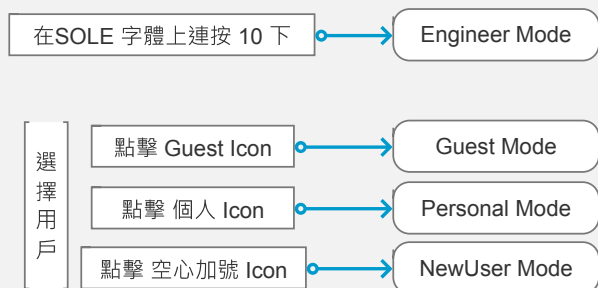




Idle Status



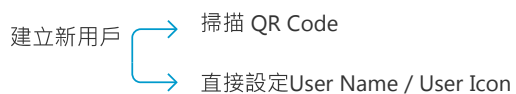
Idle Status 等待任何Key 壓下或 Touch Panel動作

Guest Mode : 以Guest身份進行運動

Personal Mode :

- 使用已建立之用戶資料與歷史紀錄
- 個人用戶以5個為上限
- 個人用戶已達5個，則無法在建立新用戶
(建立用戶的空心加號 Icon 不顯示)

NewUser Mode :

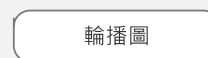


Idle Process

無任何Key 壓下或
Touch Panel 動作



任何Key 壓下或
Touch Panel動作



- Fade In/ Out 5張圖片及 Idle Status畫面
