

**GOLiFE**

研鼎智能股份有限公司  
GOYOURLIFE INC.

# GoWatch **X-PRO 2**

全方位戶外心率 GPS 腕錶



## 使用說明書



請事先閱讀



目錄

我們誠摯地感謝您購買本公司的產品。  
為了保證您正確地使用本產品，  
使用前請您仔細閱讀本說明書。

並請妥善地保管好本說明書，以便在需要的時候可以隨時查閱。

※ 商品上有時候會貼有一層防止損傷的保護膜。請務必將保護膜撕下後再開始使用。如果在貼有保護膜的情況下使用，則有可能因為沾上汗漬、塵埃、或汗水而導致汗損甚至生鏽。

## 版權及商標

本產品之著作權屬研鼎智能股份有限公司所有。  
本產品在台灣完成著作設計，受中華民國著作權保護，任何侵權行為皆  
被嚴格禁止，並將依法提出最高金額之賠償。  
其他未宣告之商標皆屬該商標所有人之所有。

Copyright ©2011-2018 GOYOURLIFE INC. All rights reserved.

## 產品使用注意事項

### ⚠ 警告

該標誌表示如果操作不當，有可能造成重傷等嚴重後果

- 如果出現以下情況時，應立即停止使用
  - 手環機身或錶帶因任何原因變得尖銳時。※ 請立即與購買商店或本公司客服中心取得聯繫。
- 請勿將手環或零件放在嬰幼兒觸摸得到的地方
  - ※ 萬一嬰幼兒誤吞，請盡快就醫。
- 請勿對手環拆卸更換充電電池或進行改造
  - 拆裝手環需要專門知識。更換之充電電池也需要正確規格。請交由購買商店處理。※ 若電池裝錯規格，可能導致破裂、發熱、甚至起火。  
※ 錯誤拆裝手環，則可能導致進水，使手環損壞。

### ⚠ 注意事項

該標誌表示如果操作不正確，有可能造成輕傷或物質方面的損失

- 應避免在以下場所使用或保存手環
  - 有揮發性藥品散發的地方（去光油等化妝品、殺蟲劑等等）。
  - 溫度長期超出  $-10^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$  範圍以外的地方。
  - 長期受到磁力或靜電影響的地方。
- 出現過敏或斑疹時
  - ※ 應立即停止使用，並盡快就醫。
- 其他注意事項
  - 請勿對手環或零件進行拆卸或改造。
  - 請勿將手環交給嬰幼兒，以免導致誤吞食、受傷、或過敏。
  - 使用完的電池，應遵照當地政府規定方式處理。



## 產品特色

※ 本手錶為具備 GPS、心率偵測器以及五大感應器之微電腦全方位戶外智慧手錶。

※ GPS 為全球衛星定位系統 ( Global Positioning System ) 之縮寫。

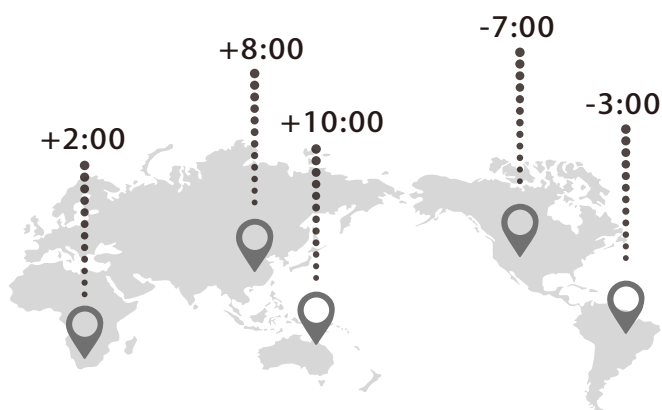
※ 可偵測海拔、氣壓、溫度、心率與指南針之感應裝置。

在世界任何地方，只需輕壓按鈕一次即可自動調整為當地標準時間

- 適用於全球 39 個時區、408 個城市。

➡ 自動設定時區 P.14

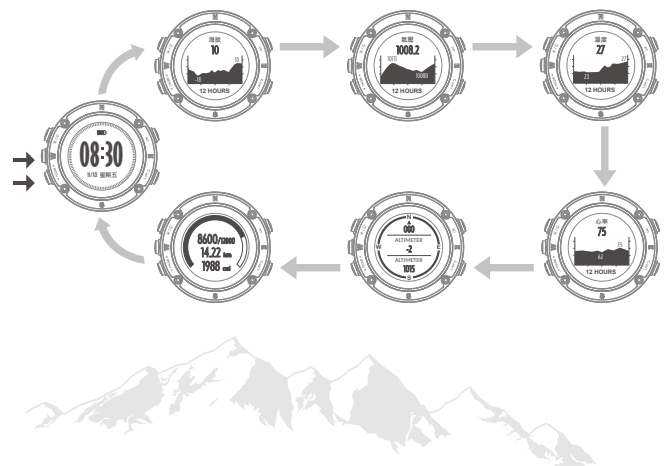
➡ 手動設定時區 P.14



內建心率偵測器與五大感應器，可偵測海拔、氣壓、溫度、心率、日常活動追蹤與指南針

- 透過微電腦，可在 -10 °C~60 °C 範圍內，計算當下之海拔、氣壓、溫度、心率、日常活動追蹤與指南針。

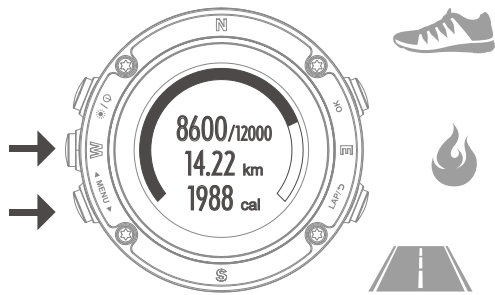
➡ 手錶模式下按壓 [ 上 ]、[ 下 ] 鍵切換至五大感應器畫面；續按 [ 上 ]、[ 下 ] 鍵可輪流切換海拔、氣壓、溫度、心率、日常活動追蹤與指南針畫面 P.29



## 日常活動追蹤

- 自動追蹤每日的活動量；包括步數、距離、與熱量。

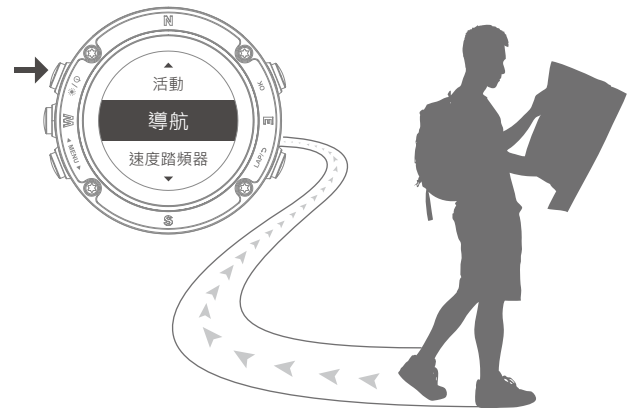
➡ 按壓 [上]、[下] 鍵切換至 [日常活動追蹤] 畫面。 P.30



## 導航功能

- 定位完成後，手錶將隨之移動，即時指出與該定位點之方向及距離。

➡ 按壓 [MODE] 鍵 3 秒進入主選單，選擇 [導航] 啟動本功能 P.37



## 智慧手機連結

- 使用 GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式記錄活動。

→ 按下智慧手機上 GOLiFE GoFIT App [裝置] > [同步]，並將 X-PRO 2 與手機擺放在一起，即可將活動記錄同步到手機與雲端服務網站。(此功能需要先與手機進行藍牙配對，配對方式請參考 P.18)

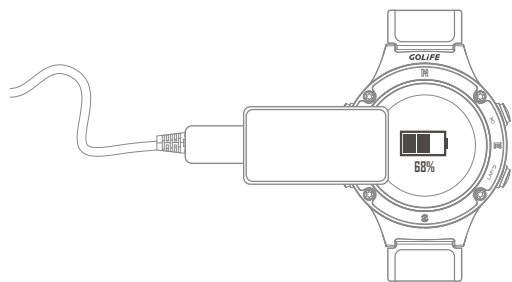


## 第一次使用X-PRO 2

※ 除了第一次使用，若是過久沒有使用手錶，也請進行這些校正，以保證手錶完備而精確地為您提供各項功能。

### 第一次使用手錶

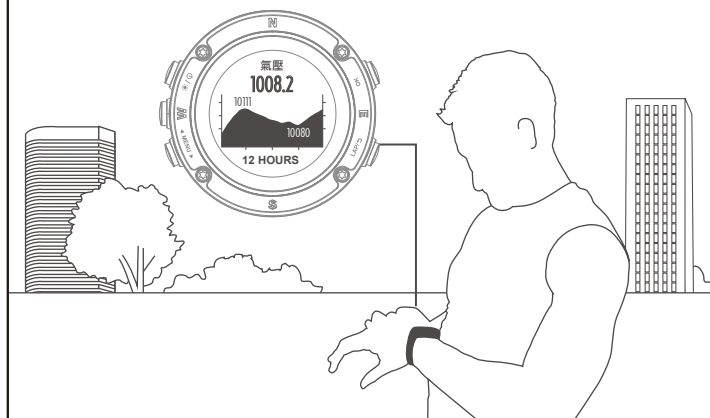
- 第一次使用手錶，請先為您的手錶充電。
- 自商店購回的手錶取出時，很可能已經處於完全沒電的狀態。使用前，請先充電 10 分鐘以上。  
➡➡ 充電方式請參閱 [P.9](#)



- 充電完畢後，請下載及配對 GOLiFE GoFIT App，並進行同步，即可校正時間與時區。
- 若您處在室內無法定位，或者是想手動設定時間與時區。 ➡➡ 請參閱 [P.14](#)

### 校正五大感應器

- 手錶第一次使用指南針功能前，請進行校正。  
➡➡ 校正方式請參閱 [P.30](#)
- 氣壓屬於隨時空變化的大氣現象，使用氣壓與海拔功能前，請先進行校正。  
➡➡ 校正方式請參閱 [P.29](#)



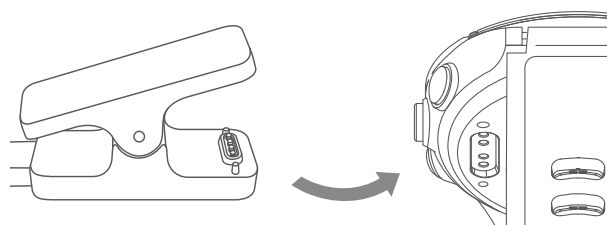
1. 使用前請閱讀	01
• 版權與商標	02
• 產品使用注意事項	03
• 產品特色	04
• 第一次使用 X-PRO 2	06
2. 目錄	07
3. 使用之前	09
• 為手錶充電	09
• 各部件名稱	10
4. 基本操作	11
• 基本操作方式	11
• 狀態說明列	12
• 第一次啟動 X-PRO 2	13
• 校正時間與時區	14
• GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式 ( Android 系統 / iOS 系統 )	15
◆ GOLiFE GoFIT 智慧手機應用程式特色	15
◆ 如何安裝 GOLiFE GoFIT App	17
◆ 如何配對 X-PRO 2	18
◆ 如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App ( 同步 )	19
• GOLiFE CONNECT	20
◆ 如何安裝 GOLiFE CONNECT	20
◆ GOLiFE CONNECT 韌體更新教學	22
• GOLiFE RUN 雲端服務網站	23
◆ GOLiFE RUN 雲端服務網站特色	23
◆ 如何使用 GOLiFE RUN 雲端服務網站	25
5. 模式與功能	27
• 模式說明	27
◆ 手錶模式	27
◆ 活動模式	27
◆ 選單模式	27

