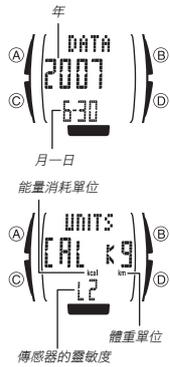


如何配置個人資訊設定



註

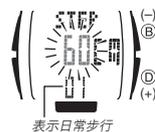
- 下面簡要介紹配置個人資訊設定的操作步驟。有關各設定的詳情，請參閱“個人資訊設定”一節。
- 當您首次輸入個人資訊時，必須首先配置能量消耗單位、體重單位及步幅單位設定。
- 1. 在計時功能畫面顯示時，按 **(C)** 鈕五次進入個人資料設定功能畫面。
- 首先出現的畫面將顯示上次修改個人資料設定時的日期。
- 2. 按 **(D)** 鈕。
- 顯示現在測量單位及靈敏度設定的畫面將出現。
- 3. 按住 **(A)** 鈕約兩秒鐘直到有體重值閃動的體重設定畫面出現。
- 此表示現已進入設定畫面。
- 用 **(C)** 鈕選擇各設定的設定畫面。
- 任何設定畫面顯示時，用 **(D)** 鈕及 **(B)** 鈕可改變顯示的設定。按住其中一鈕可高速改變設定。
- 有關各設定的詳情，請參閱“個人資訊設定”一節。
- 4. 設定完畢後，按 **(A)** 鈕退出設定畫面。
- 若不做任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。

個人資訊設定



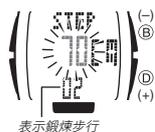
體重

- 使用 **(D)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕改變顯示數值。
- 範圍：20 至 120 公斤或 44 至 264 磅



日常步行的步幅

- 使用 **(D)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕改變顯示數值。
- 範圍：30 至 120 厘米或 12 至 47 英吋
- 使用下列計算公式可得出此值的大約值：[您的身高 (cm)] x 0.37
- 請注意，此公式只能計算出大約值。實際步幅依性別及個人特徵而不同。



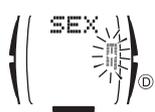
鍛煉步行的步幅

- 使用 **(D)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕改變顯示數值。
- 範圍：30 至 120 厘米或 12 至 47 英吋
- 使用下列計算公式可得出此值的大約值：[您的身高 (cm)] x 0.45
- 請注意，此公式只能計算出大約值。實際步幅依性別及個人特徵而不同。



年齡

- 使用 **(D)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕改變顯示數值。
- 範圍：16 至 99



性別

- 按 **(D)** 鈕選擇 m (男) 及 F (女)。



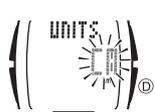
能量消耗單位

- 按 **(D)** 鈕選擇 CAL (千卡路里) 及 J (千焦耳)。
- 1 kcal = 4.184 kJ



體重單位

- 按 **(D)** 鈕選擇 kg (千克) 及 lb (英磅)。



步幅單位

- 按 **(D)** 鈕選擇 cm (厘米) 及 in (英吋)。



靈敏度水平

- 使用 **(D)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕改變顯示數值。
- 範圍：L1 (最低) 至 L4 (最高)
- 若手錶產生的步數看上去過多，則請降低靈敏度水平。而若步數看上去過少，則可提高靈敏度水平。

日常步行測量功能

本節介紹如何對日常生活中的走動測量步數。



如何開啟日常步行測量功能

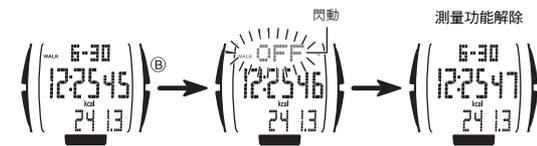
1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **(B)** 鈕約兩秒鐘直到 ON 開始在畫面的上部閃動。
 2. 繼續按住 **(B)** 鈕直到手錶鳴音並且 ON 停止閃動。
- WALK 指示符將出現在畫面上，表示日常步行測量功能已開啟。
 - 即使您切換功能畫面，日常步行測量功能亦保持開啟狀態。

