使用者手冊

SHIMANO

SHIMANO CONNECT Lab 使用者手冊

如需最新的手冊，請查看我們的網站。

https://si.shimano.com

目錄

簡介 3

關於本手冊 3

建議使用的網路瀏覽器 3

關於 SHIMANO CONNECT Lab 4

登錄 SHIMANO ID 4

登入/登出 6

畫面版面配置 8

簡介 8

標題檢視 8

選單畫面檢視 9

上傳騎乘資料 10

檢查騎乘資料 12

使用儀表板 13

查看統計資料/功率曲線 14

以日曆格式顯示活動 18

顯示活動清單 19

變更設定 22

分析騎乘資料 30

簡介 30

設定視窗檢視 31

查看分析資料 31

詞彙表 40

常見問題集 45

關於本文件 46

註冊商標和商標 47

簡介

關於本手冊

本使用者手冊說明如何使用 SHIMANO CONNECT Lab。
請務必先閱讀整本手冊再開始使用，以便充分利用各項功能。

注意

- 本手冊以在電腦上網路瀏覽器顯示的畫面爲例。
  畫面與智慧型手機或平板電腦上的畫面不同。

建議使用的網路瀏覽器

注意

- 此服務使用 JavaScript。如果 JavaScript 在網路瀏覽器設定中停用，應用程式可能不會正確顯示或正確運作。請在網路瀏覽器設定中啓用 JavaScript。

Windows ®

- 最新版本的 Google Chrome
- 最新版本的 Mozilla Firefox

Mac OS

- 最新版本的 Google Chrome
- 最新版本的 Apple Safari

Android

- 最新版本的 Google Chrome

iPadOS/iOS

- 最新版本的 Apple Safari

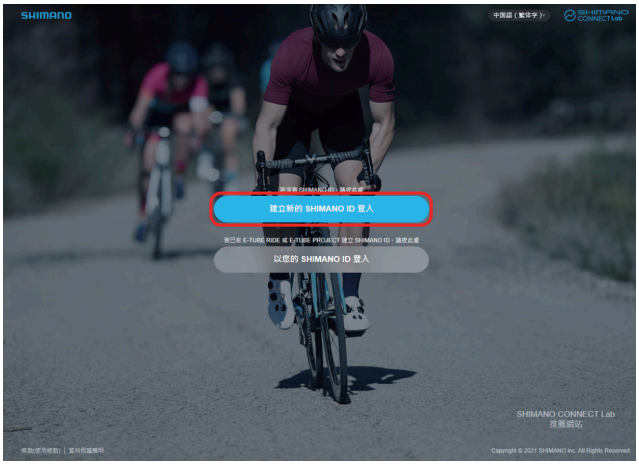
關於 SHIMANO CONNECT Lab

登錄 SHIMANO ID

必須登錄一個 SHIMANO ID 才能使用裝置。

使用社群網路帳戶

1. 選擇 SHIMANO CONNECT Lab 頁首的 [建立新的 SHIMANO ID 登入]。



2. 選擇要使用的社群網路。



3. 登入社群網路。

4. **輸入各種項目資訊。**
   標示星號［*］的項目爲必填。



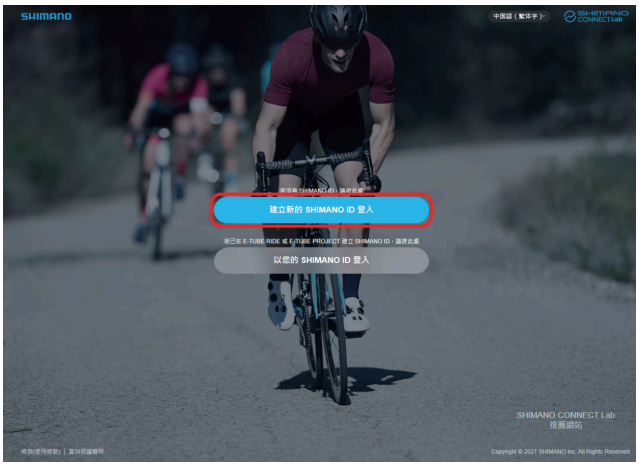
5. **請確定畫面上的項目，例如使用條件。如果您同意，請選擇核取方塊。**

6. **選擇［提交］。**

7. **選擇［OK］。**
   SHIMANO CONNECT Lab 隨即與社群網路連結，然後您即可登入社群網路帳戶。

登錄電子郵件地址

1. **選擇 SHIMANO CONNECT Lab 頁首的［建立新的 SHIMANO ID 登入］。**



2. **輸入各種項目資訊。**
   標示星號［*］的項目爲必填。



3. **請確定畫面上的項目，例如使用條件。如果您同意，請選擇核取方塊。**

4. **選擇［提交］。**
   確認電子郵件地址的電子郵件隨即傳送至指定的電子郵件地址。

> **注意**
>
> - 請在 24 小時內進行電子郵件地址授權程序。如果超過 24 小時，請再次進行使用者登錄程序。
> - 如果電子郵件未送達，請查看您的收件匣設定、垃圾郵件資料夾等。

5. **請選擇電子郵件中的連結或 URL。**

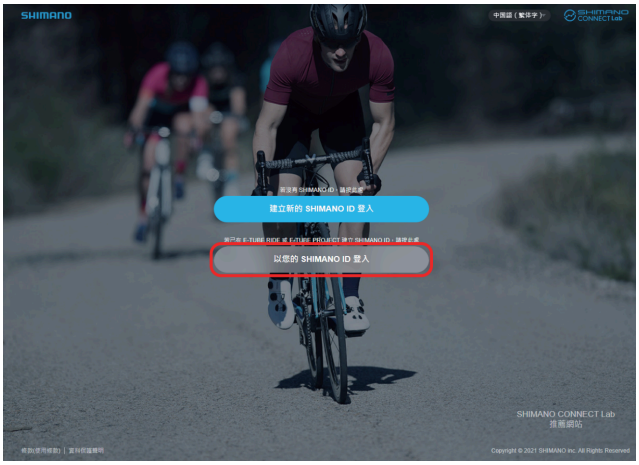
6. **隨即顯示［電子郵件地址授權］畫面，您將會登入 SHIMANO CONNECT Lab。**

