

事前须知

承蒙惠购 CASIO 产品，谨表感谢。为了使其使用寿命达到所设计的年数，务请详细阅读本说明书并按照其中的说明使用本产品。

电池电力不足警报



恢复指示符

若在短时间内多次使用照明或闹铃，RECOV (恢复) 指示符将在画面上闪动，并且在电池电力恢复过程中下列功能无效。

- 计步器功能
- 闹铃及整点响报
- 照明

电池电力恢复后，手表的运作亦会恢复正常。但若 RECOV 指示符经常出现，则应更换手表的电池。

关于本说明书



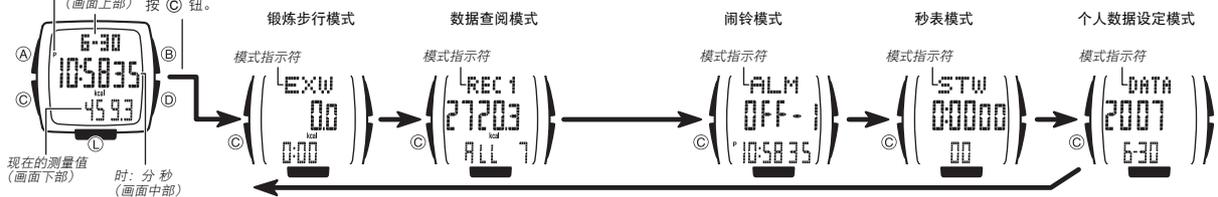
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会介绍一种功能的操作。有关技术资料等详情请参阅“参考资料”一节。

部位说明

计时模式

下午指示符 (本表没有上午指示符)

月一日 (画面上部) 按 C 钮。



上部显示区

按 B 钮可依下示顺序循环选择计时模式画面上部的显示内容。

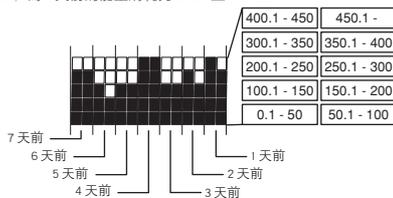


能量消耗图

能量消耗图表示您过去七天的能量消耗 (根据步数计算)。

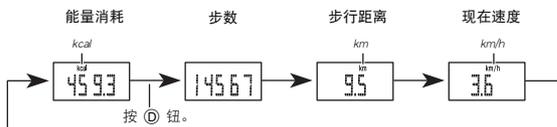
• 单位 = kcal

• 请注意，图的每条“棒”由两组点列组成。下示范图表示 6 天前的能量消耗为 200.1 至 250kcal，而 3 天前的能量消耗为 250.1 至 300kcal。



下部显示区

按 D 钮可依下示顺序循环选择计时模式画面下部的显示内容。各值为当天的累积总和。



- 能量消耗值、步行距离及现在速度以您在“如何配置个人资讯设定”一节中选择的单位显示。

- 按 C 钮可切换各模式。
- 有关控制计时模式的上部及下部显示内容的说明，请参阅“上部显示区”及“下部显示区”。
- 在任意模式中，按 L 钮可点亮照明约 1.5 秒钟。

手表计步器功能的使用

本表内置有计步器，能计算您行走的步数。距离、速度及其他数据都是使用此步数计算而来。有些数据需要根据个人资讯进行计算，而个人资讯需要您在使用手表之前输入。测量及计算的数据可保存在手表的存储器中，以便日后需要时查阅。

重要！

- 在使用手表的计步器功能之前，必须首先配置个人资讯设定。

日常步行与锻炼步行

手表能测量两种步行：日常步行及锻炼步行。

注

- 若日常步行及锻炼步行都测量，手表将优先测量锻炼步行。
- 开始测量步数后，即使您切换模式，手表亦将继续测量日常步行及锻炼步行的步数。只有当闹铃鸣响或设定画面显示 (由闪动的设定表示) 时，手表才不计算步数。

