

# **RideSync 訓練軟體簡易說明書**

**Ver.3.0.3.2284 (1.0)**

## 目錄

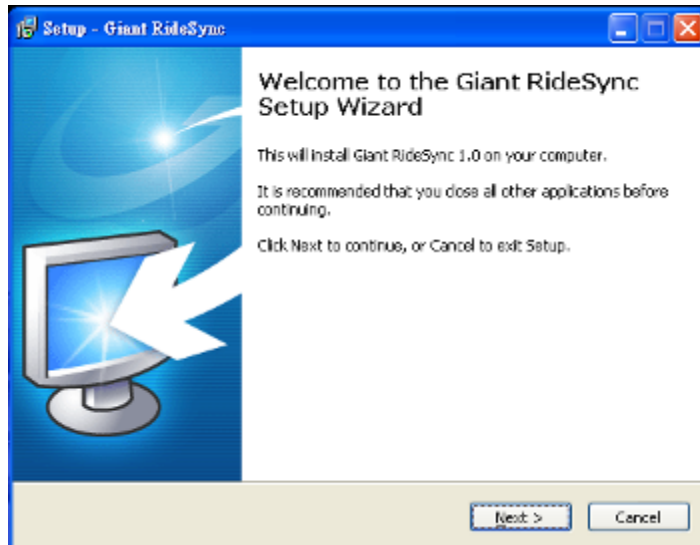
前言 .....	P. 4
安裝軟體 .....	P. 5
變更中文語言 .....	P.10
初次設定協助 .....	P.12
- 調整個人設定	
- 調整心跳區間	
- 調整測量單位	
- 圖表顯示	
首頁 .....	P. 19
裝置 .....	P. 20
- Device based & 基本檔案	
- 匯入裝置	
- 設定裝置	
- 匯入原始資料	
- 匯入 RideSync 訓練檔案	
月曆 .....	P. 23
- 檢視年曆	
- 檢視月曆	
- 每日檢視	
- 訓練日記	
訓練記錄 .....	P. 27
- 訓練資料	
- 每日資訊	
- 開啓日記(今日)	
- 開啓日記(即時訓練)	
- 上週	
- 分析資料	
- 檢視訓練	
- 長條圖	
- 圈數總覽	
- 開啓比較選擇視窗	
- 匯出	
- 匯出訓練資料至 Excel 檔	
- 匯出訓練資料至 Txt 檔	
- 匯出訓練資料成 FIT 檔	
訓練報告.....	P. 35

應用工具 .....	P. 36
- 心率計算機	
- 步伐換算器	
- 資料檢視	
- 備份與復原檔案	
設定 .....	P. 39
- 偏好設定	
- 測量單位	
- 檢視	
- 語言	
- 操作	
- 裝置	
- 檔案位置	
- 使用者設定	
開啓／儲存檔案 .....	P. 43
軟體版本 .....	P. 43

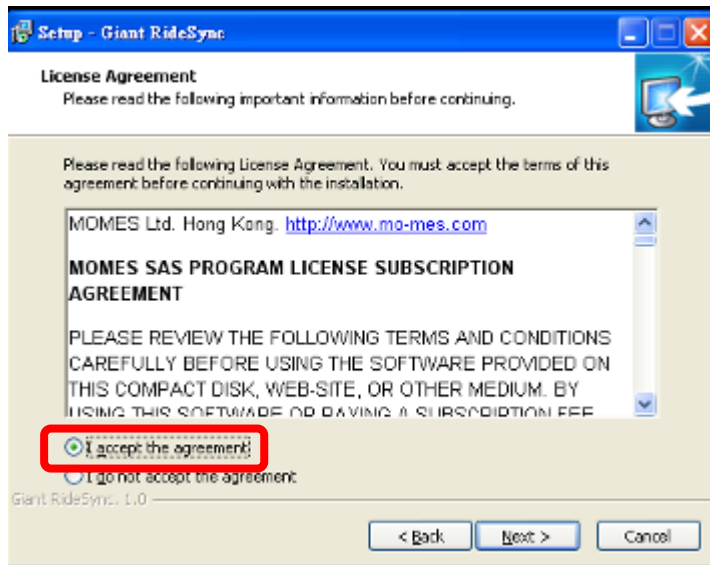


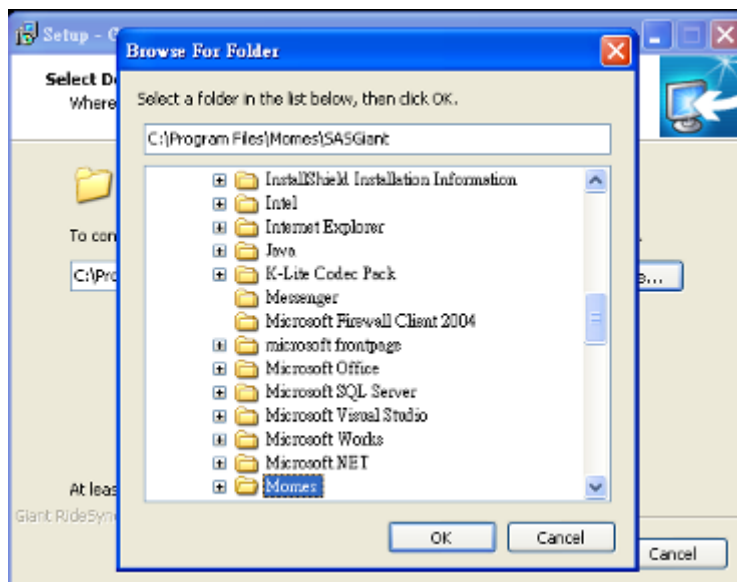
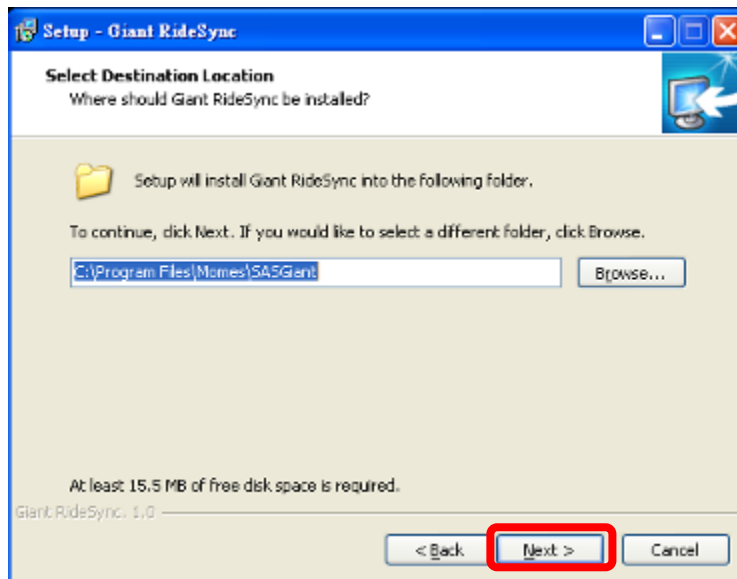
## 安裝軟體

