

使用者手冊

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	4
關於本手冊	4
建議使用的網路瀏覽器	5
關於 SHIMANO CONNECT Lab	6
登錄 SHIMANO ID	6
• 使用社群網路帳戶	6
• 登錄電子郵件地址	7
登入/登出	9
• 登入	9
• 登出	9
畫面構圖	10
畫面版面配置	10
標題	11
選單	12
載入活動	13
檢查活動	15
檢視儀錶板	15
• 活動畫面顯示	15
查看統計資料和功率曲線	17
• 統計資料視窗	17
• 功率曲線視窗	18
以行事曆格式顯示活動	20
• 活動檢視	20
顯示活動清單	22
• 篩選顯示的活動清單	23
分析活動	24
關於活動分析畫面	24
關於常見區域	26
一般	27
性能	29
• 功率曲線	30

• 長條圖	31
踩踏技能	33
• 每次旋轉的施力向量/踩踏圖表	34
• 長條圖	35
• 散布圖	35
• 踩踏技能平均值	36
變速	37
• 散布圖	38
間隔區域	39
• 間隔選擇	39
• 計時圈	39
• 重點	40
變更設定	43
關於設定	43
設定使用者資訊	44
設定顯示偏好設定	45
設定私人地點	46
設定儀錶板的檢視	48
設定參數群組	49
設定要在活動清單中顯示的項目	50
匯入活動資料	51
匯出活動資料	52
重設 SGX-CA600 或 Cyclo-Sphere Control 的密碼	53
詞彙表	54
常見問題集	58
關於本文件	59
註冊商標和商標	60

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為例。
畫面顯示與智慧型手機上的畫面不同。

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啟用 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

iOS

- 最新版本的 Apple Safari

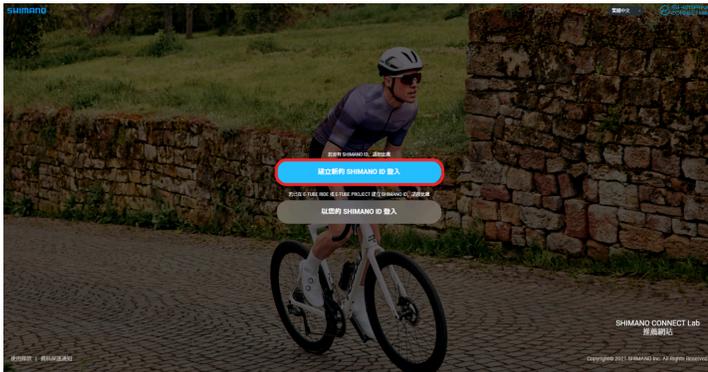
關於 SHIMANO CONNECT Lab

登錄 SHIMANO ID

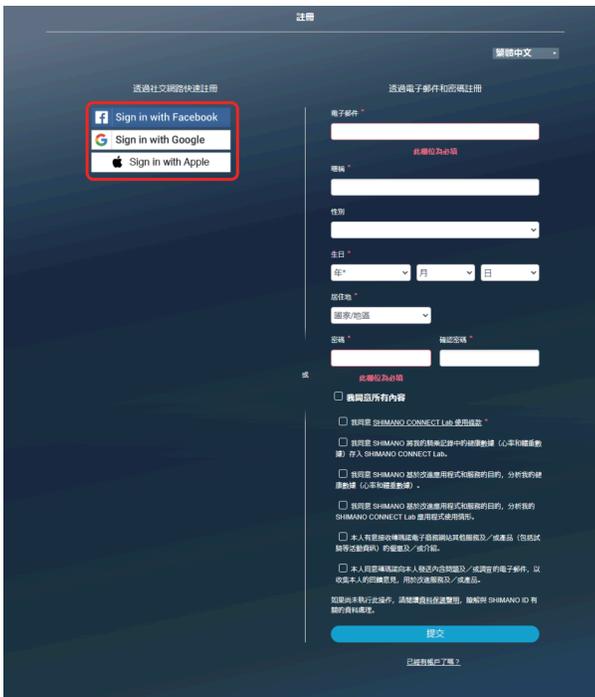
必須登錄一個 SHIMANO ID 才能使用服務。

使用社群網路帳戶

1. 選擇 SHIMANO CONNECT Lab 標題頁面上的 [建立新的 SHIMANO ID 登入]。



2. 選擇要使用的社群網路。



截至 2023 年 7 月底，再也無法使用透過 Twitter 帳戶登入的功能。

3. 登入社群網路。
4. 輸入各種項目資訊。

標示星號 [*] 的項目為必填。

設定檔填寫

我們需要您一些詳細資訊

名稱 *

性別

生日 *

居住地 *

我同意所有內容

我同意 SHIMANO CONNECT Lab 使用條款 *

我同意 SHIMANO 將我的騎乘記錄中的健康數據 (心率和速度數據) 存入 SHIMANO CONNECT Lab。

我同意 SHIMANO 基於改進應用程序和服務的目的，分析我的健康數據 (心率和速度數據)。

我同意 SHIMANO 基於改進應用程序和服務的目的，分析我的 SHIMANO CONNECT Lab 應用程序使用情況。

本人有提供或轉讓電子商務及其他服務及/或產品 (包括試驗等活動資訊) 的意願及/或介紹。

本人同意轉讓向本人發送內含關聯及/或廣告的電子郵件，以收集本人的回饋意見，用於改善服務及/或產品。

如果您未執行此操作，請閱讀隱私政策聲明，瞭解 SHIMANO ID 有關的資料處理。

提交

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。

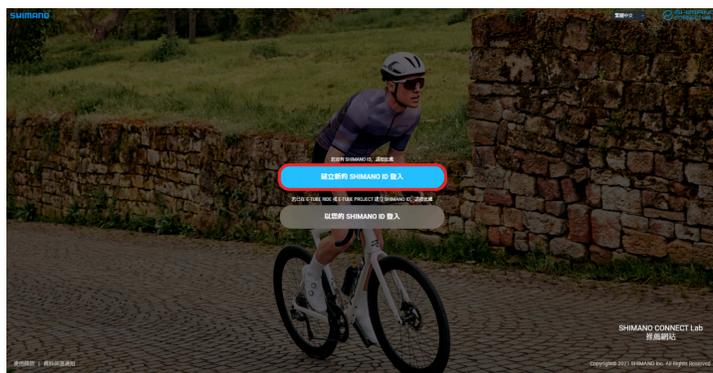
6. 選擇【提交】。

7. 選擇【確定】。

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 標題頁面上的【建立新的 SHIMANO ID 登入】。



2. 輸入各種項目資訊。

標示星號 [*] 的項目為必填。

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。

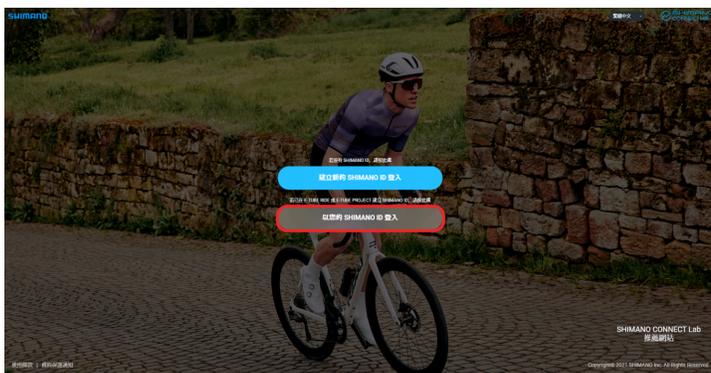
登入/登出

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]。
截至 2023 年 7 月底，再也無法使用透過 Twitter 帳戶登入的功能。

登出

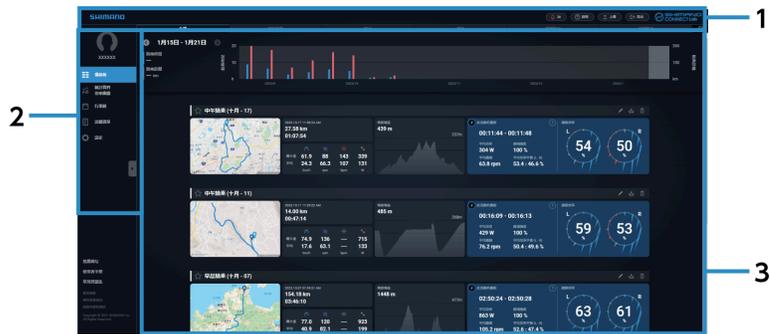
1. 選擇畫面右上方的 [登出]。



2. 選擇 [確定]。

畫面構圖

畫面版面配置



- (1) 標題
- (2) 選單
- (3) 內容區域

顯示在選單中選擇的內容。

標題



(1) 通知

顯示收到的通知數量。
選擇即可顯示通知內容。

(2) 說明

顯示使用者手冊。

(3) 上傳

上傳活動資料至 SHIMANO CONNECT Lab。
資料也可以同時轉寄至連結的網路服務。

(4) 登出

登出。

注意

- 無法在智慧型手機上傳活動資料，且無法顯示說明。

選單



(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。
有關詳細資訊，請參閱「[檢視儀錶板](#)」章節。

(3) 統計資料/功率曲線

顯示統計資料與功率曲線。
有關詳細資訊，請參閱「[查看統計資料和功率曲線](#)」章節。

(4) 行事曆

可讓您以行事曆格式查看活動。
有關詳細資訊，請參閱「[以行事曆格式顯示活動](#)」章節。

(5) 活動清單

搜尋各種條件的活動並在清單中顯示搜尋結果。
有關詳細資訊，請參閱「[顯示活動清單](#)」章節。

(6) 設定

您可以進行使用者設定、畫面顯示設定及網路連結服務。
有關詳細資訊，請參閱「[關於設定](#)」章節。

(7) 最小化選單

隱藏選單文字並展開內容區域。

(8) 連結位置

連結至官方網站、手冊、常見問題集及其他 SHIMANO CONNECT Lab 資訊。

注意

- 如果您使用的是智慧型手機，則不會顯示活動清單。

載入活動

將活動資料 (自行車碼錶或其他記錄裝置另存為檔案的騎乘日誌) 載入 SHIMANO CONNECT Lab 時，可以顯示活動內含之速度、踏頻和功率等資訊的圖表，並且在地圖上顯示騎乘路徑。

