

Xplova X3

智能码表
使用手册

xplova

目录

认识您的 X3	3	开始骑乘.....	18
画面及按键说明	3	暂停和继续.....	18
安装说明	4	更换页面.....	19
安装步骤	4	分段.....	19
拆卸步骤	4	停止记录.....	19
基本设定	4	查看纪录.....	20
时间	5	上传骑乘数据	21
GPS.....	5	下载 Xplova Connect 应用程序 ..	21
显示设置	6	透过 Xplova Connect 上传	21
自行车.....	6	透过 USB 上传	21
ANT+ 传感器.....	8	更多应用功能	22
自定义车表骑乘画面	9	骑乘模式切换	22
页面选择	9	新增自行车	22
页面设定	9	省电选项	23
自动功能	12	自动关机.....	23
自动记录	12	自动省电.....	24
自动暂停	12	GPS 省电模式	24
自动分段	13	手动暂停.....	25
自动换页	14	速度传感器优先.....	25
高度表.....	14	充电说明.....	25
训练强度设定	15	X3 韧体更新	26
区间设定	15	取得韧体.....	26
警示设定	16	将 X3 连接到计算机.....	26
路线	17	产品规格	27
骑乘线路	17	警语与规范	28
我的线路	18		

认识您的 X3



注：

本使用手册中的信息，如未来有任何变动，恕不另行通知。

画面及按键说明

	<p>A. 状态区 B. 主菜单 C. 按键提示栏 D. 右键：向下 / 换页 E. 中键 确认 / 开始记录 / 分段 / 暂停 / 继续记录 F. 左键：开机 / 返回 / 关机（长按）</p>
	<p>G. 固定座卡榫 H. USB 充电孔</p>



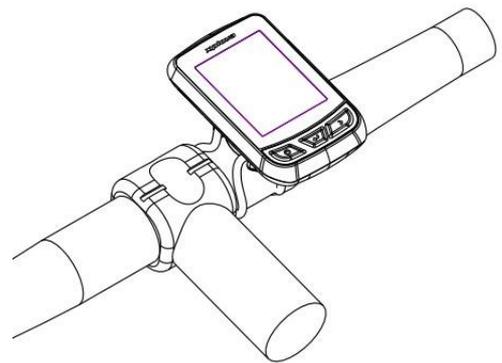
注：

某些特定接口的按键功能略有不同，请参考屏幕下方显示的「按键提示栏」。

安装说明

■ 安装步骤

1. 将固定座与缓冲垫片上下对齐迭合后，放置在自行车龙头上。
2. 使用橡胶圈勾住固定座的其中一边卡榫，然后再绕过龙头勾住固定座另一边的卡榫。务必确认固定座已牢牢地固定于自行车龙头上。
3. 将 X3 车表背部的卡榫对准固定座的凹槽，轻轻地压下使其吻合，然后旋转至锁紧为止。



■ 拆卸步骤

1. 以逆时针方向旋转 X3 车表，直到卡榫解除锁定。
2. 将 X3 车表取下并妥善保存。

基本设定

首次开机后将进行初始化设定，依照屏幕上的指示依序输入语言、性别、年龄、体重和身高等信息。

数值设定时，请参考屏幕下方的按键提示，右键（下一项）可在各个数字及储存状态之间切换，左键和中键可进行数字的增减操作，数值调整完毕后，右键单击切换至储存状态，再按中键储存即可。

Language
English
Italiano
Français
Español
OK Next↓

用戶資料	
性別	男性
年齡	28歲
體重	70公斤
身高	175公分
返回	OK 下一項

年齡
28
儲存
退出 OK 下一項

年齡
28 ▲
增加+ 減少- 下一項

體重
070
儲存
退出 OK 下一項

身高
175
儲存
退出 OK 下一項

时间

Xplova X3 内建先进高精度 GPS 接收器。X3 会在接收到 GPS 讯号后自动设定时间。使用者仅需依使用地点调整时区及夏令时间设定即可。

1. 在主菜单按下一项选取设定，按 **OK** 打开设定菜单。
2. 进入设定菜单，选取时间设定。
 - 中国大陆地区时区设定为：+ 8:00，
 - 时间为自动判断，X3 会在接收到 GPS 讯号后自动更正时间。