登入/登出

登入

> **注意**
>
> - 必須事先登錄一個 SHIMANO ID。
> - 從公用電腦登入（例如網咖中的電腦）時，請確定登出。

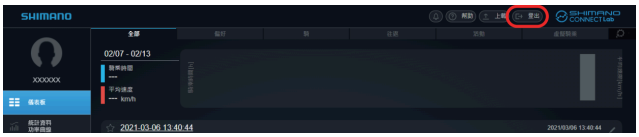
1. 選擇 SHIMANO CONNECT Lab 標題頁面上的［以您的 SHIMANO ID 登入］。



2. 選擇登入要用的社群網路，或輸入您的電子郵件地址與密碼，然後選擇［提交］。

登出

1. 選擇畫面右上方的［登出］。



2. 選擇［OK］。

畫面版面配置

簡介



(1) 標題

(2) 選單

(3) 內容區域

顯示在選單中選擇的內容。

標題檢視



(1) 通知

顯示收到的通知數量。

選擇即可顯示通知內容。

(2) [上載]

上傳騎乘資料至 SHIMANO CONNECT Lab。

資料也可以同時轉寄/貼文至連結的網路服務。

注意

- 無法在智慧型手機上傳騎乘資料。

選單畫面檢視



(1) 個人資料圖片/使用者名稱

顯示在設定畫面上設定的個人資料圖片與使用者名稱。

選擇即可顯示設定畫面。

(2) [儀表板]

顯示最近的統計資料與活動資訊。

如需詳細資訊，請參閱「 使用儀表板 」章節。

(3) [統計資料/功率曲線]

顯示統計資料與功率曲線。

如需詳細資訊，請參閱「 查看統計資料/功率曲線 」章節。

(4) [日曆]

可讓您以日曆格式查看活動。

如需詳細資訊，請參閱「 以日曆格式顯示活動 」章節。

(5) [鍛煉清單]

搜尋各種條件的活動並在清單中顯示搜尋結果。

如需詳細資訊，請參閱「 顯示活動清單 」章節。

(6) [設定]

進行使用者設定、畫面顯示設定及網路連結服務。

如需詳細資訊，請參閱「 變更設定 」章節。

(7) 最小化選單

最小化選單圖示與文字，以顯示更多內容區域。

上傳騎乘資料

可讓您上傳騎乘資料，以您網路瀏覽器中顯示並進行詳盡的分析。
使用 SHIMANO CONNECT Lab 時，必須先上傳騎乘資料，之後才能使用任一功能。

1. **選擇在標題中顯示的［上載］。**



2. **在顯示的對話方塊中選擇［選擇檔案］，然後選擇要上傳的騎乘資料。**



> **注意**
>
> - FIT 格式的騎乘日誌可以上傳。
>   FIT 格式的檔案可以上傳。FIT 格式是用於自行車碼表的常見日誌檔。
>   也可以上傳採用 Pioneer SGX-CA600 與 SGX-CA500 的 .db 格式的日誌檔。
> - 騎乘資料也可以同時轉寄/貼文至網路服務。
>   事先在設定畫面的［匯出騎乘記錄。］中設定網路服務連結後，請選擇［Transfer/Post to］中的網路服務。如果設定自動轉寄，則會自動選擇此核取方塊。
> - 若要轉寄/貼文騎乘資料，請選擇對應網路服務的核取方塊。