首先，使用 SHIMANO CONNECT Lab 前，請使用下列任一種方法載入活動：

- 從其他公司服務匯入活動資料
- 從自行車碼錶上傳活動資料輸出

從其他公司服務匯入活動資料

如果您使用了下列任一種其他公司的網路服務，即可將已上傳至服務的活動資料自動匯入 SHIMANO CONNECT Lab。

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness

1. 選擇選單中的 [設定]。



2. 從 [連結到其他服務] 中的 [匯入活動] 選擇您目前使用之網路服務的 [連結]。



3. 登入服務並遵循畫面上的說明，以便與 SHIMANO CONNECT Lab 分享活動資料。
連結設定完成時，返回 SHIMANO CONNECT Lab 的畫面。

4. 活動資料匯入完畢時開始資料分析。

分析情況顯示在標題通知中。在指出所有活動均分析完畢的對話方塊中選擇 [是]。



注意

- 活動分析可能需要一些時間。

上傳活動資料

您可以從自行車碼錶上傳活動資料輸出。

1. 選擇在標題中顯示的 [上傳]。



2. 在顯示的對話方塊中選擇 [選擇檔案]，然後選擇要上傳的活動資料。



注意

- FIT 格式的活動日誌可以上傳。
FIT 格式的檔案可以上傳。FIT 格式是用於自行車碼錶的常見日誌檔。
也可以上傳採用 Pioneer SGX-CA600 的 .db 格式的日誌檔。
- 活動資料也可以同時轉寄至網路服務。
事先配置活動匯出設定畫面上的網路服務連結後，選擇 [選取服務] 中的網路服務。如果設定自動轉寄，則會自動選擇。
- 若要發布活動資料，請選擇對應網路服務的核取方塊。

3. 選擇 [上傳]。

顯示 [上傳完成。關閉對話視窗，並等候分析完成。] 時，關閉對話方塊。

4. 活動資料上傳完畢時開始資料分析。

分析情況顯示在標題通知中。在指出所有活動均分析完畢的對話方塊中選擇 [是]。



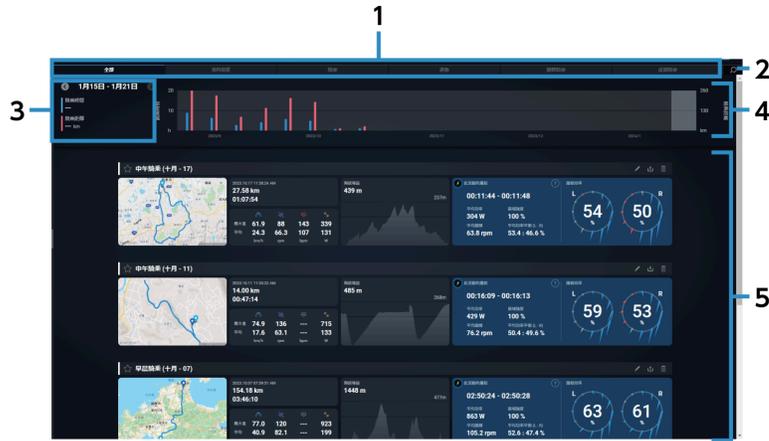
注意

- 活動分析可能需要一些時間。

檢查活動

檢視儀錶板

儀錶板顯示統計資料與活動資訊一段時間。



- (1) 索引標籤**
在全部、我的最愛和每個類別的活動資料之間切換。
要顯示的類別可在儀錶板設定畫面上的[定位點設定]中變更。
- (2) 設定**
顯示儀錶板設定畫面。
- (3) 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。
- (4) 統計資料**
在儀錶板設定畫面上的 [圖表] 中顯示所設定參數的統計資料。
- (5) 活動清單**
顯示在所選索引標籤中的活動。

活動畫面顯示



- (1) 登錄/取消我的最愛**
選擇即可登錄或取消我的最愛。
登錄的我的最愛可以在 [我的最愛] 索引標籤上查看。
- (2) 活動名稱**
- (3) 編輯**
顯示所選活動的編輯對話方塊。
您可以變更活動名稱和類別。

(4) 貼文

顯示所選活動的活動貼文對話方塊。

您可以將活動轉寄至下列網路服務：

STRAVA™

TrainingPeaks™

您也可以顯示從 [分享連結] 索引標籤分享活動的 URL。

(5) 刪除

刪除所選活動。

(6) 活動詳細資料

顯示部分的活動資料。

- 騎行路線地圖
- 騎乘測量值
- 海拔增益
- 重點
- 踩踏效率

選擇此項目即可顯示活動分析畫面。

注意

- 根據記錄的活動，部分項目可能無法顯示。
瀏覽器寬度過窄時，即會變更版面配置且部分項目可能無法顯示。

查看統計資料和功率曲線

您可以顯示上傳活動資料的統計資料和功率曲線。



(1) 統計資料視窗

顯示活動資料的統計資料圖表。

(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 個期間的功率曲線圖表並比較。

水平軸顯示時間間隔，垂直軸顯示功率。

統計資料視窗



(1) 參數群組設定

選擇參數群組以建立圖表。

參數組合可以在統計資料/功率曲線設定畫面上設定。單一個群組最多可設定 4 個參數。

有關詳細資訊，請參閱「[設定參數群組](#)」章節。

(2) 資料顯示間隔

選擇要在統計資料視窗中顯示的間隔。

(3) 參數顯示區域

顯示對應圖表的參數記號和參數統計資料值。

(4) 水平軸間隔設定

選擇在水平軸上顯示的間隔。

範例：如果您將顯示間隔設定為 [前 {0} 週] 並將顯示組件設定為 [週]，最近九週則會以週分隔。

(5) 活動檢視間隔設定

選擇要在統計資料視窗中顯示的間隔。

(6) 設定

顯示統計資料/功率曲線設定畫面。

(7) 統計資料

顯示設定條件的統計資料。

選擇圖表，以查看參數值。

(8) 自訂時段設定

可讓您設定要顯示的自訂時段。在顯示的對話方塊中，設定時段的開始和結束日期/時間或將時段的範圍設定為開始日期/時間到目前日期/時間，然後按一下 [更新]。

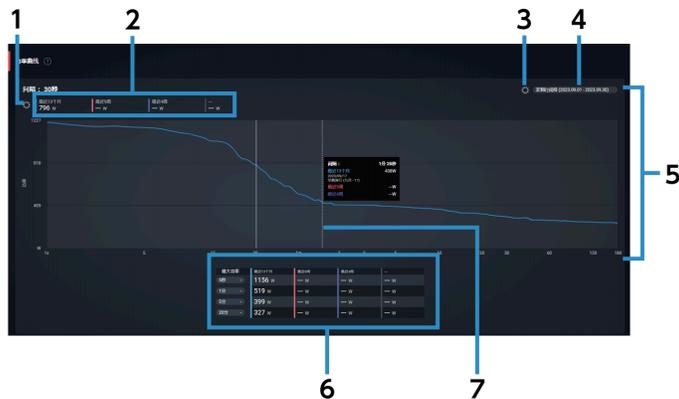
(9) 刪除統計資料視窗

顯示多個統計資料視窗時，刪除對應的統計資料視窗。

(10) 新增統計資料視窗

啟用最多三個要顯示的統計資料視窗。

功率曲線視窗



(1) 顯示的時段設定

顯示顯示的時段設定的對話方塊。

(2) 參數顯示區域

顯示對應圖表的參數記號和數值。

(3) 自訂時段

可讓您設定要顯示的自訂時段。在顯示的對話方塊中，設定時段的開始和結束日期/時間或將時段的範圍設定為開始日期/時間到目前日期/時間，然後按一下 [更新]。

(4) 自訂時段檢視

(5) 功率曲線圖表

最多可以同時顯示 4 個繪圖。

(6) 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。您可以選擇要顯示的間隔。

(7) 每小時平均最大功率曲線

虛線

將滑鼠指標放置在圖表上，即可顯示指出該間隔功率的虛線和彈出視窗。

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。

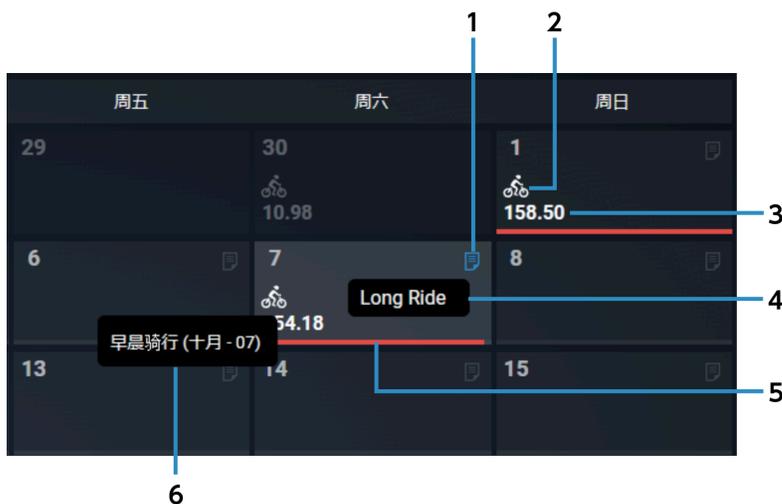
以行事曆格式顯示活動

以行事曆格式顯示活動。



- (1) 顯示月份**
選擇要以行事曆顯示的年份和月份。
- (2) 總參數**
選擇參數以顯示該月份參數的總值。
- (3) 活動檢視**
顯示該日的活動資訊等。
將滑鼠指標放置在圖示上，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。
- (4) 每週總計**
顯示每週騎乘計數和行駛距離的總值。
- (5) 每月總值**
顯示要顯示月份之騎乘計數和行駛距離的總值。