日常步行测量功能

当您要为通常的日常生活中的步行计算步数时，可以使用日常步行测量功能。在计时模式中可开启日常步行测量功能。

锻炼步行测量功能

顾名思义，锻炼步行测量功能是测量作为锻炼过程的一部分的较快速步行的步数。要开启锻炼步行测量功能，必须进入锻炼步行模式。

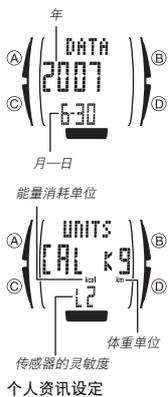
个人资讯的配置

您必须先设定下列个人资讯，如此手表才能计算您的能量消耗及其他根据行走步数计算的数据。

- 体重
- 日常步行时的步幅
- 锻炼步行时的步幅
- 年龄
- 性别
- 要使用的能量消耗单位
- 要使用的体重单位
- 要使用的步幅单位
- 要使用的灵敏度

配置个人资讯设定需要进入个人数据设定模式。在计时模式中，按 C 钮五次可进入个人数据设定模式。

如何配置个人资讯设定



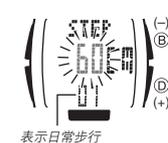
注

- 下面简要介绍配置个人资讯设定的操作步骤。有关各设定的详情，请参阅“个人资讯设定”一节。
 - 当您首次输入个人资讯时，必须首先配置能量消耗单位、体重单位及步幅单位设定。
1. 在计时模式中，按 **(C)** 钮五次进入个人数据设定模式。
 - 首先出现的画面将显示上次修改个人数据设定时的日期。
 2. 按 **(D)** 钮。
 - 显示现在测量单位及灵敏度设定的画面将出现。
 3. 按住 **(A)** 钮约两秒钟直到有体重值闪动的体重设定画面出现。
 - 此表示现已进入设定画面。
 - 用 **(C)** 钮选择各设定的设定画面。
 - 任何设定画面显示时，用 **(D)** 钮及 **(B)** 钮可改变显示的设定。按住其中一钮可高速改变设定。
 - 有关各设定的详情，请参阅“个人资讯设定”一节。
 4. 设定完毕后，按 **(A)** 钮退出设定画面。
 - 若不做任何操作超过约两或三分钟，手表也将自动退出设定画面。



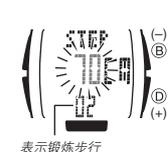
体重

- 使用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变显示数值。
- 范围：20 至 120 公斤或 44 至 264 磅



日常步行的步幅

- 使用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变显示数值。
- 范围：30 至 120 厘米或 12 至 47 英寸
- 使用下列计算公式可得出此值的大约值：[您的身高 (cm)] x 0.37
- 请注意，此公式只能计算出大约值。实际步幅依性别及个人特点而不同。



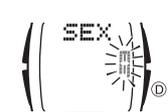
锻炼步行的步幅

- 使用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变显示数值。
- 范围：30 至 120 厘米或 12 至 47 英寸
- 使用下列计算公式可得出此值的大约值：[您的身高 (cm)] x 0.45
- 请注意，此公式只能计算出大约值。实际步幅依性别及个人特点而不同。



年龄

- 使用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变显示数值。
- 范围：16 至 99



性别

按 **(D)** 钮选择 m (男) 及 F (女)。



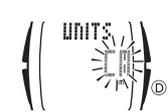
能量消耗单位

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



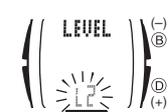
体重单位

按 **(D)** 钮选择 kg (千克) 及 lb (英磅)。



步幅单位

按 **(D)** 钮选择 cm (厘米) 及 in (英寸)。



灵敏度水平

- 使用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变显示数值。
- 范围：L1 (最低) 至 L4 (最高)
- 若手表产生的步数看上去过多，则请降低灵敏度水平。而若步数看上去过少，则可提高灵敏度水平。

