



MW GPS Watch S

型號 :MWS

馬拉松世界心率三鐵錶 使用手冊



目錄

1. 介紹與特色	4
1.1 介紹.....	4
1.2 產品特色.....	4
2. 規格表	4
3. 選單	5
4. 天線介紹及手錶配戴	7
5. 開始運動	7
5.1 基本操作.....	7
5.2 跑步訓練.....	8
5.2.1 基本路跑.....	8
5.2.2 距離路跑.....	8
5.2.3 時間路跑.....	8
5.2.4 卡路里路跑.....	9
5.2.5 配速路跑.....	9
5.2.6 如何使用 MW Watch S 做間歇訓練.....	9
5.2.7 如何使用 MW Watch S 幫助您完成全馬.....	9
5.2.8 如何使用 MW Watch S 幫助您完成半馬.....	9
5.2.9 室內運動.....	9
5.3 自行車訓練.....	9
5.3.1 基本訓練.....	9
5.3.2 距離模式.....	10
5.3.3 時間模式.....	10
5.3.4 卡路里模式.....	10
5.4 游泳訓練.....	10
5.4.1 室內 50 公尺.....	10
5.4.2 室內 25 公尺.....	10
5.4.3 室外訓練.....	10
5.4 三鐵/二鐵訓練.....	10
6. 設定	11
6.1 自動暫停.....	11
6.2 自動計圈.....	11
6.3 節拍器.....	11
6.4 頁面設定.....	11

6.5 按鍵聲.....	11
6.6 時間.....	11
6.6.1 時區.....	12
6.6.2 日光節約時間.....	12
6.6.3 時間設定.....	12
6.7 心跳.....	12
6.7.1 測量最大心率.....	12
6.7.2 安靜心率.....	12
6.7.3 自訂最大心率.....	12
6.7.4 心跳警示.....	12
6.8 自行車.....	12
6.8.1 速度+踏頻.....	12
6.8.2 速度感應器.....	13
6.8.3 踏頻感應器.....	13
6.8.4 輪周長.....	13
6.9 省電模式.....	13
6.10 生日.....	13
6.11 體重.....	13
6.12 語言.....	13
6.13 刪除.....	13
6.14 重置.....	13
6.15 關於.....	13
7. 歷史紀錄.....	14
8. 將紀錄上傳至馬拉松世界.....	14
8.1 透過 PC 連線.....	14
8.2 透過無線傳輸.....	14
9. 資訊欄位說明.....	14

感謝您購買 MW GPS Watch S，我們誠心的希望您可以享受運動的樂趣，為了方便你讓瞭解 MWS 的功能與特色，請在開始操作前先閱讀操作說明書。

1. 介紹與特色

1.1 介紹

MW Watch S 是特別針對跑步、自行車、游泳、三鐵等運動族群而設計，擁有高效能晶片，即使在訊號微弱的地方也能夠定位，隨時掌握包含時間、距離、心跳、踏頻、速度等 42 種專業資訊，可以根據使用者的喜好而做設定，藉此可或得更好的訓練成果。

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條：經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條：低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信規定作業之無線電信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

1.2 產品特色

MW Watch S 的主要特色：

- 支援安靜心率測量及最大心率測量功能。
- 支援接收速度感應器及踏頻感應器數據。
- 獨家上傳資料到馬拉松世界，提供完整的數據分析。
- 防水規格 5ATM，可承受 5 個大氣壓力，支援游泳訓練。
- 玻璃顯示螢幕，防刮防摔抗強光。
- 支援三鐵/二鐵模式、全馬/半馬模式。
- 支援各種訓練方式：間歇訓練、距離模式、時間模式、卡路里模式、配速路跑。
- 省電模式下高達 14 小時續航力，一般模式 10 小時。
- 內建節拍器功能。

2. 規格表

型號	MW Watch S
尺寸	49x44x14.5mm
可記錄點	150,000
螢幕	1.26 inch memory LCD
解析度	144x168 Pixels
防水等級	5ATM