活動檢視



- (1) 註釋圖示**
登錄註釋時該圖示以白色顯示。選擇以顯示編輯註冊對話方塊。

(2) 活動圖示

登錄活動資料時該圖示以白色顯示。同一天有多個活動資料項目時，同樣會顯示項目數量。

(3) 參數值

顯示選為總參數之參數的每日值。

(4) 註釋彈出視窗檢視

將滑鼠指標放置在註釋圖示上，即可在彈出視窗中顯示註釋。

(5) 比例檢視列

如果您正在檢視上個月的行事曆，該列長度將會以您正檢視之月份最大值的百分比顯示所選參數的數值。

如果您正檢視當月的行事曆，該列長度將會以當月或上個月的百分比顯示所選參數的數值，以最大者為準。

(6) 活動彈出視窗檢視

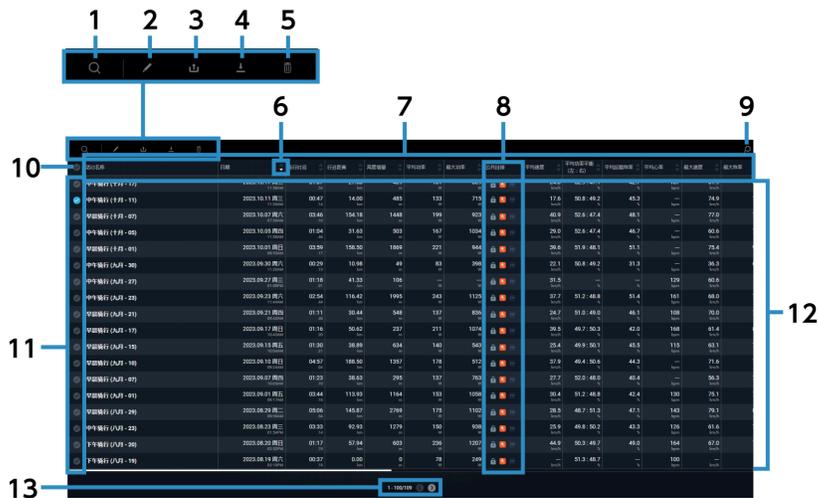
將滑鼠指標放置在活動圖示上，即可在彈出視窗中顯示活動名稱或騎乘日期/時間。

顯示活動清單

您可以顯示活動清單。

注意

- 如果您使用的是智慧型手機，則不會顯示活動清單。
- 分享活動資料時，請確定設定私人地點，以免無法判斷您住家附近的區域。如需詳細資料，請參閱「[設定私人地點](#)」。
- 活動資料匯出到連結的網路服務時，不會套用私人地點設定。



(1) 搜尋活動

您可以設定搜尋條件以篩選顯示的活動清單。如需詳細資料，請參閱「[篩選顯示的活動清單](#)」。

(2) 編輯

顯示所選活動的編輯對話方塊。

您可以變更活動名稱和類別。如果您選擇多個活動，則只能編輯類別。

(3) 貼文

顯示所選活動的活動貼文對話方塊。

您可以將活動資料發布到下列網路服務：

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

您也可以顯示從 [分享連結] 索引標籤分享活動的 URL。

(4) 下載

可讓您以 FIT 格式下載所選活動的資料。

(5) 刪除

刪除所選活動。

(6) 排序

以遞增或遞減順序排序活動清單中的項目。

(7) 參數項目

選擇項目以顯示項目清單，可讓您變更顯示的項目。

活動名稱和日期無法變更。

(8) 公開狀態

顯示發布或分享活動的狀態。

(9) 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。

(10) 全選/取消全選

全選或取消全選所有顯示的活動。

(11) 核取方塊

選擇或取消選擇活動。

(12) 活動清單

顯示活動的資料清單。

您可以執行搜尋以篩選顯示的資料。

(13) 切換頁面

切換顯示的頁面。(僅在超過 100 個活動時顯示。)