日常步行测量功能

本节介绍如何对日常生活中的走动测量步数。



测量功能开启

日常步行指示符

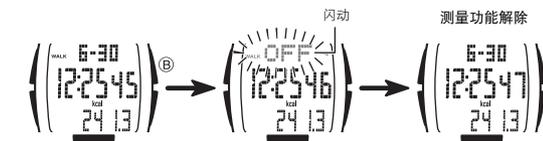


如何开启日常步行测量功能

1. 在计时模式中，按住 **(B)** 钮约两秒钟直到 ON 开始在画面的上部闪动。
 2. 继续按住 **(B)** 钮直到手表鸣音并且 ON 停止闪动。
- WALK 指示符将出现在画面上，表示日常步行测量功能已开启。
 - 即使您切换模式，日常步行测量功能也保持开启状态。

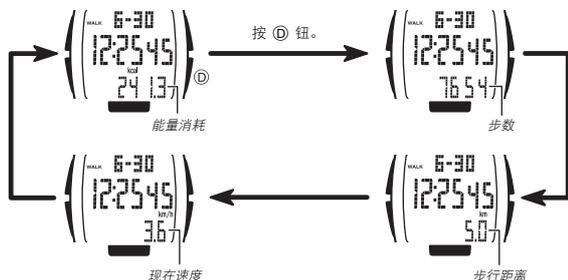
如何解除日常步行测量功能

1. 在计时模式中，按住 **(B)** 钮约两秒钟直到 OFF 开始在画面的上部闪动。
 2. 继续按住 **(B)** 钮直到手表鸣音并且 OFF 停止闪动。
- WALK 指示符将从画面上消失，表示日常步行测量功能已被解除。



日常步行测量的显示值

- 在计时模式中，按 **(D)** 钮可如下所示在画面下部循环切换数值。
- 下示数值根据当天的日常步行测量及锻炼步行测量过程中的累积总步数计算。



- 能量消耗值、步行距离及现在速度以您在“如何配置个人资讯设定”一节中选择的单位显示。

日常步行数据的保存时机

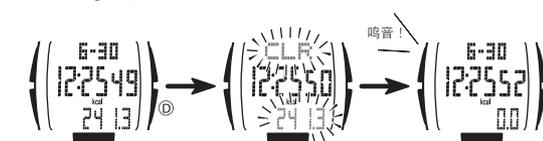
日常步行数据（锻炼步行数据亦相同）在每天的午夜自动被保存。请注意，手表仅保留过去 7 天的数据，因此当新一天的数据被保存时，最早一天的数据将自动被删除。

当天日常步行数据的清除

使用下述操作步骤可清除当天的日常步行数据。

如何清除当天的日常步行数据

1. 当日常步行测量操作正在进行时或停止时，按住 **(D)** 钮约三秒钟直到 CLR 开始在画面的上部闪动。
2. 继续按住 **(D)** 钮直到手表鸣音并且通常的计时画面再次出现。

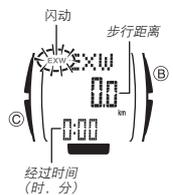


锻炼步行测量功能

本节介绍如何对作为锻炼过程的一部分的较快速步行的步数进行测量。要开始锻炼步行测量时，必须进入锻炼步行模式。

- 在锻炼步行模式中测量的经过时间是手表计算步数的经过时间。当由于您停止走动而使手表停止计算步数时，锻炼步行模式中经过时间的测量也停止。

如何开始锻炼步行的测量



- 在计时模式中，按 **(C)** 钮一次进入锻炼步行模式。
- 按 **(B)** 钮。
- EXW 指示符将在画面中闪烁，表示锻炼步行测量功能已开启。
- 即使您切换模式，锻炼步行测量也将继续进行。
- 此处表示的步行距离仅为示范之用。使用“锻炼步行测量的显示值”一节中的操作步骤可选择画面中部的显示内容。