MW Watch S

背光	white LED backlight module
操作溫度	-10°C to 60 °C
操作濕度	20% to 80% R.H. non=condensing
電壓	Via pogo pin with 5V @ 500mA max
電池	350mAh rechargeable Li battery
ANT+	ANT+ for Cadence, Speed, Combo
GPS 晶片	Sifir Star 4e
AGPS	Yes, CGEE



3. 選單

按鍵	按鍵功能敘述
電源 / 返回	長按 2 秒可開啟/關閉 MW Watch S 選單模式下，按一下可退出或返回上一頁
背光	當 MW Watch S 處於開機狀態，按一下可開啟手錶背光 長按 2 秒可使背光恆亮
上	選單模式下，按此鈕可向上移動以選取所要的項目
下	選單模式下，按此鈕可向下移動以選取所要的項目
OK / 暫停	選單模式下，為 OK 鍵 訓練模式下可開始或暫停

開始運動	跑步	基本路跑	
		距離路跑	
		時間路跑	
		卡路里路跑	
		配速路跑	
		間歇訓練	
		全馬	
		半馬	
		室內運動	
	自行車	基礎訓練	
		距離模式	
		時間模式	
		卡路里模式	
		室內運動	
	游泳	室內 50 公尺	
		室內 25 公尺	
室外訓練			
三鐵/複合			
設定	自動暫停		
	自動計圈	關閉	
		依位置	
		依距離	
		依時間	
	節拍器		
	頁面設定	跑步	第一頁 ~ 第四頁
		自行車	第一頁 ~ 第四頁
		游泳	第一頁 ~ 第四頁
	按鍵聲		
	時間	時區	
		日光節約時間	
		設定時間	
	心跳	測量最大心率	
測量安靜心率			
自訂最大心率			
設定心率警示			
自行車	自行車 1 ~ 自行車 3	速度+踏頻	
		速度感應器	

		踏頻感應器
		功率計
		輪周長
	省電模式	
	生日	
	體重	
	語言	
	刪除	
	重置	
	關於	

4. 天線介紹及手錶配戴



- 4.1 GPS 天線隱藏於螢幕的下方，建議配帶於左腕並保持天線朝上指向天空，以獲得較好的訊號。
- 4.2 配戴於腕關節後放 1-2 公分處
- 4.3 手錶確實帶緊避免運動中流汗造成手錶位移影響判斷
- 4.4 開始量測初期避免手腕轉動與手掌開闔等會牽動手腕肌肉的動作，盡量保持手腕部分平穩可以提高初期心跳值的準確度。
- 4.4 測量時儘量避免激烈甩手的動作

5. 開始運動

5.1 基本操作

1. 開始

您可按需求選擇任一運動模式開始運動，並於室外空曠處完成定位，待定位完成按下 OK 鍵即可開始運動。

2. 暫停

運動過程中，按下 OK 鍵即可讓運動暫停。停止時，數據將不被記錄，使速度(配速)等資訊計算更加準確。

3. 結束並儲存

運動過程中，若要結束此筆紀錄，按下 OK 鍵先使運動暫停，再按下 OK 鍵出現「繼續/結束」選單，選擇「結束」即可儲存此筆紀錄。

4. 背光

按一下背光鍵可開啟手錶背光，長按 2 秒可使背光恆亮。

5.2 跑步訓練

5.2.1 基本路跑

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [基本路跑]

1. 您可使用「基本路跑」開始您的跑步訓練上下鍵切換頁面 1 至頁面 4 之不同顯示資訊



5.2.1 基本路跑

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [基本路跑]

1. 您可使用「基本路跑」開始您的跑步訓練。
2. 上下鍵切換頁面 1 至頁面 4 之不同顯示資訊。

5.2.2 距離路跑

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [距離路跑]

1. 您可使用「距離路跑」來幫助您完成有距離目標的跑步訓練，請根據手錶提示設定預計完成的公里數。

5.2.3 時間路跑

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [時間路跑]

1. 您可使用「時間路跑」來幫助您完成有時間目標的跑步訓練，請根據手錶提示設定運動預計持續的時間。

5.2.4 卡路里路跑

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [卡路里路跑]

1. 您可使用「卡路里路跑」來幫助您完成有消耗熱量目標的訓練，請根據手錶提示設定預計消耗的卡路里。

5.2.5 配速路跑

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [配速路跑]