測量功能開啟

日常步行指示符

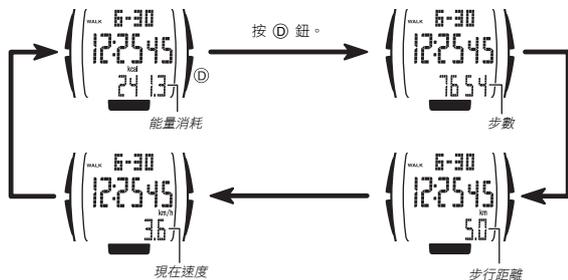
如何解除日常步行測量功能

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **(B)** 鈕約兩秒鐘直到 OFF 開始在畫面的上部閃動。
 2. 繼續按住 **(B)** 鈕直到手錶鳴音並且 OFF 停止閃動。
- WALK 指示符將從畫面上消失，表示日常步行測量功能已被解除。



日常步行的顯示值

- 在計時功能畫面顯示時，按 **(D)** 鈕可如下所示在畫面下部循環顯示數值。
- 顯示數值根據當天的日常步行測量及鍛煉步行測量過程中的累積總步數計算。



- 能量消耗值、步行距離及現在速度以您在“如何配置個人資訊設定”一節中選擇的單位顯示。

日常步行資料的保存時機

日常步行資料 (鍛煉步行資料亦相同) 在每天的午夜自動被保存。請注意，手錶僅保留過去 7 天的資料，因此當新一天的資料被保存時，最早一天的資料將自動被刪除。

當日常步行資料的清除

使用下述操作步驟可清除當天的日常步行資料。

如何清除當天的日常步行資料

1. 當日常步行測量操作正在進行時或停止時，按住 **(D)** 鈕約三秒鐘直到 CLR 開始在畫面的上部閃動。
- 目前的測量值亦將在畫面的下部閃動。
2. 繼續按住 **(D)** 鈕直到手錶鳴音並且通常的計時畫面再次出現。

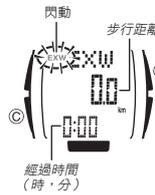


鍛煉步行測量功能

本節介紹如何對作為鍛煉過程的一部分的較快速步行的步數進行測量。要開始鍛煉步行測量時，必須進入鍛煉步行功能畫面。

- 在鍛煉步行功能中測量的經過時間是手錶計算步數的經過時間。當由於您停止走動而使手錶停止計算步數時，鍛煉步行功能中經過時間的測量亦停止。

如何開始鍛煉步行的測量



- 在計時功能畫面顯示時，按 (C) 鈕一次進入鍛煉步行功能畫面。
 - 按 (B) 鈕。
- EXW 指示符將在畫面中閃動，表示鍛煉步行測量功能已開啟。
 - 即使您切換功能畫面，鍛煉步行測量亦將繼續進行。
 - 此處表示的步行距離僅為示範之用。使用“鍛煉步行測量的顯示值”一節中的操作步驟可選擇畫面中部的顯示內容。

註

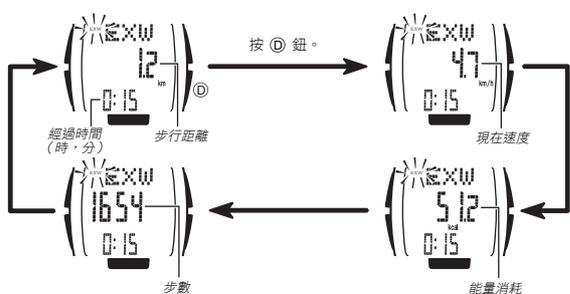
- 在日常步行測量過程中，按 (B) 鈕亦能開始鍛煉步行的測量。

如何停止鍛煉步行的測量



- 按 (B) 鈕。
- 畫面顯示現在的測量結果。
- 在未將測量資料復位為全零的情況下，再次按 (B) 鈕將從最後一個停止點開始重新恢復測量。

鍛煉步行測量的顯示值



- 在鍛煉步行功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可如下所示在畫面的中部循環選換數值。
- 能量消耗值、步行距離及現在速度以您在“如何配置個人資訊設定”一節中選擇的單位顯示。