注
在在日常步行测量过程中，按 **(B)** 钮也能开始锻炼步行的测量。

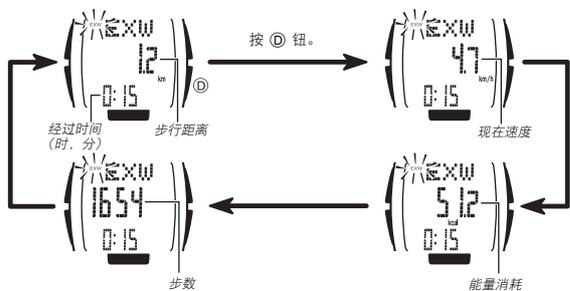
如何停止锻炼步行的测量



- 按 **(B)** 钮。
- 画面显示现在的测量结果。
- 在未将测量数据复位为全零的情况下，再次按 **(B)** 钮将从最后一个停止点开始重新恢复测量。

锻炼步行测量的显示值

在锻炼步行模式中，按 **(D)** 钮可如下所示在画面的中部循环选择数值。



- 能量消耗值、步行距离及现在速度以您在“如何配置个人资料设定”一节中选择的单位显示。

锻炼步行数据的保存时机

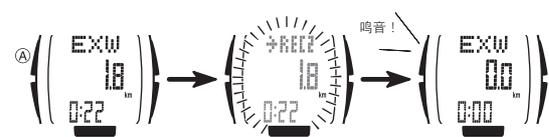
每当您将锻炼步行数据复位为全零时，手表自动保存锻炼步行数据。

现在的锻炼步行数据的保存

使用下述操作步骤可将现在的锻炼步行数据保存并复位为全零。

如何保存现在的锻炼步行数据

- 在锻炼步行模式中，按住 **(A)** 钮约两秒钟直到显示内容开始闪烁。
 - 此时，画面上部还会有 REC2 (表示锻炼步行数据) 闪烁。
 - 锻炼步行测量操作正在进行时上述操作无法进行。若锻炼步行测量操作正在进行，请将其停止后再执行第 1 步。
- 继续按住 **(A)** 钮直到手表鸣音并且所有显示数值返回零。
- 此表示锻炼步行数据已被保存。
- 请注意，手表只保留十个锻炼步行记录。也就是说，每当新数据被保存时，最旧的记录会自动被删除。



如何在不保存的情况下清除现在的锻炼步行数据

- 在锻炼步行模式中，按住 **(D)** 钮约三秒钟直到显示内容开始闪烁。
 - 此时，画面上部还会有 CLR 闪烁。
 - 锻炼步行测量操作正在进行时上述操作无法进行。若锻炼步行测量操作正在进行，请将其停止后再执行第 1 步。
- 继续按住 **(D)** 钮直到手表鸣音并且所有显示数值复位为零。
- 此表示现在的锻炼步行数据已被清除。



步行记录的查阅

本节介绍如何查阅保存在手表存储器中的步行记录，以及如何删除记录。

关于步行记录

本表以两种记录保存步行数据：每日记录及锻炼步行记录。

每日记录

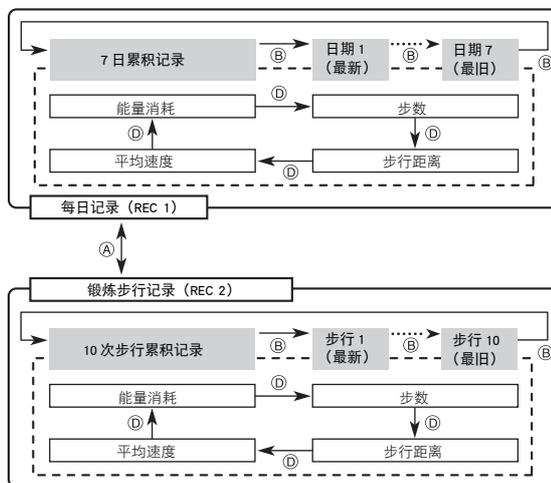
- 各每日记录含有当天的步数、步行距离、平均速度及能量消耗数据。
- 手表对测量有步行数据 (无论是日常步行还是锻炼步行) 的每一天保持一个记录，最多保留七个最新记录。
- 另外还有第八个记录，其中含有存储器中当前保持的七个记录的累积数据。
- 每日记录画面及 7 日累积记录画面的上部都表示有 REC 1 指示符。