從捷安特官網下載 RideSync 安裝軟體，並啟動安裝精靈。

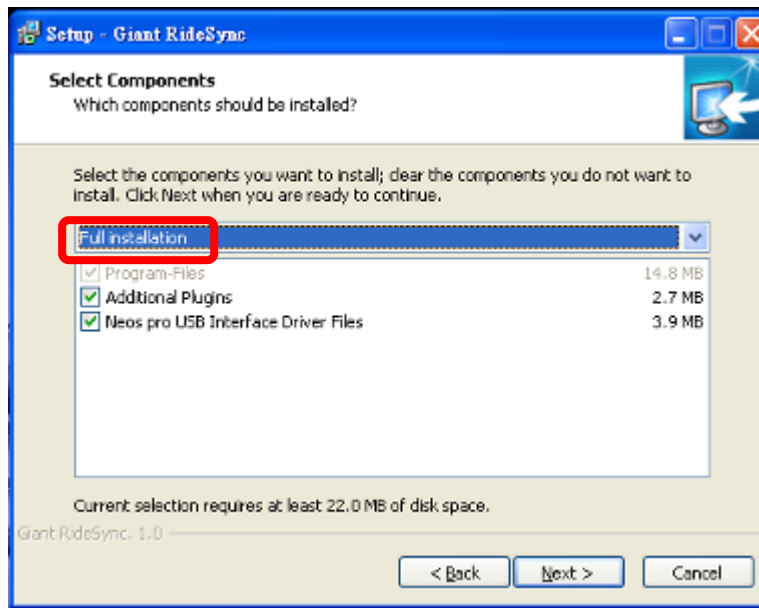


選擇上方選項 (我接受使用條款) 並進行下一步

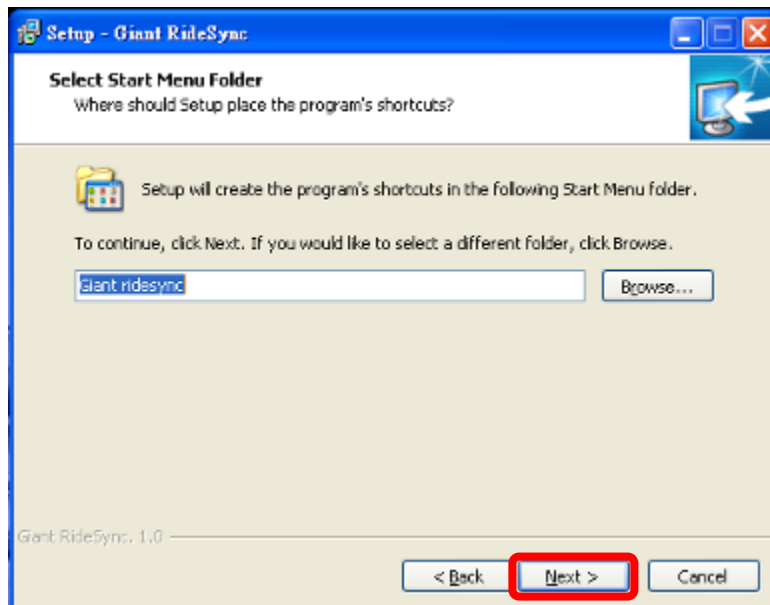


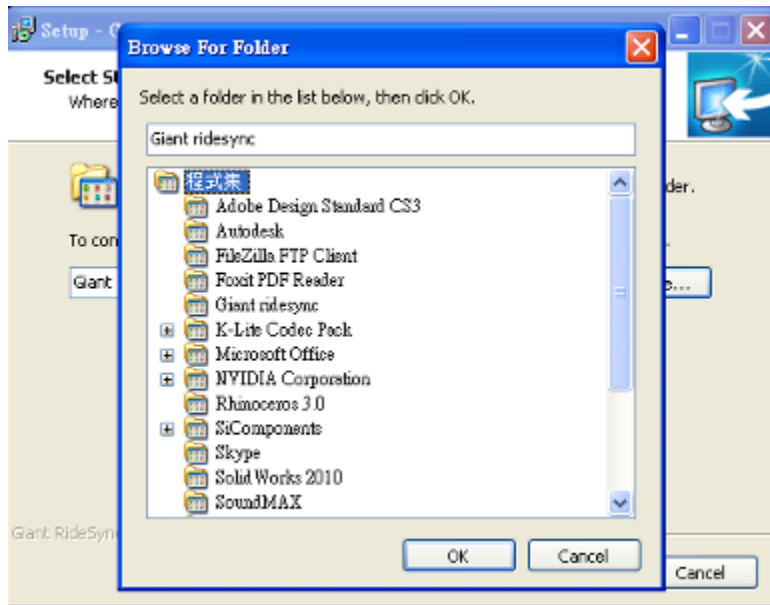


選擇軟體安裝的位置資料夾並進行下一步。

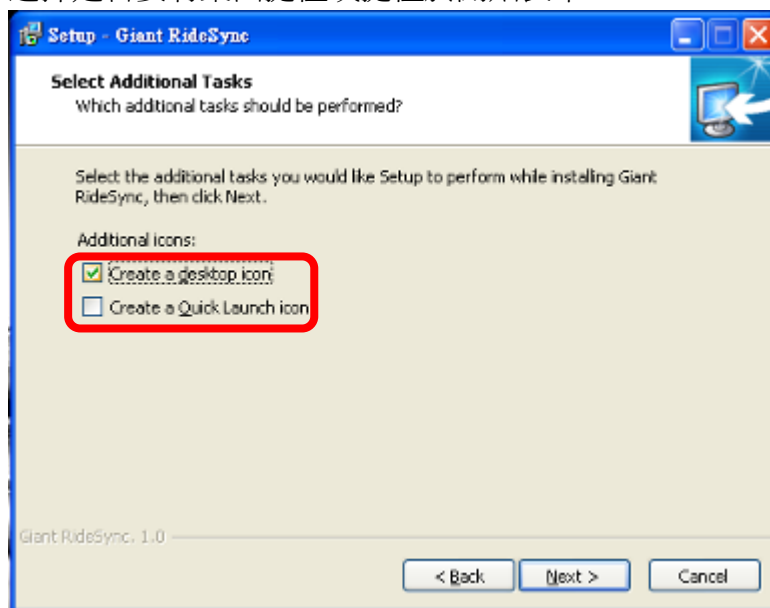


選擇安裝軟體選項 並進行下一步



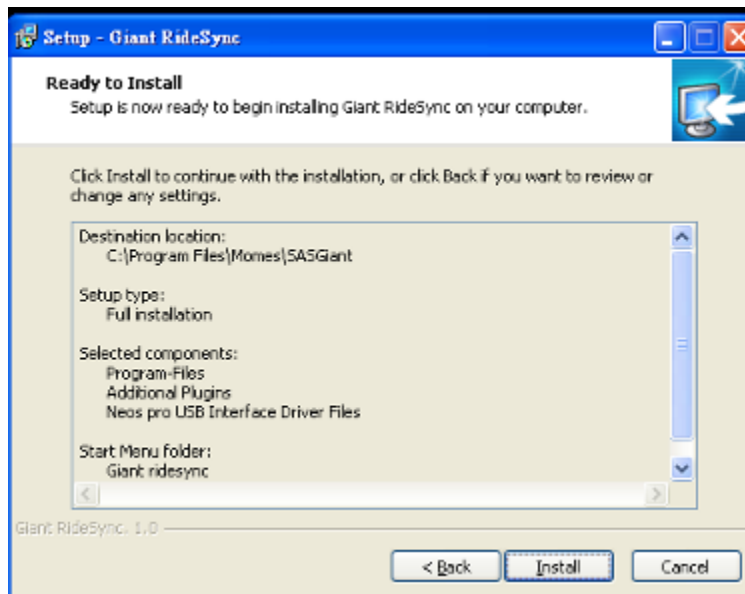


選擇是否要有桌面捷徑或捷徑於開始表單

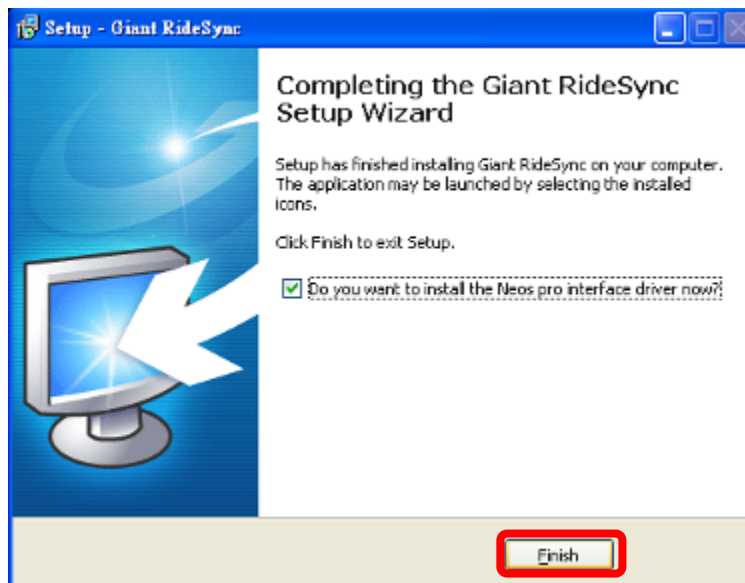


開始進行安裝





完成安裝

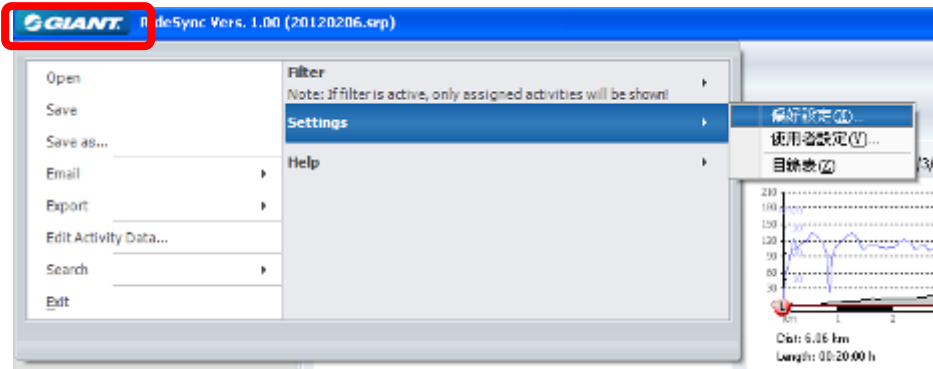


安裝連結驅動程式(Bridge Driver)

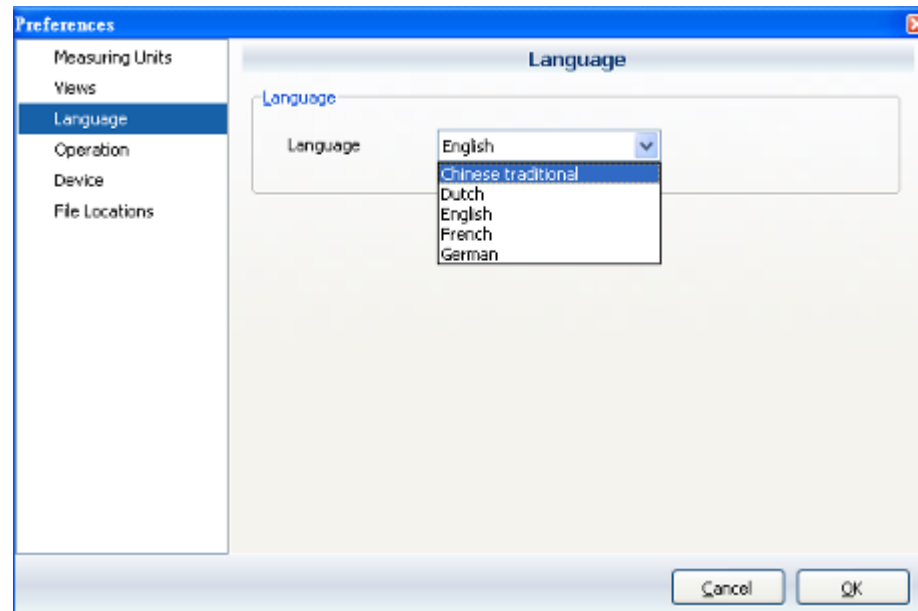


## 變更中文語言

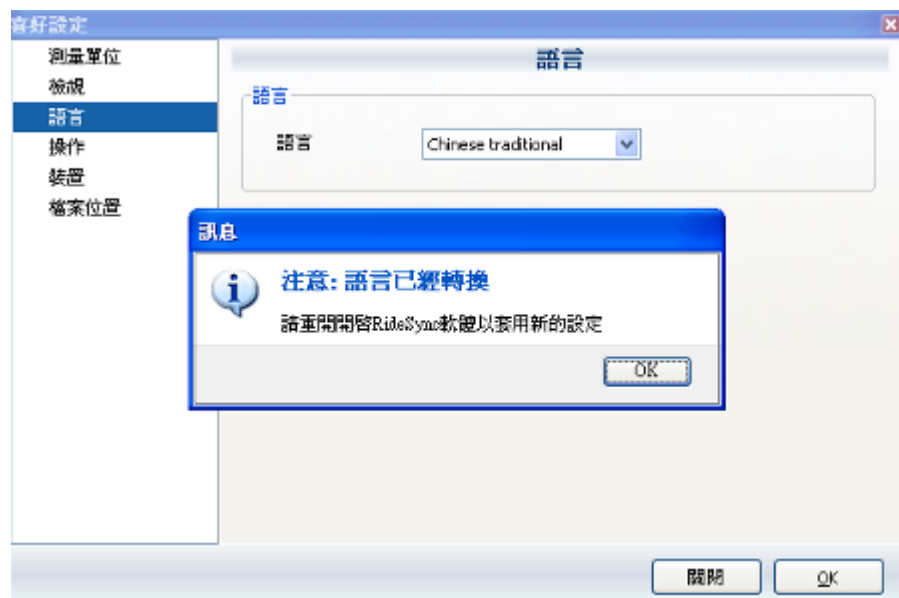
選擇左上方捷安特標制鍵，選擇 **Setting**，再選擇偏好設定。



在偏好設定(Preference)下，選擇 Lanugage (語言)，在拉下選單下選擇 Chinese Traditional (繁體中文)選項。按 OK 確認。

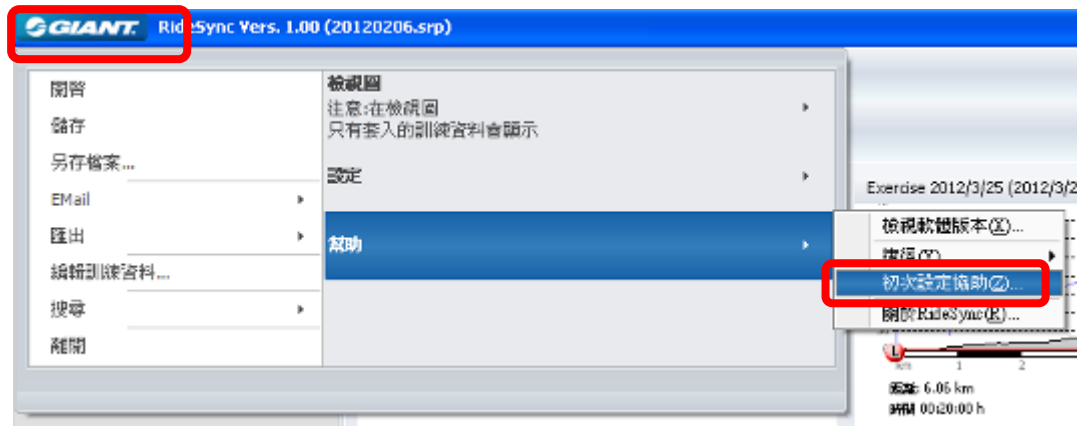


顯示中文語言已套用，重新開啓軟體確認中文語言頁面。

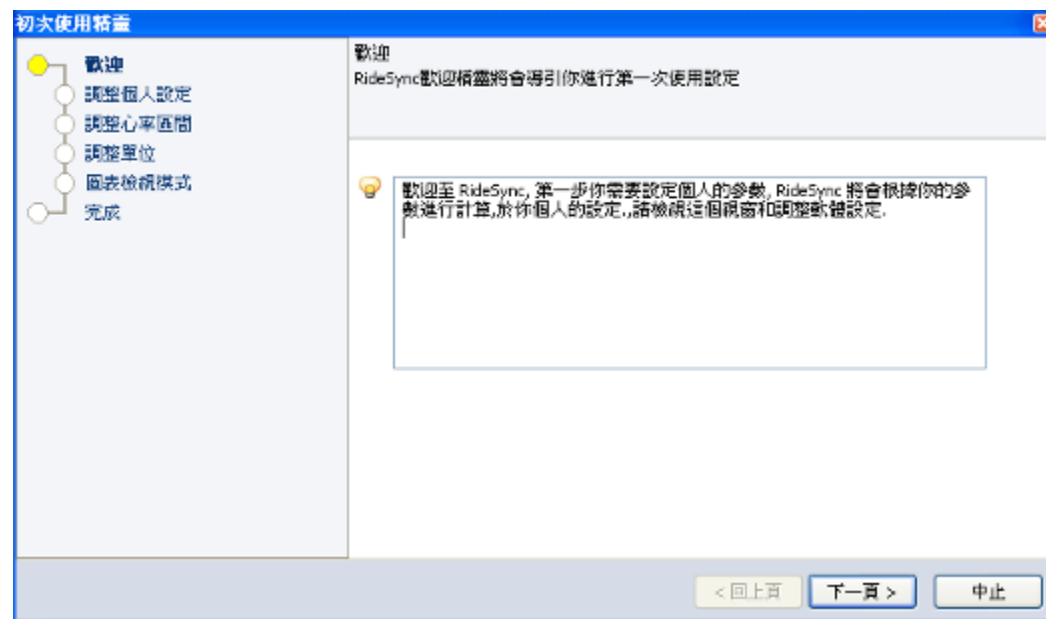


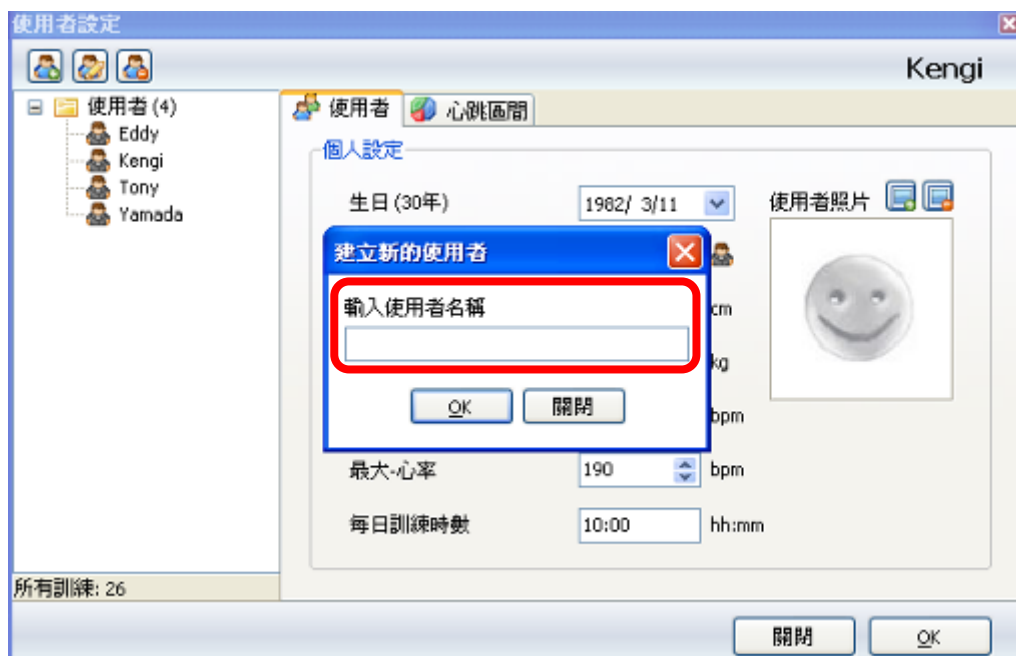
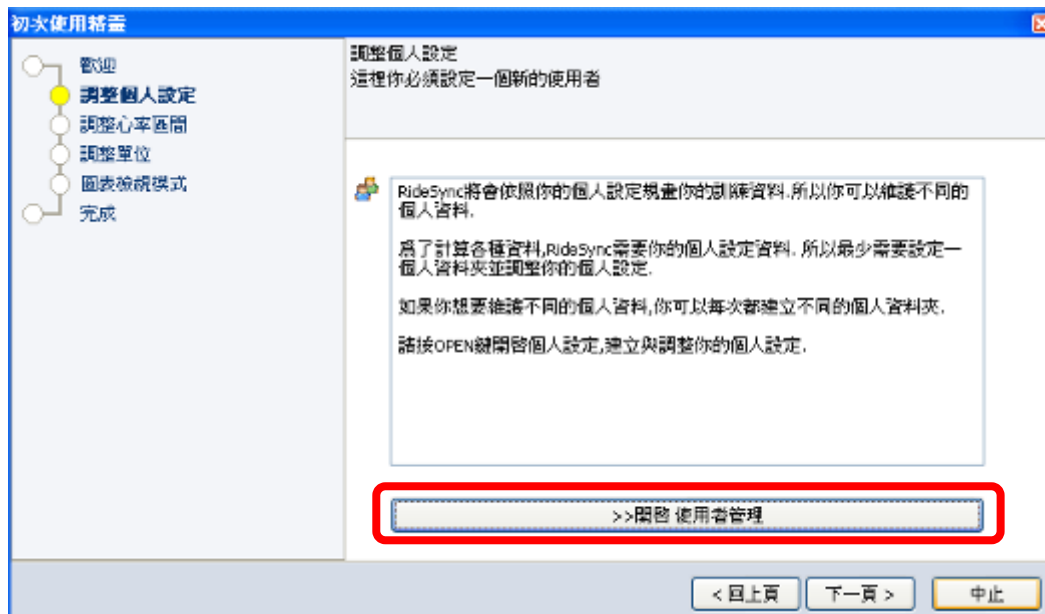
## 初次設定協助