3. **選擇［上傳］。**
   ［已上傳。(分析中。)］在［狀態］中顯示時，請關閉對話方塊。

4. **上傳騎乘資料完成時，資料分析就會開始進行。**

   正在分析的活動會在標題通知中顯示。分析完成時會顯示通知。



検査騎乗資料

使用儀表板

顯示統計資料與活動資訊一段時間。



(1) 索引標籤

在［全部］、［偏好］及使用者選擇的活動設定檔之間切換。

要顯示的活動設定檔可以在設定畫面上的［儀表板鍛煉類別］中設定。

(2) 設定

顯示儀表板設定畫面。

(3) 統計資料

在設定畫面上的［儀表板統計資訊］中所設定參數的統計資料。

以圖表顯示統計資料。

(4) ［鍛煉清單］

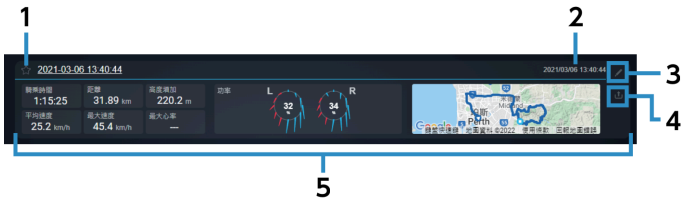
顯示在所選索引標籤中的活動。

選擇活動名稱或活動資訊，以顯示該活動的分析畫面。

(5) 圖表詳細資訊

選擇統計資料區段中的其中一個圖表，以顯示詳細資料。

活動畫面檢視



(1) 登錄/取消我的最愛

選擇即可登錄/取消我的最愛。

登錄的我的最愛可以在［偏好］索引標籤上查看。

(2) 騎乘開始日期/時間

顯示活動的開始日期/時間。

(3) 編輯

顯示所選活動的活動編輯對話方塊。

可讓您編輯活動名稱與目錄、刪除活動，以及新增註釋。

(4) 貼文

顯示所選活動的活動貼文對話方塊。

可讓您將活動轉寄/貼文至以下網路服務：

STRAVA ™

TrainingPeaks ™

今日的計劃

(5) 參數區塊

使用以下三種格式之一，顯示在設定畫面上［活動清單］中設定的參數：

數值

地圖

力向量

查看統計資料/功率曲線

顯示參數的統計資料與功率曲線。



(1) ［統計資料］視窗

顯示設定參數的統計資料。

(2) ［功率曲線］視窗

顯示每小時的平均最大功率曲線。

最多可以同時顯示 4 個繪圖並比較。

水平軸顯示時間間隔，垂直軸顯示功率。

統計資料視窗



(1) 參數組

選擇要在統計資料的水平軸上顯示的參數組。

自訂參數組合可以在設定畫面的［統計資料/功率曲線］區段中設定。

如需詳細資訊，請參閱「 設定統計資料/功率曲線畫面的檢視 」章節。

(2) 顯示間隔

選擇要在統計資料中顯示的間隔。

(3) 顯示組件

選擇在水平軸上顯示的時間間隔。

範例：如果您將顯示期間設爲［最近3個月］並將顯示組件設爲［週］，最近的三個月會依週別分隔。

(4) 設定

在設定畫面上顯示［統計資料/功率曲線］。

(5) 刪除統計資料

顯示多個統計資料視窗時，刪除對應的統計資料。

(6) 統計資料

顯示設定參數的統計資料。

選擇圖表，以查看參數值。

(7) ［添加統計資料］

最多可以啓用三筆統計資料來顯示。

功率曲線圖表視窗



(1) 圖表檢視

選擇要顯示的間隔。您最多可以選擇四個間隔來顯示。

自訂間隔可以在設定畫面上的［統計資料/功率曲線］中設定。

如需詳細資訊，請參閱「 設定統計資料/功率曲線畫面的檢視 」章節。

(2) ［設定］

在設定畫面上顯示［統計資料/功率曲線］。

(3) 功率曲線圖表

最多可以同時顯示 4 個繪圖。

(4) 功率間隔表

以表格格式顯示功率曲線圖表每個間隔的功率值。您可以選擇要顯示的間隔。

(5) 每小時平均最大功率曲線

虛線

滑鼠指標放置在圖表上時顯示。間隔時間與功率值在功率曲線與虛線的交集上顯示。

實線

在圖表上選擇，以在圖表上顯示間隔時間與功率值，並將虛線切換成實線。

以日曆格式顯示活動

以日曆格式顯示活動。



(1) 顯示月份

選擇要以日曆格式顯示的年份和月份。

(2) [總參數]

選擇要顯示的參數總計。

(3) 每週總值

顯示每週的總值。

(4) 每月總值

顯示當月的總值。

(5) 活動檢視

顯示該日的活動資訊等。

將滑鼠指標放置在存在活動的一天上，即可顯示註釋與活動名稱。

您可以選擇一個日期，來輸入註釋。無活動的日期也可輸入註釋。

活動檢視



(1) 圖示

：表示有一個活動。

：表示有三個或多個活動。

：表示有一個註釋。

(2) 參數值

顯示在［總參數］中選擇參數的每日值。

(3) 比例檢視

如果您正在檢視上個月的日曆，此列將會以您正檢視之月份的百分比顯示所選參數的數值。

如果您正檢視當月的日立，此列將會以當月與上個月的百分比顯示所選參數的數值。

(4) ［註釋編輯］

可讓您編輯註釋。

(5) 活動名稱

選擇此項目即可顯示活動分析畫面。

注意

- 如果您正使用智慧型手機，點選活動名稱時不會顯示分析畫面。

顯示活動清單

您可以使用各種搜尋欄位搜尋活動。將顯示結果清單。

注意

- 如果您正使用智慧型手機，則不會顯示活動清單。



(1) 搜尋條件

設定搜尋條件。

(2) [其他搜尋選項]/[關閉]

顯示/隱藏其他搜尋選項。

(3) [重設]

重設搜尋欄位。

(4) [全部顯示]

顯示所有可用活動。不會變更搜尋欄位。

(5) 編輯

顯示所選活動的活動編輯對話方塊。

可讓您編輯活動名稱與目錄、刪除活動，以及新增註釋。選擇多個活動時，無法編輯註釋。

(6) 貼文

顯示所選活動的活動貼文對話方塊。

可讓您將活動轉寄/貼文至以下網路服務：

STRAVA ™

TrainingPeaks ™

今日的計劃

(7) 下載

可讓您以 FIT 格式下載所選的活動。

(8) 刪除

刪除所選的活動。

(9) [搜尋]

使用設定的搜尋條件搜尋活動。

(10) 設定

顯示 [活動清單] 設定畫面。

可讓您變更在搜尋結果中顯示的參數及其順序。

(11) 搜尋結果

顯示搜尋的清單。

在搜尋結果中顯示的內容

顯示搜尋結果。



(1) 全選/取消全選

全選/取消全選所有顯示的活動。

(2) 排序

以遞增/遞減順序排序活動清單中的項目。

無法排序未顯示  的參數。

(3) 參數

選擇參數即可從下拉式選單變更顯示順序。

[活動名稱] 無法變更顯示順序。

(4) 活動名稱

選擇此項目即可顯示活動分析畫面。

變更設定

進行使用者設定、畫面顯示設定及網路連結服務。

設定使用者資訊

您可以設定使用者相關的項目，例如使用者名稱、個人資料圖片及 FTP 值，以及哪些感應器在使用中。



(1) [Select Files]
選擇要作爲個人資料圖片的影像檔案。

(2) [刪除個人資料相片]
刪除登錄的個人資料圖片。

(3) Accordion 按鈕
顯示/隱藏個人資料圖片資訊。

(4) 個人資料圖片

(5) [連結至 SHIMANO ID PORTAL]
顯示 SHIMANO ID PORTAL 的個人頁面。

(6) 體重編輯按鈕
顯示體重編輯畫面。
您可以指派記錄體重的日期，以依時間順序追蹤您的體重變化。

(7) FTP 編輯按鈕
顯示 FTP 編輯畫面。
您可以指派記錄 FTP 的日期，以依時間順序追蹤您的 FTP 變化。

(8) [使用的感應器]
選擇使用的感應器。
變更感應器後，請選擇分析畫面頂部的 [重設]，以根據您選擇的感應器提供 Windows 顯示資料。

設定顯示偏好設定

可讓您設定語言與單位，以及是否要在平均值中加入每個感應器的 0 數值資料。



(1) 語言與單位等設定

選擇顯示語言與單位，以及日期與時間的顯示格式。

(2) [0 數值資料]

設定導出平均速度、平均踏頻及平均功率時是否要加入 0 數值資料。

設定私人位置

可讓您指定您不想要揭露的區域，例如您的住家附近。
即使揭露活動的地址，您仍可隱藏此地址不給他人看到。



(1) [新增]

新增私人位置時選擇此項目。

(2) [刪除]