锻炼步行记录

- 各锻炼步行记录含有某次步行的步数、步行距离、平均速度及能量消耗数据。
- 手表对每次测量的锻炼步行数据保持一个记录，最多保留 10 个最新记录。
- 另外还有第 11 个记录，其中含有存储器中当前保持的 10 个记录的累积数据。
- 锻炼步行记录画面及 10 次步行累积记录画面的上部都表示有 REC 2 指示符。

步行记录的查阅

下流程图简要说明如何查阅步行记录。随后各页详细介绍如何显示特定数据的内容。



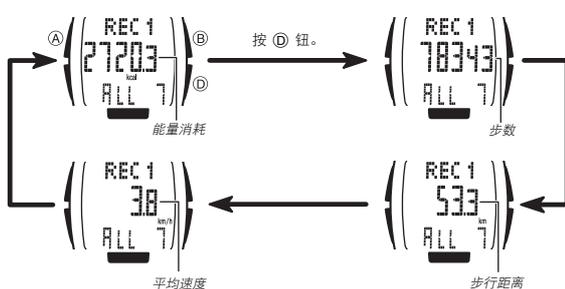
如何切换每日记录数据及锻炼步行记录数据

在数据查阅模式中，按 **(A)** 钮可交替选择每日记录数据 (REC 1) 及锻炼步行记录数据 (REC 2)。

如何查阅 7 日累积记录数据

- 在数据查阅模式中，用 **(B)** 钮显示 7 日累积记录。
 - 7 日累积记录画面的上部显示有 REC 1，而下部显示有 ALL 7。
- 按 **(D)** 钮循环选择累积记录的步数、步行距离及平均速度值。

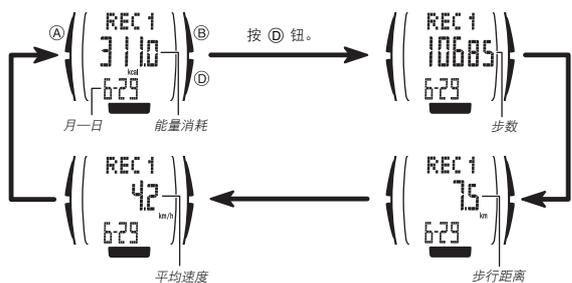
7 日累积记录



如何查阅每日记录数据

- 在数据查阅模式中，用 **(B)** 钮显示每日记录。
 - 每日记录画面的上部显示有 REC 1，而下部显示有日期 (月及日)。
- 按 **(D)** 钮循环选择每日记录的步数、步行距离及平均速度值。

每日记录



如何查阅 10 次步行累积记录数据

- 在数据查阅模式中，用 (A) 钮显示 10 次步行累积记录。
 - 10 次步行累积记录画面的上部显示有 REC 2，而下部显示有 ALL 10。
- 按 (D) 钮循环切换累积记录的能源消耗、步数、步行距离及平均速度值。

如何查阅锻炼步行记录数据

- 在数据查阅模式中，用 (B) 钮显示锻炼步行记录。
 - 锻炼步行记录画面的上部显示有 REC 2，而下部显示有日期（月及日）及记录编号。
- 按 (D) 钮循环切换锻炼步行记录的能源消耗、步数、步行距离及平均速度值。