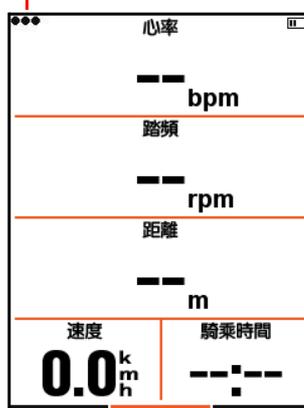
GPS

开机后车表会自动搜寻卫星，请处于上方天空无遮蔽的室外环境，首次搜寻 GPS 的时间为 30 秒 ~ 2 分钟，在静止状态下有助于缩短 GPS 搜寻时间。

在主菜单画面按左键（返回）可切换到车表画面，车表画面的左上方图标同样有显示当前卫星讯号强度。

GPS 讯号检视可显示目前接收卫星讯号状况。

卫星讯号强度



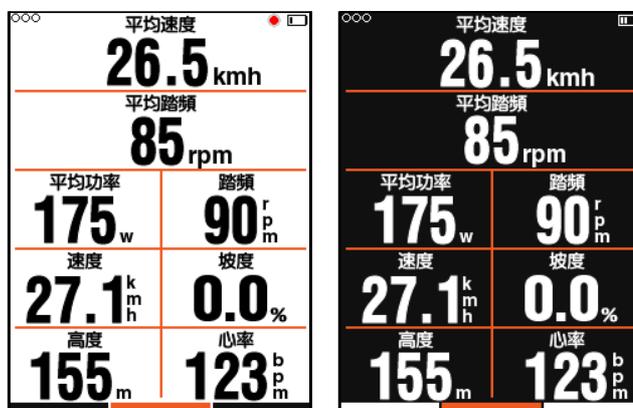
	訊號良好
	訊號一般
	無訊號 (未定位)
	GPS 關閉

显示设置

在主菜单按下一项选取设定，可在显示设置中调节背光时间和亮度等效果。



状态区显示可以设定车表画面上方的卫星讯号、记录状态和电量图标是否显示在画面中。颜色模式可设定车表画面为白底黑字（白天）、黑底白字（黑夜）或根据当前时间自动切换。



注：

白天亮度仅在车表画面才具有影响，而菜单画面的背光亮度在白天时，系统强制设定为 100%。

自行车

速度传感器经由轮径进行计算速度及骑乘距离，设定轮径方式如下：

1. 从主菜单选取自行车，按 **OK** 打开自行车菜单。
2. 依序选取自行车 **1** 输入正确轮径信息。



轮径尺寸:

輪徑	長度 (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24x3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010

輪徑	長度 (mm)
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200



注:

实际的轮径尺寸可能会因为不同的轮胎品牌、胎压及轮胎摩擦程度而稍有不同。

ANT+ 传感器

首次使用传感器前请先进行配对，如速度、踏频传感器、心率感测组等。复合传感器或速度感应器，不受天候地形影响精确提供速度、距离数据。

1. 在主菜单按下一项选取传感器，按 **OK** 打开传感器菜单。



2. 可选择搜寻 **ANT+** 设备或单独搜寻某一类 型的传感器。



注：

当 **ANT+** 设备处于搜寻状态时，按下任一按键皆无效用。每个外围装置都有一个配对号码，正确配对后可稳定安全的接收外围讯号。每组装备设定连接皆可单独连接不同周边，切换装备后，外围即自动连接。链接成功后，对应传感器旁会显示 ID 号码，主功能表上方的状态区会显示链接的设备图标。