第一次使用者可透過初次設定協助來開始使用軟體。選擇左上方捷安特標誌 > 幫助 > 初次設定協助



跟隨初次使用精靈開始設定使用參數資料





### 調整個人設定

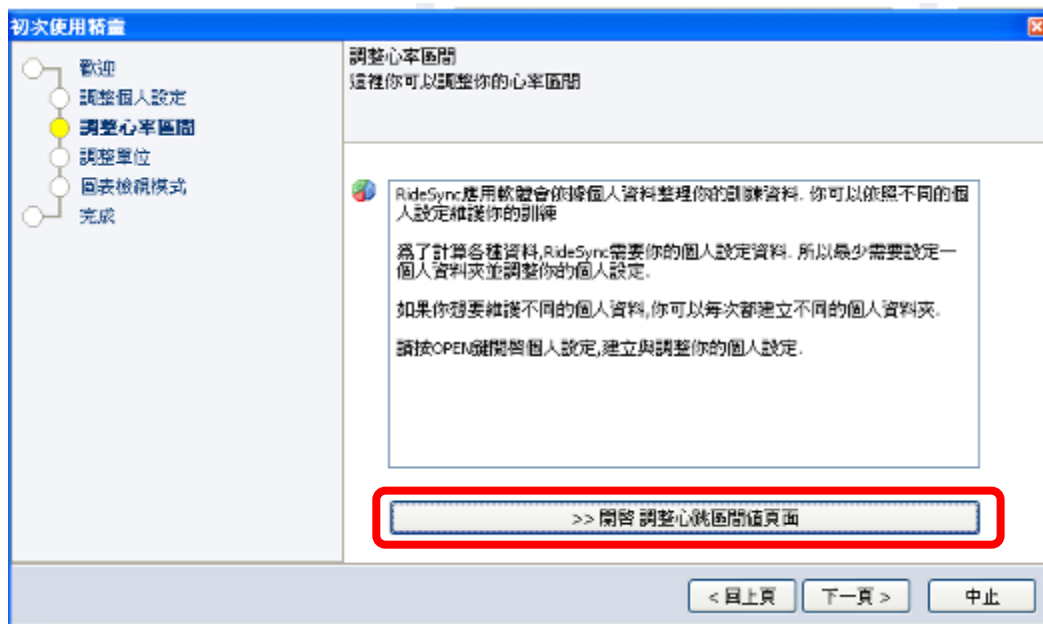
開啟使用者管理，建立新的使用者名稱，你可以建立多個使用者，但最少要建立一個使用者。



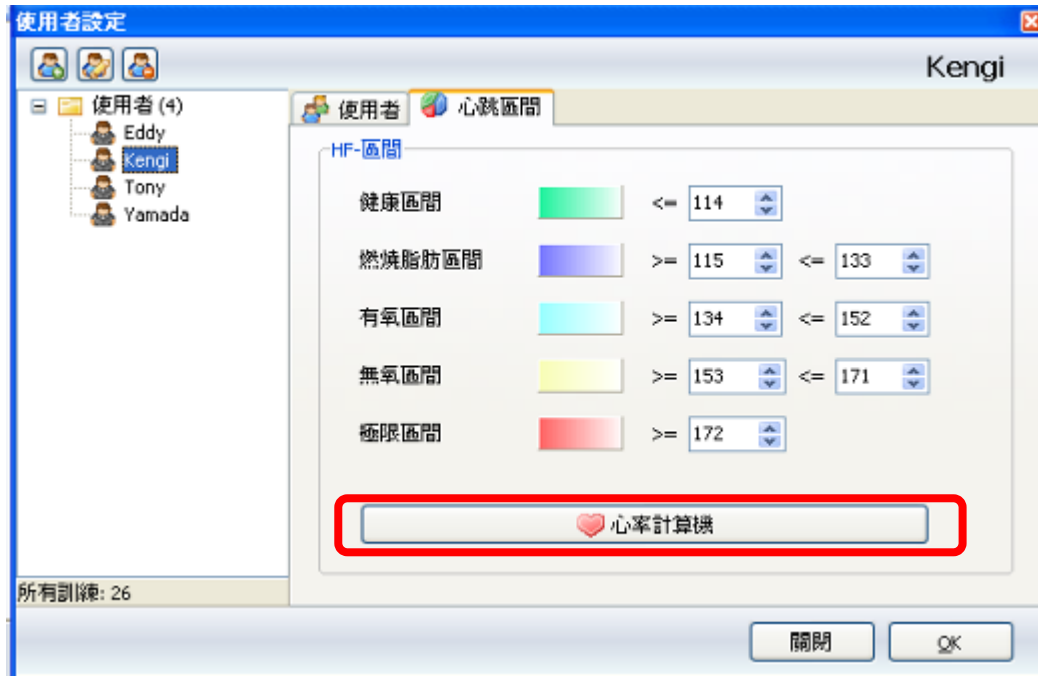
於使用者設定，輸入你的生日、性別、身高、目標體重、休息心跳、最大心率、每日訓練時數。你也可以套入使用者照片。

### 調整心率區間

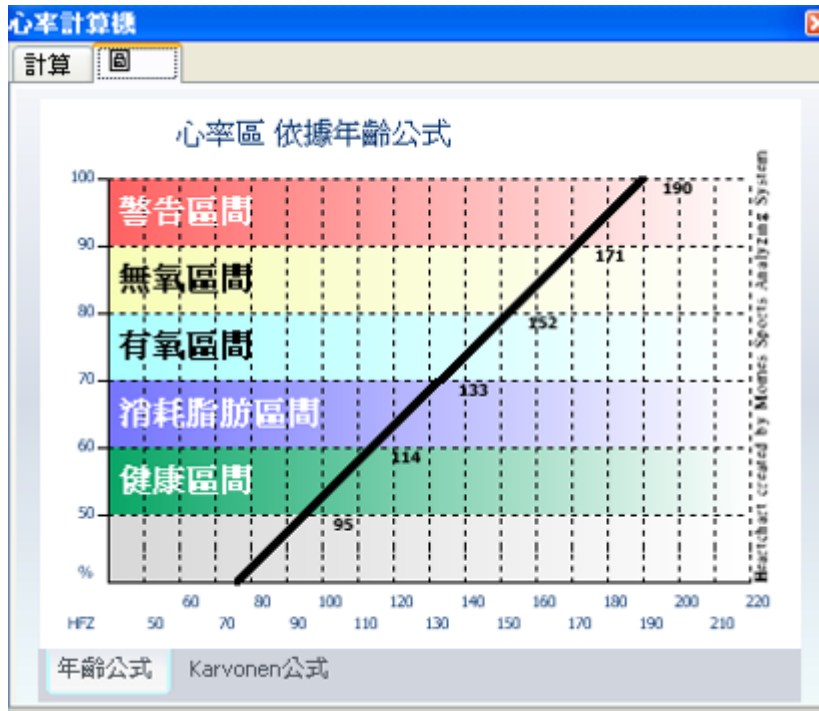
開啓調整心跳區間值頁面



於心跳區間，你可以設定自己的健康區間、燃燒脂肪區間、有氧區間、無氧區間和極限區間。你也可以透過心率計算機算出你的參數。



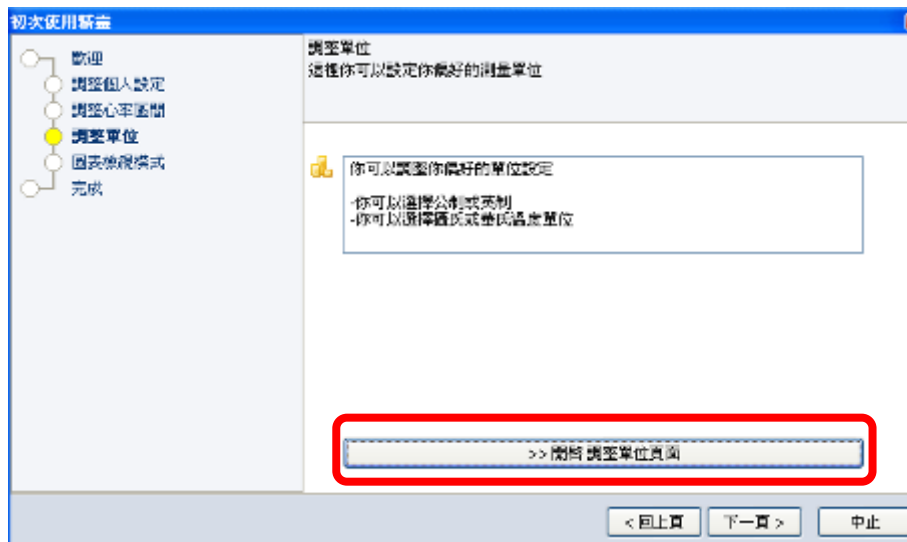
於心率計算機，輸入你的最大心率、靜息心率(休息心跳)、年齡和性別。透過年齡公式或 Karvonen 公式，可算出你的心跳區間參數。