存储器中记录的删除

下列为本表支援的几种记录删除操作。

- 每日记录的删除
删除一个指定日期的记录。
- 7 日记录的删除
删除存储器中保存的所有七个每日记录。
- 锻炼步行记录的删除
删除一个指定的锻炼步行记录。
- 10 次步行记录的删除
删除存储器中保存的所有十个锻炼步行记录。

如何删除指定的每日记录或锻炼步行记录

- 在数据查阅模式中，显示要删除的每日记录 (REC 1) 或锻炼步行记录 (REC 2)。
- 按住 (C) 钮约三秒钟直到 CLR 开始在画面中闪烁。
- 继续按住 (C) 钮直到手表鸣笛。
- 此表示选择的记录数据已被删除。

如何删除所有七个每日记录或所有十个锻炼步行记录

- 在数据查阅模式中，显示 7 日累积记录 (要删除的七个每日记录) 或 10 次步行累积记录 (要删除的十个锻炼步行记录)。
- 按住 (C) 钮约三秒钟直到 CLR 开始在画面中闪烁。
- 继续按住 (C) 钮直到手表鸣笛。
- 此表示所有选择的记录数据已被删除。
- 删除这些记录还将自动删除相应的累积记录数据。

计步器功能问与答

问1: 为什么手表不计算我的步数?

- 在设计上，只有戴在左手腕上时手表才计算步数。戴在右手腕上或系在皮带带上时，或放在包中时手表不能正确计算步数。
- 手表探测到行走需要一点时间。在这段时间里，画面不显示步数。一旦手表确定您在行走，其将显示从开头开始的所有步数，包括画面未显示步数时您走的步数。
- 手表在设计上能探测到“通常”的步法。因此，当您带着雨伞、推着或拉着东西、或穿着凉鞋或拖鞋等时，其可能会不能正确计算步数。
- 在慢跑过程中，或进行含有跑步的锻炼过程中，在爬山或登较陡的斜坡时，在使用拐杖或手杖行走时，在爬楼梯时，手表可能不能正确计算步数。

慢跑



登斜坡



爬楼梯



问2: 为什么步数过多?

- 手表根据左手的运动计算步数。因此，其可能将非步行引起的左手的移动计算为步数。
- 手表传感器的灵敏度设定可能与您的走路风格不匹配。
- 对于上述情况，可以采取改变传感器的灵敏度设定，或在进行非步行活动时解除计步器功能等措施。

非步行时手的活动



问3: 为什么步数过多?

- 手表传感器的灵敏度设定可能与您的走路风格不匹配。可提高灵敏度设定。

问4: 为什么步数返回零?

- 手表在每天的午夜将现在的计步器数据存入存储器。步数将在此时被复位为零。
- 对于锻炼步行，若步行从一天持续到第二天（经过了午夜），手表将继续测量经过时间并计算步数。

问5: 为什么步数突然跳 10 步至 15 步?

- 手表持续监视您的动作，当其探测到您没有走动时会自动停止计步数。手表分析您的动作并探测到您再次开始行走需要一点时间。在手表分析您的动作的过程中您走的步数将一起加上。

问6: 为什么手表突然停止计步数?

- 当 RECOV (恢复) 指示符出现在画面上，表示电池的电已很低时此种情况会发生。此时，请尽快更换电池。



恢复指示符

闹铃及整点响报

本表配备有五个闹铃及整点响报。

每日闹铃 (ALM 1 至 ALM 5)