状态区全部图示说明如下：



自定义车表骑乘画面

骑乘菜单中，可依个人喜好对车表页面进行专属设定，显示的页数、显示格数及每一格显示的内容。

■ 页面选择

在主菜单选取骑乘，菜单中选择一种模式进行设定（当前使用的模式会标示★符号）。



按 **OK** 进入后即可在开和关之间切换。



■ 页面设定

在页面设定中，按 **OK** 会显示该页当前的设定，右键单击切换 **+/-** 可以调整该页面的显示格数（1~10 格）。

格数调整完成后，按 **OK** 进入每格显示内容的设定，右键单击可以移动光标选取想要更换的显示内容。

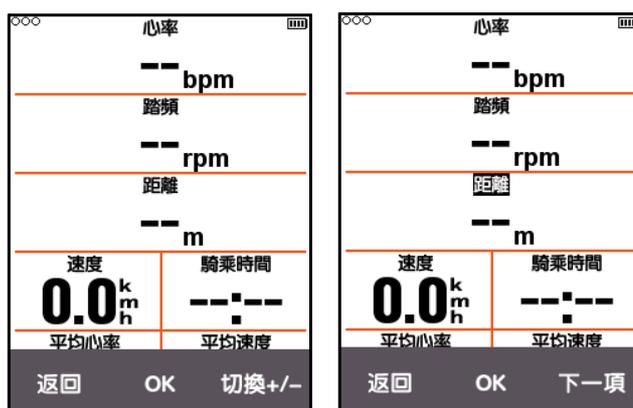




以下是将第三格显示内容「距离」调整为「现在时间」的范例并对每格显示的步骤加以说明。

右键单击下一项移动光标，选取第三格「距离」，按 **OK** 键后弹出选择显示分类菜单选择「其他」。

按 **OK** 弹出选择显示内容菜单，选取现在时间，再按 **OK** 键即可完成设定。



返回到车表画面后，可以看到该页第三格已显示为现在时间。



下表列出目前支持的所有信息内容及分类：

分类	信息内容		
速度	<ul style="list-style-type: none"> • 速度 • 平均速度 • 平均移动速度 	<ul style="list-style-type: none"> • 最大速度 • 分段速度 • 前段速度 	<ul style="list-style-type: none"> • 分段最大速度 • 前段最大速度
踏频	<ul style="list-style-type: none"> • 踏频 • 平均踏频 • 最大踏频 	<ul style="list-style-type: none"> • 分段踏频 • 前段踏频 • 分段最大踏频 	<ul style="list-style-type: none"> • 前段最大踏频 • 踏频区间
心率	<ul style="list-style-type: none"> • 心率 • 平均心率 • 最大心率 • 分段心率 • 前段心率 	<ul style="list-style-type: none"> • 分段最大心率 • 前段最大心率 • 心率区间 • 心率 % • 平均心率 % 	<ul style="list-style-type: none"> • 最大心率 % • 分段心率 % • 前段心率 % • 分段最大心率 % • 前段最大心率 %
功率	<ul style="list-style-type: none"> • 功率 • 平均功率 • 最大功率 • 分段功率 • 前段功率 • 分段最大功率 • 前段最大功率 • 功率区间 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 秒平均功率 • 10 秒平均功率 • 30 秒平均功率 • 功率 %FTP • 功率 IF • 功率 NP • 功率 TSS • 功率 - 瓦特 / 公斤 	<ul style="list-style-type: none"> • 功率 - 千焦 • 左脚平衡 • 右脚平衡 • 左脚扭矩效益 • 右脚扭矩效益 • 左脚踩踏平顺 • 右脚踩踏平顺
距离	<ul style="list-style-type: none"> • 距离 • 上坡距离 	<ul style="list-style-type: none"> • 下坡距离 • 分段距离 	<ul style="list-style-type: none"> • 前段距离 • 总里程
高度	<ul style="list-style-type: none"> • 高度 • 坡度 • 垂直速度 • 30 秒平均垂直速度 • 总升高度 • 总降高度 	<ul style="list-style-type: none"> • 最大高度 • 最低高度 • 上升垂直均速 • 下降垂直均速 • 最大上升速度 • 最大下降速度 	<ul style="list-style-type: none"> • 平均上坡坡度 • 平均下坡坡度 • 最大上坡坡度 • 最大下坡坡度
计时	<ul style="list-style-type: none"> • 花费时间 • 骑乘时间 • 记录时间 	<ul style="list-style-type: none"> • 分段均时 • 圈数 • 分段时间 	<ul style="list-style-type: none"> • 前段时间
其他	<ul style="list-style-type: none"> • 现在时间 • 日出时间 	<ul style="list-style-type: none"> • 日落时间 • 温度 	<ul style="list-style-type: none"> • GPS 讯号强度 • GPS 准确度
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> • 热量消耗 		