刪除選擇的私人位置。

(3) 所選的私人位置

可讓您選擇要登錄的私人位置。

(4) 私人位置名稱
可讓您變更私人位置的名稱。

(5) Accordion 按鈕
顯示/隱藏私人位置資訊。

(6) 更新
更新新增的私人位置或變更的名稱。

(7) 地圖檢視
顯示設定的私人位置。目前選擇的私人位置會以藍色顯示。
拖曳中心以移動，或拖曳周長周圍的四個點，以變更半徑。

(8) 私人位置半徑
使用滑桿調整半徑。

注意

- 設定網路連結時，請確定設定私人位置，以免無法判斷您住家附近的區域。

設定儀表板鍛煉類別

選擇要在儀表板上顯示的鍛煉類別。
您也可以設定每個類別要顯示的地圖與力向量。



(1) [鍛煉類別]
選擇要在儀表板上顯示的鍛煉類別。

(2) [Display Map]/[顯示施力向量]
設定是否在儀表板上顯示地圖與力向量。

設定儀表板統計資料

可讓您設定要在儀表板統計資料中顯示的期間與資料類型。



(1) [段]
設爲每週或每月顯示統計資料。

(2) [項目1]
設定統計資料類型。

(3) [項目2]
設定統計資料類型。

設定儀表板的活動檢視

可讓您設定在儀表板上顯示的活動項目。

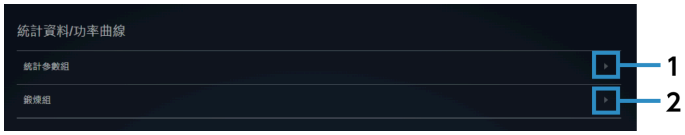


(1) Accordion 按鈕
顯示/隱藏參數區塊資訊。

(2) 參數區塊
選擇要顯示的資料類型。

設定統計資料/功率曲線畫面的檢視

可讓您設定要在統計資料與功率曲線畫面上顯示的資料項目和期間。



(1) ［統計參數組］

可讓您設定要在統計資料畫面上顯示的資料類型組。



選擇要顯示的資料、輸入群組名稱，然後選擇［新增］。

若要刪除統計參數組，請選擇該群組，然後選擇［刪除］。

(2) ［鍛煉組］

可讓您設定期間，作爲統計資料與功率曲線圖表的水平軸使用。



輸入群組名稱、設定期間，然後選擇［新增］。指定期間的方法共有兩種：指定最近的期間與依日期指定期間。

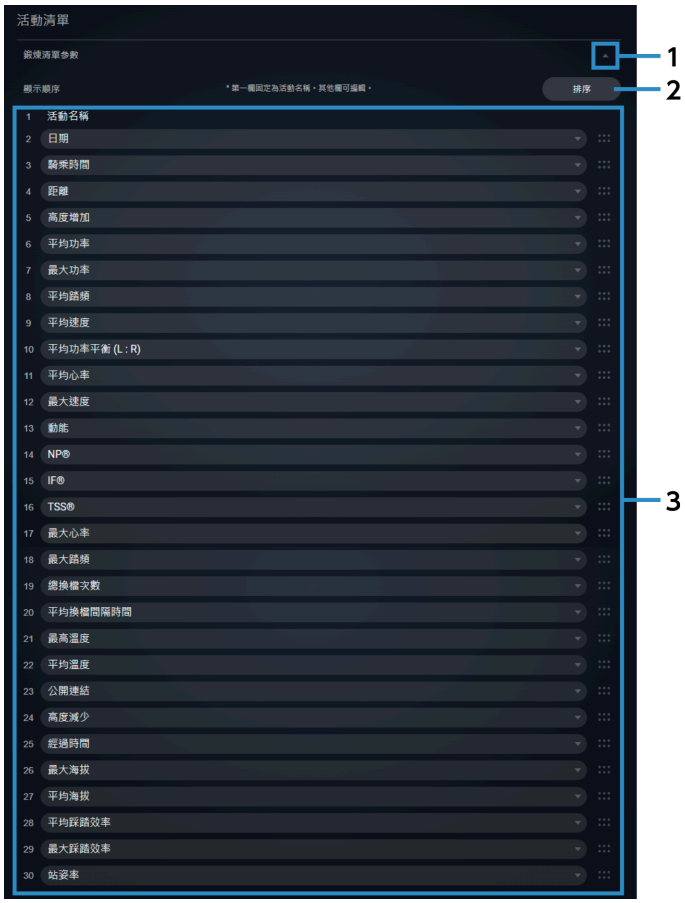
若要刪除活動組，請選擇該群組，然後選擇［刪除］。

設定要在活動清單中顯示的項目

設定要在活動清單中顯示的參數順序。

注意

- 如果您正使用智慧型手機，則不會顯示活動清單。



(1) Accordion 按鈕

顯示/隱藏活動清單資訊。

(2) 排序

可讓您選擇［排序］，以透過拖曳操作變更項目順序。

(3) 顯示項目

可讓您選擇顯示項目，以切換顯示順序。

管理帳戶

您可以登入 SHIMANO ID PORTAL，變更電子郵件地址與密碼，或刪除帳戶。



(1) [連結至 SHIMANO ID PORTAL]
顯示 SHIMANO ID PORTAL 的個人頁面。

(2) 重設密碼，以從 SGX-CA600 或 Cyclo-Sphere Control 登入 SHIMANO CONNECT Lab
顯示密碼重設畫面。

(3) 移轉 Cyclo-Sphere 帳戶
顯示帳戶移轉畫面。

匯入騎乘資料

您可以設定是否要從以下網路服務匯入騎乘資料：

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness



(1) Accordion 按鈕
顯示/隱藏網路服務設定。

(2) 網路服務
選擇 [連結] 即可從網路服務匯入騎乘資料。
必須事先登錄每個網路服務的合約。