篩選顯示的活動清單

您可以根據搜尋條件篩選顯示的活動清單。



(1) 搜尋條件

設定搜尋條件。

(2) 隱藏搜尋欄位

隱藏搜尋欄位。

(3) 重設搜尋

重設設定的搜尋條件。

活動清單已在選擇 [搜尋] 後更新。

(4) 搜尋

您可以根據設定搜尋條件篩選顯示的活動清單。

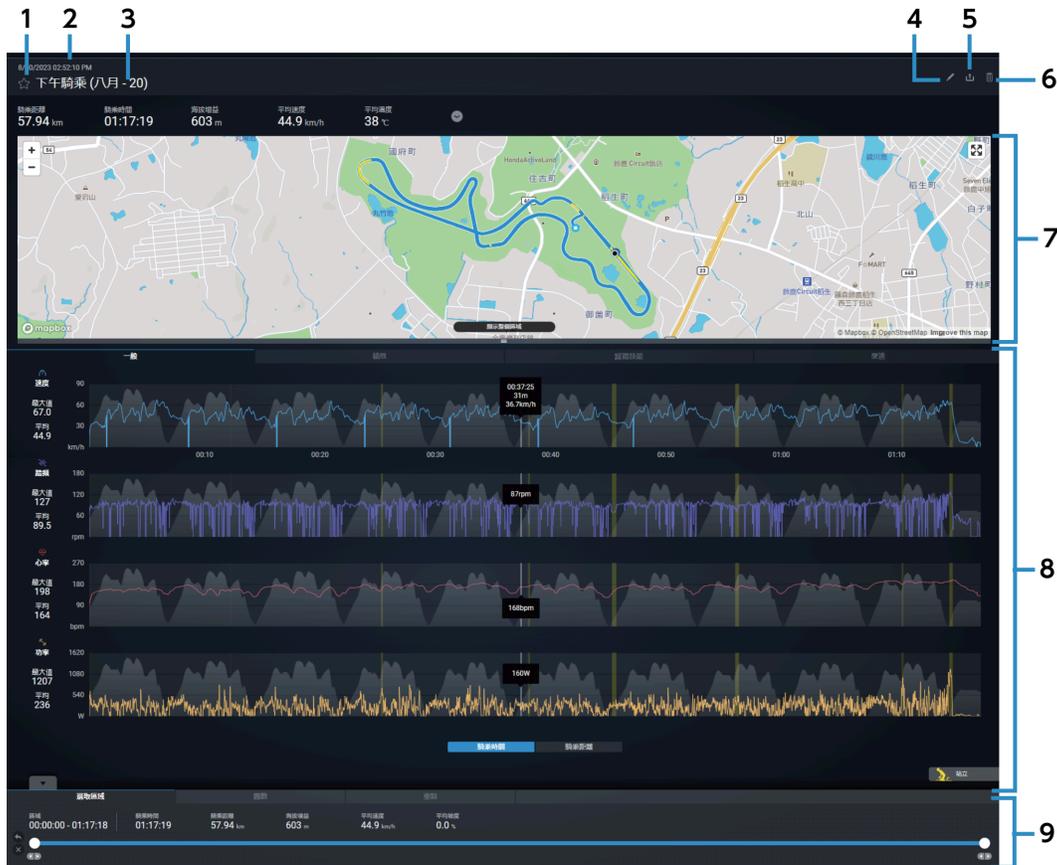
分析活動

關於活動分析畫面

顯示在儀表板上所選活動的分析畫面。

注意

- 部分畫面顯示和功能與智慧型手機上的畫面和功能不同。



(1) 登錄/取消我的最愛

選擇即可登錄或取消我的最愛。

登錄的我的最愛可以在 [我的最愛] 索引標籤上查看。

(2) 騎乘開始日期/時間

(3) 活動名稱

(4) 編輯

顯示顯示活動的活動編輯對話方塊。

您可以變更活動名稱和類別。

(5) 貼文

顯示所選活動的活動貼文對話方塊。

可讓您將活動發布至以下網路服務：

STRAVA™

TrainingPeaks™

您也可以顯示從 [分享連結] 索引標籤分享活動的 URL。

(6) 刪除

刪除活動。

(7) 常見區域

顯示活動資料的概覽和地圖。

(8) 一般/性能/踩踏技能/變速檢視

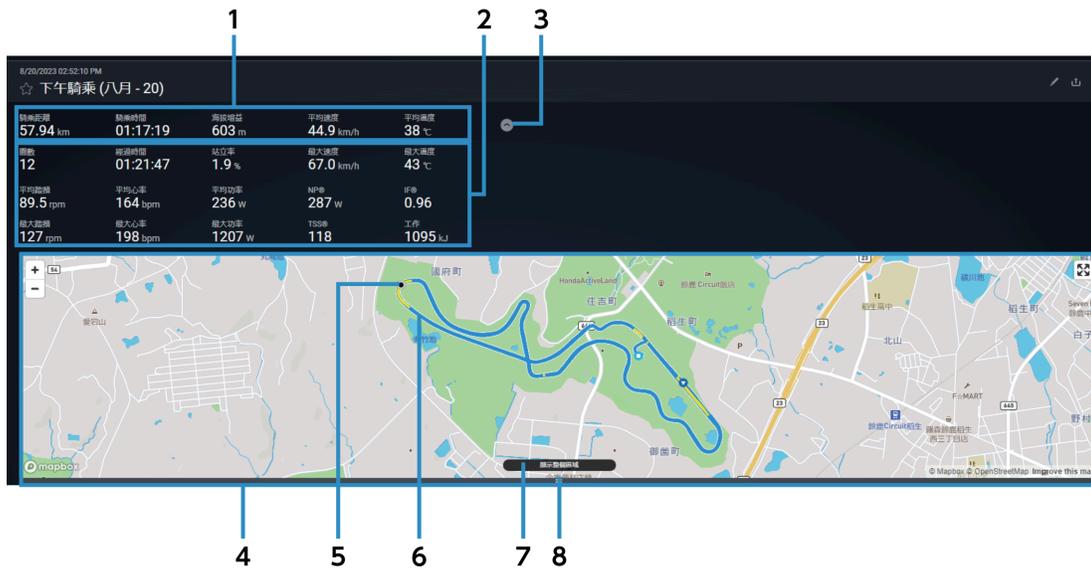
切換索引標籤以顯示每種類型的分析資料。

(9) 間隔區域

選擇間隔、計時圈或重點以顯示分析資料。

關於常見區域

顯示活動資料的概覽和騎乘路線。



(1) 活動概覽騎乘資料

顯示行駛時間和行駛距離等基本活動資料。

(2) 活動詳細資料

顯示詳細的活動資料。

(3) 顯示/隱藏詳細的活動資料

顯示或隱藏詳細的資料。

(4) 地圖檢視

(5) 目前位置

(6) 騎乘路線

藍色：所選間隔

黃色：站立の間隔路線

灰色：取消選擇の間隔

(7) 顯示整個區段

顯示地圖上所選間隔的整條騎乘路線。

(8) 地圖檢視大小變更

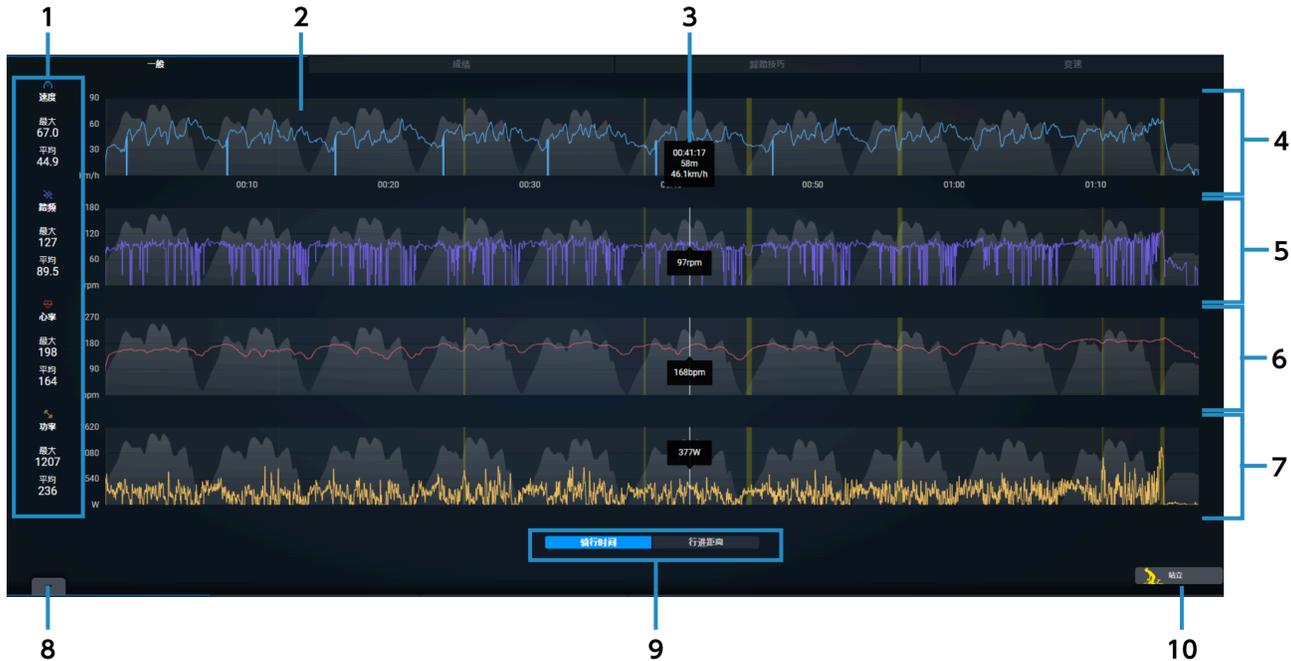
以垂直方向調整地圖檢視大小。檢視變更時，即會重設顯示地圖的狀態。

一般

以圖表顯示速度、踏頻、心率和功率，並以水平軸顯示行駛時間或行駛距離。

注意

- 根據記錄的活動，部分參數可能無法顯示。



- (1) 參數最大值/平均值**
顯示圖表顯示之間隔的最大值和平均值。
- (2) 站立間隔**
- (3) 記錄**
在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置 (距離或時間) 的參數值。
記錄值的位置同樣顯示在地圖上。
- (4) 速度圖表**
以線條圖顯示速度轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。
- (5) 踏頻圖表**
以線條圖顯示踏頻轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。
- (6) 心率圖表**
以線條圖顯示心率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。
- (7) 功率圖表**
以線條圖顯示功率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。
- (8) 切換間隔區域檢視**
- (9) 切換水平軸參數**
將圖表水平軸切換到行駛時間或行駛距離。
- (10) 站立**

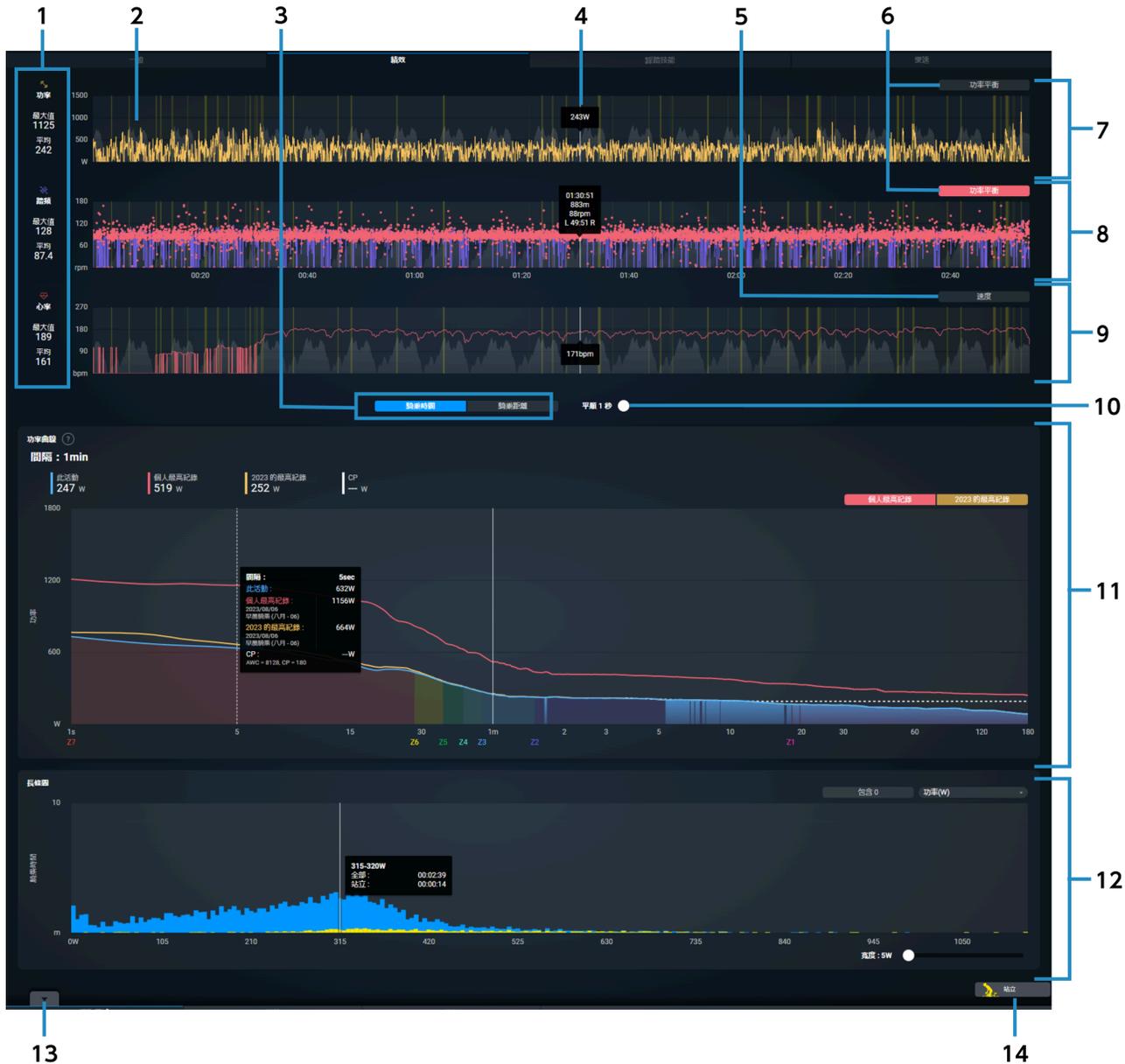
顯示/隱藏站立間隔。

性能

以圖表顯示速度、踏頻和心率，並以水平軸顯示行駛距離或行駛時間，以及功率曲線和長條圖。

注意

- 根據記錄的活動，部分參數可能無法顯示。



(1) 參數最大值/平均值

(2) 站立間隔

(3) 切換水平軸參數

將圖表水平軸切換到行駛時間或行駛距離。

(4) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置 (距離或時間) 的參數值。

記錄值的位置同樣顯示在地圖上。

(5) 速度

覆蓋速度的線條圖。

(6) 功率平衡

覆蓋功率平衡的散布圖和 50:50 中心線。

(7) 功率圖表

以線條圖顯示功率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(8) 踏頻圖表

以線條圖顯示踏頻轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(9) 心率圖表

以線條圖顯示心率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(10) 流暢滾動

可讓您顯示具有每個設定時間或距離之平均值的圖表。

(11) 功率曲線

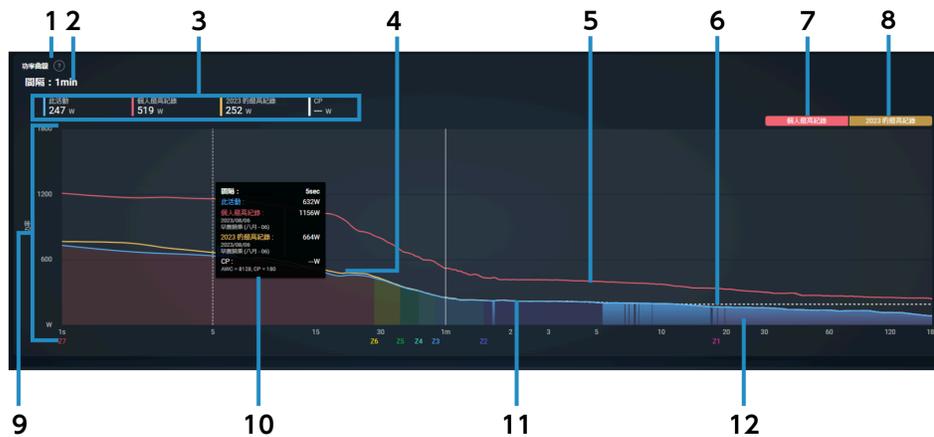
(12) 長條圖

(13) 切換間隔區域檢視

(14) 站立

顯示/隱藏站立間隔。

功率曲線



(1) 說明

顯示說明對話方塊。

(2) 間隔

(3) 功率

顯示圖表中所選的間隔功率。

(4) 季節最佳功率曲線

顯示活動顯示年份中記錄之最高值的功率曲線。

(5) 個人最佳功率曲線

(6) CP 曲線

依間隔顯示臨界功率的近似曲線。

曲線是以季節最佳功率曲線為基礎。

(7) 個人最佳檢視切換

顯示/隱藏功率曲線檢視 (紅色)。

(8) 季節清單檢視切換

顯示/隱藏功率曲線檢視 (黃色)。

(9) 功率曲線 (背景)