自动功能

■ 自动记录

在主菜单选取骑乘，按下一项选取自动记录，可看到当前自动记录的设定，按 **OK** 设定自动记录时间，可选取关以关闭该功能。

当自动记录功能关闭时，可以在车表画面按中键以手动方式开始记录，（当前使用的模式会标示 ★ 符号）。



■ 自动暂停

在主菜单选取骑乘，按下一项选取自动暂停，可看到当前自动暂停的设定，按 **OK** 设定自动暂停。也可选取关以关闭该功能。若想关闭自动暂停功能，可以手动方式暂停，请参阅[手动暂停](#)。



■ 自动分段

在主菜单选取骑乘，按下一项选取自动分段，可开启（关闭）移动位置或距离。



- 位置分段：当车表侦测到骑乘过程中有经过相同路段时，会开启自动分段功能。
- 距离分段：达到默认值后，会开启自动分段功能。距离默认值可以在自动分段菜单下进行操作设定。



■ 自动换页

当自动换页功能开启时，车表画面的显示页会以固定时间间隔（较快或较慢）来切换页面。



高度表

当高度表功能开启时，可在车表画面显示已经过的海拔高度图。也可在页面设定中设定信息显示区域和显示内容。



训练强度设定

区间设定

在主菜单选取设定，进入设定菜单，选取区间设定一心率区间。



首先设定最大心率，设定完成后，将自动划分成 5 个心率区间。也可以单独调整每一个区间的区间值。



注：
以同样方式设定功率区间和区间。

警示设定

训练过程中想要控制某一信息的范围，可在骑乘模式中开启警示设定。



以心率为范例：开启心率警示时，可分别设定最高心率和最低心率警示。若骑乘过程中侦测到当前心率超出设定的警示范围，车表会弹出警示提示框并响起提示音。



Xplova X3 提供声音警示功能有：

- 依时间：每隔设定分钟数发出提醒。
- 依距离：每完成设定公里数发出提醒。
- 依卡路里：每消耗设定卡路里发出提醒。
- 依踏频：每完成设定公里数发出提醒。
- 依功率：每完成设定公里数发出提醒。

路线

骑乘线路

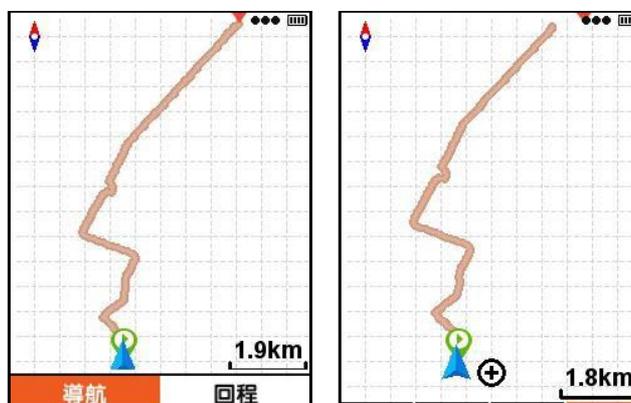
可使用内存中记录的路线信息进行导航功能。在主菜单按下一项选取路线，选择骑乘线路后选取指令清单以进行导航功能。

列表中选择一条记录开启后，会显示该记录的 GPS 轨迹图。选择导航或回程，会切换到车表画面下的路线图页面。页面可按中键进行路线缩放。



注：

从纪录菜单中开启纪录时，选择开启地图同样也可开启路线功能。



我的线路

Xplova X3 支援 .fit、.gpx 和 .tcx 三种格式所规划的路线，在网站上规划好路线后，由 USB 传输线可将路线档案复制到车表 Xplova Navigation 文件夹。