• 功能說明	28
◆ 日常功能	28
◆ 感測器功能	29
• 開始活動	31
• 活動模式	32
• 導航	37
• 速度踏頻器	37
• 心率區間	37
• 頁面設定	38
• 鬧鐘	39
• 感測器設定	40
• 藍牙	41
• 歷史紀錄	41
• 其他設定	42
6. 注意事項	46
• 延長電池效能	46
• 使用注意事項	47
• 疑難排解與常見問題	49
7. 參考資料	51
• GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所	51
• 取得更多資訊	51
• 功能索引表	52
• 產技術規格	54

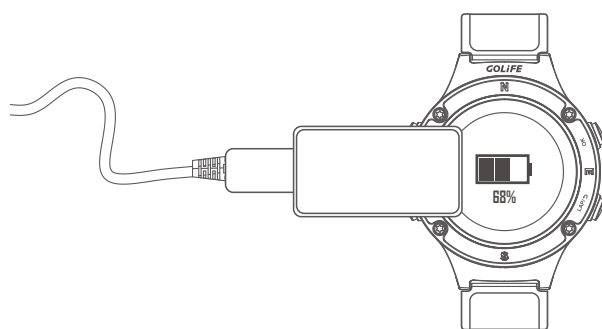
## 為手錶充電

※ 充電時，請注意勿使手錶長時間處於高溫狀態下  
(請盡可能讓手錶工作溫度在  $-10^{\circ}\text{C}\sim 60^{\circ}\text{C}$  範圍內進行充電)。

- 如圖所示，輕壓充電線尾端，使充電線前端凸點卡榫，對準手錶底部的對應孔，然後放開尾端，使充電線妥善夾上手錶、接觸金屬接點。



- 將充電線另一端之 USB 接頭接上電腦，手錶等待約 2 秒即自動開始充電。



## 各部件名稱



### 1 [ 電源 / 背光 / 鎖定裝置 ] 鍵 (MODE / Φ)

- 長按 3 秒可將手錶關機或開機。
- 在任何模式下，短按 1 秒可顯示背光功能。  
 ■▶▶▶ 背光設定 P.42
- 長按 3 秒可鎖定裝置。

### 2 [ 上 / 功能切換 / 選單 ] 鍵 (▲ / MENU)

- 於選單模式中按壓，可用來移動至上一個選項（此時再接著按下 [OK] 鍵以便作選擇）。
- 在手錶模式下，按 [上] 鍵可輪流切換日常活動追蹤、指南針、心率、溫度、氣壓與海拔畫面。
- 長按 3 秒可至選單模式。

### 3 [ 下 / 功能切換 ] 鍵 (▼)

- 於選單模式中按壓，可用來移動至下一個選項（此時再接著按下 [OK] 鍵以便作選擇）。
- 在手錶模式下，按 [下] 鍵可輪流切換海拔、氣壓、溫度、心率、指南針與日常活動追蹤畫面。

### 4 [ 確認 / 運動模式 / 暫停 ] 鍵 (OK)

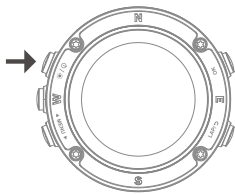
- 於選單模式中按壓，可用來選擇該選項。
- 在手錶模式下，按 [OK] 鍵可至運動模式。
- 在運動模式下，按 [OK] 鍵可暫停運動並選擇 [繼續 / 結束並儲存 / 放棄]。

### 5 [ 分圈 / 返回 ] 鍵 (LAP / ↶)

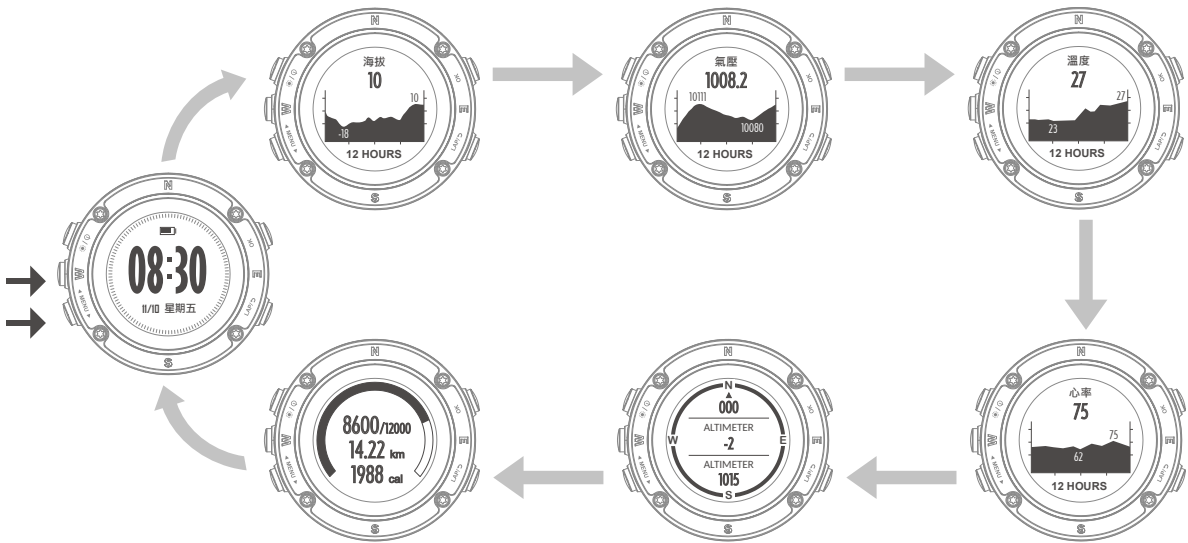
- 於選單模式中按壓，可用來回到上一層選單。
- 於運動模式中按壓，可用來分圈。

## 基本操作方式

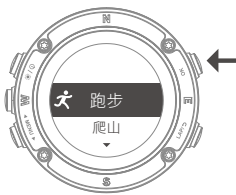
- ▶ 長按 [ 電源 ] 鍵以關機或開機。



- ▶ 按壓 [ 上、下 ] 鍵以切換不同功能畫面 ( 海拔、氣壓、溫度、心率、指南針與日常活動追蹤 ) ;  
按壓 [ 上 ] 鍵可至選單模式。



- ▶ 手錶模式下按壓 [OK] 鍵可至運動模式。

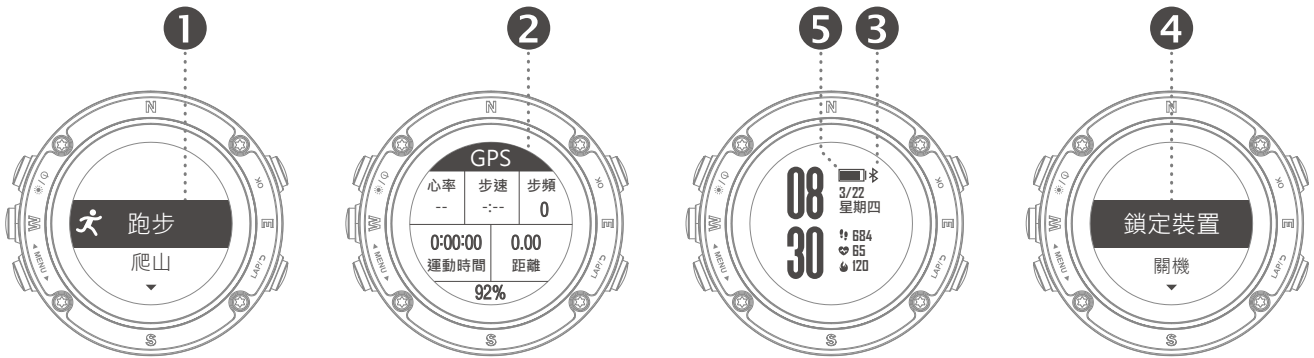


- ▶ 運用 [ 上、下 ] 鍵、[OK] 鍵及 [LAP] 鍵來操作選單模式。





# 狀態說明列



## 1 運動類型

	跑步		室內跑步
	跑步訓練		騎車
	間歇訓練		爬山

## 2 GPS 衛星狀態

GPS	紅字 GPS 代表定位中
GPS	綠字 GPS 代表定位完成

## 3 手機/速度踏頻感測器連接

	手機/速度踏頻感測器已連接
--	---------------

## 4 鎖定狀態

	按鍵鎖定狀態，長按任一鍵可解除鎖定
--	-------------------

## 5 電池狀態

	電量將耗盡
	電量 50%
	電量 75%
	電量充足

# 第一次啟動 GoWatch X-PRO 2

1. **充電**：將專用充電線連接 X-PRO 2 充電（使用電腦的 USB 孔、5V/1A 的行動電源、手機充電器均可進行充電）。
2. **開機**：充電完畢後，長按 [ 電源 ] 鍵 3 秒，即可啟動 GoWatch X-PRO 2。
3. **選擇語言**：預設為 [ 繁體中文 ]，若要修改，請至選單模式 → 其他設定 → 語言，選擇 [ 繁體中文 ]、[English]、[ 简体中文 ]。

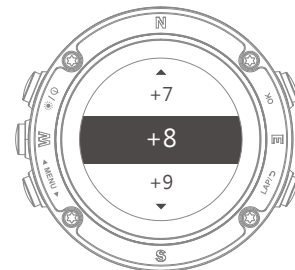
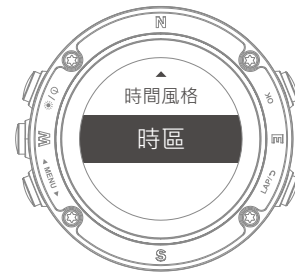
## 4. 時區與時間設定：