選擇 [取消連結] 即可取消連結。

匯出騎乘資料

您可以設定是否要將騎乘資料傳輸至以下網路服務：

- STRAVA™
- TrainingPeaks™
- 今日的計劃



(1) Accordion 按鈕

顯示/隱藏網路服務設定。

(2) 網路服務

選擇［連結］即可匯出騎乘資料至網路服務。

必須事先登錄每個網路服務的合約。

騎乘資料上傳至 SHIMANO CONNECT Lab 時，也可同時自動轉寄/貼文資料。

選擇［取消連結］即可取消連結。

(3) 分享連結設定

分享的連結有效時，即可揭露分析資料。

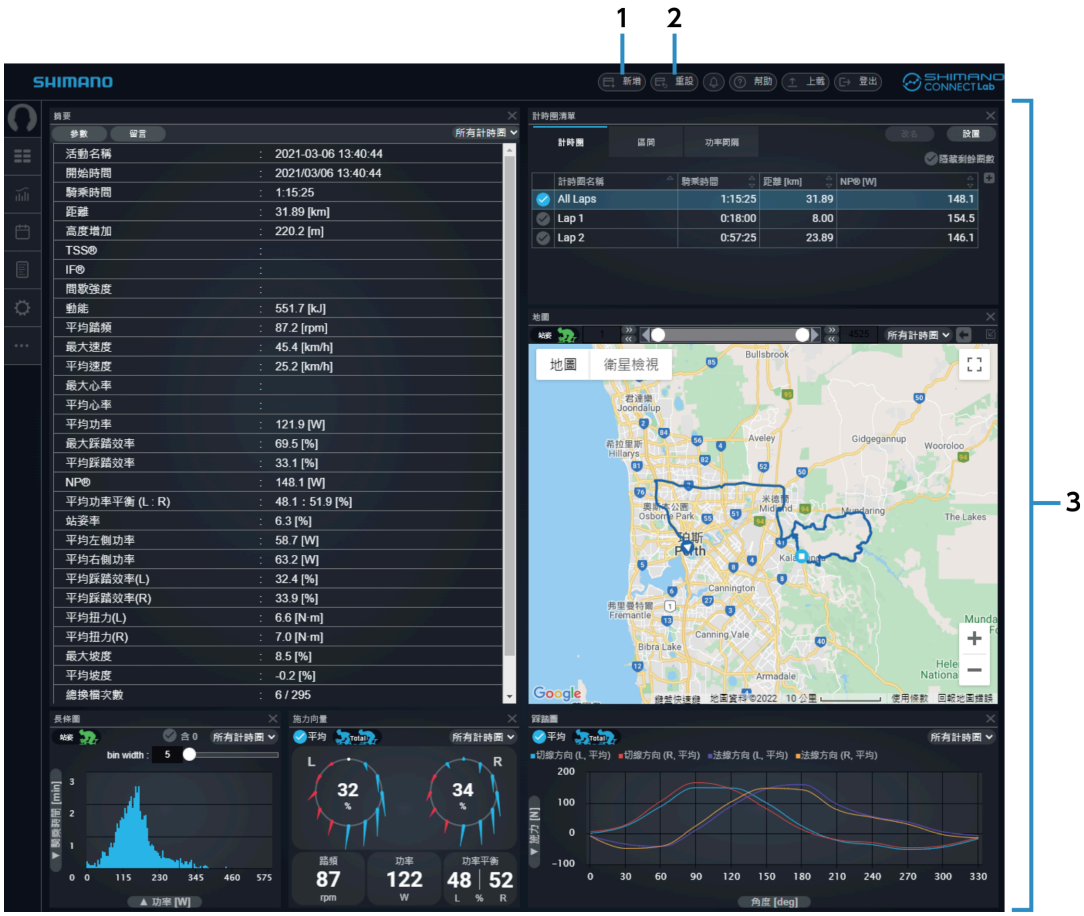
分析騎乘資料

簡介

顯示在儀表板上所選活動的分析畫面。

注意

- 果您正使用智慧型手機，則不會顯示分析畫面。



(1) ［新增］

可讓您新增分析資料的視窗。

(2) ［重設］

將視窗區域版面配置還原成最初狀態。

(3) 視窗區域

顯示分析資料的視窗。

設定視窗檢視

您可以新增、刪除、移動顯示分析資料的視窗，或調整視窗大小。

調整視窗的位置與大小

您可以拖曳視窗的標題部分，以變更顯示位置。
您也可以拖曳視窗的邊緣或角落，以變更顯示大小。
選擇視窗標題右緣上的  ，也可以最大化部分視窗。

新增視窗

1. **選擇分析畫面標題上的［新增］。**

2. **選擇要顯示的視窗及要新增的位置，然後選擇［新增］。**



若要刪除視窗，請選擇視窗標題右緣上的  。

查看分析資料

在視窗區域，您可以查看顯示視窗的分析資料。

摘要視窗

顯示活動的概覽。



(1) ［參數］

選擇要顯示的項目。

(2) ［留言］

可讓您編輯活動當日的註釋。

(3) ［所有計時圈］

選擇要顯示的計時圈。

(4) 概覽

顯示活動資訊。

計時圈清單視窗

顯示活動內含的計時圈清單。



(1) ［隱藏剩餘圈數］

設定要顯示或隱藏在［設定］中設定的剩餘圈數。

(2) ［改名］

可讓您變更計時圈名稱。但無法變更［所有計時圈］。

(3) ［設置］

設定間隔或強度將爲剩餘圈數的百分比。

在臨界值欄位中輸入介於 1 至 100 的數值，然後選取［更新］。

(4) 清單檢視開關

切換要在清單中顯示的類型。

［計時圈］

顯示每個活動計時圈的摘要。

［區間］

顯示在活動中每個完成登錄區間的摘要。

［功率間隔］

可讓您查看每個間隔的功率值排名。

(5) ［排序］

以遞增/遞減順序排序清單中的項目。

(6) ［新增欄］

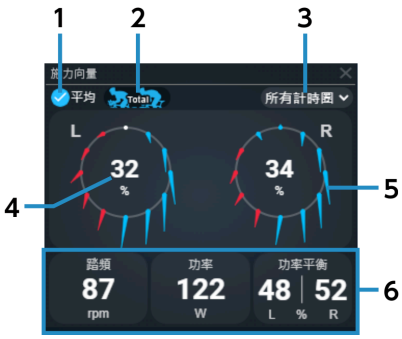
新增參數至最右邊的欄。

注意

- 視視窗寬度而定，可能無法新增參數。

力向量視窗

顯示關於踩踏的資訊。



(1) [平均]

選擇在［選擇計時圈］中所選間隔的平均值。

取消選擇即可顯示滑鼠指標在線條圖視窗中放上的記錄。

(2) [Total]/[坐姿]/[站姿]

在顯示總平均值、坐姿平均值及站姿平均值之間切換。

(3) [選擇計時圈]

選擇要顯示的計時圈。

(4) 功率/效率

在顯示功率與效率之間切換。

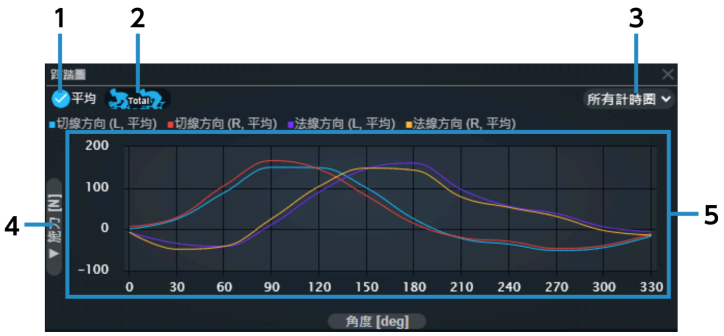
(5) 力向量

顯示每 30 度的力向量。

(6) 數值資訊

顯示所選的參數。選擇即可變更要顯示的參數。

踩踏圖表視窗



(1) [平均]