根據每小時功率 (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

(10) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標的位置。

記錄值的位置同樣顯示在地圖上。

(11) 功率曲線

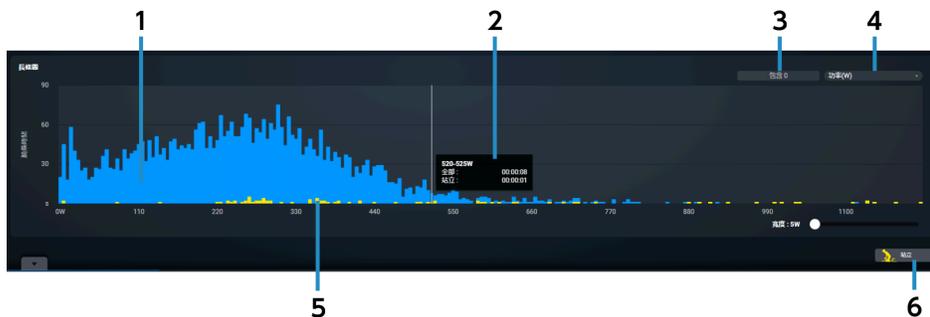
顯示使用功率資訊建立的曲線。

(12) 更新的重點

顯示更新此季節的記錄。

長條圖

顯示記錄計數、行駛時間或行駛距離長條圖。



(1) 長條圖

以圖表顯示所選參數。

(2) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置的參數值。

記錄值的位置同樣顯示在地圖上。

(3) 包括零

切換是否包括 0 值的資料。

(4) 參數

選擇要顯示的參數。

(5) 站立長條圖

顯示站立記錄的圖表。

(6) 水平軸寬度捲動

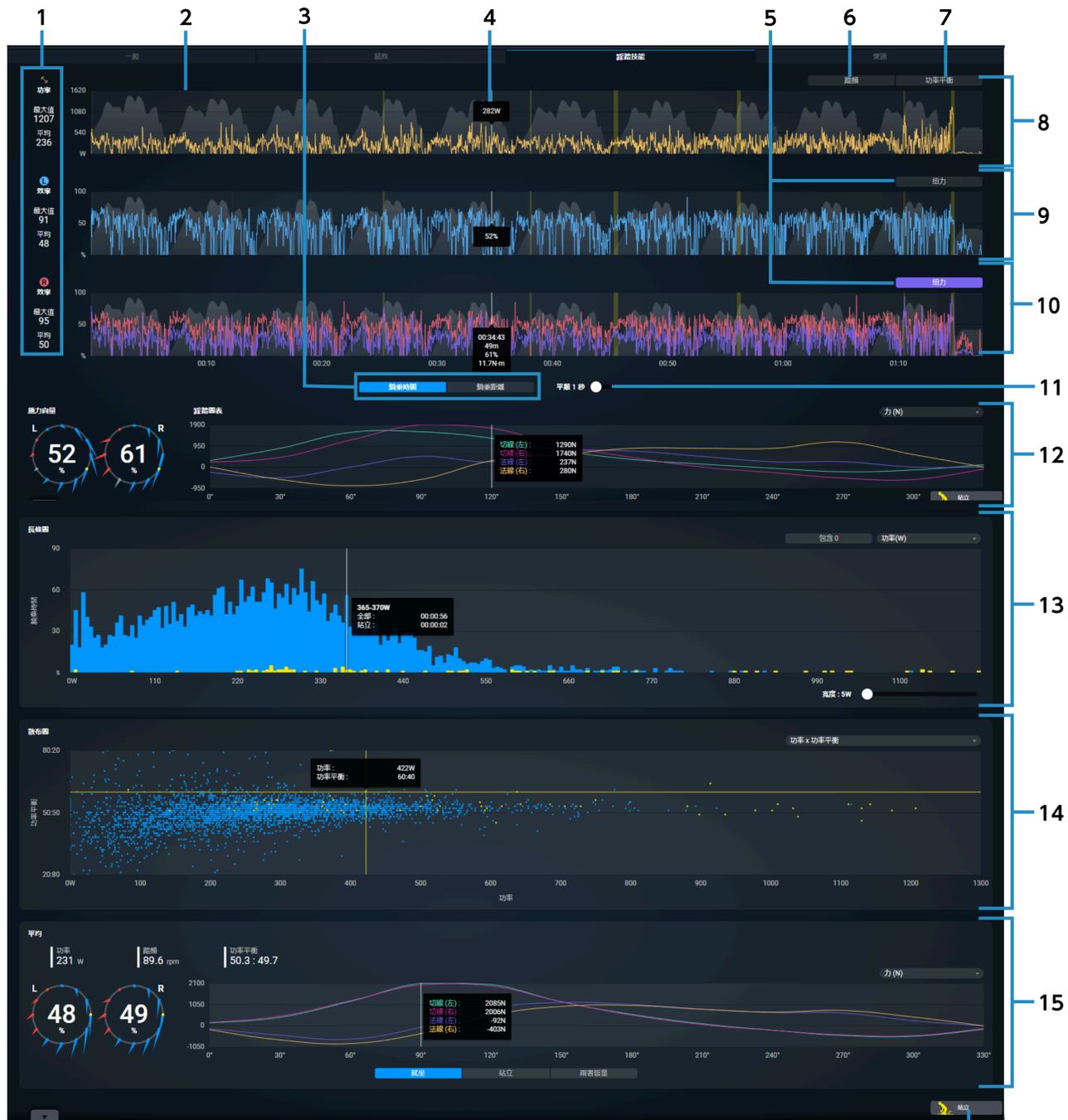
變更水平軸的細度。

踩踏技能

以圖表左右側顯示功率和效率，並以水平軸顯示行駛距離或行駛時間，以及施力向量、踩踏圖表、長條圖、散布圖和平均值。

注意

- 根據記錄的活動，部分參數可能無法顯示。



(1) 參數最大值/平均值

(2) 站立間隔

(3) 切換水平軸參數

將圖表水平軸切換到行駛時間或行駛距離。

(4) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置 (距離或時間) 的參數值。
記錄值的位置同樣顯示在地圖上。

(5) 扭力

覆蓋扭力的線條圖。

(6) 踏頻

覆蓋踏頻的線條圖。

(7) 功率平衡

覆蓋功率平衡的散布圖和 50:50 中心線。

(8) 功率圖表

以線條圖顯示功率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(9) 效率圖表 (左側)

以線條圖顯示效率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(10) 效率圖表 (右側)