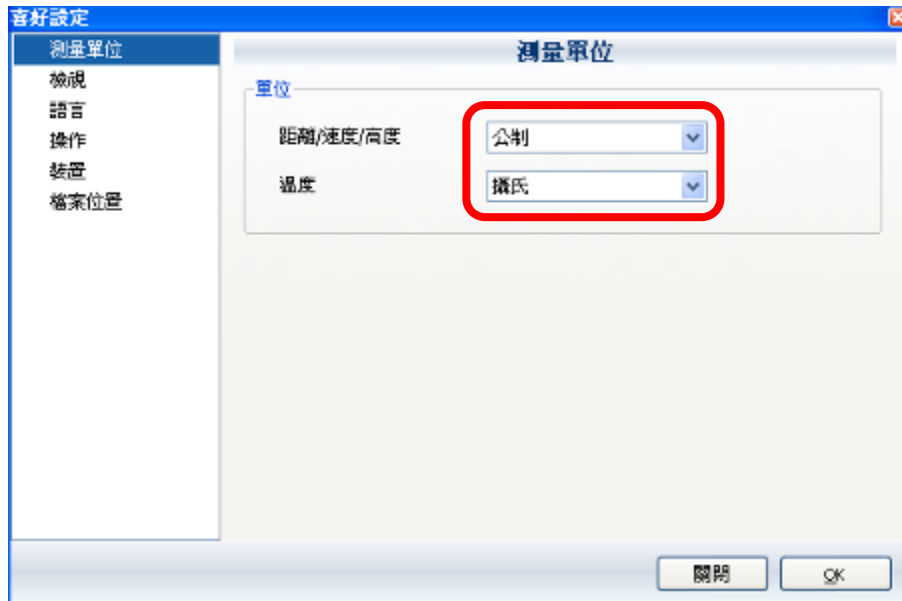
你也可以透過圖表看到區間值

### 調整測量單位

在測量單位選項你可以選擇 距離/ 速度/ 高度 顯示為公制或英制，以及顯示溫度為華氏(°F)或攝氏(°C )。

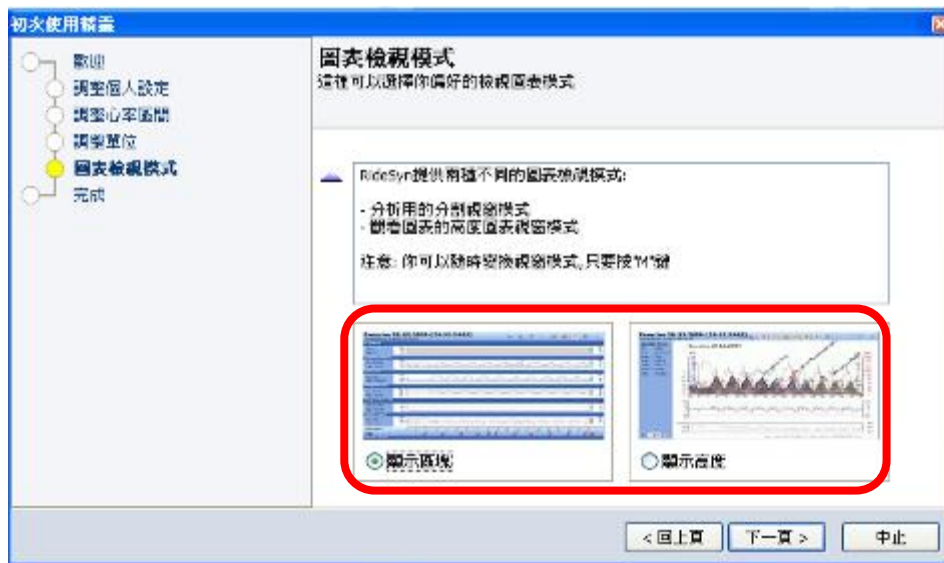


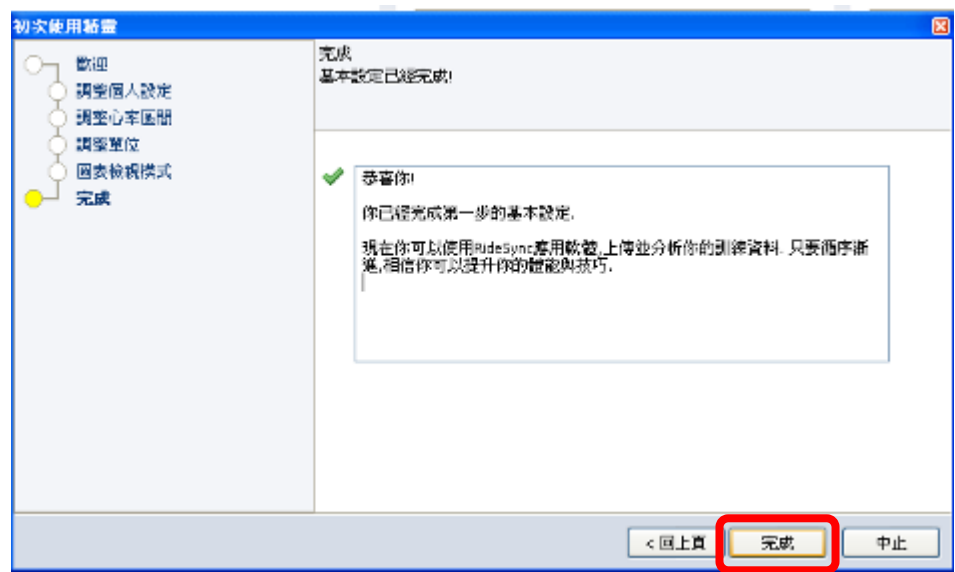




### 圖表顯示模式

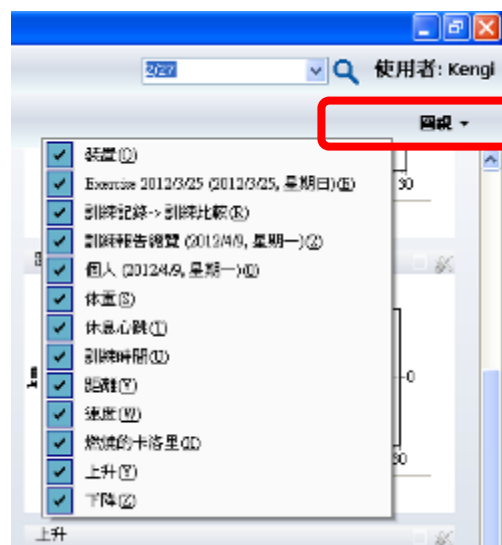
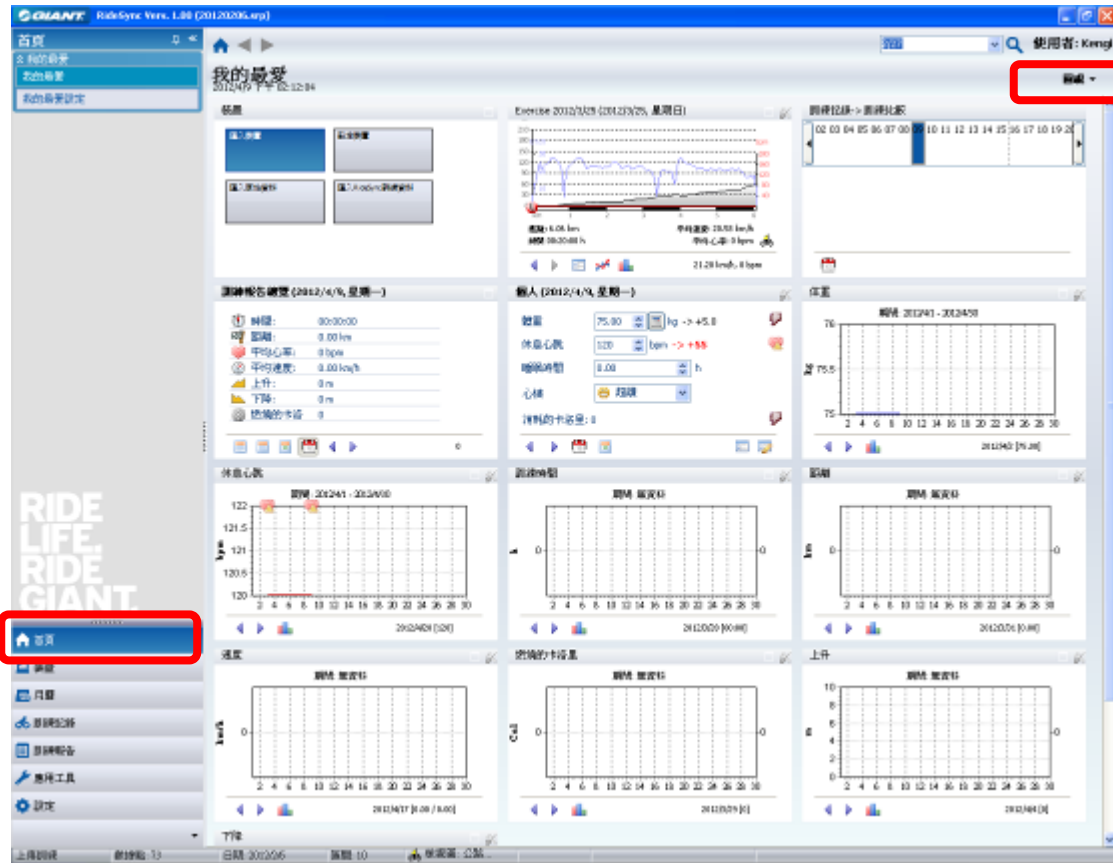
選擇區塊圖或顯示高度圖，然後進行下一步完成設定。





# 首頁

顯示我的最愛資訊縮圖，包含裝置、Excise (訓練)、訓練記錄->訓練比較、訓練報告總覽、個人、體重、休息心跳、訓練時間、距離、速度、燃燒卡路里、上升和下降。 開啓右上方圖視選項，可以選擇你想要顯示的縮圖。

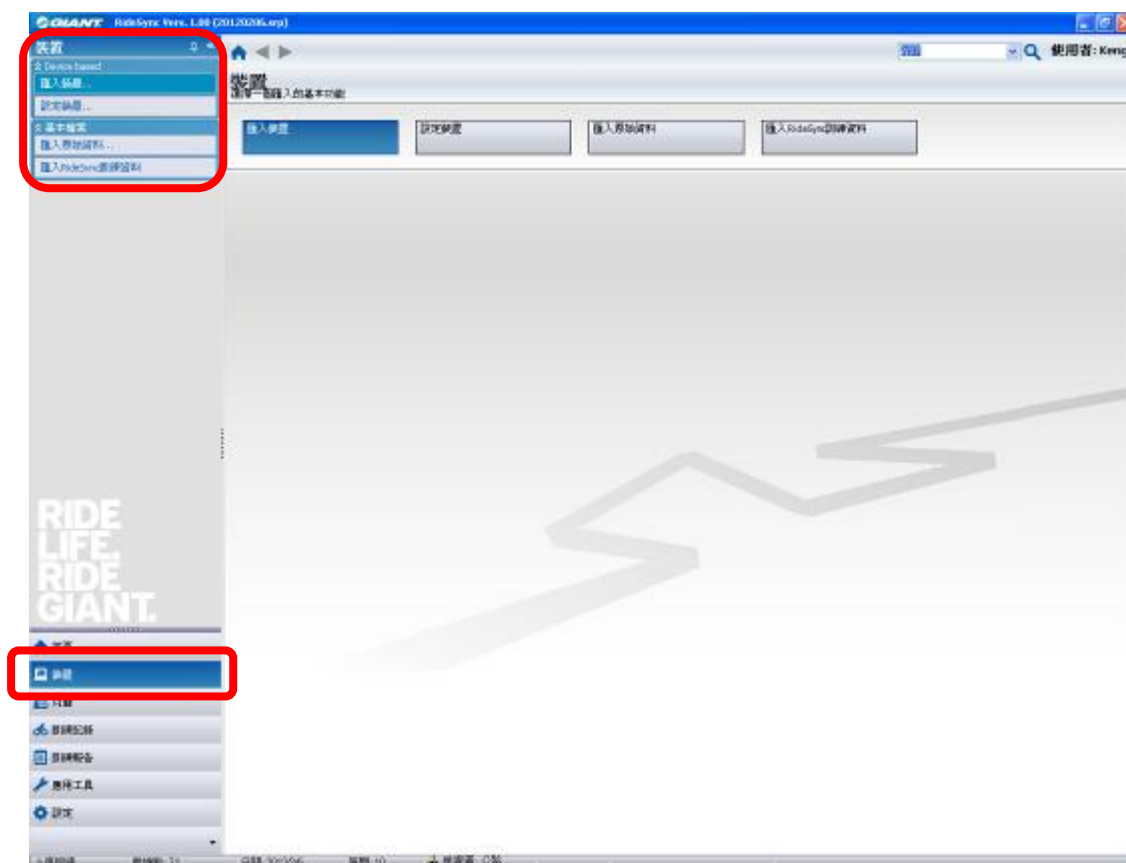


勾選需要顯示於我的最愛縮圖

## 裝置

### 匯入裝置

透過 PC-link 傳輸器，從碼表匯入記錄的資料。(須使用計時器功能 stopwatch)

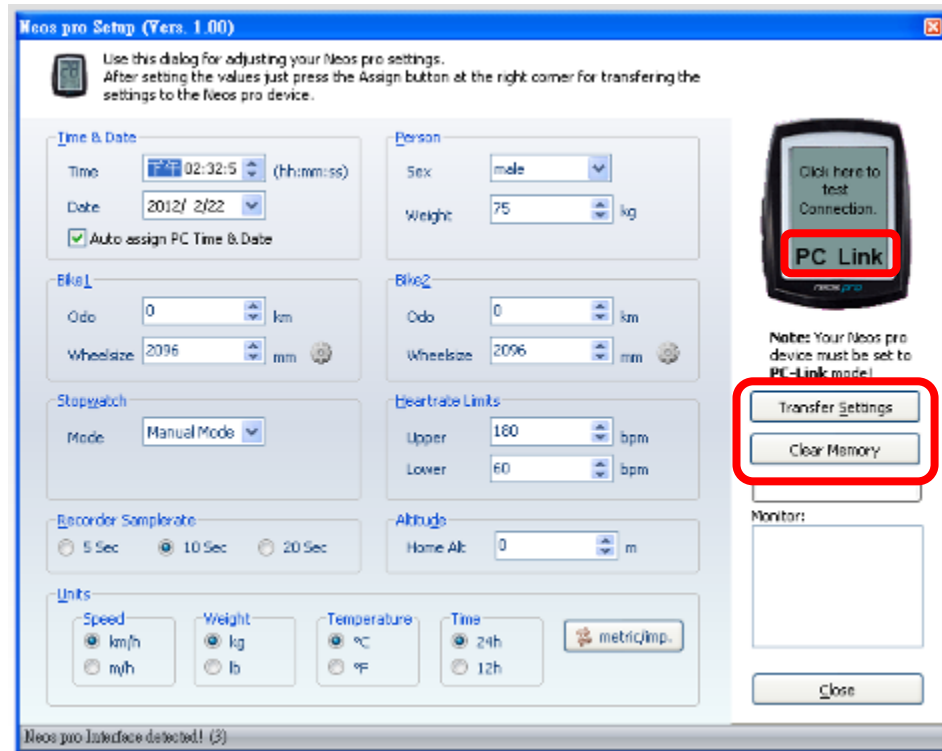


在匯入資料時，請確認碼表本體置於 PC-link 傳輸器上，錶體螢幕顯示 **PC LINK**，可勾選“傳輸後刪除資料”，每次傳輸後會刪除碼錶內記憶體的資料。



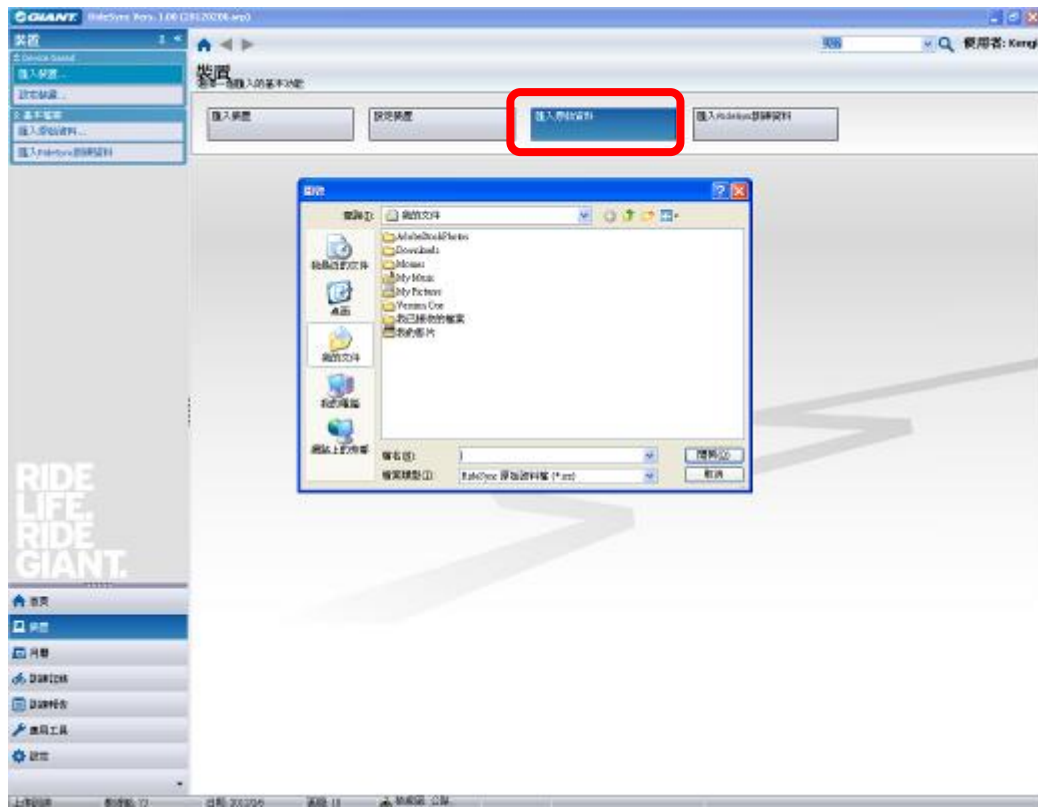
## 設定裝置

於設定裝置選項，你可以透過設定裝置頁面，輸入碼表設定的選項。選擇”Transfer Setting” (傳輸設定) 選項可以傳輸設定的資料至碼表本體。請確認傳輸時，碼表頁面顯示”PC Link” 才可以進行傳輸的動作。你可以按”Clear Memory”(清除記憶體) 選項，清除碼表內記憶體的資料。