(每20秒變換1張圖片)
-

訪客設定

輸入訪客身體數值

Program選擇

點擊

Quick Start

Manual Mode

Choose a Program

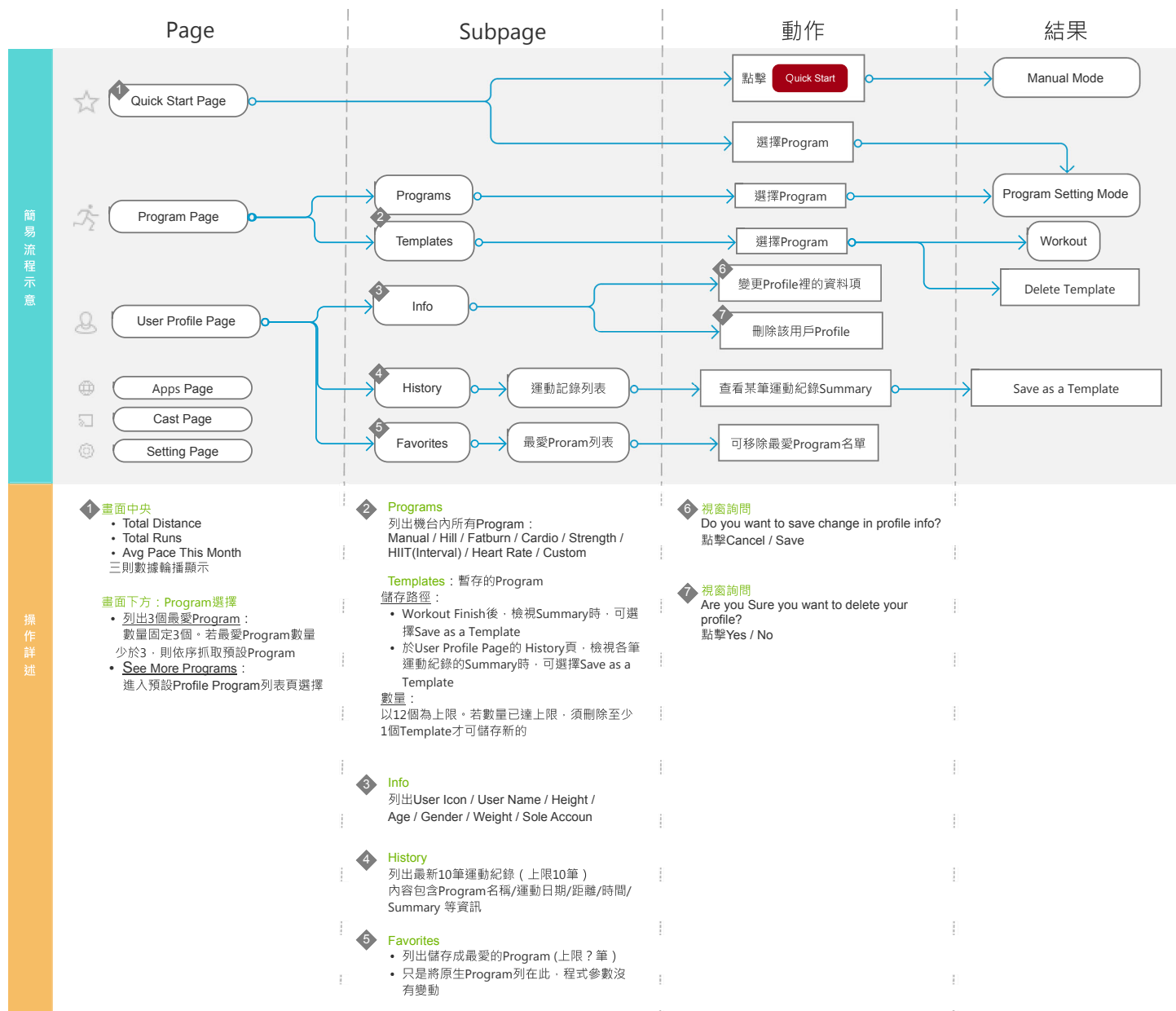
選擇預設
Profile Program

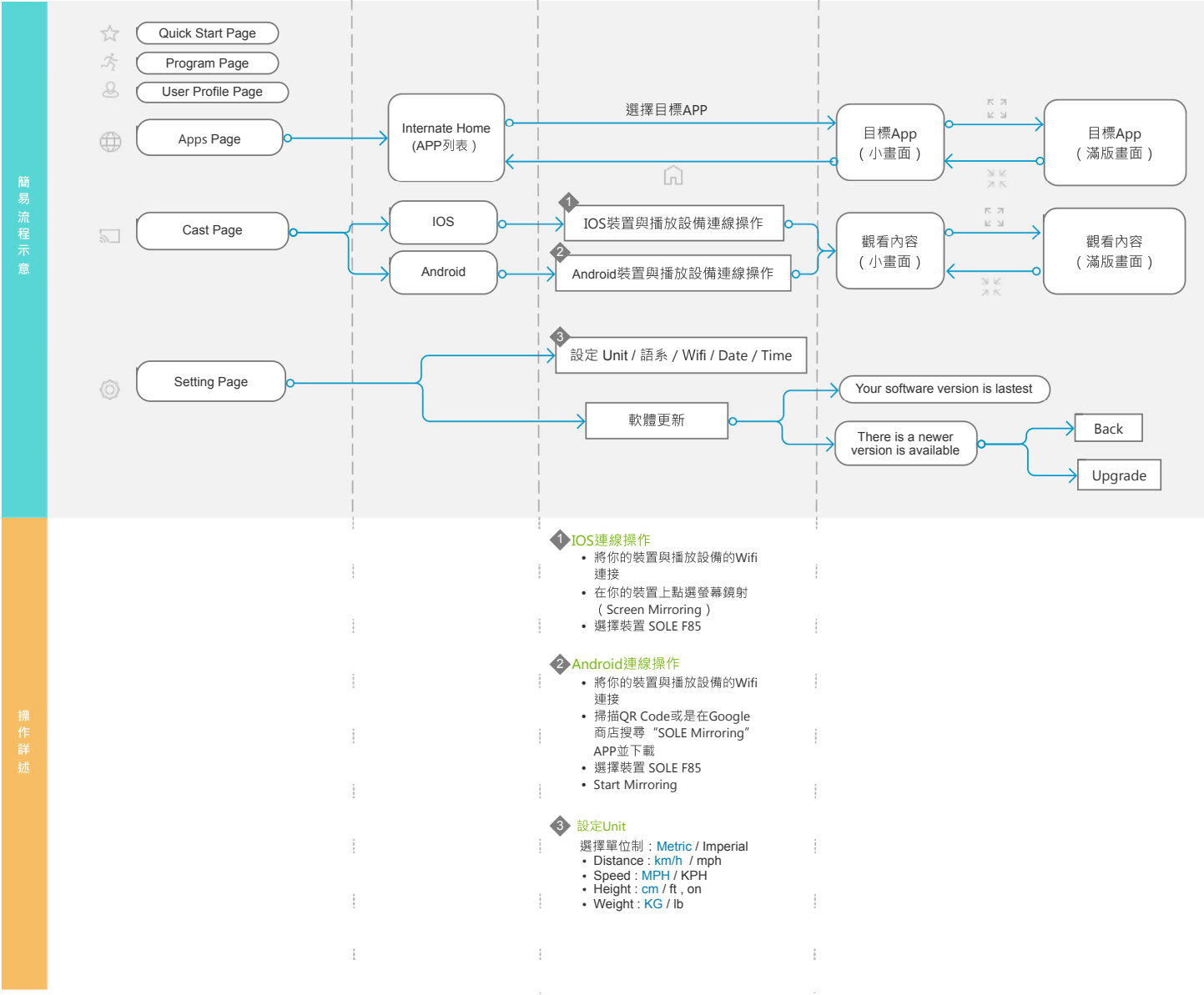
Choose from Saved

選擇Guest過往存過的
Template Program

Workout

滾動數字軸
輸入Guest 的年紀, 體重





左右滑動
Program選單點選CHOOSE
選擇目標Programe

個別Program介紹

個別Program參數設定

Workout

1 編輯 最愛Program 名單

Manual

Heart Rate

- Hill
- Fatburn
- Cardio
- Strength