### ▶ 自動設定時區與時間

- 請與 GOLiFE GoFIT App 同步，即可自動變更時區與時間。➡➡ GOLiFE GoFIT App 同步請參閱 P.14

### ▶ 手動設定時區

請至選單模式 → [ 其他設定 ] → [ 日期與時間 ] → [ 自動設定 ] → [ 關 ]，接著按 [ 下 ] 鍵至時區、日期和時間調整現在時刻。

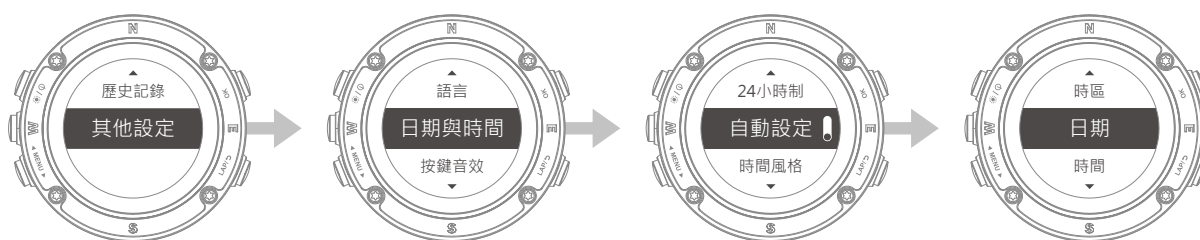


5. 結束以上步驟後，可進入手錶畫面。

# 校正時間與時區

## 手動校正時間與時區

請至選單模式→[其他設定]→[日期與時間]→[自動設定]→[關]，接著按[下]鍵至時區、日期和時間調整現在時刻。



## 自動校正時區

請與 GOLiFE GoFIT App 同步，即可自動變更時區與時間。



# GOLiFE GoFIT App 智慧手機應用程式 Android 系統 / iOS 系統

## ► GOLiFE GoFIT 智慧手機應用程式特色 ◀

### 立即上傳

運動紀錄都能透過 GOLiFE GoFIT App 藍牙配對，一鍵上傳到手機與雲端 GOLiFE RUN 平台，以便進行綜合分析。



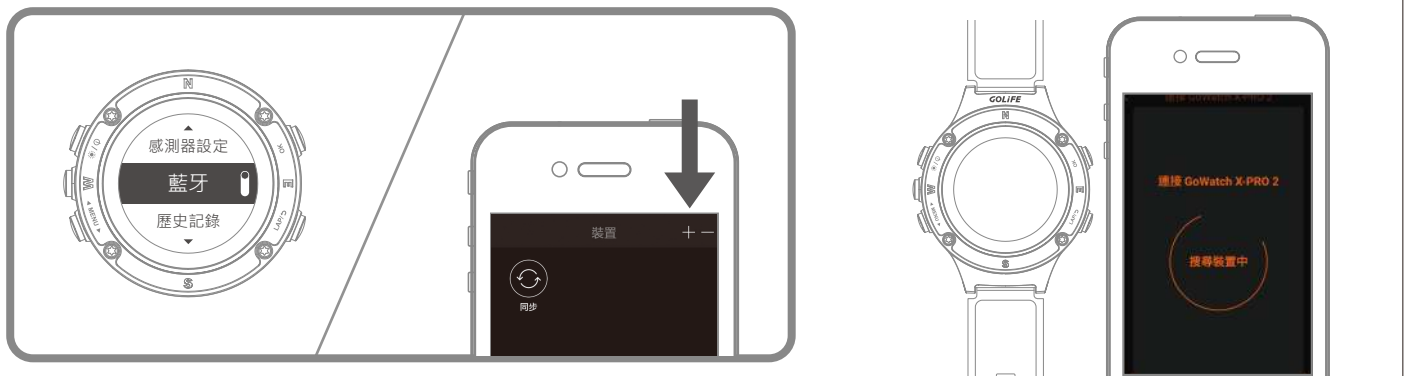
### 累積運動量

GOLiFE GoFIT App 可顯示每月各種不同運動的累積量，例如跑步 / 單車 / 馬拉松等，更能輕鬆查看自己設定的累積運動量與目標！



### 簡單使用

配對 GoWatch X-PRO 2 與 GOLiFE GoFIT App，請先到手錶選單模式→藍牙→開啟。然後開啟 GoFIT App，進入「裝置」，點選「新增裝置」或是加號圖示新增裝置，當手錶震動，App 右上方出現 "完成" 並按下 "完成" 按鈕，即完成配對。



※ GOLiFE GoFIT App 僅適用於 iOS 8.0 以上 / Android 4.3 以上  
並支援 藍牙 4.0 傳輸功能之智慧型手機或平板。

## 立即檢視

所有運動資料可在手機上檢視，不論是瀏覽路線圖、距離、時間、圈數或熱量消耗等數據，一目了然。



## 快速分享

將運動資料一鍵上傳到手機與雲端平台，還可以直接分享在 Facebook、微信與朋友圈中。



## 沒有手錶也能輕鬆運動

沒有手錶也能輕鬆運動：就算不帶手錶，用手機也能簡單紀錄當下運動資料。可以選擇跑步、爬山、室內跑步、騎車、跑步訓練、間歇訓練等模式。運動完，即可立即上傳及檢視運動數據。



## ▶ 如何安裝 GOLiFE GoFIT App ◀

1

請使用下列方式下載並安裝 App：

- 請掃描右方 QR Code



- 或至 Google Play Store / App Store 點選安裝 GOLiFE GoFIT App。



2

完裝完畢後請點選 GOLiFE GoFIT，

登入 GOLiFE 帳號。若無 GOLiFE 帳號，請至 GOLiFE RUN：<http://run.goyourlife.com/> 新增一個 GOLiFE 帳號。



3

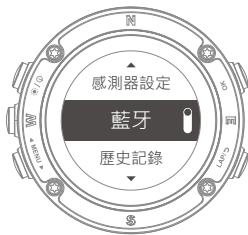
登入完畢後，請至「關於我」→「個人資料」輸入您的基本資料。



## ▶ 如何配對 GoWatch X-PRO 2 ◀

### 1

請至 X-PRO 2 的選單模式  
→ [藍牙] → 開啟藍牙。



### 2

請按 GOLiFE GoFIT App 下方「裝置」→「新增裝置」或右上方  
「+」→ 選擇「智慧手錶」→「GoWatch X-PRO 2」→「確定」。



### 3

當手錶震動，App 右上方出現 "完成" 並按下  
"完成" 按鈕，即完成配對。

※ 若出現 Android 手機配對問題，請參考 P49。



## ▶ 如何上傳活動資料至 GOLiFE GoFIT App ◀

請至 GoFIT App 點選「裝置」→  
「GoWatch X-PRO 2」→「同步」，  
按下同步鈕，手錶顯示 " 同步成  
功 " 畫面，即可完成上傳動作。

※ 上傳活動紀錄前，請先進行手錶  
配對，並確認 X-PRO 2 上的藍  
牙功能是否開啟 ( 請至 X-PRO  
2 選單模式 → [ 藍牙 ] )







▶ 如何安裝 GOLiFE CONNECT ◀

1

請至 <http://www.goyourlife.com/golife-connect/>，  
下載 GOLiFE CONNECT。

※ 支援 Windows® XP SP3 以上、Windows  
Vista®、Windows 7 或 Windows 8；支援  
Mac OS 10.7 以上。



2

下載完畢後，點選 GOLiFE CONNECT 進行安  
裝。

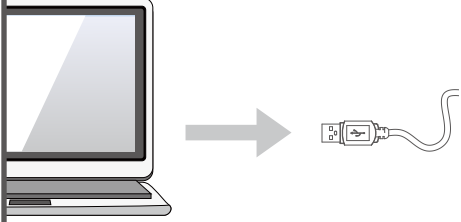
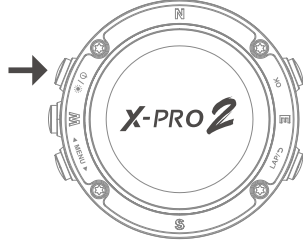
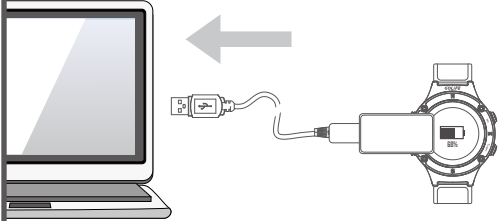



3

請開啟安裝完畢的 GOLiFE CONNECT，並登  
入 GOLiFE 帳號。若無 GOLiFE 帳號，請至  
GOLiFE RUN：<http://run.goyourlife.com/> 新  
增一個 GOLiFE 帳號。



※ 若出現系統未偵測到 X-PRO 2，請確認連接狀態後重新登入，如確認已連接無誤，請依下列步驟執行：

<p>1 從電腦拔除 USB 連接線。</p> 	<p>2 請將手錶關機，再重新開機。</p> 
<p>3 將手錶再接上傳輸線。</p> 	<p>4 重新開啟 GOLiFE CONNECT</p> 

## 4

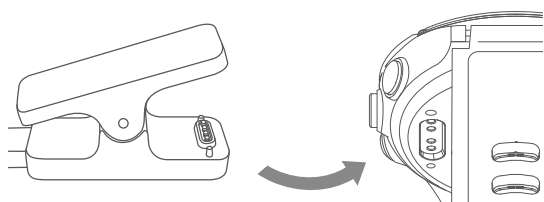
登入後，可選擇「更新 GOLiFE CONNECT」、「更新產品韌體」。

它可以協助您：1. 更新 GOLiFE CONNECT。  
2. 為您的運動手錶升級韌體。

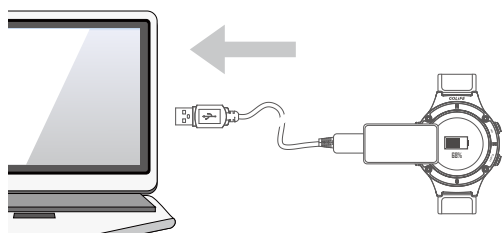


# GOLiFE CONNECT 韌體更新教學

- 1 請先將手錶準確扣上充電線，輕壓充電線尾端，使充電線前端凸點卡榫，對準手錶底部的底孔，然後拉開尾端，使充電線妥善夾上手錶，接觸金屬接點。



- 2 再將充電線與電腦 USB 連接，手錶螢幕顯示充電畫面帶錶正確接上手錶。



- 3 請使用電腦網頁開啟 [www.goyourlife.com/download](http://www.goyourlife.com/download) 選擇 Mac/Windows 系統並下載安裝 GOLiFE CONNECT。若已安裝請跳過此步驟

- 4 請再次確認手錶已扣上充電線並顯示充電畫面，輸入 GOLiFE 帳號或使用社群帳號登入。(若無 GOLiFE 帳號，請點選 "立即註冊")



- 5 選擇右側 "更新產品韌體"。(若有最新 CONNECT 版本或手錶韌體版本，CONNECT 將跳出提示更新的視窗)