车表开机后，即可在路线—我的线路下找到该档案。进入路线档案后，即可开启导航或回程。



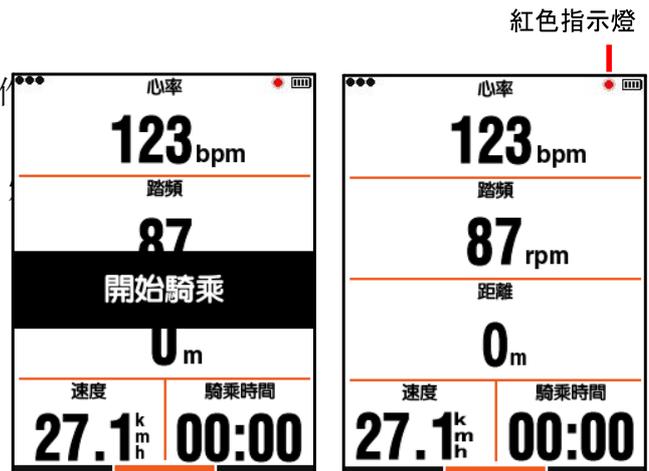
注：

- 路线文件名的长度需小于 28 个字符，否则无法显示。
- [行者 app](#) 网站提供路书下载与自定路线功能，请下载 .gpx 格式。

开始骑乘

进入车表画面后，开始骑乘时车表会侦测到动作并弹出方块询问是否开始记录。

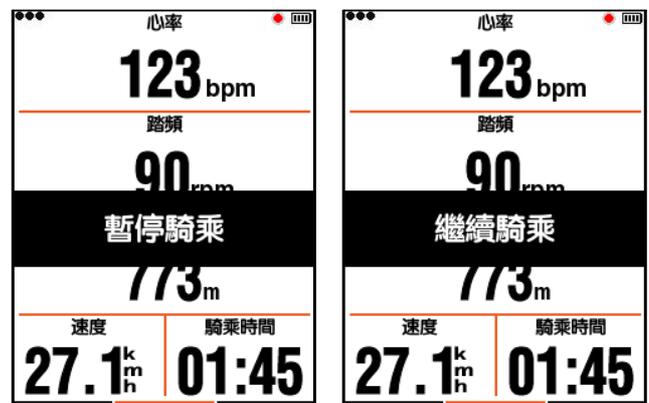
记录状态下，屏幕右上方电量指示图旁边会闪烁。



暂停和继续

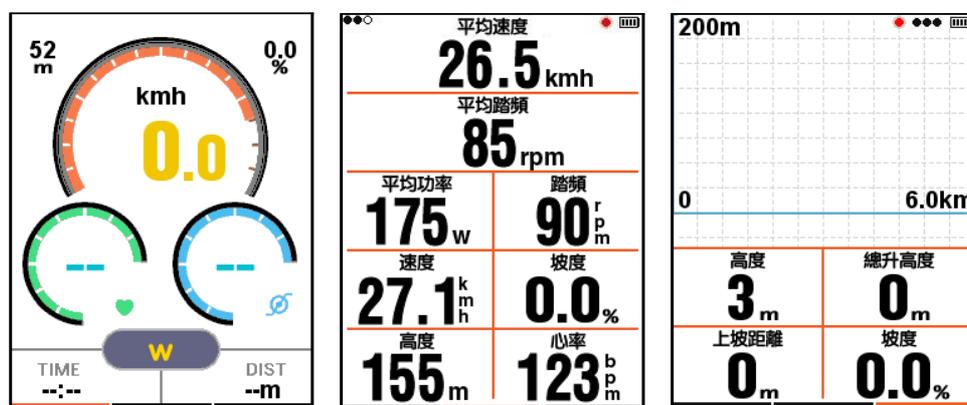
当停止骑乘时，车表会侦测到动作静止并自动暂停记录。暂停骑乘时红色指示灯会停止闪烁，继续骑乘时车表会再次自动记录。

若是使用手动暂停记录，在暂停状态下按中键可继续记录。



更换页面

车表画面中右键单击可在预设的页面切换，画面底部的指示条会显示当前所在的页面（有关页面的相关设定，请参阅骑乘—[页面选择](#)和[页面设定](#)）。



分段

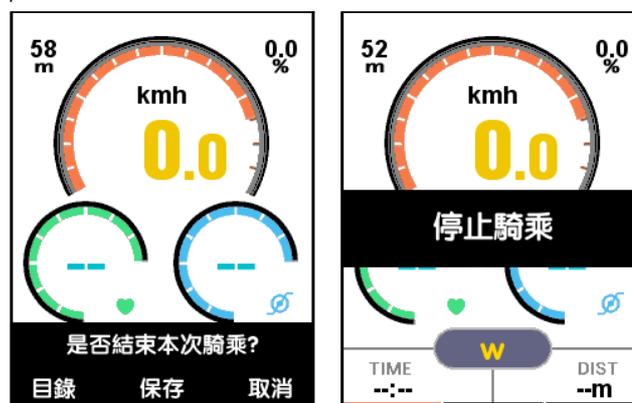
记录并分析数个段落信息，可在记录状态下按中键，画面将开始新的 一段并显示前段时间。