- Hiit

Custom

設定
Max HR 及 Target HR3 設定
Time 及 Max Level設定
Level Profile設定
Incline Profile

2 設定Time

Start

Workout

1 Favorite 名單

路徑：Personal Mode >>User Profile Page
>>Favorite編輯：

將該Program加入Favorite名單

將該Program從Favorite名單移除

2 Time 數值

全程運動的總時間，並藉此計算每個Segment的換行時間

Profile

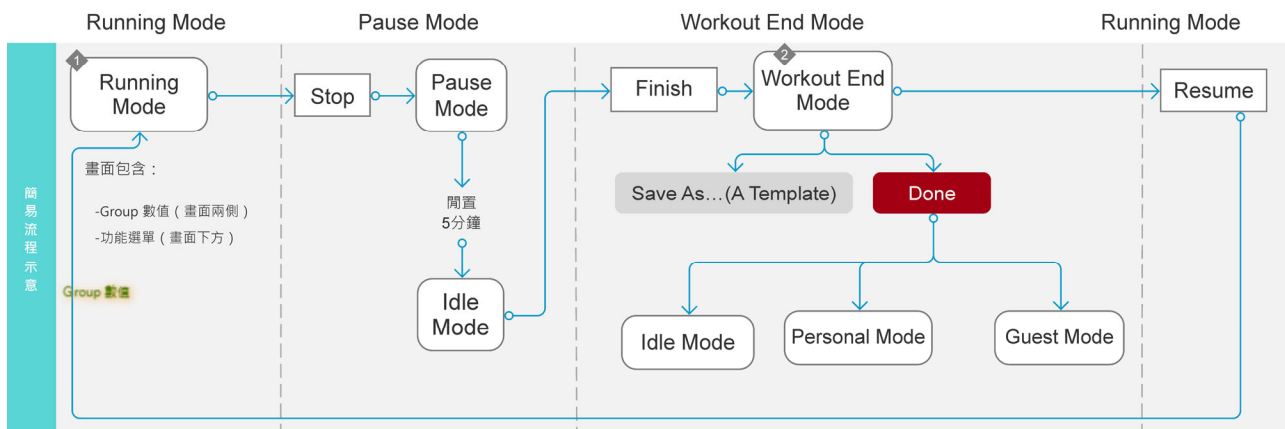
1個Segment，包含8小格



Ex:
Time設定為15 Min
>> Segment Time(Sec) = Time(Min) * 60 / 20 = 15 * 60 / 20 = 45(Sec)