- 6 確定進行 GOLiFE X-PRO 2 手錶版本更新，按下 Yes，更新檔將會複製到手錶內。



- 7 更新檔複製完成後，請依照提示步驟進行手錶更新。

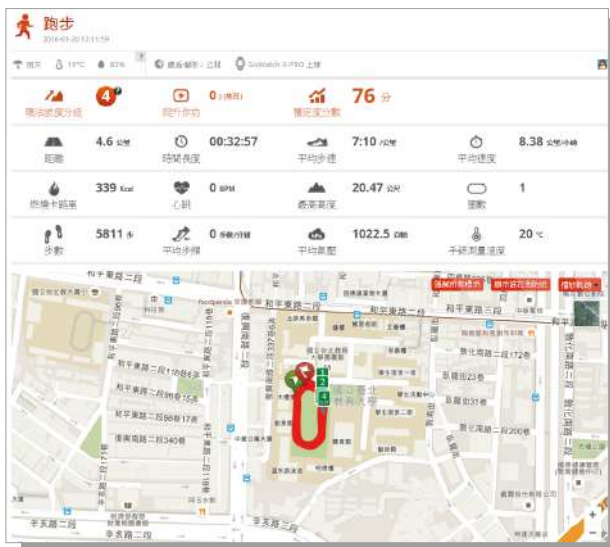


# GOLiFE RUN 雲端服務網站

## ► GOLiFE RUN 雲端服務網站特色 ◀

### 分析資料

所有運動資料可在手機上檢視，不論是瀏覽路線圖、距離、時間、圈數或熱量消耗等數據，一目了然。



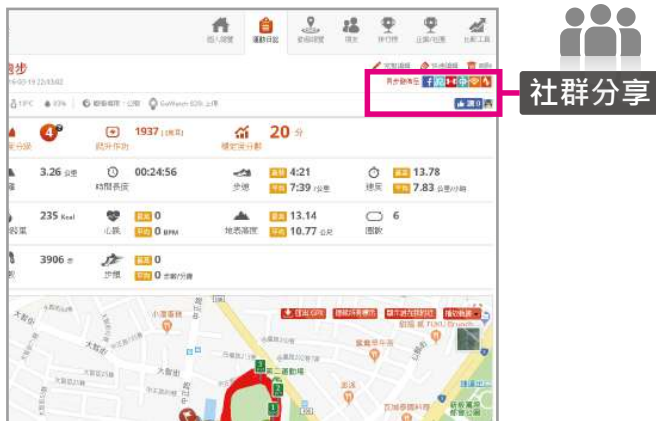
### 規劃訓練內容

選擇體能目標，並下載一個逐日訓練計畫。建立您的目標，每日登陸數值，GOLiFE RUN 隨即生成您的生長曲線。



## 分享活動

與朋友連線，追蹤彼此活動，張貼照片和留言，還可自動分享軌跡記錄到喜愛的社群平台。加入其他朋友，可以依照運動類型、日期、運動日誌數和總距離篩選排列朋友名次。



名次排行

## 儲存活動

完成活動並使用裝置儲存後，您可以將活動紀錄上傳至 GoFIT App，GOLiFE RUN 雲端服務網站也可同步觀看紀錄，想要保留多久都沒問題。



## 自動偵測活動賽事

參加賽事後上傳軌跡時系統會自動媒合最適合的項目，記錄每場活動的成績與路線。



※ 若要申請免費帳戶，請前往 <http://run.goyourlife.com/>



## ► 如何使用 GOLiFE RUN 雲端服務網站 ◀

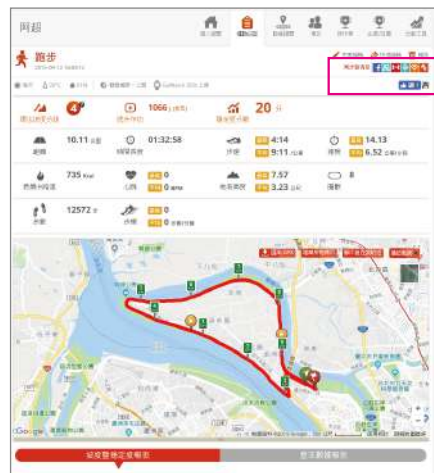
1

登入 GOLiFE RUN 雲端服務網站後，左側可以編輯資料與自我介紹。



2

透過 GOLiFE GoFIT APP 上傳運動紀錄，可在 GOLiFE RUN 雲端服務網站中看到環法坡度分級、爬升作功、穩定度分數、地圖軌跡、時間、距離、高度、心率、熱量消耗、步頻、軌跡、配速...等。還可轉換成圖表、自訂分析報告、匯出 GPX 和播放軌跡，右上角可以即時分享運動數據至 Facebook、Plurk、微博、QQ 等平台。



3

可以上傳活動照片，留下活動當天感想及心得。



活動照片

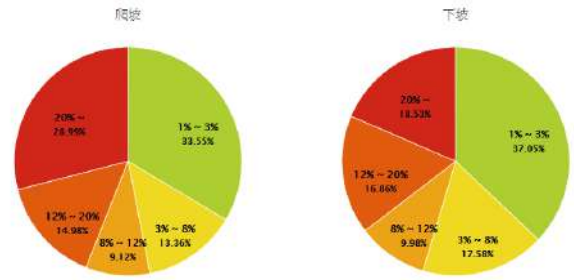
上傳照片

活動描述

繪寫活動感誌

4

能清楚看到坡度暨穩定度報表，也可切換右側基本數據報表。



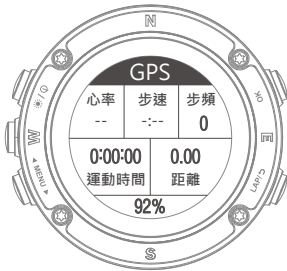
※ 若要申請免費帳戶，請前往 <http://run.goyourlife.com/>

## 模式說明

### 手錶模式：

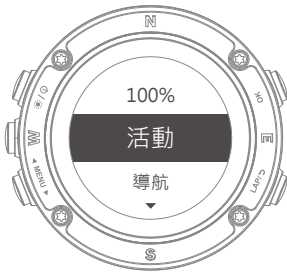


- GoWatch X-PRO 2 在沒有進行運動記錄的時候，可以做為普通手錶使用。
- 手錶時間風格設定，24、12 小時制設定，請參考選單模式 → [ 其他設定 ] → [ 日期與時間 ] → [ 時間風格 ] 與 [ 24 小時制 ] (關閉即為 12 小時制)。
- 在此模式下，可按壓 [ 上、下 ] 鍵切換「時間」畫面、「氣壓 / 海拔 / 溫度」畫面、「指南針」畫面、「日常活動追蹤」畫面、以及「心率」畫面。
- 按下 [ OK ] 鍵可至活動模式。



### 活動模式：

- 開始進行運動、記錄運動軌跡及活動資料。
- 運動中各項即時數據呈現。



### 選單模式：

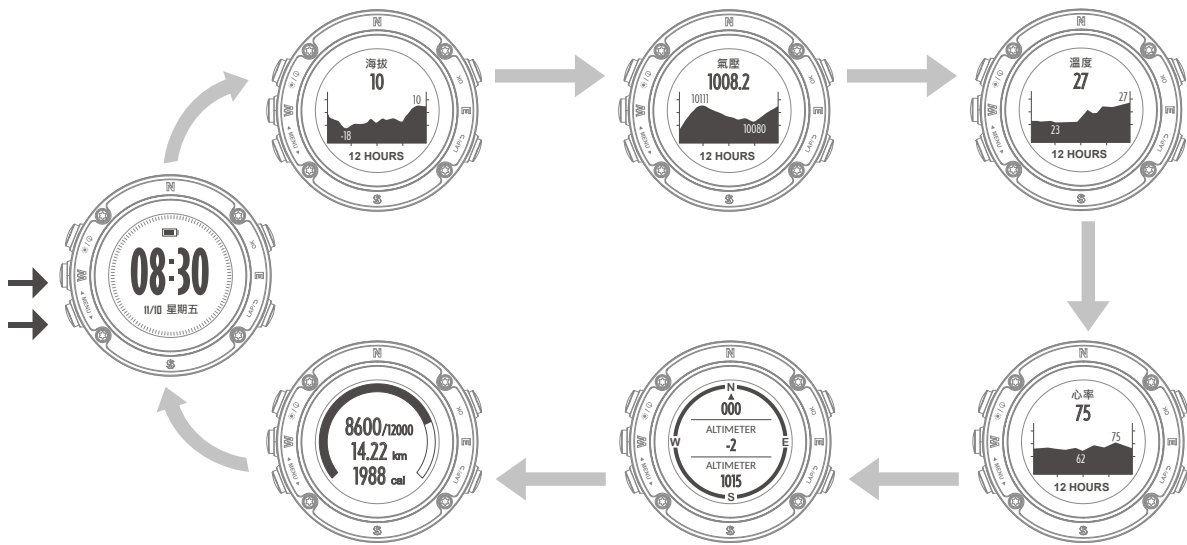
- 設定個人資料及手錶基本設定。
- 活動模式的設定及活動記錄查詢。



# 功能說明

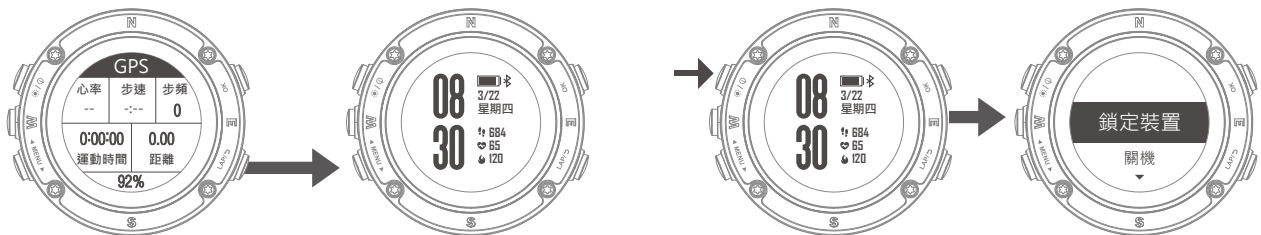
## 日常功能

- 手錶模式下按 [ 上、下 ] 鍵可接換功能。( 時間、氣壓、海拔、溫度、指南針、日常活動追蹤、心率 )



- GoWatch X-PRO 2 在沒有進行運動記錄的時候，可作為普通手錶使用；您可以手動返回手錶模式。

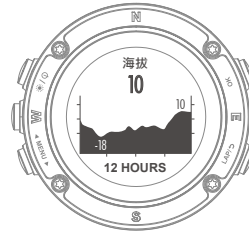
- 長按 3 秒電源鍵可選擇 [ 鎖定裝置 ] 和 [ 關機 ]。



## 感測器功能

- **海拔與氣壓**：在一般使用下，手錶會持續收集海拔和氣壓資料，每 30 分鐘會自動搜尋並記錄海拔高度與氣壓數值，以圖表形式顯示最近 12 小時的海拔與氣壓變化。

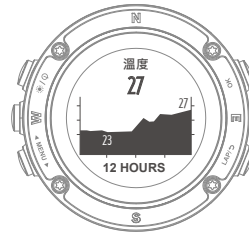
高度計會依據氣壓變化顯示大概的爬升高度；氣壓計則會依據高度計海拔，顯示環境壓力的資料。



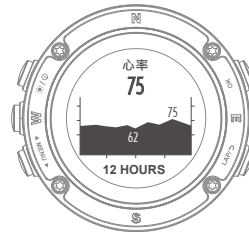
- **感測器校正**：請至選單模式 → [ 感測器設定 ] → [ 感測器校正 ] → [ 重力感測器 ]



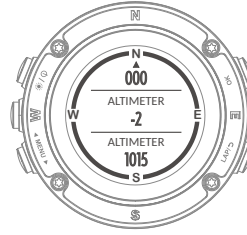
- **溫度**：每 30 分鐘會自動偵測環境溫度，以圖表形式顯示最近 12 小時的環境溫度變化。溫度數值不準確，這是由於您的體溫會影響溫度感測器的讀數，所以戴在手腕上直接讀取手錶溫度感測器的讀數有可能偏高。**若需要精準的溫度讀數，請將手錶從手腕取下，或將手錶戴在登山外套或手套外。**



- **心率**：每 30 分鐘會自動偵測用戶的心率，以圖表形式顯示最近 12 小時的心率變化。與 GoFIT App 同步，可將心率記錄上傳至 App 中。



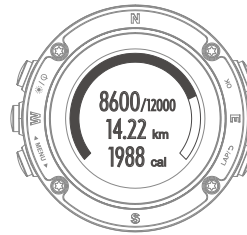
- **指南針**：電子羅盤會隨著手錶轉動而改變方位，並於正中央顯示錶頭前方與磁北角所夾的度數與方向。



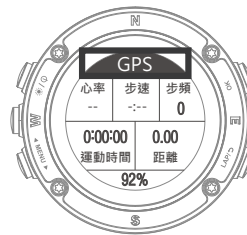
**校正指南針**：請至選單模式→[感測器設定]→[感測器校正]→[指南針]