## 匯入原始資料 與 匯入 RideSync 資料

你可以透過裝置頁面，匯入原始資料和匯入 RideSync 資料。

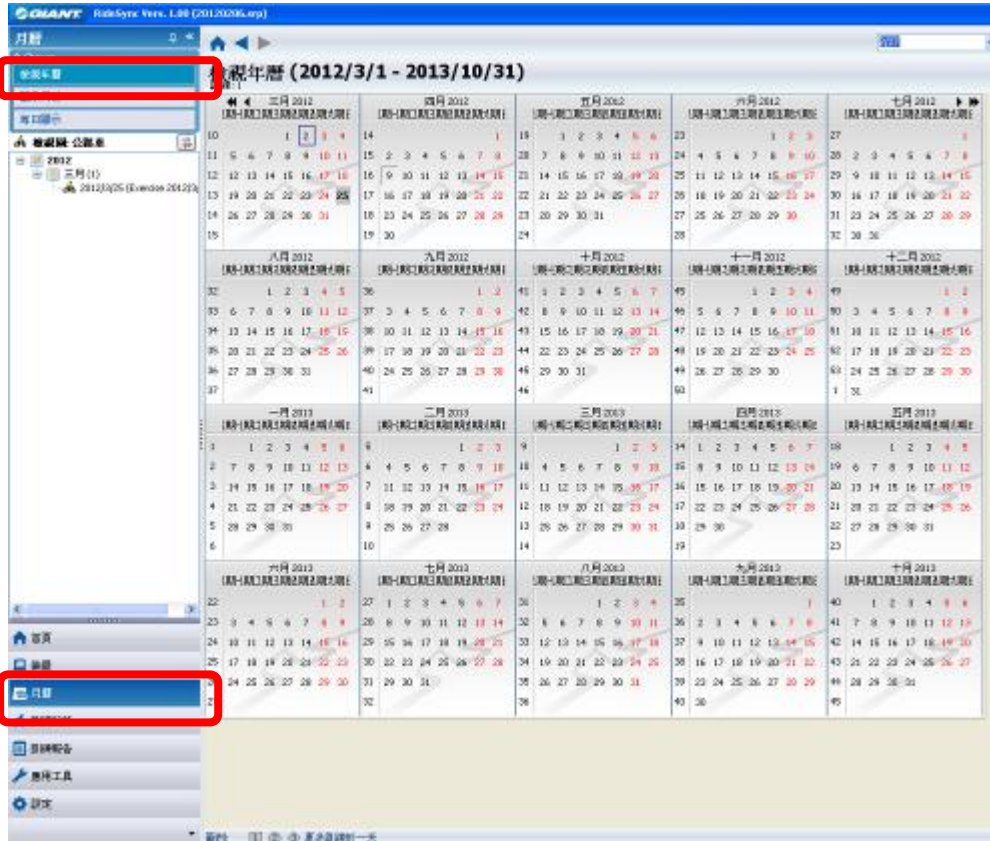


## 月曆

顯示你的訓練資料於年曆、月曆和日曆上。

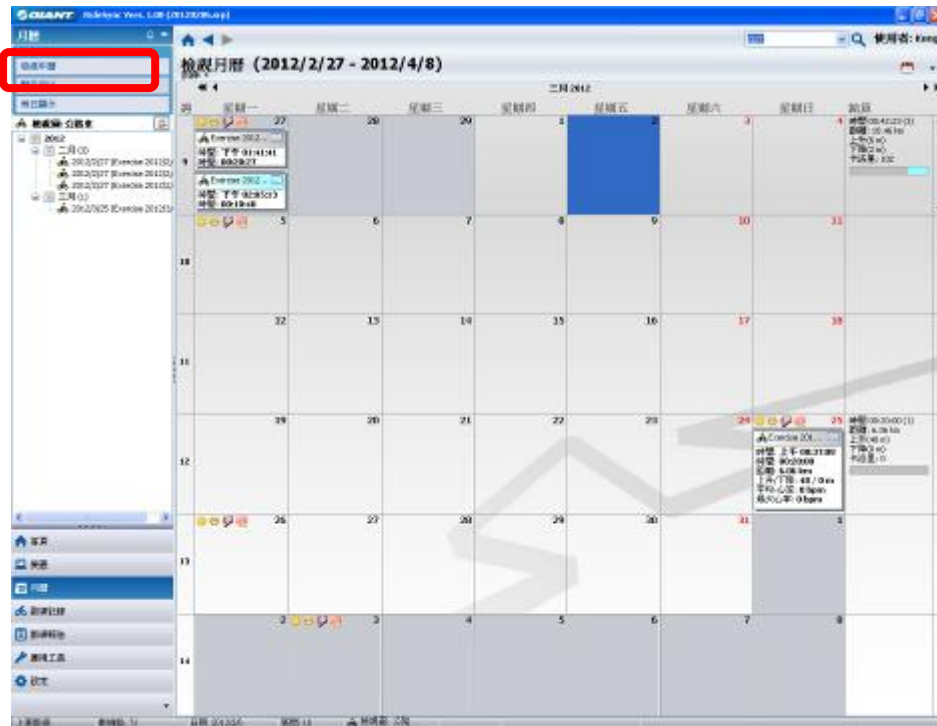
### 檢視年曆

顯示每月的訓練日期



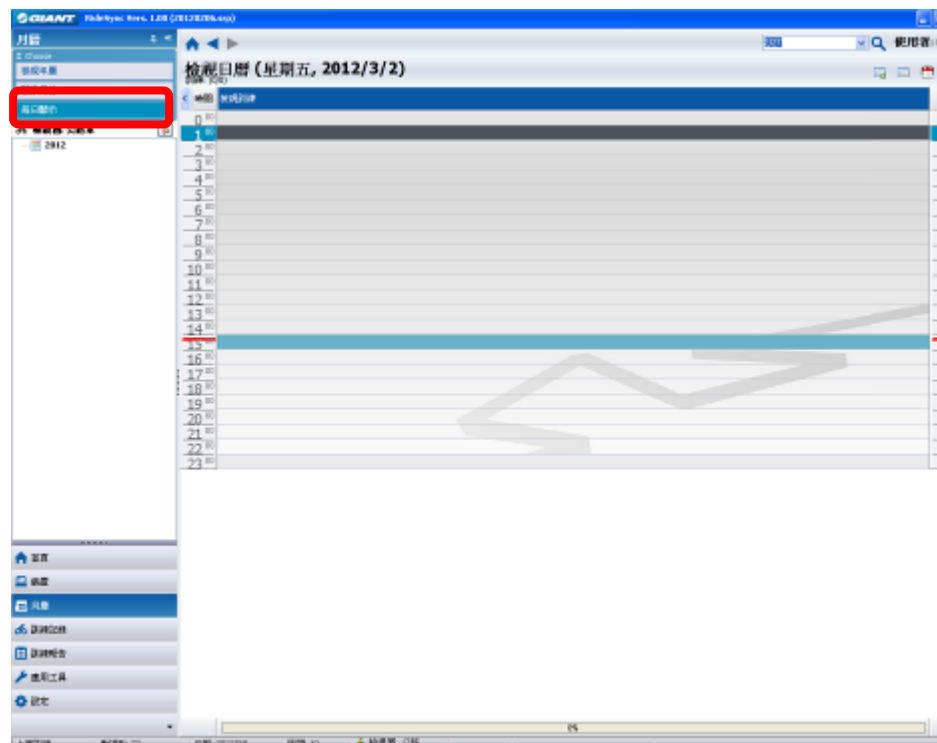
### 檢視月曆

顯示每月中訓練的日期與資料



### 檢視日曆

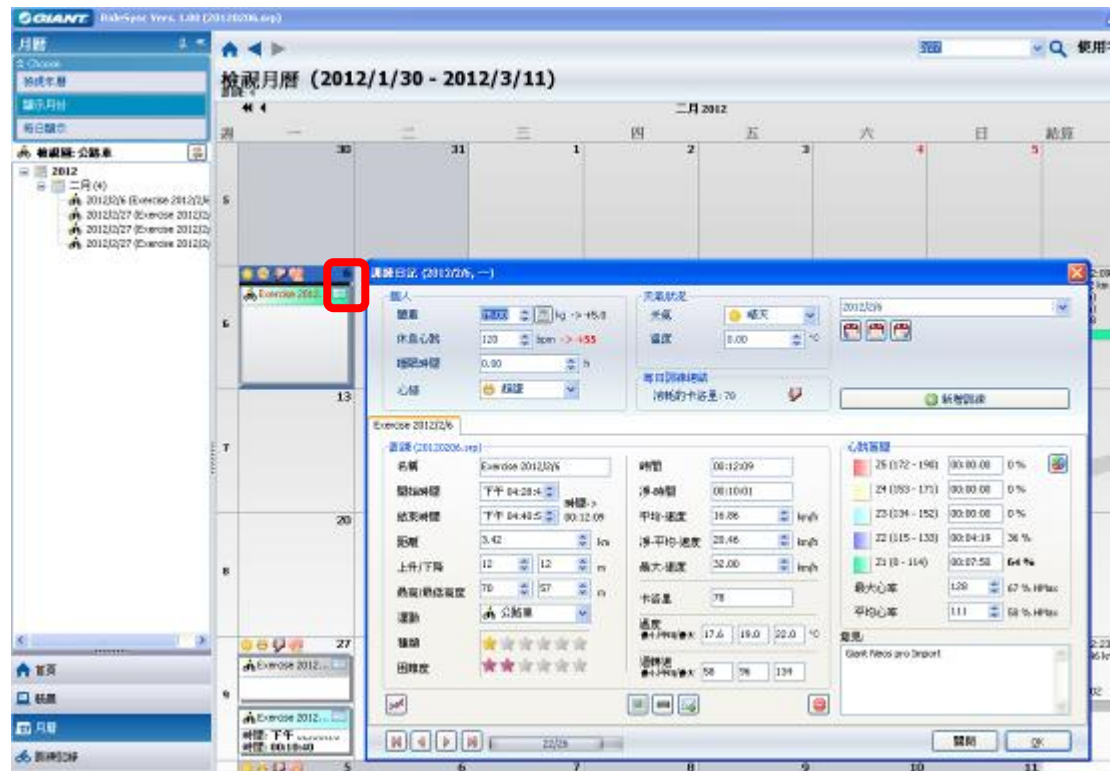
透過時間軸顯示每日訓練的資料



### 訓練日記



於檢視月曆上，你可以透過點選騎乘記錄右上方的方格，便會跳出訓練日記視窗。點選日期方格本身會顯示資料圖表。



訓練日記裡，你可以自行編輯所有的訓練資料，包含個人體重，休息心跳，睡眠時間，心情，天氣狀況，氣溫，每日訓練總結，訓練每日資料，心跳區間。

訓練日記 (2012/2/6, 一)

個人  
 體重: 75.00 kg -> +5.0  
 休息心跳: 120 bpm -> +55  
 睡眠時間: 0.00 h  
 心情: 輕鬆

天氣狀況  
 天氣: 晴天  
 溫度: 0.00 °C  
 每日訓練總結  
 消耗的卡路里: 78

2012/2/6  
 新增訓練

---

Exercise: 2012/2/6

訓練 (20120206.srp)

名稱: Exercise 2012/2/6

開始時間: 下午 04:28:4  
 結束時間: 下午 04:40:5 (時間-> 00:12:09)  
 距離: 3.42 km  
 上升/下降: 12 / 12 m  
 最高/最低高度: 70 / 57 m  
 運動: 公路車  
 種類: ★★★★★  
 困難度: ★★★★★

時間: 00:12:09  
 淨-時間: 00:10:01  
 平均-速度: 16.86 km/h  
 淨-平均-速度: 20.96 km/h  
 最大-速度: 32.00 km/h  
 卡路里: 78  
 溫度: 17.6 / 19.0 / 22.0 °C  
 距離總: 58 / 96 / 134

心跳區間

25 (172 - 190)	00:00:00	0 %
24 (153 - 171)	00:00:00	0 %
23 (134 - 152)	00:00:00	0 %
22 (115 - 133)	00:04:19	36 %
21 (0 - 114)	00:07:50	64 %

最大心率: 128 (67 % HMax)  
 平均心率: 111 (58 % HMax)

意見:  
 Grant Nees pro Import

22/26

關閉 OK

## 訓練記錄

在訓練記錄頁面包含每日資訊/ 分析資料/ 匯出等三部分。



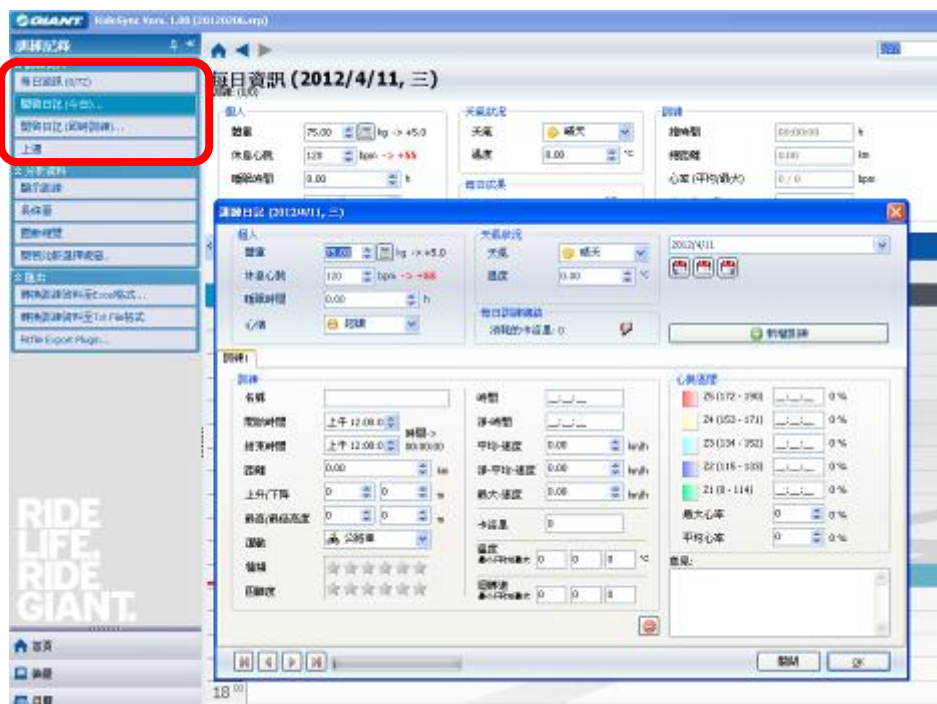
The screenshot displays the GIANT RideSync software interface. The title bar reads "GIANT RideSync Vers. 1.00 (20120206.srp)". The main window is titled "訓練記錄" (Training Record). On the left, there is a navigation menu with three sections: "訓練資料" (Training Data) containing "每日資訊 (0/72)", "開啓日記 (今日)...", "開啓日記 (即時訓練)...", and "上週"; "分析資料" (Analysis Data) containing "顯示訓練", "長條圖", "圖數總覽", and "開啓比較選擇視窗.."; and "匯出" (Export) containing "轉換訓練資料至Excel格式...", "轉換訓練資料至Txt File格式", and "Fitfile Export Plugin...". The main content area is titled "每日資訊 (2012/4/11, 三)" (Daily Information (2012/4/11, Wed)) with a sub-header "訓練: (0/0)". It features several data fields: "個人" (Personal) with "體重" (Weight) at 75.00 kg (+5.0), "休息心跳" (Rest Heart Rate) at 120 bpm (+55), "睡眠時間" (Sleep Time) at 0.00 h, and "心情" (Mood) set to "超讚" (Awesome). To the right, "天氣狀況" (Weather Status) shows "天氣" (Weather) as sunny and "溫度" (Temperature) as 0.00. Below this, "每日成果" (Daily Results) shows "消耗的卡洛里: 0". At the bottom, a "時間" (Time) section shows a progress bar for "0.0 完成的訓練 (00:00 h, 0.00 km)" with a time scale from 0:00 to 4:00.