1. 您可使用「配速路跑」來幫助您完成固定配速的跑步訓練，請根據手錶提示設定預計維持的配速。

5.2.6 如何使用 MW Watch S 做間歇訓練

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [間歇訓練]

1. MW Watch S 提供間歇訓練模式，協助您進行強弱交錯的訓練。您可自行設定暖身距離、衝刺距離、休息時間、以及重複次數，以達成您的訓練需求。
2. 請依手錶提示設定各項數據。訓練開始後依手錶指示進行暖身、衝刺、休息等項目

5.2.7 如何使用 MW Watch S 幫助您完成全馬

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [全馬]

1. 當您將進行一場全馬比賽，您可利用「全馬」模式記錄您的比賽。
2. 此模式將會根據您的配速，幫您計算出您回到終點的預計完成時間。

5.2.8 如何使用 MW Watch S 幫助您完成半馬

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [半馬]

1. 當您將進行一場半馬比賽，您可利用「半馬」模式記錄您的比賽。
2. 此模式將會根據您的配速，幫您計算出您回到終點的預計完成時間。

5.2.9 室內訓練

[選單] > [開始運動] > [跑步] > [室內訓練]

1. 您可使用「室內訓練」開始記錄位於室內的運動項目。

5.3 自行車訓練

5.3.1 基本訓練

[選單] > [開始運動] > [自行車] > [基本訓練]

1. 您可使用「基本訓練」開始您的自行車訓練。
2. 上下鍵切換頁面 1 至頁面 4 之不同顯示資訊。

5.3.2 距離模式

[選單] > [開始運動] > [自行車] > [距離模式]

1. 您可使用「距離模式」來幫助您完成有距離目標的自行車訓練，請根據手錶提示設定預計完成的公里數。

5.3.3 時間模式

[選單] > [開始運動] > [自行車] > [時間模式]

1. 您可使用「時間模式」來幫助您完成有時間目標的訓練，請根據手錶提示設定運動預計持續的時間。

5.3.4 卡路里模式

[選單] > [開始運動] > [自行車] > [卡路里模式]

1. 您可使用「卡路里模式」來幫助您完成有消耗熱量目標的訓練，請根據手錶提示設定預計消耗的卡路里。

5.3.5 室內訓練

[選單] > [開始運動] > [自行車] > [室內訓練]

1. 若要做自行車的室內訓練，您可搭配訓練台、踏頻感應器、速度感應器並使用「室內訓練」模式來做訓練，在此模式下您一樣可以觀看時間、距離、速度、心跳、踏頻等數據。

5.4 游泳訓練

5.4.1 室內 50 公尺

[選單] > [開始運動] > [游泳] > [室內 50 公尺]

1. 若您位於室內 50 公尺的游泳池，您可使用「室內 50 公尺」來記錄您的游泳訓練。
2. 請依手錶指示當游完一趟按下 LAP 鍵。

5.4.2 室內 25 公尺

[選單] > [開始運動] > [游泳] > [室內 25 公尺]

1. 若您位於室內 25 公尺的游泳池，您可使用「室內 25 公尺」來記錄您的游泳訓練。
2. 請依手錶指示當游完一趟按下 LAP 鍵。

5.4.3 室外訓練

[選單] > [開始運動] > [游泳] > [室外訓練]

若您要進行室外游泳池或水域的游泳訓練，您可使用「室外訓練」來記錄您的游泳軌跡。

5.4 三鐵/二鐵訓練

[選單] > [開始運動] > [三鐵/複合]

1. 開始複合運動前請先選擇您的運動順序，如您要進行一場三鐵訓練(比賽)，需依序選擇 1.游泳 2.自行車 3.跑步。
2. 當一階段完成，請依手錶指示進入下一階段。

6. 設定

6.1 自動暫停

[選單]->[設定]>[自動暫停]

1. 您利用此功能，當停止移動時自動暫停計時功能。
2. 停止時，數據將不被記錄，使速度(配速)等資訊計算更加準確。

6.2 自動計圈

[選單]>[設定]>[自動計圈]