- **日常計步功能**：顯示現在及目標步數、距離與消耗的熱量。



- **導航**：於室外無遮蔽處等待衛星搜尋及定位，定位完成後顯示已定位完成。



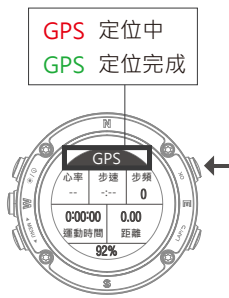
# 開始活動

1



手錶模式下按 [OK] 鍵，再按 [上、下] 鍵選擇運動種類。選擇完畢後按 [OK] 鍵開始 GPS 定位及測量心率。

2

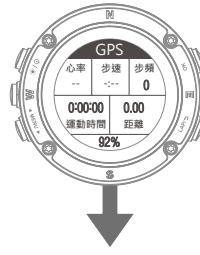


室外運動請於室外無遮蔽處定位。GPS 閃爍紅字表示定位中，GPS 定位完成將顯示綠色 GPS 字樣；心率測量完成，手錶螢幕將顯示心率數值。完成 GPS 定位及心率測量後，按下 [OK] 鍵，即可記錄運動數據。

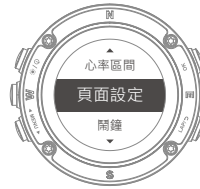
※ 請注意室內運動無須定位 GPS。

※ GPS 定位與心率測量時，請勿移動或熱身，以免造成定位時間過久及心率測量不準確之情形發生。待 GPS 定位與心率測量完畢後，即可開始運動。

3



當前運動狀態顯示 (若須調整頁面運動資訊種類請至手錶模式，長按選單鍵 3 秒至選單第五項 → [頁面設定])



4



按一次 [OK] 鍵，暫停活動紀錄，選擇 [結束並儲存]，即可儲存活動紀錄。

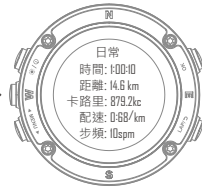
5



手錶模式下按選單鍵 3 秒。

6

3 秒 →



進入選單模式，選擇選單第九項 → [歷史紀錄]，即可看您所儲存的活動資料。

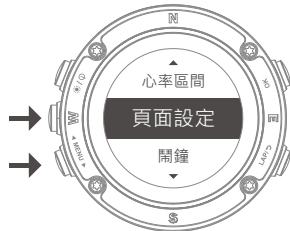
※ 同步活動資料後，即可在 GOLiFE GoFIT App → 運動總覽 → 選擇相應活動查看數據及軌跡，或至 GOLiFE 官網登錄後查看。

# 活動模式

## ▶ 跑步、爬山、室內跑步、騎車、跑步訓練和間歇訓練運動中 ◀

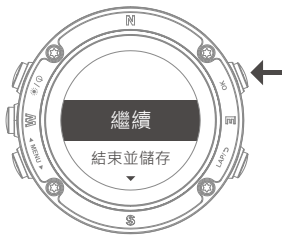
### 〔上、下〕鍵：

切換運動資訊顯示頁面 (GoWatch X-PRO 2 提供多種頁面來供您檢視運動資訊，請利用選單模式 → [ 頁面設定 ] 來設定各頁面呈現的數據及版型頁面)



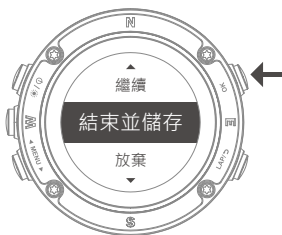
### 手動暫停：

按 [ OK ] 鍵暫停記錄，再按 [ OK ] 鍵 → [ 繼續 ] 恢復開始記錄。



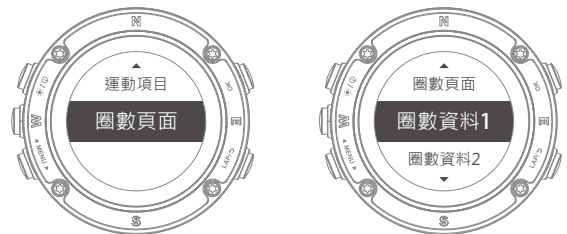
### 停止紀錄：

按 [ OK ] 鍵暫停記錄，頁面提示 [ 繼續 ]、[ 結束並儲存 ]、[ 放棄 ]，選擇 [ 結束並儲存 ]，即可儲存活動資料。



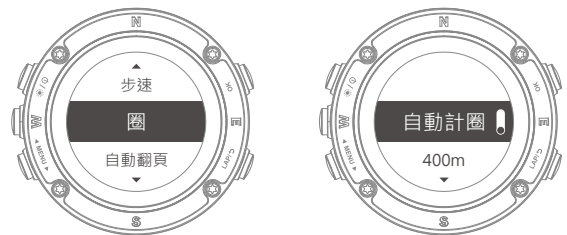
### 手動分圈：

按 [ LAP ] 鍵彈出圈數頁面訊息框，要調整訊息內容，請至選單模式 → [ 頁面設定 ] → 「圈數頁面」設定。



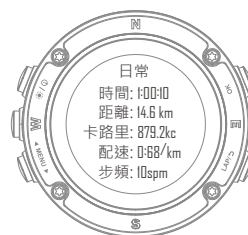
### 自動計圈：

根據距離或時間來計算圈數，可經由選單模式 → 「活動」→ 選擇運動種類 → [ 圈 ] → [ 自動圈數 ] 調整設定。



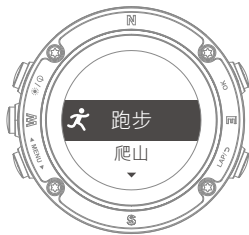
## ► 瀏覽活動紀錄 ◀

可至 選單模式 → [ 歷史紀錄 ] 查看依日期排列的活動紀錄，按 [ OK ] 鍵後進入觀看詳細的運動資訊。

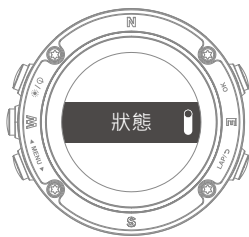
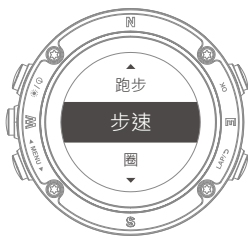


## ▶ 運動模式設定 ◀

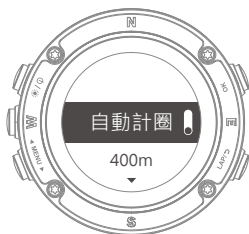
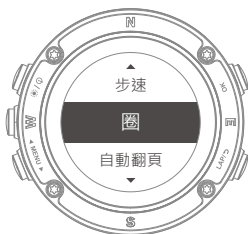
至選單模式 → [ 活動 ] → 選擇設定 [ 跑步 ]、[ 爬山 ]、[ 室內跑步 ] 和 [ 騎車 ]



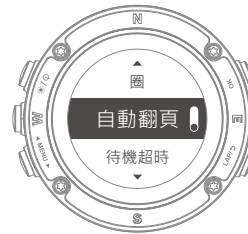
**步速：**步速可顯示狀態的最小值或最大值，預設值為 [ 關 ]。



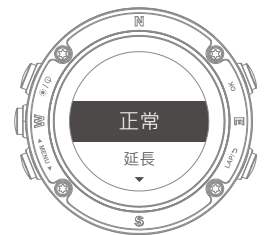
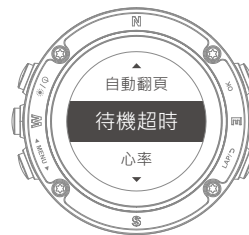
**圈：**可選擇想自動計圈的距離數值，距離數值可自行編輯，預設的距離選項為 [ 400m ]、[ 800m ]、[ 1km ]、[ 2km ]、[ 5km ]、[ 10km ]，預設值為 [ 關 ]。



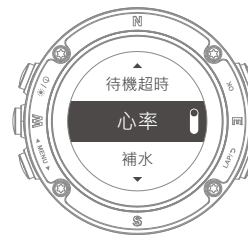
**自動翻頁：**自動切換活動模式時的運動頁面，預設值為 [ 關 ]。



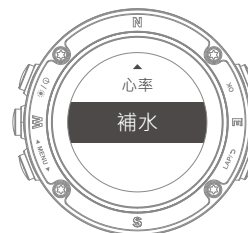
**待機超時：**在運動模式下，超過 20 分鐘後不操作介面將會自動退出該運動模式，須延長待機時間，請按下 [ 延長 ] 即可延長為 30 分鐘，預設值為 [ 正常 ]。



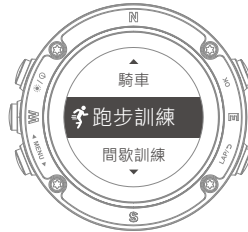
**心率：**關閉將不會量測心率，預設值為 [ 開 ]。



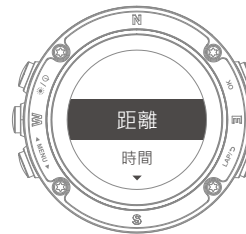
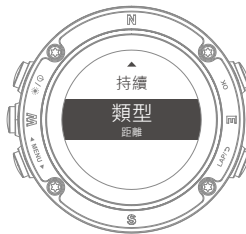
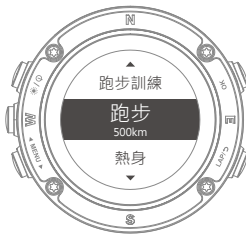
**補水：**可設定運動時補水提醒時間，預設值為 30 分鐘



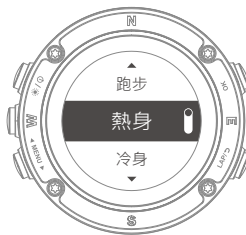
至選單模式→[活動]→選擇設定[跑步訓練]



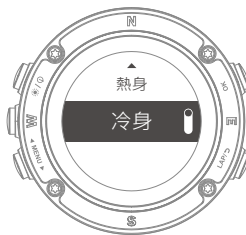
**跑步：**可選擇跑步的訓練類型，以[時間]或[距離]為單位。



**熱身：**可開啟或關閉熱身設定，預設值為[開]。



**冷身：**可開啟或關閉冷身設定，預設值為[開]。





至選單模式 → [ 活動 ] → 選擇設定 [ 間歇訓練 ]



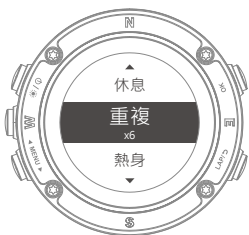
**間歇訓練：**可選擇間歇訓練類型，以 [ 時間 ] 或 [ 距離 ] 為單位。