選擇即可顯示所選計時圈的平均值及平均力向量/扭力。

取消選擇即可顯示滑鼠指標在線條圖視窗中放上的記錄。

(2) [Total]/[坐姿]/[站姿]

在顯示總平均值、坐姿平均值及站姿平均值之間切換。

(3) [選擇計時圈]

選擇要顯示的計時圈。

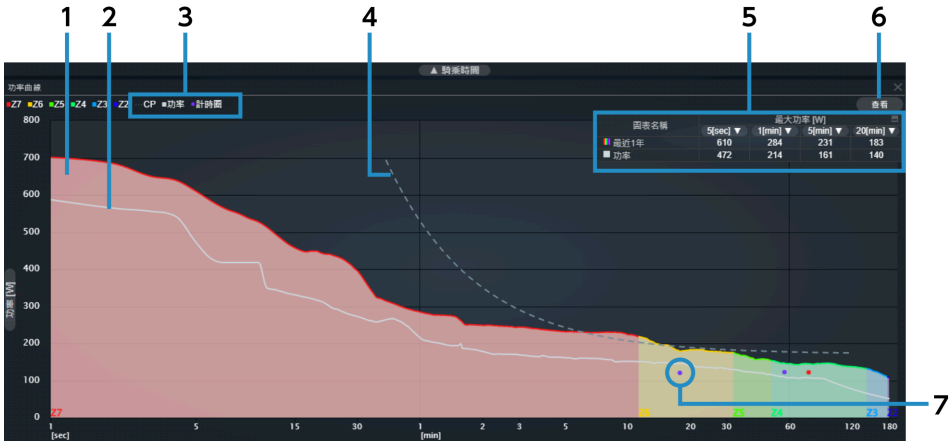
(4) 垂直軸參數開關

選擇［施力［N]］或［扭力［N・m]］作爲設成垂直軸的參數。

(5) 圖表顯示區域

將滑鼠指標放置於圖表上，即可顯示垂直列，表示所選參數的角度及數值。

功率曲線視窗



(1) 功率曲線（背景）

根據每小時功率值（FTP）分類區域。

Z7	151% 的 FTP 或更高
Z6	121 至 150% 的 FTP
Z5	106 至 120% 的 FTP
Z4	91 至 105% 的 FTP
Z3	76 至 90% 的 FTP
Z2	56 至 75% 的 FTP
Z1	55% 至 FTP 或以下

(2) 功率曲線

顯示使用功率資訊建立的曲線。

(3) [CP]/[功率]/[計時圈]

顯示/隱藏每個計時圈的 CP 曲線、功率曲線及平均功率。

(4) CP 曲線

依間隔顯示臨界功率的近似曲線。

(5) 最大功率表

以表格格式顯示功率曲線圖表每個間隔的最大功率值。

選擇圖表名稱的［功率］，以顯示/隱藏功率曲線。選擇 ▽ ，即可爲顯示的最大功率值選擇間隔。

選擇表格的右上方，即可顯示/隱藏。

(6) [查看]

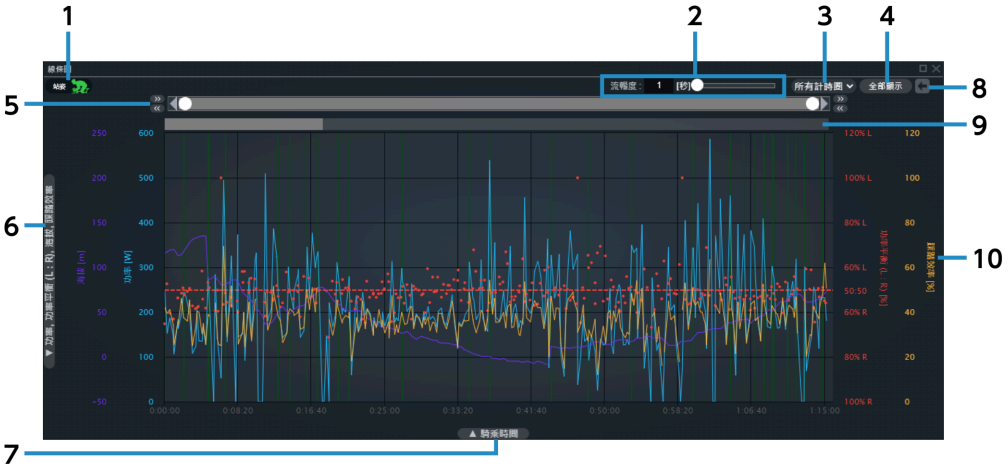
選擇要顯示的間隔。

(7) 每個計時圈的平均功率

繪製計時圈時間與每圈的平均功率。

線條圖視窗

顯示水平軸的時間或距離與垂直軸每個參數的線條圖。



(1) [站姿]

顯示/隱藏站姿間隔的綠色反白標示。

(2) [流暢度]

顯示讓圖表流暢的時間寬度。

(3) [所有計時圈]

選擇要顯示的計時圈。

(4) [全部顯示]

重設記錄範圍選擇。

(5) 記錄範圍導引

選擇要顯示的記錄範圍。使用左右按鈕移動或微調記錄範圍。

(6) 垂直軸參數開關

選擇要設爲垂直軸的參數。

(7) 水平軸參數開關

選擇要設爲水平軸的參數。

(8) [復原]

將記錄範圍選擇回復成上一個狀態。

(9) 計時圈導引

顯示目前的記錄範圍。

計時圈以強度指示，選擇此項目後，便會以記錄範圍指定所選的計時圈。

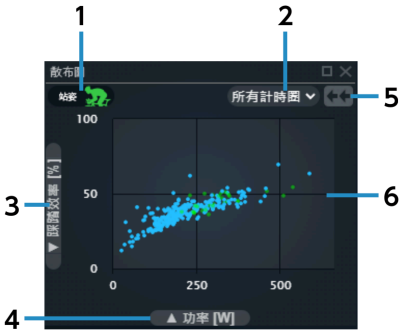
(10) 圖表

將滑鼠指標放置於圖表上，即可顯示垂直列，指出每個參數的數值。

拖曳即可選擇記錄範圍。

散佈圖視窗

以水平軸與垂直軸顯示參數的散佈圖。



(1) [站姿]