1. 您利用此功能於特定距離、時間或位置自動標記圈數。以利您於距離或時間相同的狀況下，分析您在每個區段中的體能表現。
2. 可設定「依距離」、「依時間」、「依位置」或「關閉」，利用上下鍵切換選項，OK 鍵選定。
3. 依距離：每當總里程達到您所設定數值之倍數，手錶自動標記一圈。
4. 依時間：每當總時間達到您所設定數值之倍數，手錶自動標記一圈。
5. 依距離：手錶會自動記下您的起點位置，每當通過起點，手錶自動標記一圈，適用於跑操場或是路線重複等訓練。

6.3 節拍器

[選單]>[設定]>[節拍器]

1. 您可利用此功能，進行規律的步頻之訓練，跟著手錶發出固定頻率的聲響跨出步伐以達訓練目地。
2. 設定數值之單位為：步數/分。

6.4 頁面設定

[選單]>[設定]>[頁面設定]

1. 您可根據您的喜好設定顯示在運動中您想看到的數值資訊。
2. 跑步、自行車、游泳三種運動模式分開設定，每種模式都有四個頁面可顯示您需要的資訊。
3. 進入您想調整的資訊頁面，利用上下鍵切換不同資訊欄位，OK 鍵選定。

6.5 按鍵聲

[選單]>[設定]>[按鍵聲]

在此可以設定是否開啟按鍵聲響。

6.6 時間

6.6.1 時區

[選單]>[設定]>[時間]>[時區]

1. 在此可以設定您的所在時區。
2. 台灣的時區為+8。

6.6.2 日光節約時間

[選單]>[設定]>[時間]>[日光節約時間]

1. 如果需要此設定，您必須選擇您的當地時區並使用節約日光，系統將會顯示校正過後的時間。
2. 臺灣的日光節約時間為關。

6.6.3 時間設定

[選單]>[設定]>[時間]>[時間設定]

1. 在此您可透過衛星定位來同步正確時間，定位時請待在室外空曠處。

6.7 心跳

6.7.1 測量最大心率

1. [選單]>[設定]>[心跳]>[測量最大心率]
2. 請按照手錶螢幕上所指示的操作方式進行測試。每圈 400 公尺，共 8 圈。
3. 心率的測量會因個人膚色及皮下組織的差異或手錶配戴方式...等而有誤差，測量結果僅供參考。

6.7.2 安靜心率

1. [選單]>[設定]>[心跳]>[安靜心率]
2. 請按照手錶螢幕上所指示的操作方式進行測試。
3. 心率的測量會因個人膚色及皮下組織的不同或手錶配戴方式...等而有誤差，測量結果僅供參考。

6.7.3 自訂最大心率

[選單]>[設定]>[連接]>[心跳]>[最大心率]

1. 在此您可設定您的最大心率，設定方式可選擇「自動」或「使用者定義」。
2. 「自動」其計算方式為 220-年齡。

6.7.4 心跳警示

[選單]>[設定]>[連接]>[心跳]>[最大心率]

1. 在此您可是否開啟最高心跳或最低心跳之警示。

6.8 自行車

在此您可以設定三種不同車款

6.8.1 速度+踏頻

[選單]>[設定]>[連接]>[自行車 1-3]>[速度+踏頻]

6.8.2 速度感應器

[選單]>[設定]>[連接]>[自行車 1-3]>[速度感應器]

6.8.3 踏頻感應器

[選單]>[設定]>[連接]>[自行車 1-3]>[踏頻感應器]

6.8.4 輪周長

[選單]>[設定]>[連接]>[自行車 1-3]>[輪周長]

在此您可設定您的自行車輪周長，若您的訓練有搭配速度感應器或速度+踏頻感應器，請務必將此數值設定完成，手錶才能顯示正確的速度數值。

6.9 省電模式

[選單]>[設定]>[省電模式]

1. 省電模式下可維持使用 14 小時，正常模式下可維持 10 小時
2. 此模式可節省電量消耗，但也有可能影響 GPS 定位的準確性。

6.10 生日

[選單]>[設定]>[生日]

在此您可設定您的生日

6.11 體重

[選單]>[設定]>[體重]