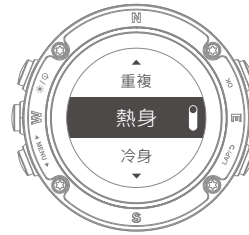
**休息：**設定訓練休息時間，以 [ 時間 ] 或 [ 距離 ] 為單位。



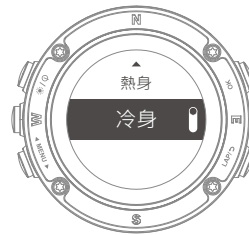
**重複：**可設定 1 至 99 次重複訓練。



**熱身：**可開啟或關閉熱身設定，預設值為 [ 開 ]。



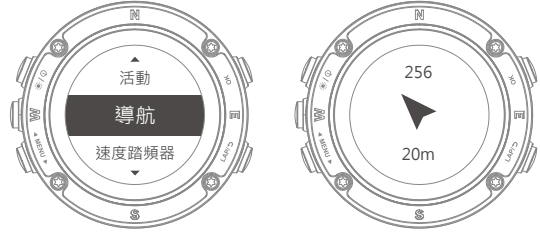
**冷身：**可開啟或關閉冷身設定，預設值為 [ 開 ]。



## 導航

### 至選單模式 → [ 導航 ]

定點返回導航功能：進入本功能後將進行定位。  
定位完成後，手錶將隨移動，即時指出與該定位點之方向及距離。



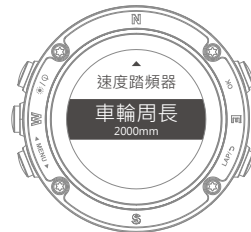
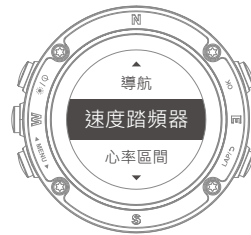
## 速度踏頻器

### 至選單模式 → [ 速度踏頻器 ]

與速度踏頻器配對：選擇 [ 速度踏頻器 ] 後，轉動裝有速度踏頻器的腳踏車車輪，手錶上將顯示數值，即可配對成功。

※ 請注意選購速度踏頻器時，需購買有藍牙傳輸功能之速度踏頻器方能使用此手錶功能。

[ 車輪周長 ]：可調整腳踏車的車輪周長，算出最精準的輪速和踏頻數值。

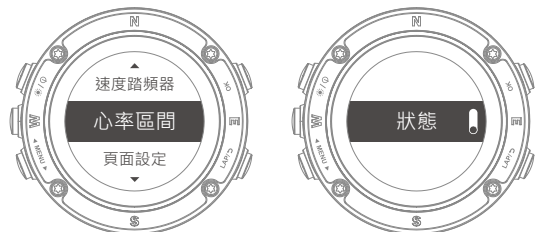


## 心率區間

### 至選單模式 → [ 心率區間 ]

開啟 [ 狀態 ]，設定或編輯適合自己的心率區間，有助於運動時提醒警示，預設值為 [ 關 ]。

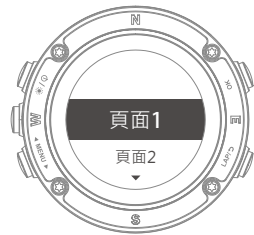
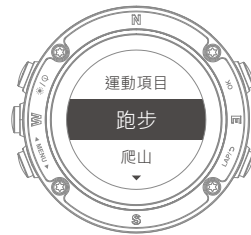
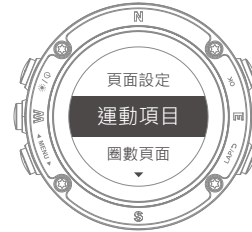
※ 請注意設定心率區間後，區間數值將不會顯示在運動模式或是任何模式中。若要查看已設定的心率區間，請至選單模式 → [ 心率區間 ] 查看。



## 頁面設定

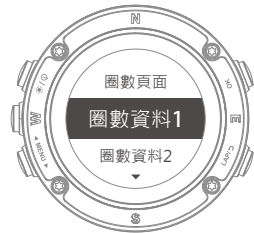
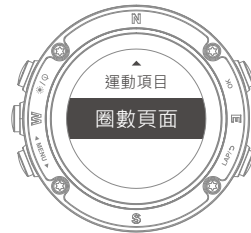
可選擇的即時顯示的資訊如下：

- 設定運動進行記錄中，使用者可以即時觀看的運動資訊頁面格式：[ 頁面 1 ]、[ 頁面 2 ]、[ 頁面 3 ]、[ 頁面 4 ]。



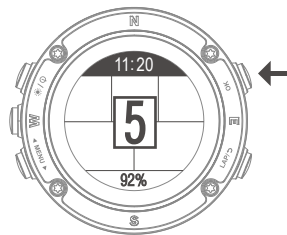
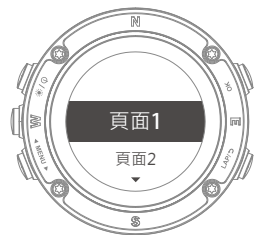
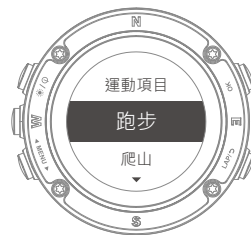
[ 圈數頁面 ] → 選擇設定 [ 圈數資料 1 ]、[ 圈數資料 2 ]。

- [ 圈數資料 1 ] 和 [ 圈數資料 2 ] 可設定顯示 [ 本圈距離 ]、[ 本圈步速 ]、[ 本圈速度 ]、[ 本圈熱量 ]、[ 本圈心率 ] 和 [ 本圈時間 ]。



頁面格式設定方式：

- 以 [ 跑步 ] → [ 頁面 1 ] 為例，按 [ 上 ]、[ 下 ] 鍵選擇每頁顯示的資訊數目，一個頁面最多同時可顯示 5 種運動資訊。選擇完畢後，按 [ OK ] 鍵進入運動頁面資訊的選單，按 [ OK ] 鍵可選擇想顯示的運動資訊，每個欄位都設定完成後，最後按 [ LAP ] 離開，即可完成設定。



- 可選擇的即時顯示的資訊如下：

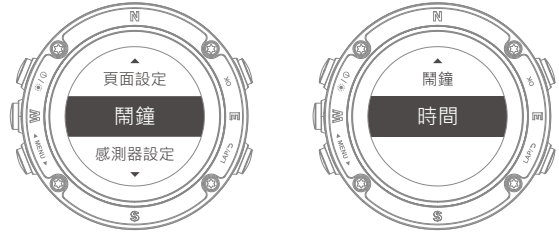
一般	步長 ( Step_LEN )、距離 ( Distance )、步數 ( Steps )、步頻 ( Step CAD )
步速	步速 ( Pace )、平均步速 ( AVG Pace )、最快步速 ( MAX Pace )
速度	速度 ( Speed )、平均速度 ( AVG Speed )、最快速度 ( MAX Speed )
時間	現在時間 ( Curr Time )、運動時間 ( Sport time )
自行車	踏頻 ( Cadence )、平均踏頻 ( AVG CAD )、最高踏頻 ( MAX CAD )、 輪速 ( WHL Speed )、平均輪速 ( AVG WHL SPD )、最快輪速 ( MAX WHL SPD )
高度	目前高度 ( Altitude )、最高高度 ( MAX ALT )、最低高度 ( MIN ALT )、 累積爬坡 ( Ascent )、累積下降 ( Descent )
熱量	熱量 ( Calorie )、平均熱量 ( AVG Calorie )
心率	心率 ( Heart Rate )、平均心率 ( AVG HR )、最高心率 ( MAX HR )
圈數	圈數 ( Lap )、本圈距離 ( Lap Dist )、本圈步速 ( Lap Pace )、本圈速度 ( Lap Speed )、 本圈熱量 ( Lap Cal )、本圈心率 ( Lap HR )、本圈時間 ( Lap Time )

## 鬧鐘

至選單模式 → [ 鬧鐘 ]

[ 鬧鐘 ]：設定每日或每週的鬧鐘開關，預設為 [ 關 ]。

[ 時間 ]：設定鬧鐘時間。



## 感測器設定

至選單模式 → [ 感測器設定 ]

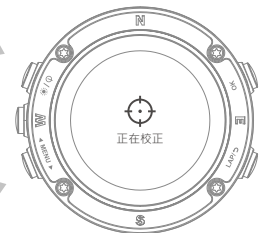
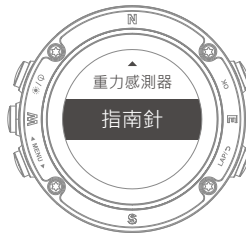
[ 感測器校正 ]：校正重力感測器與指南針



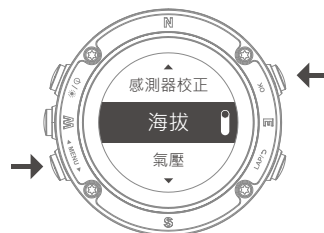
- [ 重力感測器 ]：校正重力感測器，約等待 5-10 秒即可校正完成。



- [ 指南針 ]：校正重力感測器，約等待 5-10 秒即可校正完成。



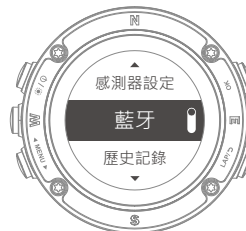
[ 海拔 ]、[ 氣壓 ]、[ 溫度 ]、[ 心率 ]、[ 指南針 ]、[ GPS 低功耗 ]：開啟與關閉 [ 海拔 ]、[ 氣壓 ]、[ 溫度 ]、[ 心率 ]、[ 指南針 ]、[ GPS 低功耗 ] 功能，預設值為 [ 開 ]。



## 藍牙

至選單模式→[ 藍牙 ]

[ 藍牙 ]: 開啟或關閉 [ 藍牙 ], 預設值為 [ 關 ]。

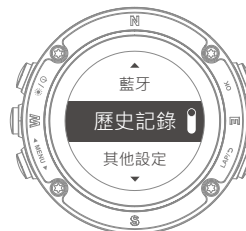


## 歷史記錄

至選單模式→[ 歷史記錄 ]

[ 歷史記錄 ]: 依日期排列的歷史記錄, 按 [ OK ]

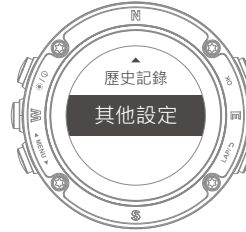
鍵後進入觀看詳細的運動資訊。



## 其他設定

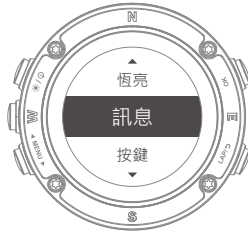
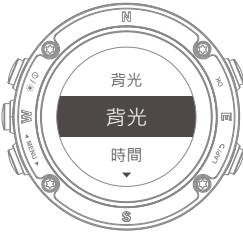
至選單模式→[ 其他設定 ]

[ 其他設定 ]：設定手錶各式功能

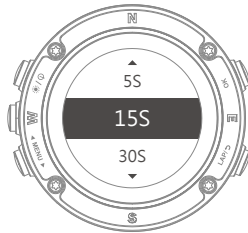
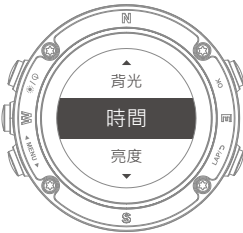


### • [ 背光 ]

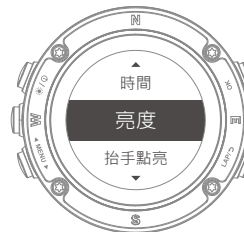
▶ [ 背光 ]：設定手錶 [ 恆亮 ]、[ 訊息 ]、[ 按鍵 ]、[ 按鍵 / 訊息 ]、[ 關 ] 的背光功能。



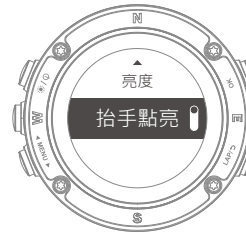
▶ [ 時間 ]：設定背光時間，可選擇 [ 5S ]、[ 15S ]、[ 30S ]、[ 45S ]、[ 60S ]。