### 每日資訊

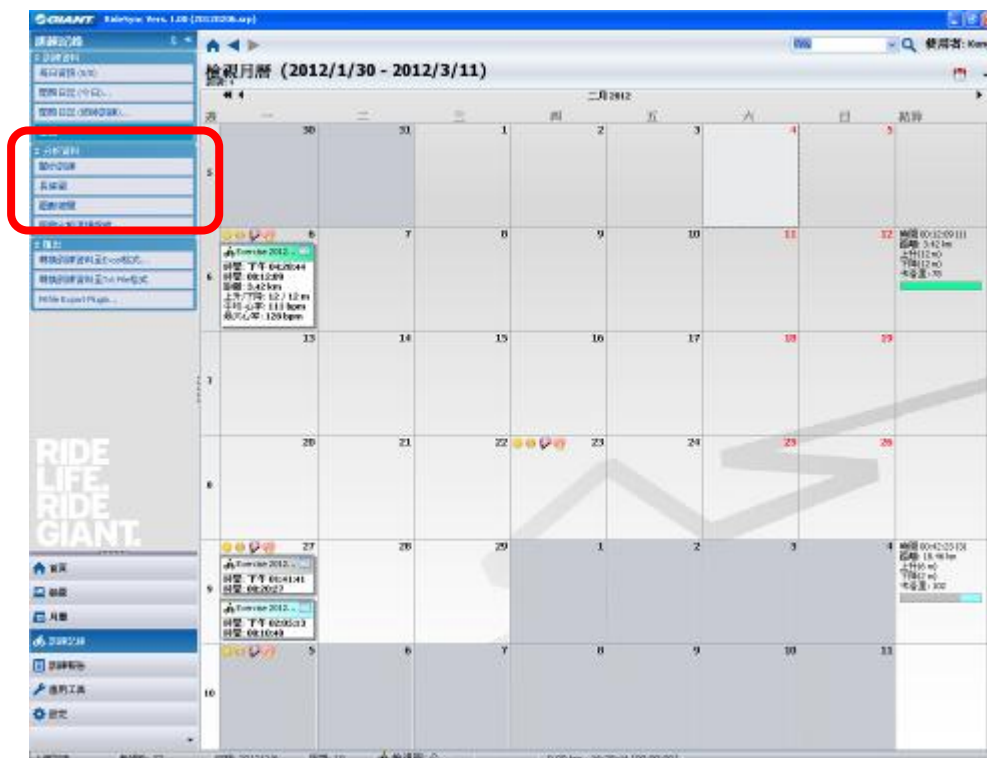
於每日資訊下，你可以檢視訓練日記資料(今日)和(即時)，以及上週的訓練日記資料(檢視月曆)

開啓日記 (今日)與(即時)

可以檢視訓練日記及其資訊內容



上週  
檢視上週月曆與訓練日記記錄。



分析資料  
顯示訓練

於分析資料>顯示訓練下你可以檢視記錄資料，包含速度，高度，功率，迴轉速，

坡度等。你可以選擇以分格顯示或高度顯示檢視數據圖表。你也可以檢視圈數總覽與開啓比較視窗等資料。



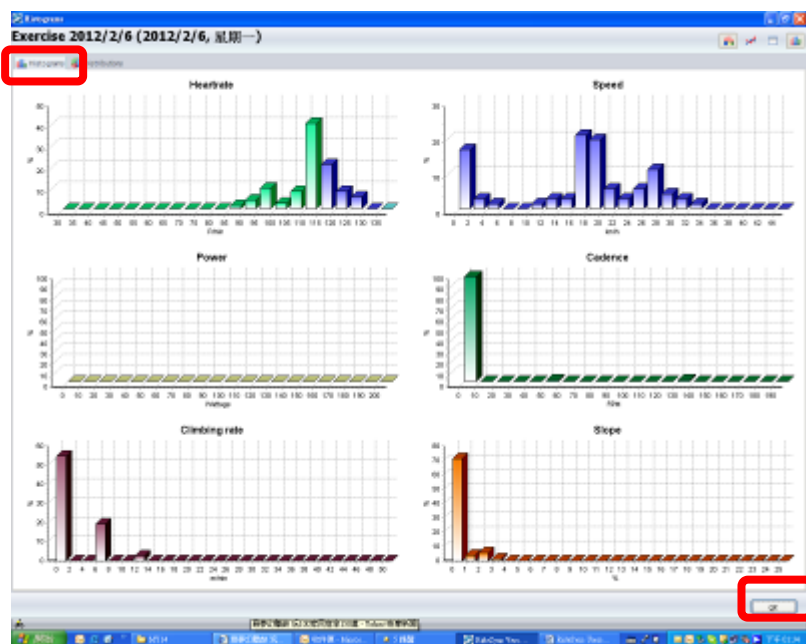
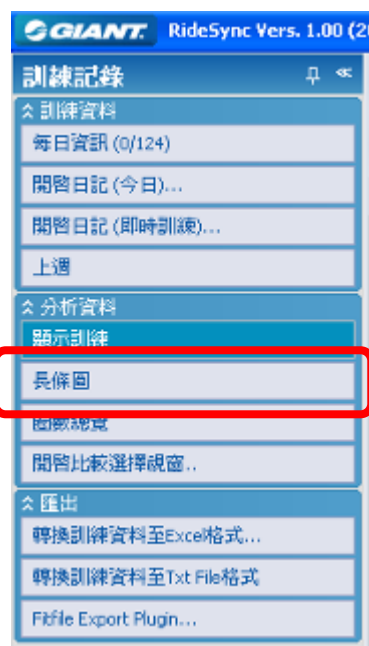
分割顯示圖表



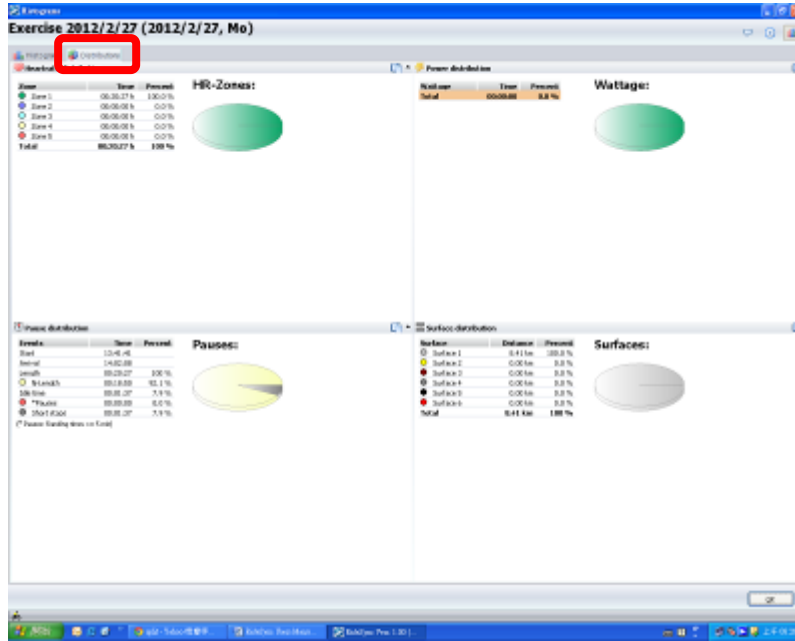
高度顯示圖表

## 長條圖

在分析資料>長條圖，可以看到資料以長條圖的型式呈現。或者可以選擇圓餅分佈圖。按右下鍵 **OK** 可以回到原頁面。



長條圖顯示



圓餅分佈圖

### 圈數總覽

於分析資料>圈數總覽下，你可以檢視每圈的記錄資料，並選擇比較顯示圖表



點選底部小圖示可以瀏覽不同的圈數資料

圈數	開始時間	結束時間	記錄時間	平均心率	休息心率	地面速度	淨地面速度	淨平均速度	Lap Dist.	總距離	上升 (m)	m/h	下降 (m)	m/h	圈轉速	平均功率(瓦特)	卡路里
1	00:02:27.00	00:02:27.00	111	111	93	24.40	24.94	24.49	1.00	1.00	0	0	8	96	0	0	19
2	00:02:39.00	00:05:06.00	118	93	0	22.60	22.68	23.53	1.00	2.00	0	0	4	96	0	0	22
3	00:05:06.00	00:10:41.00	107	0	0	16.70	15.74	16.95	1.00	3.00	8	86	0	0	61	0	26
4	00:01:28.00	00:12:09.00	114	0	0	16.90	21.75	16.95	0.41	3.41	4	164	0	0	0	0	11

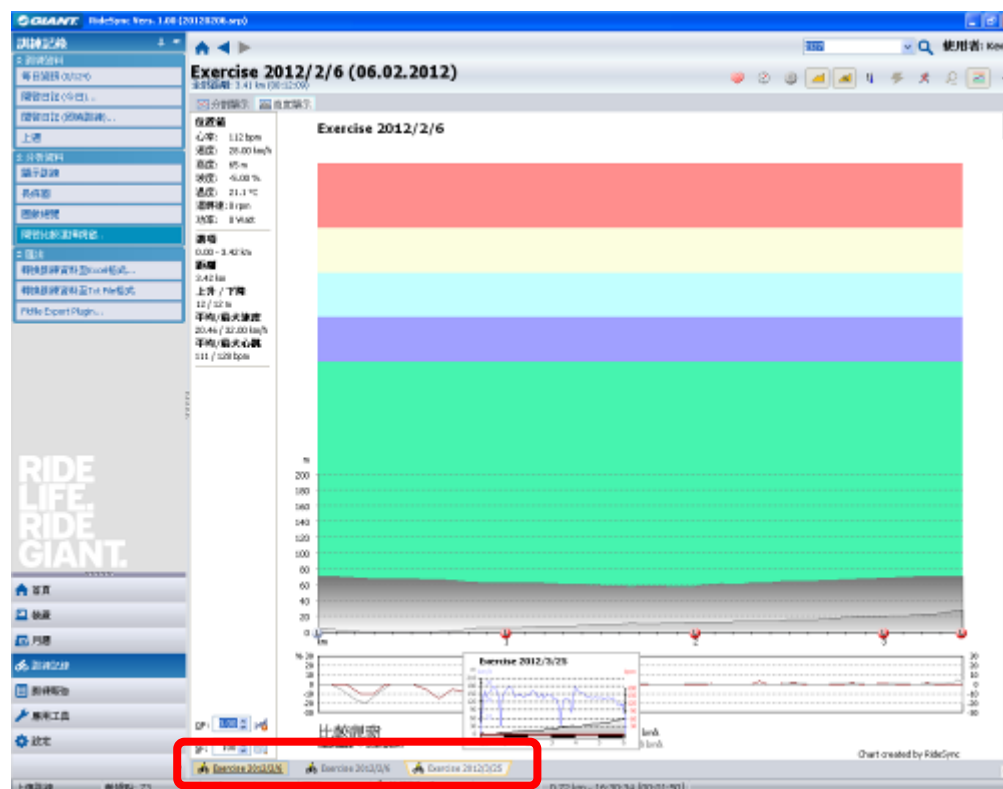
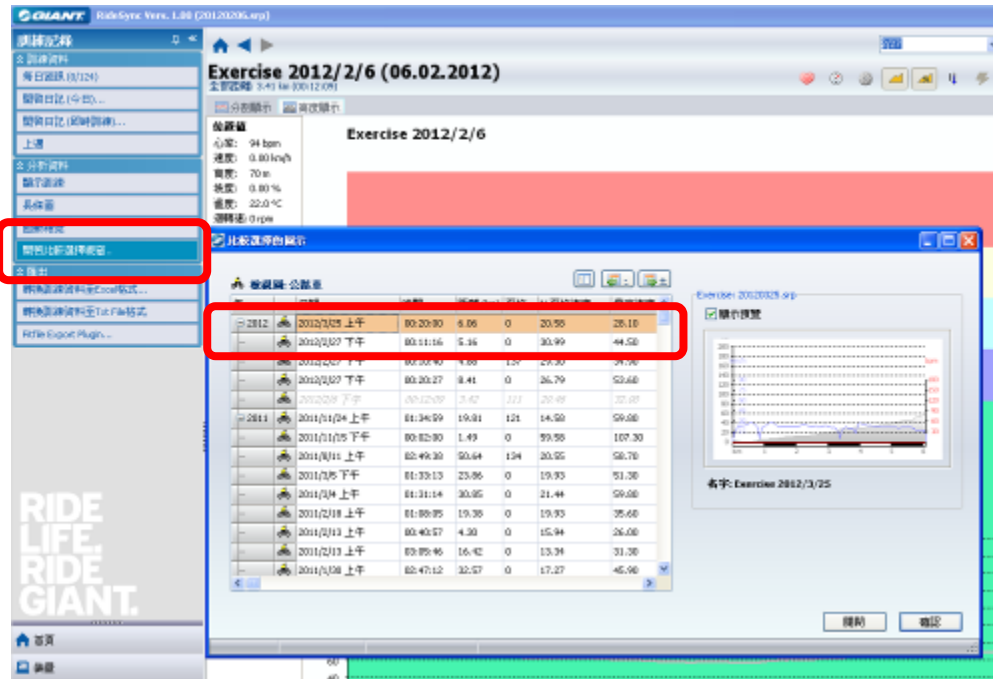




### 開啓比較選擇視窗

於分析資料>開啓比較選擇視窗，按住“CTRL”鍵和選擇多項訓練資料，然後選擇OK 顯示比較視窗。





## 匯出檔案

在匯出選項，你可以選擇匯出 Excel/ Txt/ Fit 檔案格式，可以適用於其他訓練軟體。

GIANT RideLife Vers. 1.08 (20120206.wxl)

### Exercise 2012/2/6 (06.02.2012)

全部記錄: 3:41 hr 00(12.09)

Book1 (標準格式) - Microsoft Excel

File (檔案) Edit (編輯) Format (格式) Tools (工具) Data (數據) Window (視窗) Help (幫助)

File (檔案): Save (儲存), Print (列印), Exit (結束), etc.

