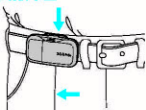




11 佩带的方法

正确的佩带在皮带或裤子上

关上前置，将佩带夹别好在皮带上。
佩带的位置以西裤的折痕线为准。



※为了防止滑落请先用带子穿过穿绳孔和皮带等连接好。



- 如下情形，会有不能正确测定步数的可能性。
- 在设定操作时，不能测定计算步数。
- 把本体倾斜佩带时。
- 没有关闭好佩带夹和前置。
- 不规则的步行或不规则慢跑的时候。
- 脚板踩着地面行走。
- 穿着拖鞋、木屐或草鞋等行走。
- 在温泉场所行走时步法混乱。
- 上下运动或者剧烈运动的场所使用时。
- 一会儿站起来一会儿坐下。
- 步行和慢跑以外的运动。
- 上下楼梯或者乘坐扶梯。
- 乘坐上下楼梯或左右摇晃的交通工具中。



12 时间、体重、步幅的设定

本机最先设定时间、体重、步幅后再使用。

请先测量一下自己的步幅。

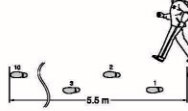
※请正确的设定时间，所测量的时间相吻合。

1 测量步幅。

一只脚的脚尖到另一只脚的脚尖是正确的步幅。
想知道正确的平均步幅，走10步合计的距离再除以10就是正确步幅。
请用右边的计算公式计算。

例：走了5.5m的时候

$$\frac{5.5m \text{ (合计距离)}}{10 \text{ (步数)}} = 0.55m \text{ (55cm)}$$



2 拔出绝缘薄膜，接通电源。

本产品为了防止电池的消耗，在出厂时装上了绝缘薄膜。
按箭头方向将绝缘薄膜抽出后，电源就接通了（以后绝缘薄膜就不需要了）。



电源接通了，显示灯全亮后，开始设定时间。

3 设定时间

① 按「夜光照明/▲」键，校正小时

※校正小时状态放置5分钟以上，自动回到步数显示状态。

例：设定为下午2点30分



- 按一下1小时再次前进
- 超过23时回到0
- 按住「复原」键1.5秒以上回到0

② 按「表示转换/设定」键，时间设定



分钟在闪烁

③ 按「夜光照明/▲」键，校正分钟

※校正分钟状态放置5分钟以上，自动回到步数显示状态。



- 按一下1分钟再次前进
- 连续按的按键10分钟再次快速
- 超过59时回到00
- 按住「复原」键1.5秒以上回到00

④ 按「表示转换/设定」键，转到体重设定



体重数值在闪烁

4 设定体重

① 按「夜光照明/▲」键，校正体重数值

※校正体重状态放置5分钟以上，自动回到步数显示状态。



- 按一下1kg再次前进
- 连续按的按键10分钟再次快速
- 超过136时回到30
- 按住「复原」键1.5秒以上回到30

② 按「表示转换/设定」键，转到步幅设定



步幅数值在闪烁

5 设定步幅

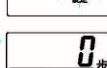
① 按「夜光照明/▲」键，校正步幅数值

※校正步幅状态放置5分钟以上，自动回到步数显示状态。



- 按一下1cm再次前进
- 连续按的按键10分钟再次快速
- 超过120时回到30
- 按住「复原」键1.5秒以上回到30

② 按「表示转换/设定」键，转到步数显示状态



步数显示和时间显示在亮着

设定时间、体重、步幅的注意事项

- ① 在步数显示状态下，先按住「表示转换/设定」键1.5秒以上。
- ② 按「表示转换/设定」键，切换到要设定的内容。
- ③ 按「夜光照明/▲」键，数值就改变了。
- ④ 变更结束时，按「表示转换/设定」键，回到步数显示状态。

到这里设定就全部结束了。

13 开始使用

1

步数、有效步数、消耗卡路里、距离显示为0

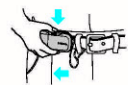
按住「复原」键1.5秒以上，数值（步数、有效步数、消耗卡路里、距离）全变为0开始。（※参照15）



设定结束后，转为步数显示状态

2

关上前置，佩带好计步器（※参照11）



3

开始步行

测定步数、有效步数，有效步数时间，消耗卡路里，距离等。



测定步数，最初请试走100步，然后确认一下步数。测定数值是正确，实际测定的步数和测定值有误差时请调整灵敏度（※参照14）。

14 灵敏度的调整方法

本产品以在平地上正确的标准步行行走，误差为±5%以内（即100步中误差在±5步）。

※出厂时灵敏度的调整按钮设定在中央位置。

步数灵敏度调整按钮在中央。



1. 正确佩带好计步器

试走100步确认显示的数值。

2. 再次步行100步以确认测定的数值。

步行100步确认测定的数值在±5步以内说明调整正确。

※如果测定的数值在±5步以上时请反复多次调整。

※步行的速度变化的时候，步行以及步行姿势变化的时候，请再调整。

■若步行100步而测定在105步以上时。

将灵敏度的调整按钮向负向的方向稍微移动一些。



■若步行100步而测定在95步以下时。

将灵敏度的调整按钮向正向的方向稍微移动一些。

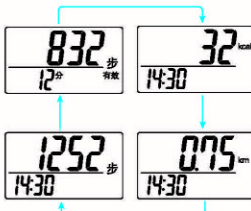


15 结果

按「表示转换/设定」键

依次显示有效步数/有效步数时间 → 消耗卡路里 → 距离 → 步数

※关于消耗的卡路里，请阅读「关于计步器」。（※参照4）。



想将当天的数据全变为0时...

当时间变为「0:00」时显示自动变为0，但想任何时候变为0都可以。

按住「复原」键1.5秒以上。

当天的数值（步数，有效步数/有效步数时间，消耗卡路里，距离）全变为0。



※复原的时候消除当天的全部数据，本产品不能进行单独一项的复原设定。
※消除的数据不能进行复原，想要记录当天的数据时，请预先记录在备忘录或笔记本上。

光线暗看不清的时候

请按住「夜光照明/▲」键5秒钟，夜光照明灯就亮了。



※夜光照明灯不能点亮时，请更换电池（※参照5）。