▶ [ 亮度 ]：調整背光亮度，可選擇 [ 亮度 1 ]、[ 亮度 2 ]、[ 亮度 3 ]、[ 亮度 4 ]、[ 亮度 5 ]。

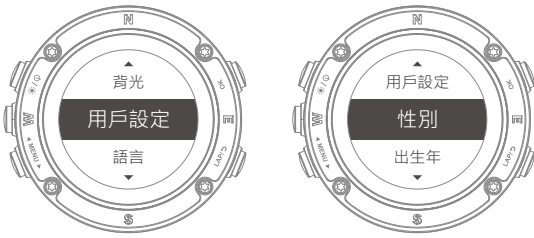


▶ [ 抬手點亮 ]：設定抬手自動點亮功能，預設值為 [ 關 ]。



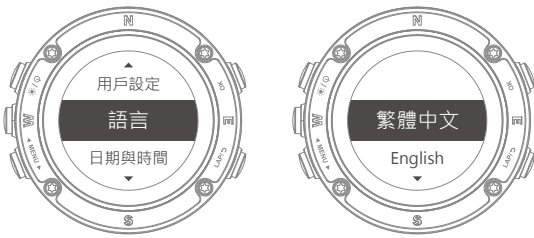
## • [ 用戶設定 ]

- ▶ 設定個人資料 [ 性別 ]、[ 出生年 ]、[ 身高 ]、[ 體重 ]、[ 手腕 ]、[ 心率區間 ]，以得到更準確的運動資訊。



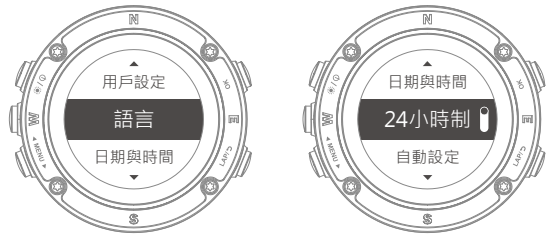
## • [ 語言 ]

- ▶ 可設定手錶語言為 [ 繁體中文 ]、[ English ]、[ 簡體中文 ]。

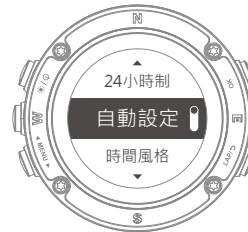


## • [ 日期與時間 ]

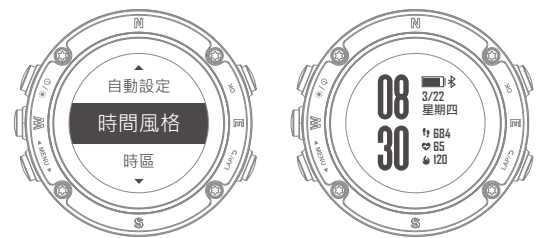
- ▶ [ 24 小時制 ]: 開啟可設定手錶時間顯示為 24 小時制，關閉則為 12 小時制。



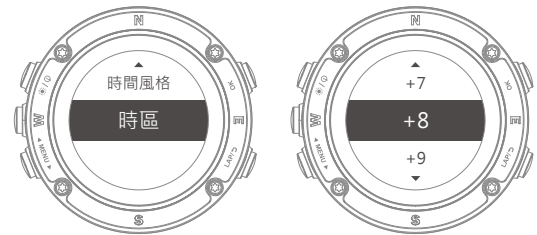
- ▶ [ 自動設定 ]: 自動設定時間功能，選擇關閉則可手動設定時間。



- ▶ [ 時間風格 ]: 提供多種時間風格介面，選擇後即顯示在手錶模式中。



- ▶ [ 時區 ]: 手動設定時區。





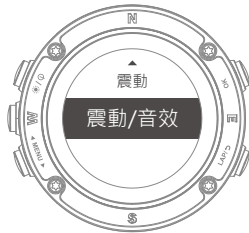
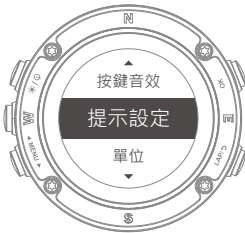
## • [ 按鍵音效 ]

- ▶ 設定開啟或關閉手錶按鍵音效。



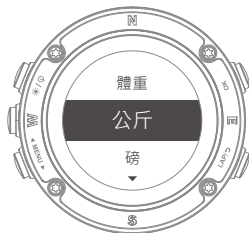
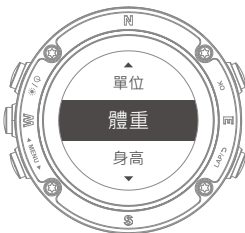
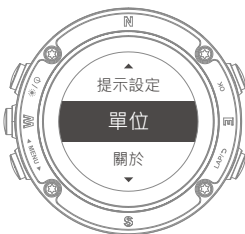
## • [ 提示設定 ]

- ▶ 可設定手錶提示為 [ 關 ]、[ 音效 ]、[ 震動 ]、[ 震動 / 音效 ]。

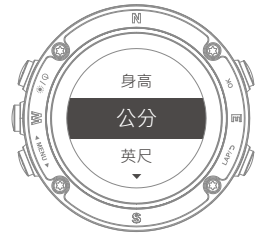
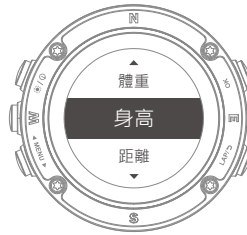


## • [ 單位 ]

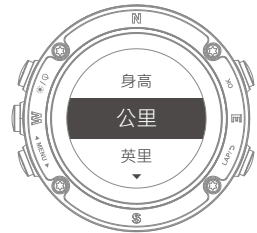
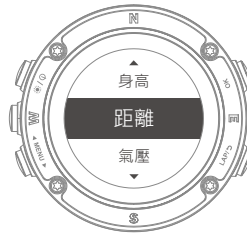
- ▶ [ 體重 ]: 選擇 [ 公斤 ] 或 [ 磅 ]。



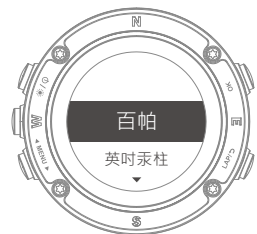
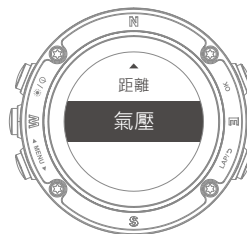
- ▶ [ 身高 ]: 選擇 [ 公分 ] 或 [ 英尺 ]。



- ▶ [ 距離 ]: 選擇 [ 公里 ] 或 [ 英里 ]。

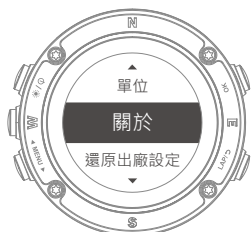


- ▶ [ 氣壓 ]: 選擇 [ 百帕 ] 或 [ 英吋汞柱 ]。



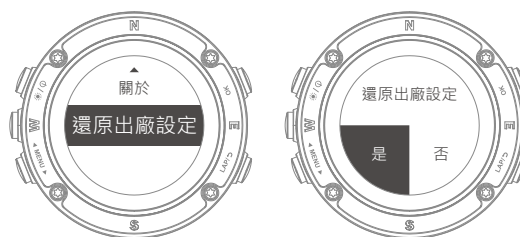
- [ 關於 ]

- ▶ 顯示手錶硬體版本、容量、SN 序號及版本更新時間等資訊。



- [ 還原出廠設定 ]

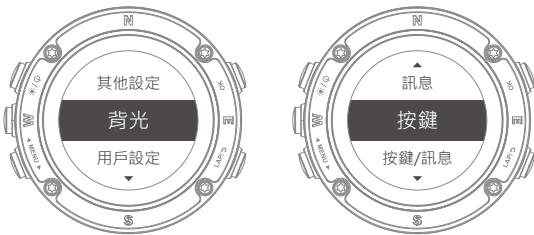
- ▶ 按下 [ 是 ] 再長按 [ MODE ] 鍵開機，可將手錶還原成出廠時的設定。( 請注意此動作會將手錶的歷史紀錄清除，請將運動紀錄上傳到 GoFIT App 再進行還原。)



## 延長電池效能

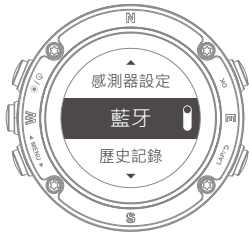
### • [ 關閉背光 ]

- ▶ 選單模式 → [ 其他設定 ] → [ 背光 ] → 可以選擇 [ 恆亮 ]、[ 訊息 ]、[ 按鍵 ]、[ 按鍵 / 訊息 ]、[ 關 ]，選擇 [ 關 ] 方能降低耗電。



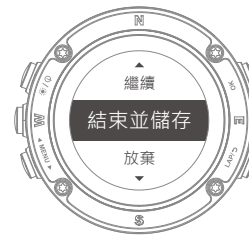
### • [ 關閉藍牙 ]

- ▶ 當您不需要連線時，請至 [ 選單模式 ] → [ 藍牙 ] → [ 關 ]，關閉手錶的藍牙功能。



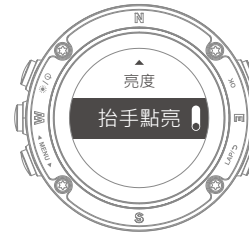
### • [ 暫停活動 ]

- ▶ 若想要休息或暫停紀錄軌跡，請按 [ OK ] 鍵，暫停運動紀錄，選擇 [ 結束並儲存 ] 儲存資料。



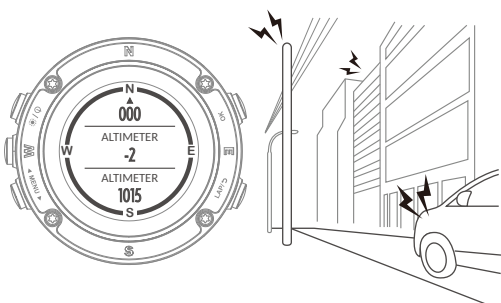
### • [ 抬手點亮 ]

- ▶ [ 選單模式 ] → [ 其他設定 ] → [ 背光 ] → [ 抬手點亮 ]，請選擇 [ 關 ]。



## 使用注意事項

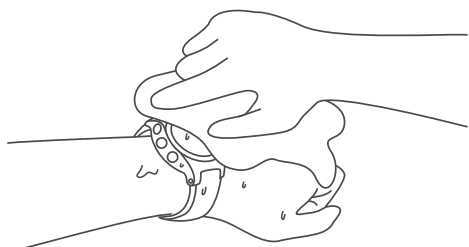
- X-PRO 2 指南針功能會受到外界磁力影響，使用前，請先注意附近是否有會干擾電磁的物體，如汽車、建築物或電線桿。