停止记录

结束骑乘按左键弹出结束骑乘的画面，按中 键即可「储存」并结束本次骑乘。

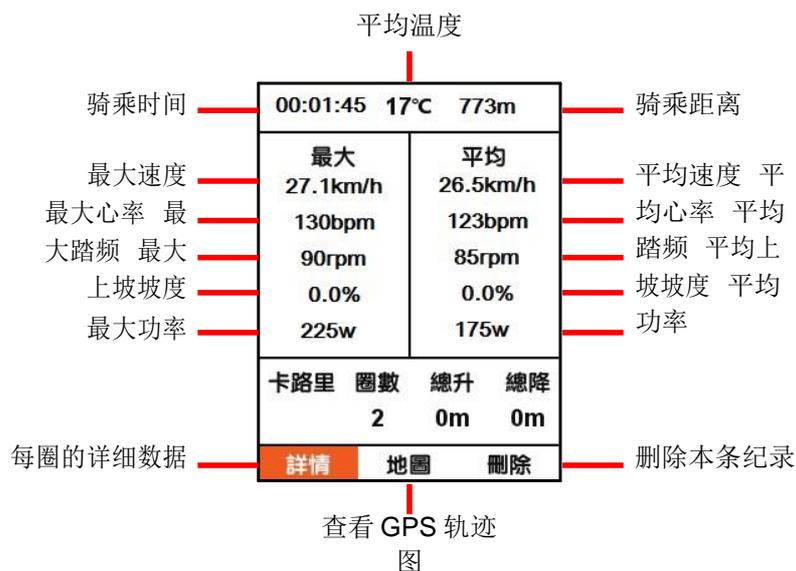
停止骑乘后，屏幕右上角的红色指示灯会消失，另外在记录状态下，直接关机也会自动储存该笔记录。



查看纪录

结束骑乘后可直接在车表上查看骑乘纪录：

1. 按左键进入主菜单画面。
2. 按下一项选取纪录，按 **OK** 打开纪录菜单，并选取骑乘纪录。
3. 可选择上一次骑乘，以直接查看最近一次的骑乘纪录，或查看所有纪录。



画面下方为摘要信息，有三个菜单选项：

- 选择详情可查看本次纪录中每一圈的信息（右键单击切换下一圈）；
- 选择地图可查看本次骑乘的 **GPS** 轨迹并能开启导航功能（有关导航功能的介绍，请参阅[更多应用功能](#)章节）；
- 选择删除可将本次纪录从内存中删除。

上传骑乘数据

如果想对骑乘信息进行更详细的分析，可使用 Xplova Connect 或 USB 将记录上传至网站分析。

下载 Xplova Connect 应用程序

开启智能型手机的应用程序商店（各大安卓市场或 App Store），然后搜寻「Xplova Connect」。下载并安装应用程序。

或者，您也可以扫描 QR Code 来下载应用程序。



透过 Xplova Connect 上传

1. 在主菜单画面选择传感器，按 **OK** 进入传感器菜单后，按下一项找到蓝牙状态，按 **OK** 开启。
2. 手机的应用程序中扫描到「X3」装置。
3. 链接成功后就可以使用应用程序进行上传。



注：

如果装置长时间处于搜寻状态且未显示链接成功时，系统将自动关闭蓝牙。

透过 USB 上传

关机状态下透过 USB 连接计算机时，请按下开机键，计算机将自动侦测到储存装置，在装置中 XplovaActivities 活页夹里可看到所有骑乘纪录的 .fit 檔。点选该文件后即可将记录上传至网站分析。

更多应用功能

骑乘模式切换

该系统默认 5 种骑乘模式：公路 / 越野 / 休闲 / 室内 / 训练。可在骑乘菜单选取适合的模式。当前使用的模式会标示 ★ 符号。



除了 5 种默认模式外，另支持 3 种自定模式。在骑乘菜单中使用新增 + 建立自定模式。



骑乘菜单下的各项设定均与模式搭配，若切换模式的同时也会自动加载该模式所有设定。

新增自行车

可在自行车菜单按新增 + 增加一辆自行车。



打开新增的自行车选择启用，加载新的自行车设定。



注：
标有 ★ 符号的选项，为当前使用的自行车。

自行車2		自行車	
啟用		自行車1	
名稱	自行車2	自行車2	★
車重	10.0kg	新增+	
輪徑	2096mm		
返回	OK	下一項	
返回		OK	下一項