以線條圖顯示右側的效率轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(11) 流暢滾動

可讓您顯示具有每個設定時間或距離之平均值的圖表。

(12) 每次旋轉的施力向量/踩踏圖表

顯示放置滑鼠指標之位置 (距離或時間) 的資料。

(13) 長條圖

(14) 散布圖

您可以從又上方的下拉式選單選擇資料組合，以切換散布圖。

(15) 平均值

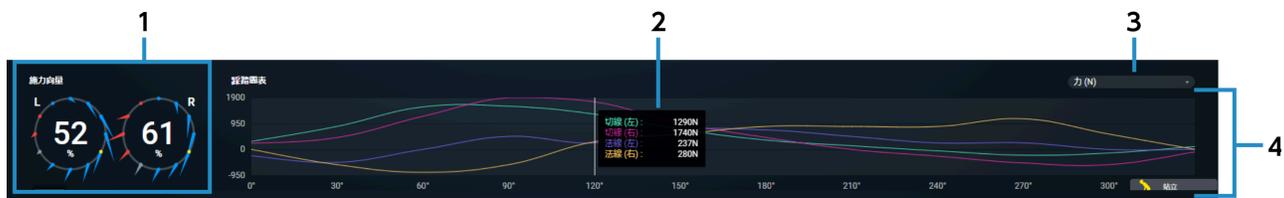
顯示功率、踏頻、功率平衡、施力向量和踩踏圖表的間隔平均值。

(16) 站立

顯示/隱藏站立間隔。

每次旋轉的施力向量/踩踏圖表

顯示功率圖表和效率圖表中所選時間的踩踏相關資訊。



(1) 力向量

顯示施加於每 30 度踏板的施力。
左右踩踏效率顯示在中間位置。

(2) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之曲柄角度的負載。

(3) 單位切換

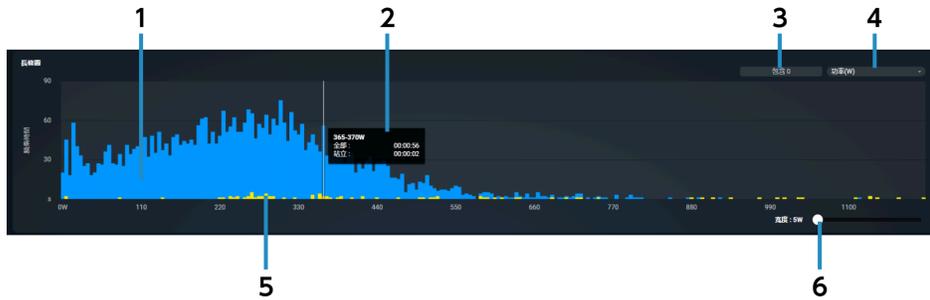
選擇 [力 (N)] 或 [扭力 (Nm)] 作為垂直軸的單位。

(4) 踩踏圖表

以水平軸顯示具有曲柄角度的圖表。

長條圖

顯示記錄計數、行駛時間或行駛距離長條圖。



(1) 長條圖

以圖表顯示所選參數。

(2) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置的參數值。
記錄值的位置同樣顯示在地圖上。

(3) 包括零

切換是否包括 0 值的資料。

(4) 參數

選擇要顯示的參數。

(5) 站立長條圖

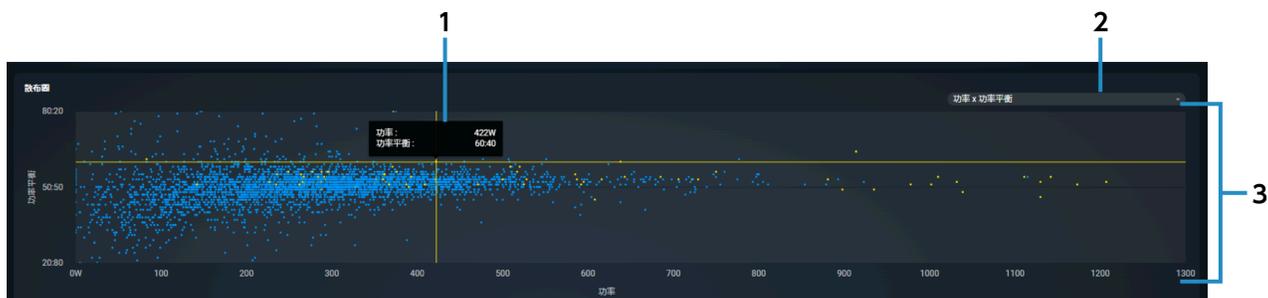
顯示站立記錄的圖表。

(6) 水平軸寬度捲動

變更水平軸的細度。

散布圖

顯示水平軸和垂直軸具有不同資料的散布圖。



(1) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置 (例如距離或時間) 的參數值。

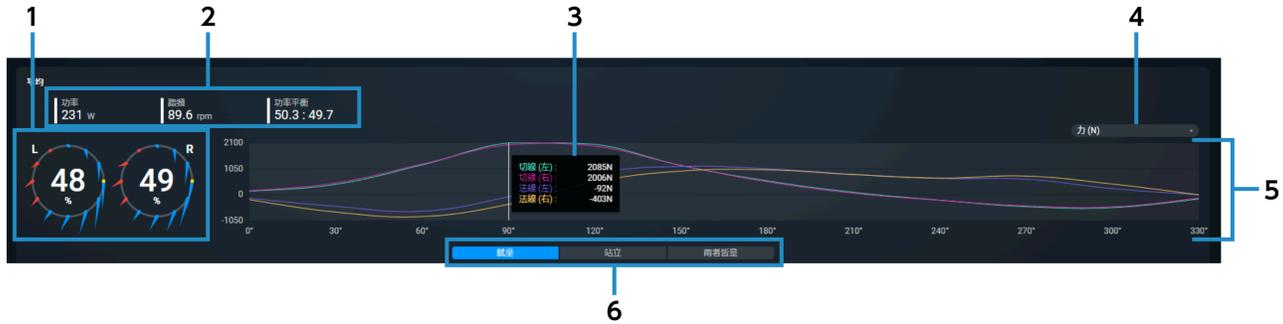
(2) 散布圖選擇

選擇散布圖的水平軸和垂直軸組合。

(3) 散布圖

踩踏技能平均值

顯示功率、踏頻、功率平衡、施力向量和踩踏圖表的顯示間隔平均值。



(1) 力向量

顯示施加於每 30 度踏板的施力平均值。

左右踩踏效率的平均值顯示在中間位置。

(2) 功率、踏頻和功率平衡的平均值

(3) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之曲柄角度的負載。

(4) 單位切換

選擇 [力 (N)] 或 [扭力 (Nm)] 作為垂直軸的單位。

(5) 踩踏圖表

以水平軸顯示具有曲柄角度的圖表。

(6) 就坐/站立/兩者

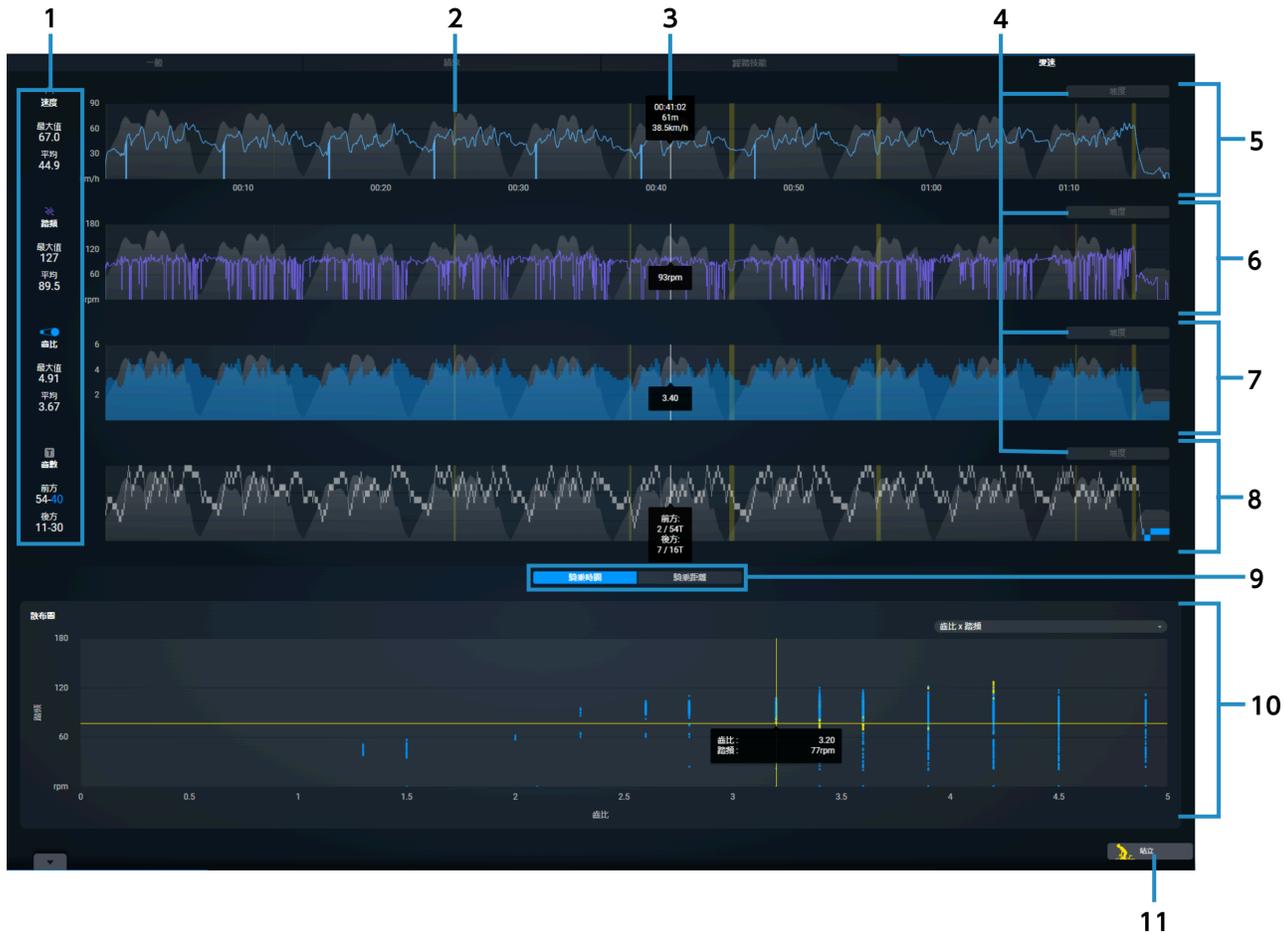
依踩踏時位置顯示資料平均值。

變速

以圖表顯示速度、踏頻、齒數比和齒數，並以水平軸顯示行駛距離或行駛時間，以及散布圖。

注意

- 根據記錄的活動，部分參數可能無法顯示。



- (1) 參數最大值/平均值**
顯示齒數的前後齒數。
- (2) 站立間隔**
- (3) 記錄**
在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置 (距離或時間) 的參數值。
記錄值的位置同樣顯示在地圖上。
- (4) 坡度**
覆蓋坡度的圖表。
- (5) 速度圖表**
以線條圖顯示速度轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。
- (6) 踏頻圖表**
以線條圖顯示踏頻轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(7) 齒數比圖表

以線條圖顯示齒數比轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(8) 齒數圖表

以線條圖顯示齒數轉換。背景中的灰色圖表指出海拔。

(9) 切換水平軸參數

將圖表水平軸切換到行駛時間或行駛距離。

(10) 散布圖

您可以從又上方的下拉式選單選擇資料組合，以切換散布圖。

(11) 站立

顯示/隱藏站立間隔。

散布圖

顯示水平軸和垂直軸具有不同資料的散布圖。



(1) 記錄

在彈出視窗中顯示放置滑鼠指標之位置 (例如距離或時間) 的參數值。

(2) 散布圖選擇

選擇散布圖的水平軸和垂直軸組合。

(3) 散布圖

間隔區域

選擇間隔、計時圈或重點以顯示分析資料。

間隔選擇

可讓您透過選擇自訂範圍等查看資料。



- (1) 還原所選間隔
還原先所選間隔的檢視。
- (2) 切換間隔區域檢視
顯示/隱藏間隔區域。
- (3) 所選間隔檢視
顯示所選行駛時間或行駛位置。
- (4) 摘要檢視
顯示所選間隔的活動資料概覽。
- (5) 重設所選間隔
重設所選行駛時間或行駛位置。
- (6) 下一筆記錄/上一筆記錄
可讓您依記錄調整間隔的開始和結束位置。
- (7) 活動開始區域圖示
- (8) 間隔開始位置
可讓您透過左右移動調整間隔。
- (9) 所選間隔
所選間隔。對應間隔在地圖上以藍色顯示。
- (10) 間隔和位置
可讓您透過左右移動調整間隔。