顯示/隱藏站姿間隔的綠色繪圖。

(2) [選擇計時圈]

選擇要顯示的計時圈。

(3) 垂直軸參數開關

選擇要設爲垂直軸的參數。

(4) 水平軸參數開關

選擇要設爲水平軸的參數。

(5) [縮小]

取消縮放檢視，以顯示所有活動。

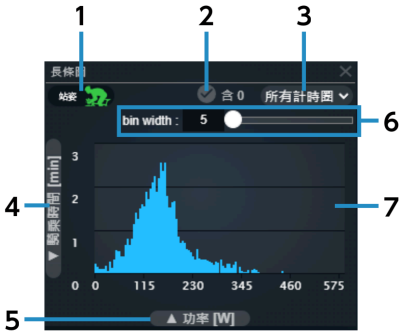
(6) 圖表

將滑鼠指標放置於上面，以顯示每個參數的數值。

拖曳即可縮放選擇的範圍。

長條圖視窗

顯示記錄計數、騎乘時間或距離長條圖。



(1) [站姿]
顯示/隱藏站姿間隔的綠色長條圖。

(2) [含 0]
切換是否包括 0 值資料。

(3) [選擇計時圈]
選擇要顯示的計時圈。

(4) 垂直軸參數開關
選擇要設爲垂直軸的參數。

(5) 水平軸參數開關
選擇要設爲水平軸的參數。

(6) [bin width]
設定垃圾桶寬度。

(7) 圖表
將滑鼠指標放置於圖表上，即可顯示垂直列，指出每個參數的數值。

裝置資訊視窗

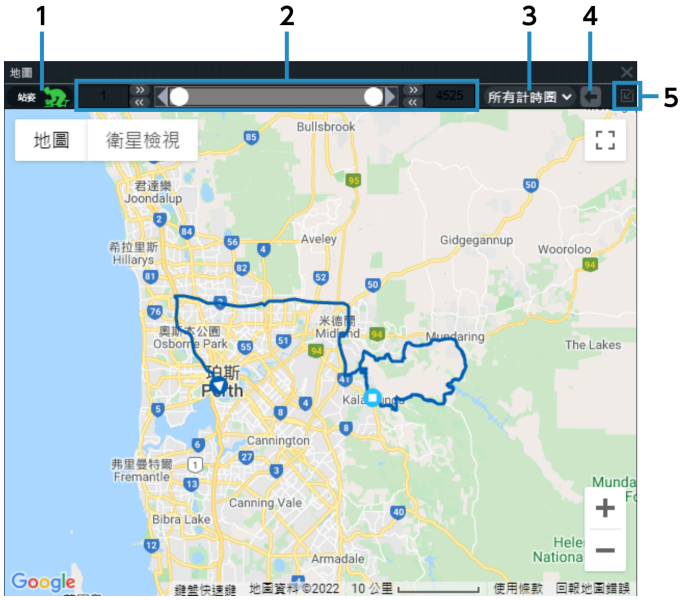
顯示記錄活動的裝置資訊。



注意

- 顯示的資訊會隨著裝置與裝置組合改變。

地圖視窗



(1) [站姿]

顯示/隱藏站姿間隔的綠色反白標示。

(2) 記錄範圍導引

顯示目前的記錄範圍，並可讓您使用左右按鈕移動或微調記錄範圍。

(3) [選擇計時圈]

選擇要顯示的計時圈。

(4) [復原]

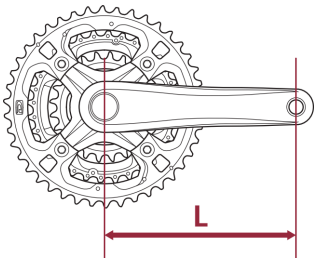
將記錄範圍選擇回復成上一個狀態。

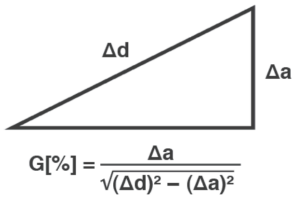
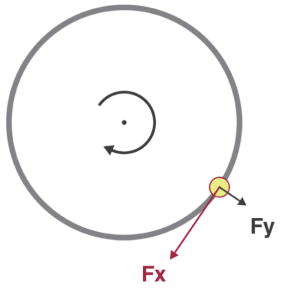
(5) [顯示選擇的訓練]

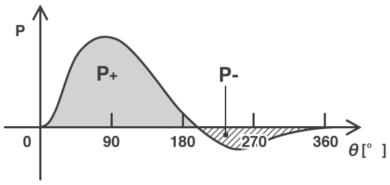
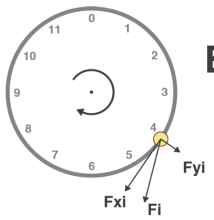
顯示整條騎乘路徑。

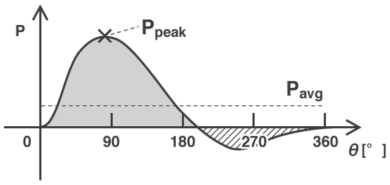
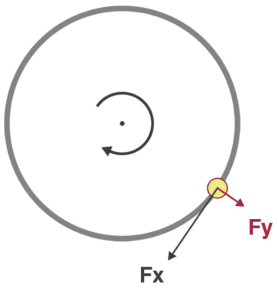
詞彙表