到达闹铃时间时，手表将鸣笛约 10 秒钟。

整点响报

- 整点响报使手表在每小时的整点时鸣笛。
- 闹铃及整点响报设定在闹铃模式中配置。在计时模式中，按 (C) 钮三次可进入闹铃模式。

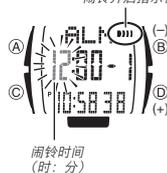
如何显示闹铃画面

闹铃的开启/解除设定



如何设定闹铃时间

闹铃开启指示符



- 在闹铃模式中，显示要改变其设定的闹铃画面。
- 按住 (A) 钮约两秒钟直到闹铃时间的时数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
 - 显示设定画面还将自动开启该闹铃，并使闹铃开启指示符出现在画面上。
- 用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮改变时设定。
 - 按住其中一钮可高速改变设定。
 - 使用 12 小时制设定时数时，必须正确指定上午或下午 (P)，或指定正确的 24 小时制。您为计时模式中的时间选择的 12 小时 / 24 小时制也适用于闹铃模式。
- 按 (C) 钮将闪烁移至分钟。
- 用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮在 0 至 59 之间改变分钟设定。
 - 按住其中一钮可高速改变设定。
- 设定完毕后，按 (A) 钮退出设定画面。
- 若不做任何操作经过约两或三分钟，手表也将自动退出设定画面。

如何开启或解除闹铃或整点响报

闹铃开启
当闹铃或整点响报画面显示时，按 **(B)** 钮可开启（开启指示符出现）或解除（指示符消失）闹铃或整点响报。

- 当任何闹铃或整点响报被开启时，相应的开启指示符会出现在所有其他模式画面中。



如何停止闹铃音
按任意钮。



如何测试闹铃
在闹铃模式中，按住 **(B)** 钮可使闹铃鸣响。

秒表模式

时、分、秒
秒表用于以 1/100 秒为单位测量经过时间，测时限度为 23 小时 59 分 59.99 秒。

- 若不停止秒表，测时会一直不停地进行。到达测时限度时，秒表会再次由零开始重新测时。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，测时仍会继续进行。
- 当中途时间正在画面中显示时，若退出秒表模式，手表将清除中途时间并返回经过时间的测量画面。

1/100 秒

如何进入秒表模式
在计时模式中按 **(C)** 钮四次。

如何进行经过时间的测量



如何进行累积时间的测量



- 按 **(B)** 钮可在不将经过时间复位至全零的情况下，从上次经过时间测量的停止处开始重新启动秒表继续测量经过时间。

如何显示分段 / 中途时间

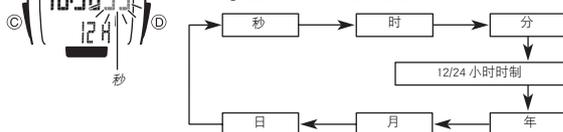


如何记录两名选手的完成时间



时间及日期的设定

1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约两秒钟直到现在的秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 **(C)** 钮依照下示顺序选择设定。



3. 用 **(D)** 钮及 **(B)** 钮如下所示改变设定。

设定:	目的:	操作:
秒	将秒数复位至 00	按 (D) 钮。
时、分	改变时数或分数	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
12/24 小时制	交替选择 12 小时及 24 小时制	按 (D) 钮。
年、月、日	改变年数、月数或日数	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。

4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

- 若不做任何操作经过约两或三分钟，手表也将自动退出设定画面。
- 设定时数时，必须正确指定上午（无指示符）或下午（P），或指定正确的 24 小时时间。
- 日期可在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日之间设定。
- 星期会根据日期自动显示。
- 手表能自动调整长短月及闰年的日期。

参考资料

本节更为详细地介绍有关本表及其操作的详情及技术资料。

步行数据的测量范围

能量消耗: 0 至 23,900.5 kcal (99,999.9 kJ)
 步数: 0 至 999,999 步
 步行距离: 0 至 999.9 km
 步行时间: 0 至 99 小时 59 分钟 (锻炼步行)
 现在速度: 0 至 99.9 km/h

照明

- 提供照明的电子荧光板经长期使用后会失去照明能力。
- 在直射阳光下，照明的光亮有可能会难以看到。
- 当闹铃或任何其他声音鸣响时，照明会自动熄灭。
- 在照明点亮时，本表有可能会发出轻微的响音。此声音由电子荧光板亮时的振动所产生，纯属正常现象，并不表示本表发生了故障。
- 频繁使用照明会很快将电池耗尽。