技術解說

- 您也可以拖曳顯示圖表中的滑鼠以選擇間隔。按兩下即可清除所選間隔。

計時圈

在自行車碼錶上執行計時圈操作可讓您依計時圈比較摘要。

注意

- 除非使用自行車碼錶等記錄計時圈資訊，否則不會顯示計時圈。

正常檢視



(1) 計時圈選擇

從下拉式選單選擇要顯示的計時圈。

(2) 摘要檢視

顯示所選計時圈的活動資料概覽。

(3) 清單檢視

選擇即可顯示計時圈清單畫面。

(4) 活動開始區域圖示

(5) 計時圈位置

顯示整個活動中所選計時圈的間隔。

(6) 活動結束區域圖示

計時圈清單



(1) 活動開始區域圖示

(2) 計時圈位置

顯示整個活動中所選計時圈的間隔。

(3) 活動結束區域圖示

(4) 正常檢視

選擇即可將檢視回復為正常檢視畫面。

(5) 摘要檢視

顯示活動和每圈計時圈的概覽。

重點

可讓您重點查看動作強度特別高之活動中的間隔資料。

注意

- 系統會以季節最佳功率曲線作為參考值，自動擷取動作強度相對高的間隔並以 1 級到最高 10 級的順序顯示。間隔目標為 5 秒、30 秒、1 分鐘、2 分鐘、3 分鐘、5 分鐘、10 分鐘和 20 分鐘。

注意

- 除非記錄功率資料，否則不會顯示重點。

正常檢視



(1) 重點選擇

從下拉式選單選擇要顯示的重點。

(2) 摘要檢視

顯示所選重點的活動資料概覽。

(3) 清單檢視

選擇即可顯示重點清單畫面。

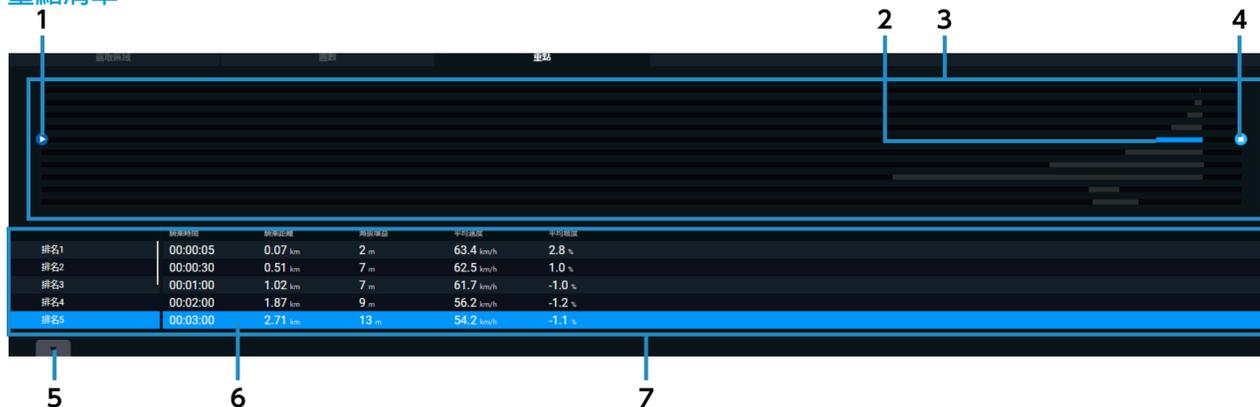
(4) 活動開始區域圖示

(5) 重點位置

顯示整個活動中所選重點的間隔。

(6) 活動結束區域圖示

重點清單



(1) 活動開始區域圖示

(2) 所選重點位置

顯示整個活動中所選重點的間隔。

(3) 重點位置

顯示重點位置的清單。

(4) 活動結束區域圖示

(5) 正常檢視

選擇即可將檢視回復為正常檢視畫面。

(6) 所選重點摘要檢視

(7) 摘要檢視

顯示重點的摘要清單。

變更設定

關於設定

您可以進行使用者設定、畫面顯示設定及網路連結服務。

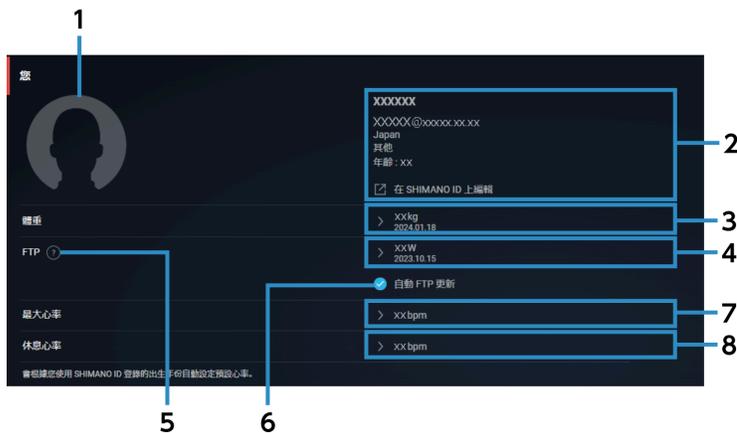
- [設定使用者資訊](#)
- [設定顯示偏好設定](#)
- [設定私人地點](#)
- [設定儀錶板的檢視](#)
- [設定參數群組](#)
- [設定要在活動清單中顯示的項目](#)
- [匯入活動資料](#)
- [匯出活動資料](#)
- [重設 SGX-CA600 或 Cyclo-Sphere Control 的密碼](#)

注意

- 設定方法和顯示的資訊與智慧型手機上的內容不同。

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。



(1) 個人資料圖片

顯示個人資料圖片設定對話方塊。

(2) 使用者資訊

顯示登錄 SHIMANO ID PORTAL 的使用者資訊。選擇即可顯示 SHIMANO ID PORTAL 的個人頁面。

(3) 重量

顯示最近登錄的體重。選擇即可顯示體重設定對話方塊，其顯示指出體重隨時間產生變化的圖表。您也可以新增、編輯和刪除體重和測量日期的資料。

(4) FTP

顯示最近登錄的 FTP。選擇即可顯示 FTP 設定對話方塊，其顯示指出 FTP 隨時間產生變化的圖表。您也可以新增、編輯和刪除 FTP 和測量日期的資料。

(5) FTP 說明

顯示 FTP 說明對話方塊。

(6) 關於 FTP 更新

設定是否自動更新 FTP。

如果設定已啟用，則在上傳最近九週的活動時，系統會自動計算 FTP 並在偵測到數值增加的情況下自動登錄 FTP 值。如果 FTP 在最近九週內並未增加，則可能登錄低於目前設定值的 FTP 值。

(7) 最大心率

顯示登錄的最大心率。選擇即可顯示最大心率設定對話方塊，可讓您更新最大心率。

(8) 休息時心率

顯示登錄的休息心率。選擇即可顯示休息心率設定對話方塊，可讓您更新休息時的心率。

技術解說

- 系統會根據 SHIMANO ID 登錄的出生年份設定預設心率。
- 只有在您同意在 SHIMANO ID PORTAL 中處理健康資料的情況下，才能輸入體重和心率。