3 Max Level 數值

輸入的Max Level會用來調整每個Segment的Level值



1

Distance

- Distance: 0.0~99.99 Km/Mile · 溢位歸零重新計算
- Pace: mm' ss" 多久到達 1KM or 1 Mile
- Mets: = 1.8 (watts x 6 / BM in kg) +73.5

Calories

- Calories: 每秒累加計算，再換算為公式上的單位
- Bike: $Kcal/hour = [(1 + (12.256 \times speed) + (0.685 \times speed \times level))] + weight_KG \times 1.5$
- Elliptical: $Kcal/hour = [(1 + (12.256 \times speed) + (2 \times speed \times level))] + weight_KG \times 2$
- Speed 代入單位 Mile
- KCalo/Hour: 算目前運動量每小時消耗多少卡路量
- Calo/Min: 換算目前運動量每分鐘消耗多少卡路量
- Watt: 目前消耗功率 (取自RPM 對照Level的Watt表格)

Time

- Elapsed Time: 截至目前為止，運動已進行時間
- Reminder Time: 至設定的運動時間，還有多久達到
- Clock系統時間(日期時間): RTC Clock Time or 至網路校正完的時間

HR

- (Current) HR: 直接量測心跳數值
- 使用裝置:
 - 扶手心跳 (用漸進式方式進行顯示)
 - 5K無線心跳 (ps採用漸進式方式進行顯示)
 - 2.4G BT HRS 無線心跳 (直接取用HRS顯示)
- Max HR: 個人可承受的最大心跳 = 220-AGE
- Target HR: HRC 設定的目標心跳
 - 高標80% : TargetHR=MaxHR *80%
 - 低標60 or 65% : TargetHR=MaxHR *65%

Speed

- Speed (Kph or Mph)
 - Bike: $Speed\ in\ MPH = 0.00387 \times RPM \times 60$
 - Elliptical: $Speed\ in\ MPH = 0.00387 \times RPM \times 60$
- RPM: 每分鐘轉速
- SPM: 每分鐘幾步
- Climb: 每分鐘幾步利用結構踏步變化，算出換腳時機
- Stepper: $SPM = RPM \times 2$
- Step: 踏下步數 (Stepper)



- 於HR Program時: 畫面中央顯示 Current HR
- 於其他Program時: 畫面中央顯示 Elapsed Time
- 背景圖片輪播5張圖片 (每20秒變換1張圖片)



- 顯示Program Profile
- 點擊 +/- 調整時，Profile 會依 Level / Incline 值做圖形上的變化



- 操場Track
- 1Lap=0.4 KM or 1/4Mile
- Lap 顯示範圍: 0~999

Completed

依完成時間計算 (%)
Ex: Total 20Min · 進行至 5 Min · Completed = 5/20 = 0.25 = 25%

Level/Max

範圍: 1~20階

- Level: 目前Segment Level Value
- Max: Profile 中的最大Level

Program	+/-調整	Max Level	Segment	Profile
Manual	Level	固定20		
Profile	Max Level	以新的Max Level值重新計算當前 Segment往後 (n~20行)的所有 Level數值	當前Segment 往後(n~20行)的數值皆一起變化	Profile圖形不會調整
HR	Target HR	/	/	/

Incline/Max

範圍: 1~20階

- Level: 目前Segment incline Value
- Max: 固定顯示最大揚升20階

All Program 點擊 +/- 調整Incline · 當前Segment(第n行)變化 · Profile圖形也會調整

2

Program 類別 時間,日期,年份

運動數據報告:

- Distance (運動距離): km or mile
- Time (運動時間): mm:ss
- Calories (運動消耗的卡路量)
- Avg Rpm (平均Rpm) - Bike & Elliptical Model
- Avg Spm (平均Spm) - Stepper & Recumbent Stepper
- Avg HR (平均心跳)
- Avg Mets (平均含氧量)
- Avg Watt (平均消耗功率)

Profile

Level:

- Level Profile
- Avg Level

Incline:

- Incline Profile
- Avg Incline: %
- Elevation

Heart Rate:

- Heart Rate Profile
- Avg Heart Rate: %
- Max Heart Rate

圖表功能說明