Time	Sec-Time	Distance	Alt	Speed	Heartrate	Temperature	Gradient	Cadence	Wattage	Marker	Latitude	Longitude
16:28:44	00:00:00	0	70	0	94	22	0	0	0			
16:28:54	00:00:10	0.046	70	16.7	94	22	0	0	0			
16:29:04	00:00:20	0.091	70	12.4	98	21.9	0	0	0			
16:29:14	00:00:30	0.154	69	26.5	106	21.8	0	0	0			
16:29:24	00:00:40	0.228	68	26.4	112	21.8	-10	0	0			
16:29:34	00:00:50	0.298	67	25.3	114	21.7	-10	0	0			
16:29:44	00:01:00	0.358	67	21.7	108	21.7	0	0	0			
16:29:54	00:01:10	0.432	67	26.7	111	21.5	0	0	0			
16:30:04	00:01:20	0.503	67	25.3	118	21.5	0	0	0			
16:30:14	00:01:30	0.575	66	26	113	21.3	-5	0	0			
16:30:24	00:01:40	0.64	66	23.5	114	21.2	-15	0	0			
16:30:34	00:01:50	0.718	65	28	112	21.1	-5	0	0			
16:30:44	00:02:00	0.804	63	30.8	115	21	-10	0	0			
16:30:54	00:02:10	0.892	62	32	120	20.8	-20	0	0			
16:31:04	00:02:20	0.981	62	31.9	123	20.7	-10	0	0			
16:31:14	00:02:30	1.039	62	21	124	20.4	0	0	0			
16:31:24	00:02:40	1.089	62	17.8	120	20.3	0	0	0			
16:31:34	00:02:50	1.157	62	24.7	117	20.1	0	0	0			
16:31:44	00:03:00	1.234	61	27.4	125	20	0	0	0			
16:31:54	00:03:10	1.313	60	28.7	128	20	-10	0	0			
16:32:04	00:03:20	1.384	60	25.3	126	19.9	-15	0	0			
16:32:14	00:03:30	1.462	59	28.4	125	19.7	0	0	0			
16:32:24	00:03:40	1.535	58	26.2	120	19.7	-10	0	0			
16:32:34	00:03:50	1.609	58	26.5	120	19.5	-10	0	0			

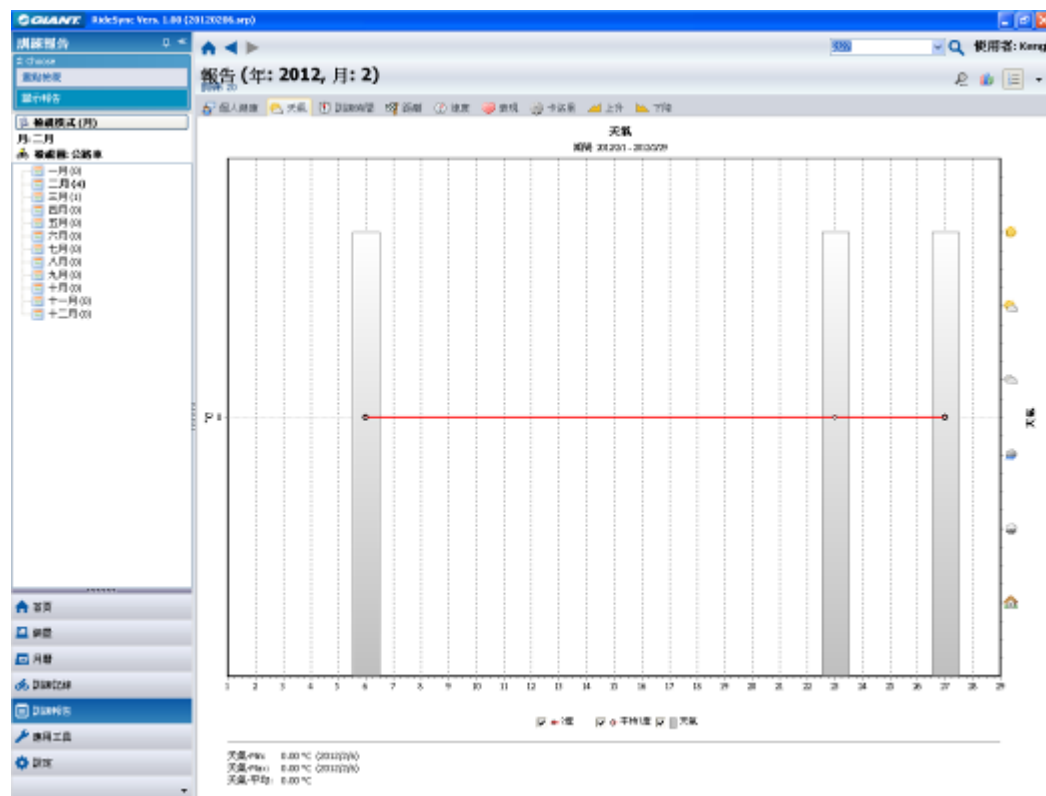
Chart created by RideLife

# 訓練報告

於訓練報告頁面，你可以檢視每次訓練資料的總覽資料。透過日期顯示的格式。也可透過顯示報告的方式顯示圖表的變化。

訓練報告 (年: 2012, 月: 2)

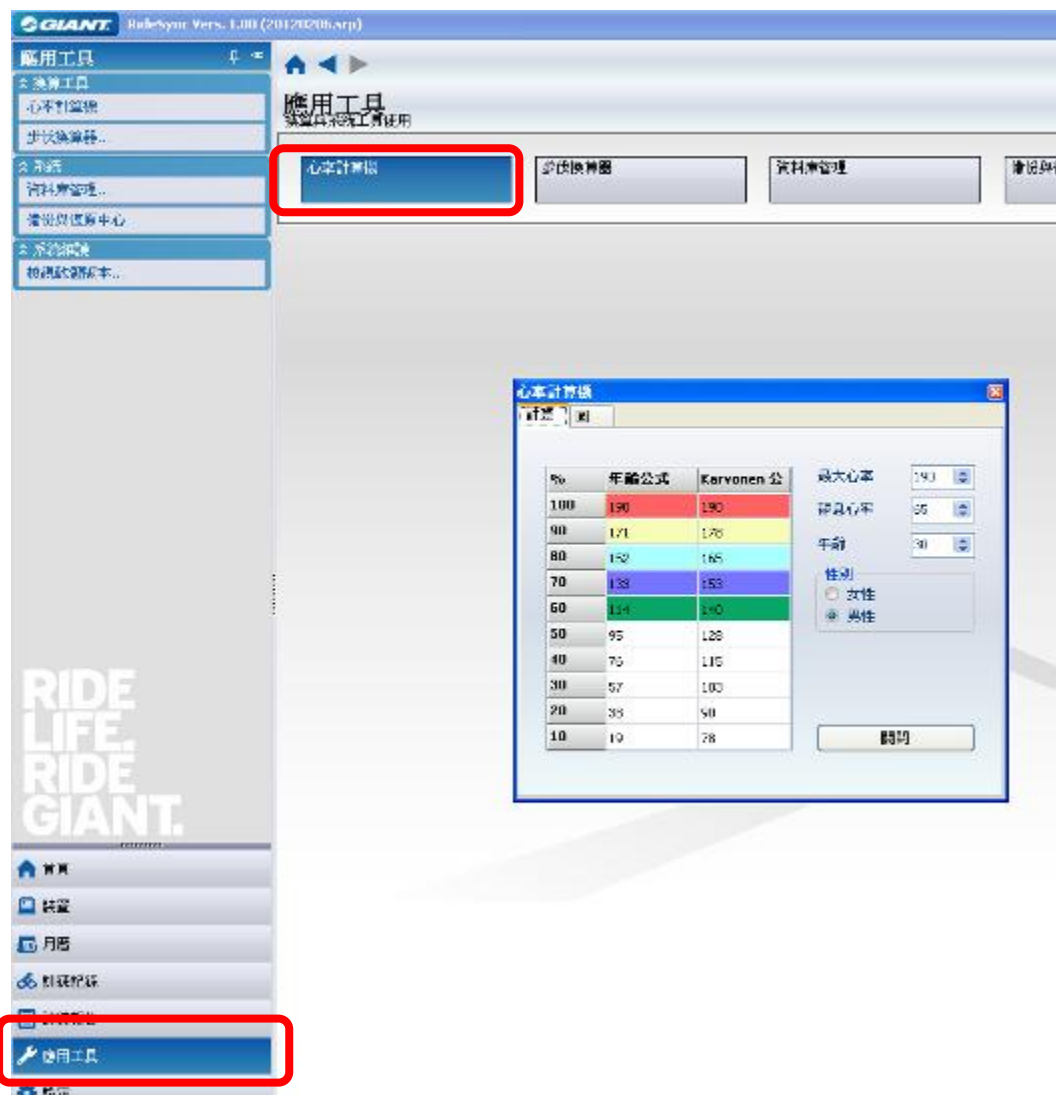
日期	訓練時間	距離 (km)	最小速度	最大速度	平均心率	最大心率	平均速度	淨平均速度	最大速度	上(分)	下(分)	卡路里
04, 三 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
05, 四 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
06, 一 (0)	00:12:00	3.42	57	70	111 bpm	128 bpm	26.95	20.96	32.08	12	12	78
07, 二 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
08, 三 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
09, 四 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
10, 五 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
11, 六 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
12, 日 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
13, 一 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
14, 二 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
15, 三 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
16, 四 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
17, 五 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
18, 六 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
19, 日 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
20, 一 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
21, 二 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
22, 三 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
23, 四 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
24, 五 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
25, 六 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
26, 日 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
27, 一 (0)	00:42:23	18.46	21	38	137 bpm	164 bpm	26.55	25.03	53.60	6	2	102
27, 一 (0)	00:26:27	8.41	21	24	0 bpm	0 bpm	24.69	26.79	53.60	4	2	0
27, 一 (0)	00:10:40	4.80	24	26	137 bpm	164 bpm	27.47	29.30	34.58	2	0	102
28, 二 (0)	00:11:16	5.16	29	38	0 bpm	0 bpm	27.90	30.99	44.58	0	0	0
28, 二 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
29, 三 (0)	00:00:00	0.00	0	0	0 bpm	0 bpm	0.00	0.00	0.00	0	0	0
合計	00:54:02	21.87	21	78	124 bpm	164 bpm	24.13	26.06	53.68	18	14	180



## 應用工具

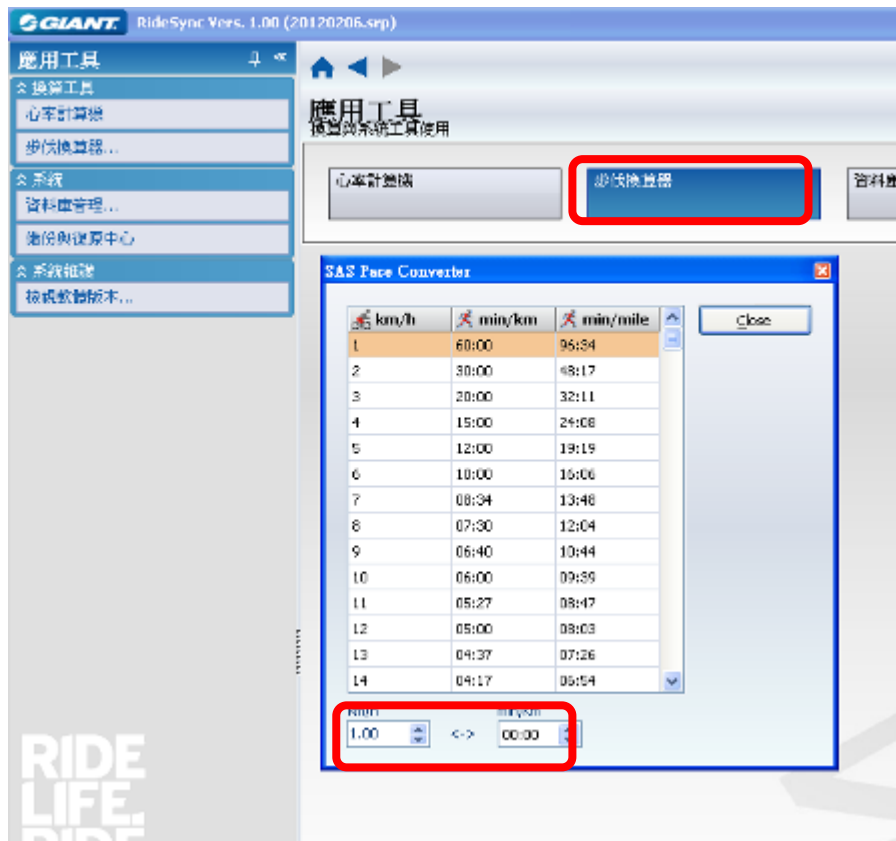
### 心率計算機

於應用工具頁面，你可以使用心率計算機算出你的心跳區間。你可選擇運用年齡公式或者 Karvonen 公式。一般而言，一般運動者可使用年齡公式，進階使用者可套用 Karvonen 公式。