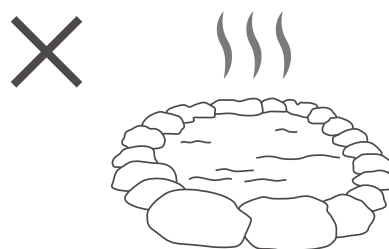
- 手錶在狀況正常下洗手、洗臉或不慎沾到水滴皆可。



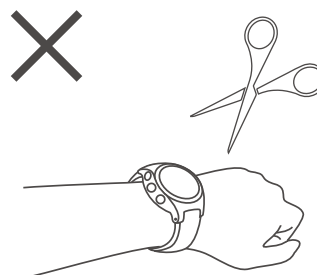
- 為防止手錶鏽蝕，洗冷水澡（短時間）以及游泳後，請務必將手錶擦乾。



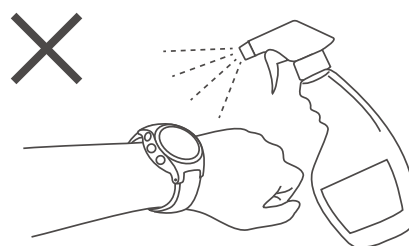
- 不適用於潛水以及在高溫度、高濕度（如：泡溫泉、蒸氣室、洗熱水澡、潛水）的環境下使用。任何防水等級的手錶，皆不宜在溫水及溫泉中活動，以免手錶滲入水氣。



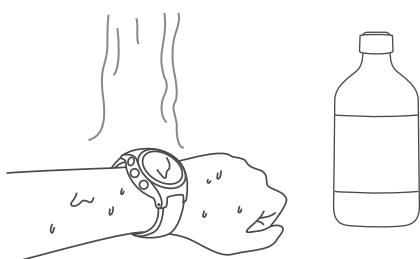
- 避免使用尖銳物品清潔手錶。



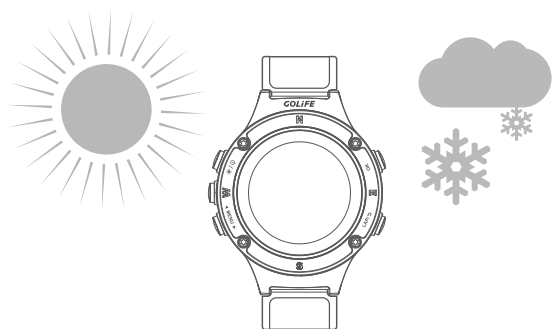
- 避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞手錶的塑料零件。



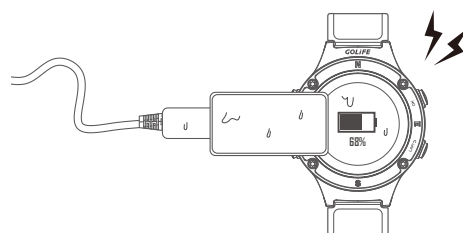
- 在接觸過氨、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其他化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質可能造成手錶損壞。



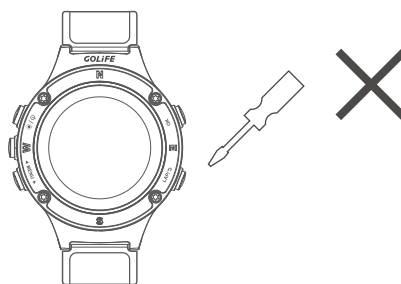
- 手錶請避免長時間暴露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性損壞。



- 手錶充電時，即使少量的汗水或濕氣都有可能對充電有所影響。

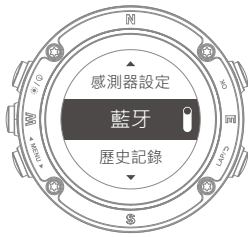


- 請勿把 GOLiFE 產品之電池自行取出。  
研鼎智能股份有限公司對因自行拆解產品而導致的產品損害或人員傷亡不承擔任何責任。

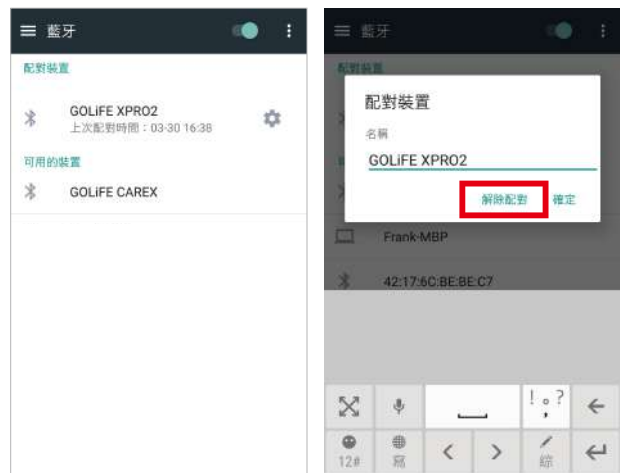


## 疑難排解與常見問題

- 若手錶長時間沒有回應，請您立即強制重新啟動手錶，請長按 [ Mode / 電源 ] 鍵 10 秒。
  - 手錶與 GOLiFE GoFIT App 無法配對時的檢查步驟：
1. 請先檢查 GoWatch X-PRO 2 手錶的藍牙功能是否已開啟。  
( GoWatch X-PRO 2 → 選單模式 → [ 藍牙 ] → [ 開 ] )



2. 重新開啟藍牙，請先移除手機內的藍牙：
  - ▶ Android 手機 → 「設定」→「藍牙」→「GOLiFE X-PRO 2」→ 請刪除。



3. App 背景作業關閉重新執行，請將 GOLiFE GoFIT App 背景作業關閉後，重新開啟並且重新配對。

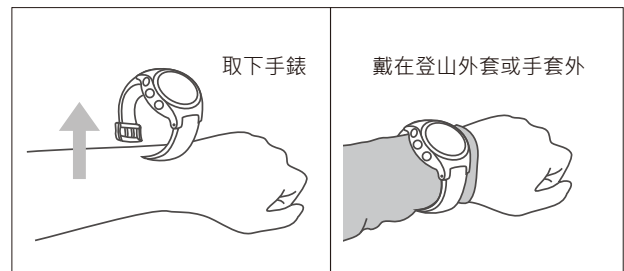
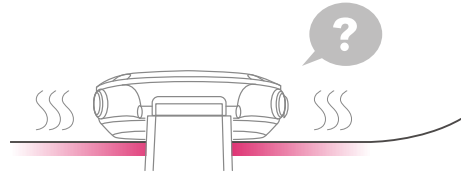
※ 配對方式請參考 P18。



- 同步期間，請將 GoWatch X-PRO 2 與手機擺放一起，避免移動距離過大，運動記錄會無法正常上傳或中斷。配對時需要較久的時間，請耐心等待。



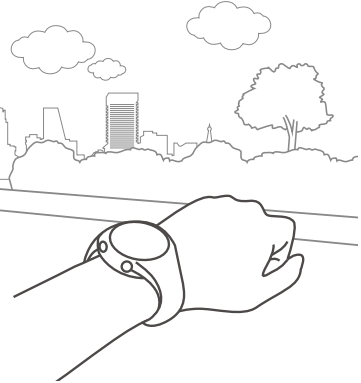
- 溫度數值不準確，這是由於您的**體溫會影響溫度感測器的讀數**，所以戴在手腕上直接讀取手錶溫度感測器的讀數有可能偏高。若需要精準的溫度讀數，請將手錶從手腕取下，或將手錶戴在登山外套或手套外（約十分鐘即會逐漸穩定）。



## GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號場所

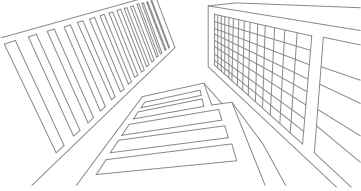
○ 容易接收訊號的環境

- 能看見天空・視野開闊的戶外・



△ 不易接收訊號的環境


- 能看見天空的範圍愈狹窄愈不容易接收到訊號・此外・在接收訊號時(特別是在進行時區修正時)・若存在可能遮蔽 GPS 訊號的物體・也會導致訊號接收不易・



- 高樓之間
- 有窗戶的室內 (部分種類的窗戶無法接收訊息)
- 樹木附近
- 車站與機場

✕ 無法接收訊號的環境

- 看不見天空或只能看見一部分天空



- 沒有窗戶的室內
- 具有遮斷熱放射效果等的特殊玻璃隔板
- 地下
- 發出雜訊的機器或無線通訊機器的附近
- 通過隧道時

## 取得更多資訊

- ▶ GOLiFE 官網連結：<http://www.goyourlife.com/>
- ▶ GoWatch X-PRO 2 產品連結：<http://www.goyourlife.com/gowatchxpro2/>
- ▶ 維修及保固說明：<http://www.goyourlife.com/rma/#policy>
- ▶ 客戶服務：<http://www.goyourlife.com/feedback/>



# 功能索引表

- 關於校正功能
  - ▶ 第一次使用前校正 ..... 第一次使用手錶，請先為您的手錶充電，並到戶外進行定位以自動校正時間與時區。請參閱→[P6](#)
  - ▶ 自動與手動校正時區 ..... 請參閱→[P14](#)
  - ▶ 校正重力感測器 ..... 如需手動校正重力感測器，請參閱→[P29](#)
  - ▶ 校正指南針 ..... 如需校正指南針，請參閱→[P30](#)
- 關於充電功能
  - ▶ 為手錶充電 ..... 使用充電線充電，請參閱→[P9](#)
  - ▶ 延長電池使用效能 ..... 請參閱→[P46](#)
- 活動與功能
  - ▶ 其他功能 ..... 除運動與活動功能以外的其他功能，請參閱→[P28~P30](#)
  - ▶ 開始活動 ..... 如需開始記錄跑步、爬山、室內跑步、騎車、跑步訓練、間歇訓練等活動，請參閱→[P34](#)
  - ▶ 頁面格式設定方式 ..... 可設定運動時，所顯示之資訊，請參閱→[P38](#)
- 關於同步與上傳運動記錄
  - ▶ 透過智慧手機同步與上傳紀錄 ..... 如需透過智慧型手機同步與上傳運動紀錄，請參閱→[P19](#)
- 裝置配對
  - ▶ 藍牙速度踏頻感測器使用及配對 ..... 請參閱→[P37](#)

- 注意事項
  - ▶ GPS 定位操作..... 請參閱→[P31](#)
  - ▶ 手錶韌體更新..... 請參閱→[P22](#)
  - ▶ 防水說明..... 請參閱→[P47](#)
  - ▶ GPS 容易接收訊號的場所與無法接收訊號的場所..... 請參閱→[P51](#)
- 疑難排解
  - ▶ 手錶當機無回應..... 請參閱→[P49](#)
  - ▶ 手錶無法與手機配對..... 請參閱→[P49](#)
  - ▶ 有關手錶溫度計數值..... 請參閱→[P50](#)
- 取得更多資訊
  - ▶ 取得產品更多資訊..... 請參閱→[P51](#)
  - ▶ X-PRO2 產品技術規格表..... 請參閱→[P54](#)

## 產品技術規格

實體尺寸	51 x 58 x 15.6 mm
重量	72 g
螢幕解析度	240 x 240
螢幕色彩	64 色
顏色	黑
充電方式	標準 USB 接頭
電池種類	可充電式鋰電池
工作溫度	-10 ~ +60°C
防水等級	5 ATM
使用時間	GPS 模式 8 小時；手錶模式 15 天 ( 依照個人使用狀況而定 )
接受晶片	高感度接收晶片
藍牙	支援
重力感測器	9 軸加速感測器
搭配軟體	GOLiFE GoFIT App ( Android ) / GOLiFE FIT App ( iOS ) / GOLiFE CONNECT ( 僅適用於韌體更新、 支援 Windows 與 iMac 作業系統 )
儲存空間	大於 36 小時的儲存空間
運動模式	跑步、爬山、室內跑步、騎車、跑步訓練和間歇訓練
保固期限	購買日期後一年內