鍛煉步行資料的保存時機

每當您將鍛煉步行資料復位為全零時，手錶自動保存鍛煉步行資料。

現在的鍛煉步行資料的保存

使用下述操作步驟可將現在的鍛煉步行資料保存並復位為全零。

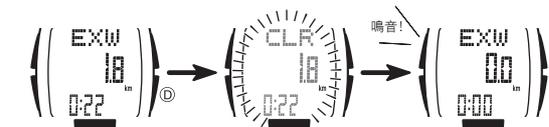
如何保存現在的鍛煉步行資料

- 在鍛煉步行功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到顯示內容開始閃動。
 - 此時，畫面上部還會有 REC2 (表示鍛煉步行資料) 閃動。
 - 鍛煉步行測量操作正在進行時上述操作無法進行。若鍛煉步行測量操作正在進行，請將其停止後再執行第 1 步。
- 繼續按住 (A) 鈕直到手錶鳴音並且所有顯示數值返回零。
 - 此表示鍛煉步行資料已被保存。
 - 請注意，手錶只保留十個鍛煉步行記錄。也就是說，每當新資料被保存時，最舊的記錄會自動被刪除。



如何在不保存的情況下清除現在的鍛煉步行資料

- 在鍛煉步行功能畫面顯示時，按住 (D) 鈕約三秒鐘直到顯示內容開始閃動。
 - 此時，畫面上部還會有 CLR 閃動。
 - 鍛煉步行測量操作正在進行時上述操作無法進行。若鍛煉步行測量操作正在進行，請將其停止後再執行第 1 步。
- 繼續按住 (D) 鈕直到手錶鳴音並且所有顯示數值復位為零。
 - 此表示現在的鍛煉步行資料已被清除。



步行記錄的查閱

本節介紹如何查閱保存在手錶記憶體中的步行記錄，以及如何刪除記錄。

關於步行記錄

本錶以兩種記錄保存步行資料：每日記錄及鍛煉步行記錄。

每日記錄

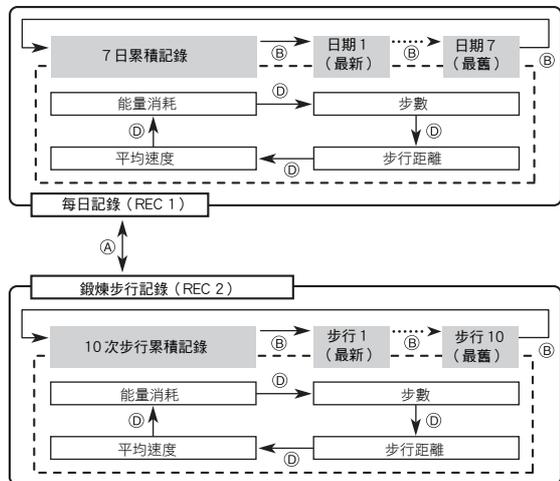
- 各每日記錄含有當天的步數、步行距離、平均速度及能量消耗資料。
- 手錶對測量有步行資料 (無論是日常步行還是鍛煉步行) 的每一天保持一個記錄，最多保留七個最新記錄。
- 另外還有第 11 個記錄，其中含有記憶器中目前保持的七個記錄的累積資料。
- 每日記錄畫面及 7 日累積記錄畫面的上部都顯示有 REC 1 指示符。