省电选项

自动关机

在主菜单按下一项选取设定，按 **OK** 选取自动设定—自动关机。按 **OK** 可在开、休眠和关三种状态中切换。

- 开：静止待机 5 分钟后，自动关闭电源。
- 休眠：静止待机 5 分钟后，进入休眠状态。振动可唤醒画面。
- 关：关闭此功能。

06:44 22°C	設定		自動設定	
自行車 騎乘 設定	自動設定		自動關機	休眠
紀錄 感應器 路線	其他設定		自動省電 開	
返回 OK 下一項	重置設備			
	關於			
返回	OK	下一項	返回	OK 下一項

自动省电

在主菜单按下一项选取设定，按 **OK** 选取自动设定—自动省电。

自动省电功能开启时，静止待机 2 分钟后，便会自动关闭显示屏幕和 **GPS**。振动车表后即可恢复画面。



GPS 省电模式

在主菜单按下一项选取设定，按 **OK** 选取 **GPS** 设定—省电模式。可将省电模式设定为智能、开或关。智能模式会根据实际使用情况自动切换省电开/关。



省电模式设定为智能或开时，能有效降低 **GPS** 功耗并提高续航力。



注：

省电模式设定为开时，**GPS** 速度和定位精准度可能会有些许波动。

手动暂停

在主菜单按下一项选取设定，按 **OK** 选取其他设定—分段同时暂停。

分段同时暂停设定是，可以手动方式开启「暂停」功能。当车表开始记录后，可按中键暂停记录或继续记录。



速度传感器优先

在主菜单按下一项选取设定，按 **OK** 选取其他设定—速度传感器优先，并设定是。系统将优先使用速度传感器作为速度信息依据或使用为 GPS 链接速度。



充电说明

1. 请使用 DC5V 的标准 USB 充电器，3 小时内可充电完全。
2. 支持开机充电。
3. 请勿过度拉扯 USB 防水盖，避免防水盖变形而影响防水、防尘功能。

X3 韧体更新



注：

不建议更新 X3 韧体，除非您有特殊需求。如有必要，请特别注意并遵循以下说明。

取得韧体

1. 从 Xplova 网站下载最新的韧体。
2. 确认已下载正确的档案。更新时只使用与硬件版本相符的韧体。

将 X3 连接到计算机

1. 长按电源按钮关闭 X3。
2. 使用 micro USB 传输线将 X3 连接到计算机。
3. 短按电源按钮，屏幕上会显示电池充电图标，并在计算机上看到磁盘。
4. 将韧体档案复制到计算机上的磁盘。
5. 中断 X3 与计算机的连接。



最后，X3 会在完成升级过程后自动更新并重新启动。

产品规格

GPS	GPS+ 北斗 /GPS + GLON ASS 双星定位
显示屏	2.2 寸专用户外液晶彩色屏幕，分辨率 240*320
操作温度	-10°C~40°C
产品大小	53.5*85*23.5 mm
接收天线	隐藏式天线
高度传感器	气压式高度计
温度传感器	支援
防水等级	IPX6
内存容量	约 700 小时骑乘信息（视内存使用情况）
电池	不可拆卸锂电池。在不开背光情况下可连续使用 20 小时。若需有效延长使用时间，可开启 GPS 省电模式或背光采用低亮度等措施。
支援 ANT+	胸戴式心率带、速度传感器、踏频传感器、复合传感器（踏频器和速度器）、功率传感器
无线接口	蓝牙 4.0 BLE
标准配件	X3 智慧车表、MicroUSB 传输线、固定座 x2、缓冲垫片 x2、橡胶圈 x4、保固卡、快速入门指南



注：

数据仅供参考，未来变更恕不另行通知。欲查询最新规格请洽官网。

警语与规范

适度使用

减少电波影响，请妥善使用。

为维护您的权力，请妥善使用。

X3 的操作温度为 -10°C 至 40°C 。