設定顯示偏好設定

您可以設定顯示偏好設定，例如語言和顯示單位。



(1) 語言

從下拉式選單選擇要顯示的語言。

(2) 單位

選擇要顯示的資料單位。

(3) 日期格式

從下拉式選單選擇日期的顯示格式。

(4) 時間格式

在 12 小時制和 24 小時制格式之間切換。

設定私人地點

與 SHIMANO CONNECT Lab 分享活動時，您可以指定不想揭露的區域，例如您的住家附近。
設定為私人地點的範圍不會顯示騎乘路徑。

技術解說

- 如果未顯示設定畫面，選擇 [未設定]。
- 第一次設定私人地點時，選擇 [新增私人地點] 以顯示設定畫面。



(1) 教學課程

顯示私人地點的教學課程對話方塊。

(2) 正在編輯私人地點

(3) 已登錄的私人地點

(4) 更新

登錄編輯的私人地點。

(5) 取消

捨棄變更。

(6) 地圖檢視

顯示設定的私人地點。目前選擇的私人地點會以藍色顯示。
拖曳中心以移動，或拖曳周長周圍的四個點，以變更半徑。

(7) 新增私人地點

設定新的私人地點。

(8) 選擇要編輯的私人地點

(9) 名稱

編輯私人地點的名稱。

(10) 刪除

刪除正在編輯的私人地點。

(11) 私人地點半徑

使用滑桿調整半徑。

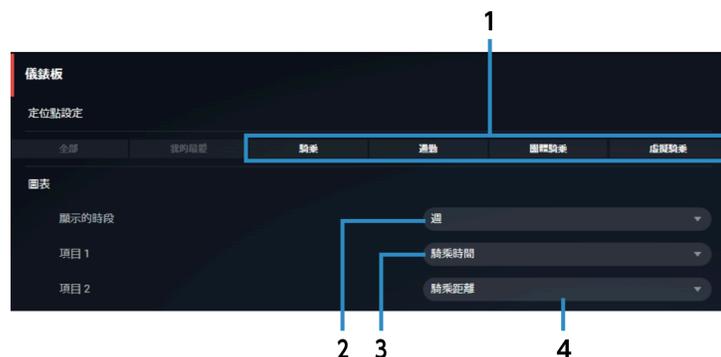
注意

- 分享活動資料時，請確定設定私人地點，以免無法判斷您住家附近的區域。
- 活動資料匯出到連結的網路服務時，不會套用私人地點設定。

設定儀錶板的檢視

選擇要在儀錶板上顯示的活動類別。

設定要顯示在統計資料中的間隔和項目 (圖表)。



(1) 索引標籤設定

從下拉式選單選擇要在儀錶板上顯示的活動類別。

(2) 要顯示的時段

設為每週或每月顯示統計資料。

(3) 項目 1

從下拉式選單設定統計資料的項目。

(4) 項目 2

從下拉式選單設定統計資料的項目。

設定參數群組

您可以分組參數項目以在統計資料中顯示。

技術解說

- 如果未顯示設定畫面，選擇 [開啟]。



(1) 建立新的

建立新的統計資料參數群組。

選擇最多四個要顯示的資料項目，輸入群組名稱，然後選擇 [更新]。

(2) 要顯示的參數

選擇要顯示的項目。

(3) 群組名稱

編輯群組名稱。

(4) 更新

登錄已編輯的參數群組。

(5) 取消

捨棄變更。

(6) 編輯已建立的群組

選擇您已建立的群組，重新選擇要顯示的參數，編輯群組名稱，然後選擇 [更新]。

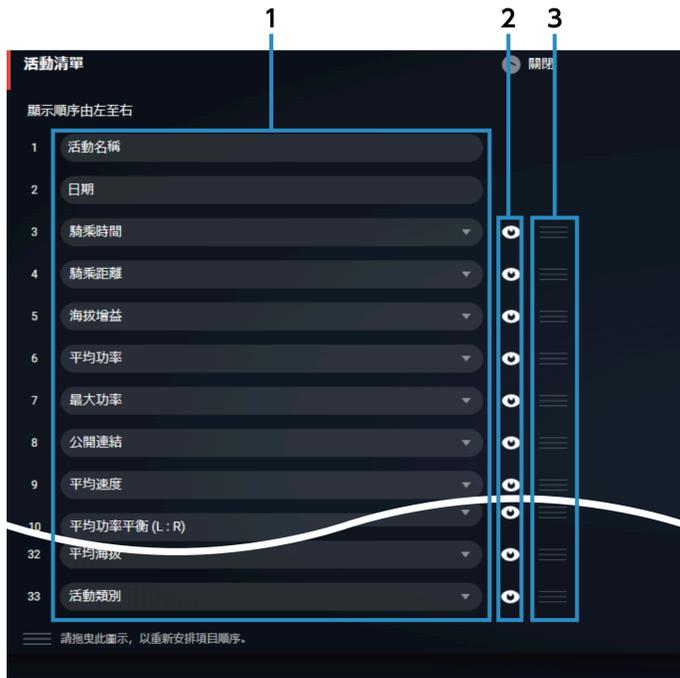
若要刪除群組，請選擇該群組，然後選擇 [刪除]。

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

- 如果您使用的是智慧型手機，則不會顯示活動清單。



(1) 參數項目

項目會在顯示時排序。

從選擇此項目時顯示的選單中選擇要變更順序的項目。

活動名稱和日期順序無法變更。

(2) 切換檢視

選擇即可在顯示和隱藏之間切換。

(3) 排序

可讓您透過拖曳操作變更項目順序。

匯入活動資料

您可以設定是否要從以下網路服務匯入活動資料：

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness



(1) 說明

顯示匯入說明對話方塊。

(2) 連結位置

若要匯入網路服務的活動資料，選擇 [連結]，登入目標服務，然後確認使用條款。

如果您已配置與網路服務連結的設定，則會顯示 [已連結] 或使用者名稱。

(3) 取消連結

取消與網路服務連結的設定。

匯出活動資料

您可以設定是否要從以下網路服務匯出活動資料：

- STRAVA™
- TrainingPeaks™



(1) 說明

顯示匯出說明對話方塊。

(2) 連結位置

若要將活動資料轉寄到網路服務，選擇 [連結] 並繼續與網路服務簽署合約並從連結執行登錄。

如果您已配置與網路服務連結的設定，則會顯示使用者名稱。

如果您選擇 [自動傳輸活動]，將活動資料上傳到 SHIMANO CONNECT Lab 時，即會將該資料同時轉寄到網路服務。

(3) 取消連結

取消與網路服務連結的設定。

(4) 分享連結

如果分享連結已啟用，即會在上傳資料時核發分享對應活動分析畫面的 URL。

重設 SGX-CA600 或 Cyclo-Sphere Control 的密碼

您可以重設密碼，以從 SGX-CA600 或 Cyclo-Sphere Control 登入 SHIMANO CONNECT Lab。

1

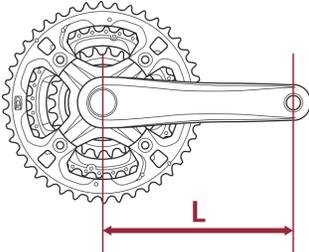
重設從 SGX-CA600 或 Cyclo-Sphere Control 登入 SHIMANO CONNECT Lab 的密碼

(1) 顯示密碼重設畫面。

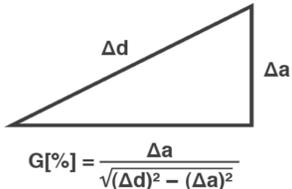
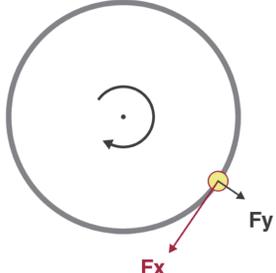
注意

- 密碼重設畫面會重設要在 SGX-CA600 等輸入的密碼。
請注意，這與 SHIMANO ID 的密碼不同。

詞彙表

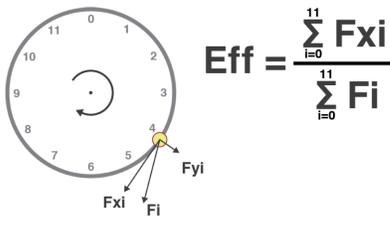
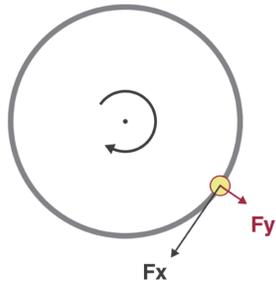
名詞	說明
活動	從記錄開始到結束。 自行車碼錶另存為單一檔案的騎乘日誌，或另一個記錄裝置視為一項活動。
IF [®] (強度因數)	FTP 的 NP [®] 比率。 根據每位騎士能力表示動作強度。 如果 NP [®] 是 200，FTP 是 250，此值是 0.8。 如果騎乘時間較短，此值可能是 1.0 或更高。 Intensity Factor [®] 是 TrainingPeaks LLC 的註冊商標，並在取得許可後使用。 如需詳細資訊，請參閱 https://www.trainingpeaks.com 。
FTP	表示每小時可以持續的最大平均功率。 顯示參數所需，例如功率區與 TSS [®] 。
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。
齒數比	以前齒輪的齒數與後齒輪的齒數算出。 齒數比 = 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。
間隔強度	目標功率值與過去每小時最大功率值的比率。 表示與顯示活動之季節最佳值相對應的動作強度。 騎乘時間為 30 分鐘時，該間隔的平均功率值為 200 W，而 30 分鐘季節功率曲線的數值為 250 W，此值為 80%。
曲柄長度	曲柄軸中心與踏板軸之間的距離。 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。

詞彙表

經過時間	<p>從騎乘開始時間到結束時間的時間。</p> <p>包括日誌未記錄的時間，例如停止或暫停記錄時。</p>
踏頻	<p>每分鐘曲柄轉速。</p> <p>單位為 rpm (rpm：每分鐘圈數/每分鐘轉數)。</p>
公用/私人	<p>顯示活動是否設為公用或私人。</p>
坡度	<p>斜坡的傾斜度。</p> <p>以距離與海拔之間的差異算出。</p> <p>G：坡度</p> <p>Δd：距離差異</p> <p>Δa：海拔差異</p>  $G[\%] = \frac{\Delta a}{\sqrt{(\Delta d)^2 - (\Delta a)^2}}$
結束時間	<p>活動、計時圈或所選使用者定義間隔的結束時間。</p>
心率	<p>每分鐘心跳數。</p> <p>單位為 bpm (bpm：每分鐘心跳數)。</p>
切向力	<p>曲柄旋轉軸的切線方向力，是讓曲柄旋轉的力。</p> <p>以圖中的 F_x 表示。</p> 
Z1/Z2/Z3/Z4/Z5/Z6/Z7	<p>功率大小。依 FTP 值的比例分類。</p> <p>Z1：最高 55%</p> <p>Z2：56% - 75%</p> <p>Z3：76% - 90%</p> <p>Z4：91% - 105%</p> <p>Z5：106% - 120%</p> <p>Z6：121% - 150%</p> <p>Z7：151% 起</p>

詞彙表

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。單位為 N·m (N·m：牛頓米)。
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 。
重點	擷取並顯示活動和間隔分析資料中記錄的高數值，其中記錄了比起過去記錄更優異的數值。 擷取的間隔依照活動中最高間隔強度的順序排名。
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	將曲柄一圈劃分為 12 個 30 度的區段，並測量每個區段的切向力與正向力。
私人地點	隱藏活動時，活動路徑未在地圖上顯示的區域。 活動路徑的部分位於「私人地點」時，則不會顯示該區域中的路徑。
流暢度	將每個點的資料設為間隔 (時間/距離) 內資料的平均值，此間隔是以作為中心的每個點指定。
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。單位為秒。 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

<p>踩踏效率</p>	<p>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。</p> <p>F_i：切線方向與法線方向中作用力的合成向量</p> <p>F_{xi}：切線方向中的作用力</p> <p>F_{yi}：法線方向中的作用力</p> <p>i：0 至 11 點鐘的方向</p>  $Eff = \frac{\sum_{i=0}^{11} F_{xi}}{\sum_{i=0}^{11} F_i}$
<p>法線方向力</p>	<p>法線方向至曲柄轉軸的作用力，不會造成旋轉。</p> <p>以圖中的 F_y 表示。</p> 
<p>計時圈</p>	<p>活動中標記的一點。</p>

常見問題集

如需常見問題集，請查看以下最新版本：



<https://bike.shimano.com/faq/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，這不應被視為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。
- iPhone、Safari 和 Mac OS 是 Apple Inc. 在美國及其他國家的註冊商標。
- Firefox 是 Mozilla Foundation 在美國及其他國家的註冊商標。
- 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>。