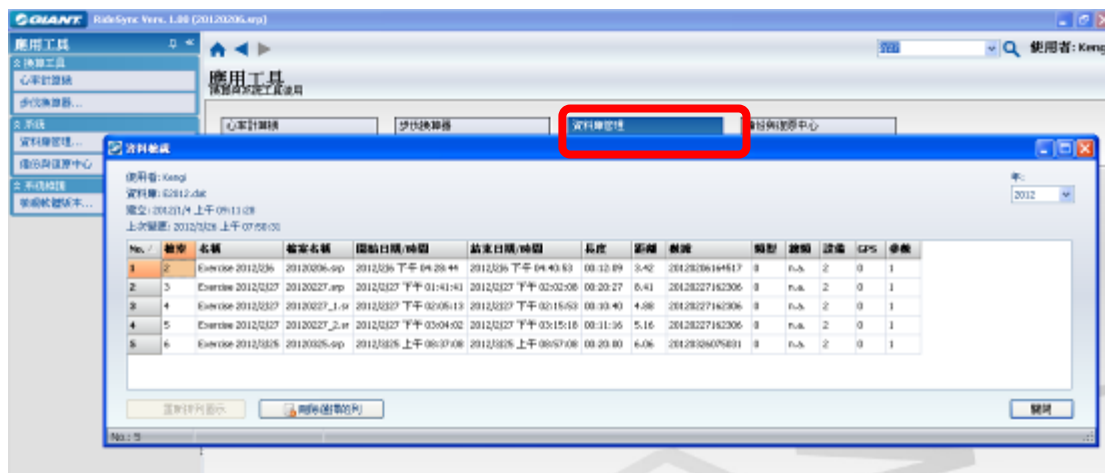
### 步伐換算器

換算騎乘速度值與行走時間。



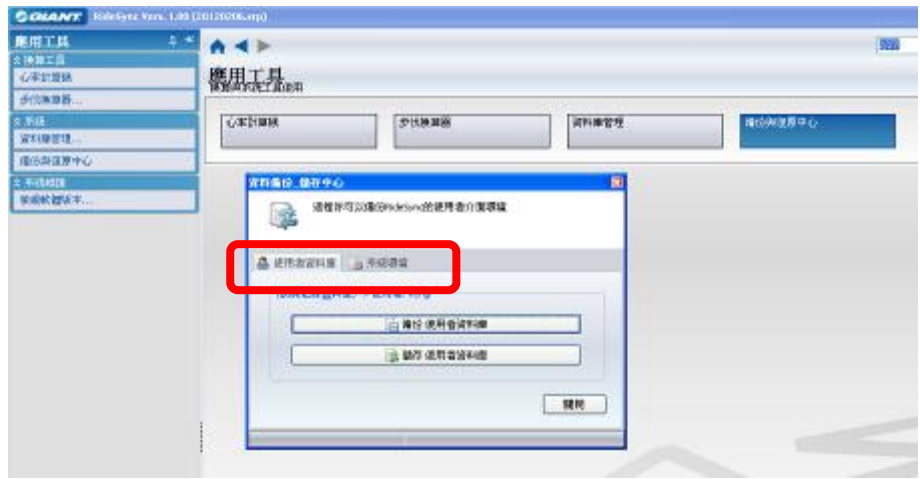
## 資料庫管理

於匯出資料庫管理，你可以看到所有騎乘資訊的資料



## 備份與復原中心

你可以備份訓練資料並復原原本設定的程式環境。

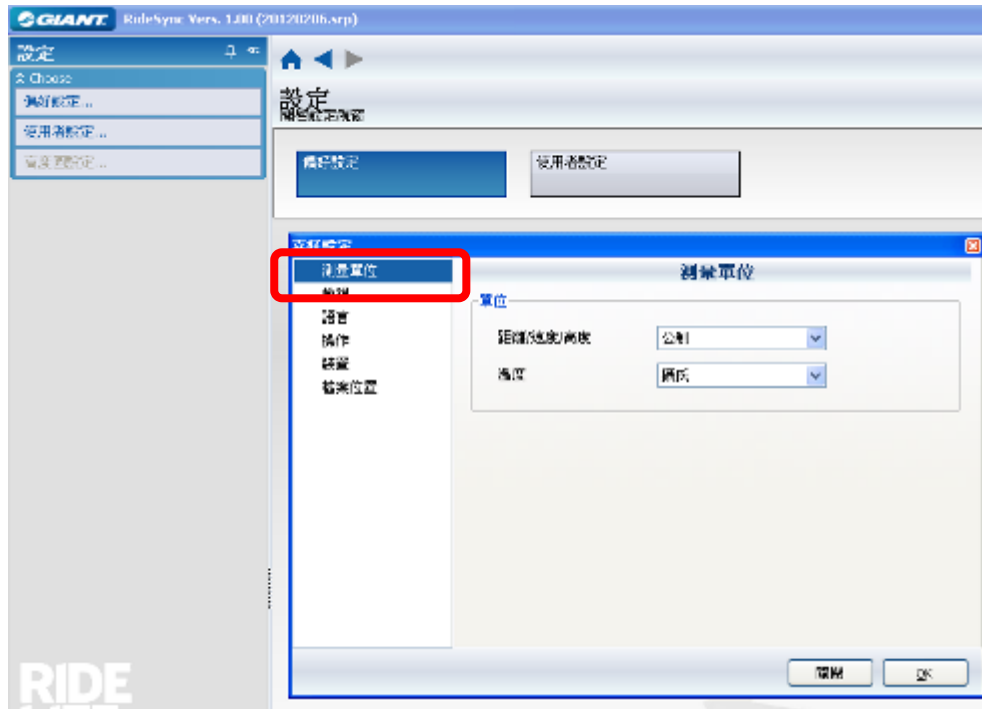


## 設定

### 偏好設定

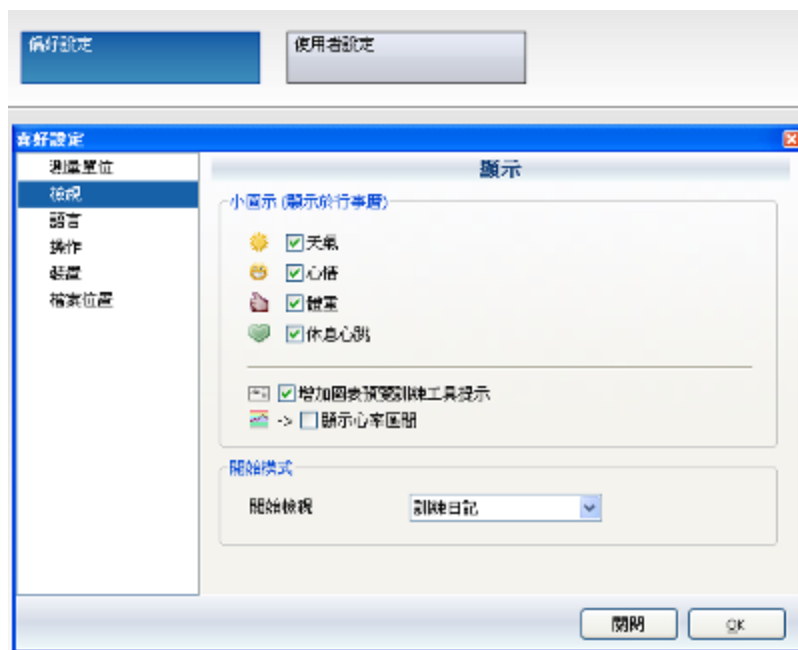
#### 測量單位設定

在設定頁面，你可以選擇測量單位為公制或英制。包含距離，速度，高度，溫度可變更為華氏與攝氏。



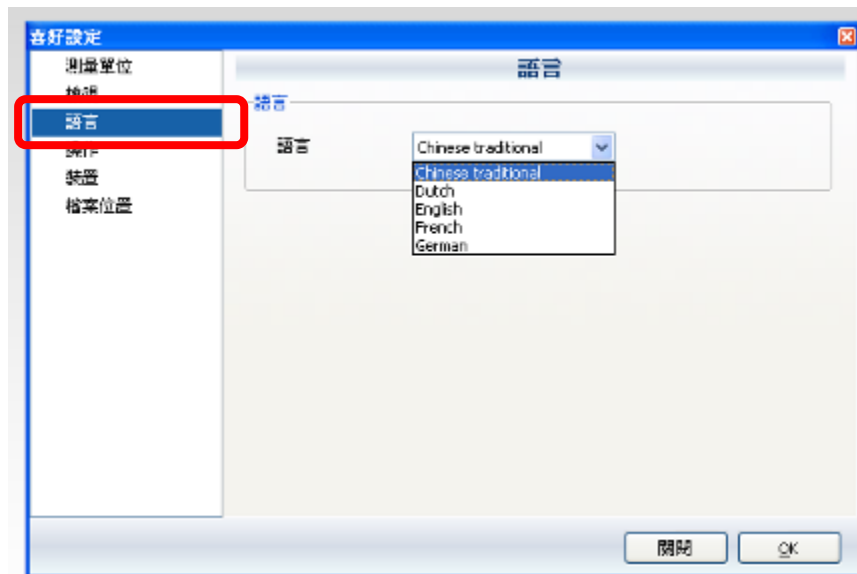
### 檢視

於檢視頁面，你可以客製選擇需要顯示的縮圖與月曆顯示。



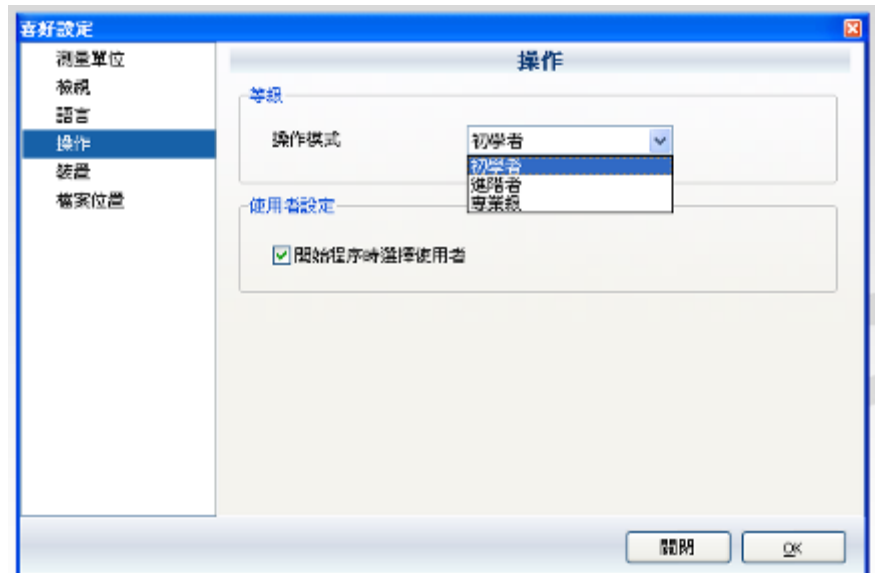
## 語言

於偏好設定>語言，你可以選擇你當地的語言選項，但請確認你選擇的語言選項與你 WINDOW 使用的語言相同，每次套用別的語言時，請重新開啓軟體。



## 操作

在偏好設定>操作頁面，你可以選擇訓練軟體套用的等級，包含初學者，進階者，專業者。

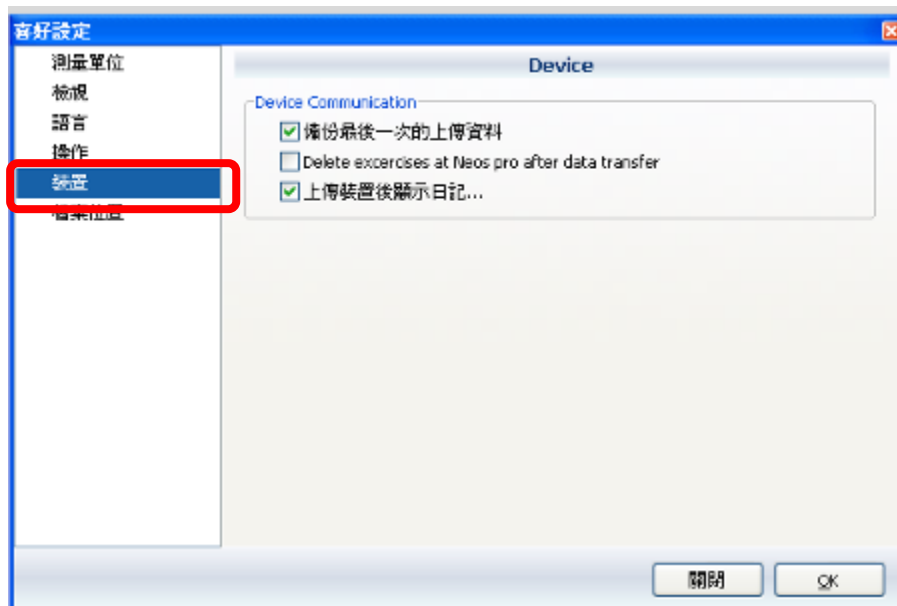


## 裝置

於偏好設定>裝置下，你可以選擇每次下載後或上傳後的處理選項：包含”備份最後一次上傳的資料”，”每次上傳後刪除記憶體裡的資料(Delete exercise at Neos

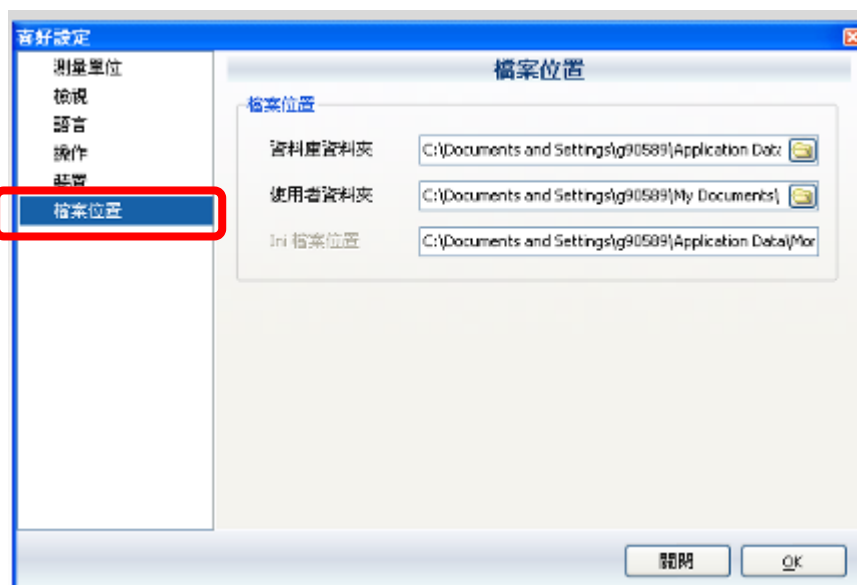


Pro after data transfer)” 和 ”上傳裝置後顯示日記”。



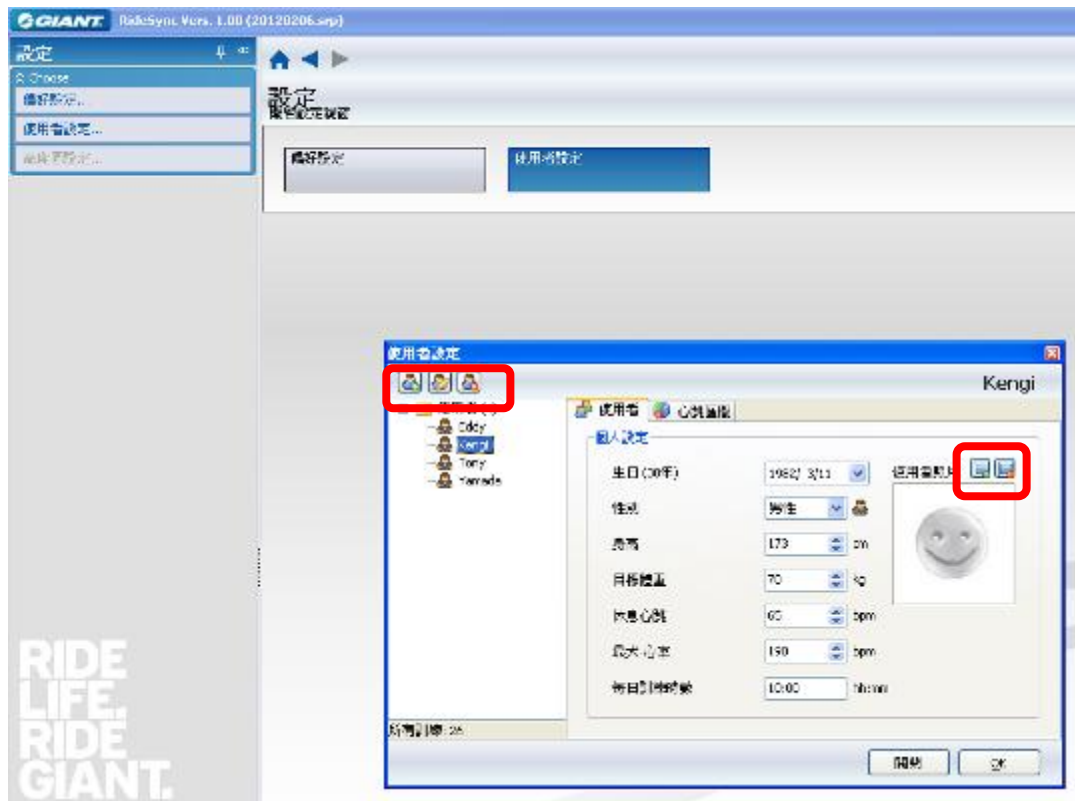
### 檔案位置

於偏好設定>檔案位置裡，可以選擇資料放置的資料夾與路徑。



### 使用者設定

你可以隨時增加或刪減使用者，但最少必須有一個使用者資料。你也可以匯入使用者照片或圖檔。



## 開啓/ 儲存檔案

點選左上的捷安特標誌，你可以開啓檔案、另存新檔、匯出檔案與匯出檔案並透過 EMAIL 寄出等功能。



## 軟體版本

開啓左上捷安特標誌鍵，幫助>檢視軟體版本，可以確認使用軟體的版本 如使用軟體上有任何疑問 請洽當地經銷商或上捷安特官網:[www.giant-bicycle.com](http://www.giant-bicycle.com)