鍛煉步行記錄

- 各鍛煉步行記錄含有某次步行的步數、步行距離、平均速度及能量消耗資料。
- 手錶對每次測量的鍛煉步行資料保持一個記錄，最多保留 10 個最新記錄。
- 另外還有第 11 個記錄，其中含有記憶器中目前保持的 10 個記錄的累積資料。
- 鍛煉步行記錄畫面及 10 次步行累積記錄畫面的上部都顯示有 REC 2 指示符。

步行記錄的查閱

下示流程圖簡要說明如何查閱步行記錄。隨後各頁詳細介紹如何顯示特定資料的內容。



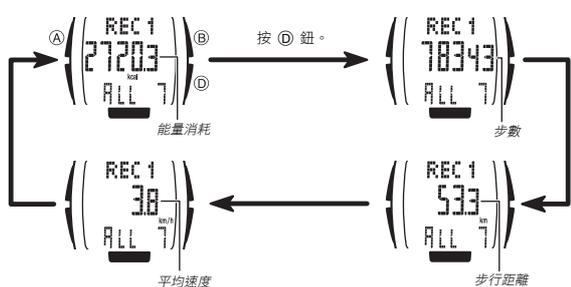
如何選擇每日記錄資料及鍛煉步行記錄資料

在資料查閱功能畫面顯示時，按 (A) 鈕可交替選擇每日記錄資料 (REC 1) 及鍛煉步行記錄資料 (REC 2)。

如何查閱 7 日累積記錄資料

- 在資料查閱功能畫面顯示時，用 (B) 鈕顯示 7 日累積記錄。
 - 7 日累積記錄畫面的上部顯示有 REC 1，而下部顯示有 ALL 7。
- 按 (D) 鈕循環選換累積記錄的能量消耗、步數、步行距離及平均速度值。

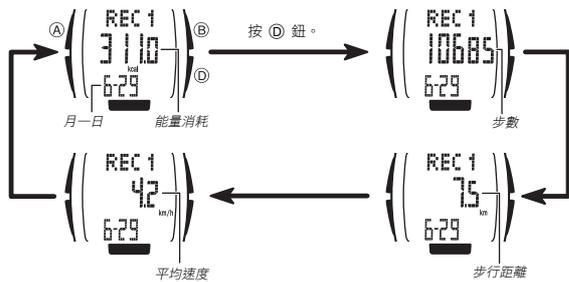
7 日累積記錄



如何查閱每日記錄資料

- 在資料查閱功能畫面顯示時，用 (B) 鈕顯示每日記錄。
 - 每日記錄畫面的上部顯示有 REC 1，而下部顯示有日期 (月及日)。
- 按 (D) 鈕循環選換每日記錄的能量消耗、步數、步行距離及平均速度值。

每日記錄



如何查閱 10 次步行累積記錄資料

1. 在資料查閱功能畫面顯示時，用 (B) 鈕顯示 10 次步行累積記錄。
2. 按 (D) 鈕循環選擇累積記錄的能量消耗、步數、步行距離及平均速度值。

如何查閱鍛煉步行記錄資料

1. 在資料查閱功能畫面顯示時，用 (B) 鈕顯示鍛煉步行記錄。
2. 按 (D) 鈕循環選擇鍛煉步行記錄的能量消耗、步數、步行距離及平均速度值。

記憶器中記錄的刪除

下列為本錶支援的幾種記錄刪除操作。

- 每日記錄的刪除
刪除一個指定日期的記錄。
- 7 日記錄的刪除
刪除記憶器中保存的所有七個每日記錄。
- 鍛煉步行記錄的刪除
刪除一個指定的鍛煉步行記錄。
- 10 次步行記錄的刪除
刪除記憶器中保存的所有十個鍛煉步行記錄。