詞彙表

名詞	說明
活動	從記錄開始到結束。 自行車碼錶另存爲單一檔案的騎乘日誌，或另一個記錄裝置視爲一項活動。
間隔/強度	目標功率值與過去每小時最大功率值的比率。 根據過去結果表示動作強度。 作爲標準的過去每小時最大功率值可以根據功率曲線檢視選擇變更。 騎乘時間爲 30 分鐘時，該間隔的平均功率值爲 200 W，而 30 分鐘標準功率曲線的功率值爲 250 W，此值爲 80%。
IF ®（強度因數）	NP ® 與 FTP 的比率。 根據每位騎士能力表示動作強度。 如果 NP ® 是 200，FTP 是 250，此值是 0.8。 如果騎乘時間較短，此值可能是 1.0 或更高。 Intensity Factor ® 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。 如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。
FTP	表示每小時可以持續的最大平均功率。 顯示參數所需，例如功率區與 TSS ® 。
開始時間	活動、計時圈或所選使用者定義間隔的開始時間。
海拔增益	活動、計時圈或選擇範圍中海拔增加的總數值。 海拔使用每個記錄值過去 30 秒的記錄值算出的平均值，且只有在比上次使用的海拔平均值增加 1 m 或以上時增加。
齒比	以前齒輪的齒數與後齒輪的齒數算出。 齒比 = 前齒輪的齒數/後齒輪的齒數
距離	活動過程的總距離。 不包括日誌未記錄的時間，例如停止或暫停記錄時。
曲柄長度	曲柄軸中心與踏板軸之間的距離。 下圖中 L 的長度。 
臨界功率	每小時可以持續輸出的平均最大功率。
經過時間	從騎乘開始時間到結束時間的時間。
踏頻	每分鐘曲柄轉速。 單位爲 rpm（rpm：每分鐘圈數/每分鐘轉數）。
公用/私人	顯示活動是否設爲公用或私人。

坡度	斜坡的傾斜度。 以距離與海拔之間的差異算出。 G：坡度 ⊿ d：距離差異 ⊿ a：海拔差異 
結束時間	活動、計時圈或所選使用者定義間隔的結束時間。
心率	每分鐘心跳數。 單位爲 bpm（bpm：每心鐘心跳數）。
切向力	曲柄旋轉軸的切線方向力，是讓曲柄旋轉的力。 以圖中的 Fx 表示。 
Z1/Z2/Z3/Z4/Z5/Z6/Z7	功率大小。依 FTP 值的比例分類。 Z1：最高 55% Z2：56% – 75% Z3：76% – 90% Z4：91% – 105% Z5：106% – 120% Z6：121% – 150% Z7：151% 起
0 數值資料	您可以設定在計算功率、踏頻及速度時是否要加入 0 數值。
騎乘時間	從開始時間到結束時間經過的時間日誌記錄的時間。 不包括日誌未記錄的時間，例如停止或暫停記錄時。
總變速次數	活動或指定間隔期間執行的總變速次數。
海拔損失	活動、計時圈或選擇範圍中海拔減少的總數值。海拔使用每個記錄值過去 30 秒的記錄值算出的平均值，且只有在比上次使用的海拔平均值增加 1 m 或以上時減少。
扭力	施加於轉軸的力量。單位爲 N・m（N・m：牛頓米）。

扭力有效性	有效功率與踩踏轉動中總功率的比率。  $\text{Torque Effectiveness [\%]} = \frac{P_+ + P_-}{P_+} \times 100$
TSS ®（訓練壓力積分）	量化訓練壓力的值。 Training Stress Score ® 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。 如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。
NP ®（標準化功率）	表示騎乘間隔中動作負荷的數值。 騎乘時，功率值會根據時間和位置上下波動，例如路線起伏與風力。 NP ® 會將這些變化納入考量，並提供指出對於身體實際負荷的騎乘功率，而非只是採取功率平均值。 Normalized Power ® 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。 如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。
功率曲線	收集每個間隔平均功率最大值的圖表，間隔從一秒、兩秒、三秒等的騎乘時間增加。
力向量	將曲柄一圈劃分爲 12 個 30 度的區段，並測量每個區段的切向力與正向力。
私人位置	揭露活動時，活動路徑未在地圖上顯示的區域。 活動路徑的部分位於「私人位置」時，則不會顯示該部分。
流暢度	將每個點的資料設爲間隔（時間/距離）內資料的平均值，此間隔是以作爲中心的每個點指定。
平均功率平衡	間隔平均左功率與平均右功率之間的平衡。
平均變速間隔	變速間隔時間的平均時間。單位爲秒。 以總變速次數（前後變速的總和）與騎乘時間算出。 平均變速間隔 = 騎乘時間/總變速次數
踩踏效率	切線方向力與切線方向和法線方向中總力量的比率。一圈的效率，在 12 個位置獨立測量並整合負作用力。 Fi：切線方向與法線方向中作用力的合成向量 Fxi：切線方向中的作用力 Fyi：法線方向中的作用力 i：0 至 11 點鐘的方向  $\text{Eff} = \frac{\sum_{i=0}^{11} Fxi}{\sum_{i=0}^{11} Fi}$

踏板流暢度	在踩踏旋轉中平均功率與最大功率的比率。  $\text{Pedal Smoothness [\%]} = \frac{P_{avg}}{P_{peak}} \times 100$
法線方向力	法線方向至曲柄轉軸的作用力，不會造成旋轉。 以圖中的 Fy 表示。 
計時圈	活動中標記的一點。

常見問題集

如需常見問題集，請查看以下最新版本：

https://si.shimano.com/iFAQ/SCL0A

關於本文件

本文件的內容未來可能修訂，恕不另行通知。

未經 SHIMANO INC. 明確書面許可，明確禁止以任何形式或基於任何目的，複製或傳播本文件的全部或部分內容。然而，這不應被視爲限制適用著作權法賦予客戶的權利。

SHIMANO INC. 可能擁有對本文件中，包含的任何專利、專利申請、商標、版權及任何其他無形財產的權利。除非另有規定，否則未授予客戶本文件中包含的任何專利、商標、版權或任何其他無形智慧財產的權利。

註冊商標和商標

- SHIMANO 是 SHIMANO INC. 在日本及其他國家的商標或註冊商標。
  是 SHIMANO INC. 在日本及其他國家的商標。
- Windows ® 是 Microsoft Corporation 在美國及其他國家的註冊商標或商標。
- Google Chrome 與 Android 是 Google Inc. 的註冊商標。
- iPad、iPhone、Safari 和 Mac OS 是 Apple Inc.
- Firefox 是 Mozilla Foundation 在美國及其他國家註冊的商標。
- Wahoo Fitness 是 Wahoo Fitness L.L.C. 的商標。
- Garmin Connect ™ 是 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。
- Strava ™ 是 Strava, Inc. 的商標。TrainingPeaks ™ 是 Peaksware, Inc. 的商標。
- Intensity Factor ® 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。
  如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。
- Training Stress Score ® 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。
  如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。
- Normalized Power ® 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。
  如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。

請注意：規格若因持續改良而有所變更，恕不另行通知。(Taiwanese)