1. 在此您可設定您的體重。
2. 手錶會根據此數值計算卡路里，請務必輸入正確的數值。

6.12 語言

[選單]>[設定]>[語言]

支援多種語言的顯示介面，您可在此設定您所需之顯示語言。

6.13 刪除

[選單]>[設定]>[刪除]

您可利用此功能，一次刪除所有於手錶中的歷史紀錄。

6.14 重置

[選單]>[設定]>[重置]

1. 您可利用此功能將手錶回覆至原廠設定。
2. 此功能不會清除手錶的訓練紀錄，請放心使用。

6.15 關於

[選單]>[設定]>[關於]

在此您可觀看您的韌體版本以及手錶序號

7. 歷史紀錄

[選單]>[歷史紀錄]

在此列出所有您使用此錶訓練的紀錄，您可由歷史紀錄裡檢視日期、時間、距離、活動時間、卡路里、平均步速或速度。上下鍵切換不同紀錄，OK 鍵進入當筆觀看詳細資訊。

8. 將紀錄上傳至馬拉松世界

8.1 透過 PC 連線

步驟一：請先前往 www.marathonsworld.com 下載軟體。

步驟二：使用 USB 線將手錶連接至電腦。

步驟三：開啟 PC 軟體，請先登入使用者。

步驟四：軟體會詢問是否讀取軌跡，若無則至[檔案]>[讀取軌跡]進行上傳動作。

步驟五：上傳成功後，會自動將您引導至馬拉松世界網站編輯您的日誌。

8.2 透過無線傳輸 iOS & Android

步驟一：請先至 App Store 下載馬拉松世界 APP 並登入帳號。

步驟二：開啟手機藍芽功能。

步驟三：開啟 APP，至選單選擇 MW Watch，點選讀取軌跡。

9. 資訊欄位說明

資訊欄位	說明
總爬升	累積爬升高度
踏頻	每分鐘的踏板迴轉數
平均踏頻	整個里程的平均踏頻
當圈踏頻	本圈的平均踏頻
前圈踏頻	前一圈的平均踏頻
卡路里	運動累積消耗的熱量
時鐘	現在時間
總下降	累積下降高度
距離	運動累積距離
當圈距離	本圈的累積距離
前圈距離	前一圈的累積距離
高度	GPS 測量海拔高度
最高高度	運動時經過最高的海拔高度
最低高度	運動時經過最低的海拔高度
方位	目前行進方位
心率	每分鐘心跳數
心率百分比	心率/最大心跳之百分比
平均心率	目前的平均心率
當圈心率	本圈的平均心率
心率區間	心率百分比 89%~100% 區間 5 83%~88%區間 4 70%~82%區間 3

MW Watch S

	60%~69%區間 2 0%~59%區間 1
圈數	運動圈數
配速	目前每公里(英里)所花時間
平均配速	平均每公里(英里)所花時間
當圈配速	本圈每公里(英里)所花時間
前圈配速	前一圈每公里(英里)所花時間
速度	目前的速度
平均速度	目前的平均速度
當圈速度	本圈的平均速度
前圈速度	前一圈的平均速度
最大速度	目前運動的最大速度
爬升速度	每分鐘上升或下降的公尺(英尺)數
步數	運動累積步數
步頻	每分鐘步數
平均步頻	目前的平均步頻
當圈步頻	本圈的平均步頻
前圈步頻	前一圈的平均步頻
日出時間	依 GPS 所定位的位置，其日出的時間
日落時間	依 GPS 所定位的位置，其日落的時間
時間	運動累積時間
平均圈時	平均一圈所花時間
當圈時間	本圈所花時間
前圈時間	前一圈所花時間
前圈划水	前一圈的划水次數
平均划水	平均每趟划水次數
前圈 Swolf	上一圈划水次數+上一圈秒數
平均 Swolf	平均划水次數+一圈秒數
坡度	上升高度/水平距離之百分比

本商品提供一年保固

產品製造設計

我行科技股份有限公司

新竹縣竹北市光明九路 129 號二樓

客服專線 03-6572307

電子郵件 sales@itravel-tech.com

網站 www.marathonsworld.com