如何刪除指定的每日記錄或鍛煉步行記錄

1. 在資料查閱功能中，顯示要刪除的每日記錄 (REC 1) 或鍛煉步行記錄 (REC 2)。
2. 按住 (C) 鈕約三秒鐘直到 CLR 開始在畫面中閃動。
3. 繼續按住 (C) 鈕直到手錶鳴音。
- 此表示選擇的記錄資料已被刪除。

如何刪除所有七個每日記錄或所有十個鍛煉步行記錄

1. 在資料查閱功能中，顯示了日累積記錄 (要刪除的七個每日記錄) 或 10 次步行累積記錄 (要刪除的十個鍛煉步行記錄)。
2. 按住 (C) 鈕約三秒鐘直到 CLR 開始在畫面中閃動。
3. 繼續按住 (C) 鈕直到手錶鳴音。
- 此表示所有選擇的記錄資料已被刪除。
- 刪除這些記錄還將自動刪除相應的累積記錄資料。

計步器功能問與答

問1: 為什麼手錶不計算我的步數?

- 在設計上，只有戴在左手腕上時手錶才計算步數。戴在右手腕上或擊在皮帶上時，或放在包中時手錶不能正確計算步數。
- 手錶探測到行走需要一點時間。在這段時間裡，畫面不顯示步數。一旦手錶確定您在行走，其將顯示從開頭開始的所有步數，包括畫面未顯示步數時您走的步數。
- 手錶在設計上能探測到“通常”的步法。因此，當您帶著雨傘、推著或拉著東西、或穿著涼鞋或拖鞋時，其可能會不能正確計算步數。
- 在慢跑過程中，或進行含有跑步的鍛煉過程中，在爬山或登較陡的斜坡時，在使用拐杖或手杖行走時，在爬樓梯時，手錶可能不能正確計算步數。



問2: 為什麼步數過多?

- 手錶根據左手的運動計算步數。因此，其可能將非步行引起的左手的移動計算為步數。
- 手錶傳感器的靈敏度設定可能與您的走路風格不匹配。
- 對於上述情況，可以採取改變傳感器的靈敏度設定，或在進行非步行活動時解除計步器功能等措施。



問3: 為什麼步數過多?

- 手錶傳感器的靈敏度設定可能與您的走路風格不匹配。可提高靈敏度設定。

問4: 為什麼步數返回零?

- 手錶在每天的午夜將現在的計步器資料存入記憶器。步數將在此時被復位為零。
- 對於鍛煉步行，若步行從一天持續到第二天 (經過了午夜)，手錶將繼續測量經過時間並計算步數。

問5: 為什麼步數突然跳10步至15步?

- 手錶持續監視您的動作，當其探測到您沒有走動時會自動停止計步數。手錶分析您的動作並探測到您再次開始行走需要一點時間。在手錶分析您的動作的過程中您走的步數將一起加上。

問6: 為什麼手錶突然停止計步數?

- 當 RECOV (恢復) 指示符出現在畫面上，表示電池的電力已很低時此種情況會發生。此時，請盡快更換電池。



恢復指示符

鬧鈴及整點響報

本錶配備有五個鬧鈴及整點響報。

每日鬧鈴 (ALM 1 至 ALM 5)

到達鬧鈴時間時，手錶將鳴音約 10 秒鐘。

整點響報

整點響報使手錶在每小時的整點時鳴音。

- 鬧鈴及整點響報設定在鬧鈴功能中配置。當計時功能畫面顯示時，按 (C) 鈕三次可進入鬧鈴功能畫面。

如何顯示鬧鈴畫面

鬧鈴的開啟/解除設定



鬧鈴編號

在鬧鈴功能中，用 (D) 鈕可循環選擇鬧鈴畫面。

- 按住 (C) 鈕可高速選擇畫面。



如何設定鬧鈴時間

鬧鈴開啟指示符



鬧鈴時間 (時:分)

