

請於 www.philips.com/welcome
註冊您的產品。

ACT101M/97



快速入門指南

- A** 設定
- B** 使用
- C** 回顧

PHILIPS



© 2010 Koninklijke Philips Electronics N.V.
保留所有權利。
在未得到版權所有人書面批准前，
嚴禁完全或部分複製。
所有商標是 Koninklijke Philips Electronics N.V.
或其各自所有者的財產。



ACT101M/97_ZH-HK
_WK1011.5

包裝盒內容



Activa



護套



快速入門
指南



耳筒、耳塞、
電線收藏夾



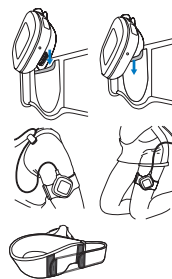
臂帶/腿帶



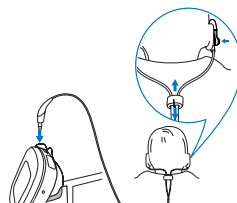
包裝盒（也是一個
飲水杯）



USB 線



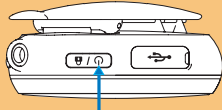
- 如有需要，可安裝臂帶/腿帶。



- 連接耳筒。調整電線至適合的長度。

A 1 設定

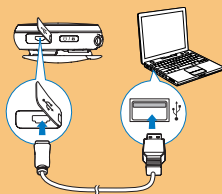
打開/ 關閉 Activa



- 按住 直到裝置打開或關閉。

安裝軟件

在您的電腦上，安裝隨附的軟件
Philips Songbird 及插件。Philips
Songbird 幫助您連接及管理數據及
音樂。



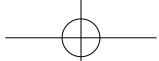
A 2

- 1 將 Activa 連接至電腦。
- 2 在電腦上的 [我的電腦] 或 [電腦] 中找到 Activa。
- 3 點擊兩次 setup.exe 以啟動安裝程式。
- 4 請依照螢幕指示執行操作。

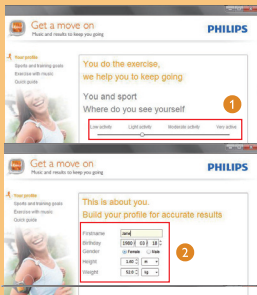
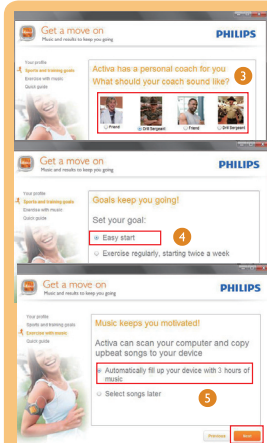
設定 Activa

透過設定 Activa，您可以選擇喜歡的訓練器，載入 TempoMusic 音樂，讓音樂自動與您的步伐相配合。

- 1 在電腦上，點擊兩次電腦桌面的圖式，啟動 Philips Songbird。
- 2 將 Activa 連接至電腦。
- 3 在 Philips Songbird 中，按照提示設定 Activa（按照 ①、②、③、④、⑤）：

**A**₃

- ①: 選擇您目前的運動量；②: 填寫您的個人資料；③: 選擇您喜歡的訓練程式；
- ④: 設定一個長遠目標；
- ⑤: 選擇是否從電腦傳輸音樂至 Activa (可達 3 小時)。

**A**₄

- 4 傳輸完成後，安全地斷開 Activa 與電腦的连接。
→ 現在，您可以隨時開始訓練了。

B 使用

記錄訓練



- 1 在 Activa 上，轉到 。
- 2 選擇要進行的體育項目。
- 3 設定訓練目標：
要跳過目標設定，請選擇 [無目標]。
 - 選擇 [卡路里] 或 [時間]；
 - 按 、，或按住 / 以選擇一個數值；
 - 按 確認。

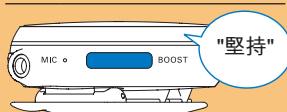
B₂

- 4 選擇 [TempoMusic] 您可聽到 Activa 為您自動選取的與您的運動節奏匹配的音樂。
- 5 開始記錄：
 - 按屏幕顯示，將 Activa 佩戴在正確的位置；
 - 按 開始熱身；
 - 再按 一次開始訓練。

訓練期間

**B**₃

- 重複按鍵可顯示已燃燒的卡路里量、已用時間及所跑過的距離；
- 如果有聽歌，重複按鍵可跳過歌曲 (或者，如果收聽電台，則切換至下一個預設電台)；
- 按住可在音樂與收音機之間切換。
- 按下以暫停/恢復/停止訓練記錄。



按 BOOST 收聽有關訓練進度的語音報告。

按住 BOOST 播放您傳輸至 Activa 的鼓舞音樂。

C 回顧

您可以在 Activa 或電腦上回顧訓練結果，以了解更多詳細資料。

在 Activa 上

- 轉到 > [回顧]。

在電腦上

- 1 啟動電腦上的 Philips Songbird。
- 2 將 Activa 連接至電腦
→ Activa 上的訓練數據將自動傳輸至電腦。
- 3 在 Philips Songbird 中，點擊 [訓練]。

有關 Activa 功能及使用提示的更多資訊，請參閱用戶手冊。
啟動電腦上的 Philips Songbird，並在幫助 -> 用戶手冊下閱讀相關內容。