1. 在鬧鈴功能中，顯示要改變其設定的鬧鈴畫面。
2. 按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到鬧鈴時間的時數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 顯示設定畫面還將自動開啟該鬧鈴，並使鬧鈴開啟指示符出現在畫面上。
3. 用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變時設定。
 - 按住其中一鈕可高速改變設定。
 - 使用 12 小時制設定時數時，必須正確指定上午或下午 (P)，或指定正確的 24 小時時間。您為計時功能中的時間選擇的 12 小時 / 24 小時制亦適用於鬧鈴功能。

4. 按 (C) 鈕將閃動移至分數。
5. 用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕在 0 至 59 之間改變分設定。
 - 按住其中一鈕可高速改變設定。

6. 設定完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面。

- 若不做任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。

如何開啟或解除鬧鈴或整點響報



鬧鈴開啟

當鬧鈴或整點響報畫面顯示時，按 **(B)** 鈕可開啟（開啟指示符出現）或解除（指示符消失）鬧鈴或整點響報。

- 當任何鬧鈴或整點響報被開啟時，相應的開啟指示符會出現在所有其他功能畫面中。

如何停止鬧鈴音
按任意鈕。

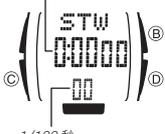


整點響報開啟

如何測試鬧鈴
在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 **(B)** 鈕可使鬧鈴鳴響。

秒錶功能

時、分、秒



1/100 秒

秒錶用於以 1/100 秒為單位測量經過時間，測時限度為 23 小時 59 分 59.99 秒。

- 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由零開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時仍會繼續進行。
- 當中途時間正在畫面中顯示時，若退出秒錶功能畫面，手錶將清除中途時間並返回經過時間的測量畫面。

如何進入秒錶功能畫面

在計時功能畫面顯示時按 **(C)** 鈕四次。

如何進行經過時間的測量



如何進行累積時間的測量



- 按 **(B)** 鈕可在不將經過時間復位至全零的情況下，從上次經過時間測量的停止處開始重新啟動秒錶繼續測量經過時間。

如何顯示間段/中途時間



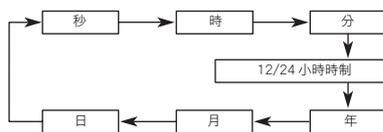
如何記錄兩名選手的完成時間



時間及日期的設定



1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **(A)** 鈕約兩秒鐘直到現在時間的秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 **(C)** 鈕依照下圖順序選擇設定。



3. 用 **(D)** 鈕及 **(B)** 鈕如下所示改變設定。

設定:	目的:	操作:
秒	將秒數復位至 00	按 (D) 鈕。
時、分	改變時數或分數	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
12/24 小時時制	交替選擇 12 小時及 24 小時時制	按 (D) 鈕。
年、月、日	改變年數、月數或日數	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。

4. 按 **(A)** 鈕退出設定畫面。

- 若不做任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。
- 設定時數時，必須正確指定上午（無指示符）或下午 (P)，或指定正確的 24 小時時間。
- 日期可在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日之間設定。
- 星期會根據日期自動顯示。
- 手錶能自動調整長短月及閏年的日期。

參考資料

本節更為詳細地介紹有關本錶及其操作的詳情及技術資料。

步行資料的測量範圍

- 能量消耗: 0 至 23,900.5 kcal (99,999.9 kJ)
- 步數: 0 至 999,999 步
- 步行距離: 0 至 999.9 km
- 步行時間: 0 至 99 小時 59 分鐘 (鍛煉步行)
- 現在速度: 0 至 99.9 km/h

照明

- 提供照明的電子螢光板經長期使用後會失去照明能力。
- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 當鬧鈴或任何其他聲音鳴響時，照明會自動熄滅。
- 在照明點亮時，本錶有可能會發出輕微的響音。此聲音由電子螢光板點亮時的振動所產生，純屬正常現象，並不表示本錶發生了故障。
- 頻繁使用照明會很快將電池耗盡。