

使用手冊 3014

CASIO®

介紹

承蒙惠購CASIO產品，謹表感謝。為了使本錶的使用壽命達到所設計的年數，務請詳細閱讀本說明書並按照其中的說明進行操作。請特別注意下述“安全須知”。在使用本產品前必須閱讀“安全須知”。

安全須知

⚠ 危險

若您佩戴有心臟起搏器，切勿使用本產品。

請勿在佩戴有心臟起搏器或任何其他醫療儀器的人附近使用本產品。

若您在使用本產品時感到不適或有任何其他異樣感覺，請立刻停止使用並諮詢您的醫生。

請勿在飛機上使用本產品。

⚠ 警告！

在進行水肺潛水或其他需要特殊設備的潛水時，請勿使用本產品。

- 本產品不是潛水用手錶。本產品使用不當會導致嚴重事故。當您在水中時，請不要佩戴胸帶。

為了安全使用

不要在微波爐、電視機、電腦、或手機附近，或在機車或火車上使用本產品。如在電視機或收音機附近使用，本產品可能會出現不正確的表示。

不要把本產品放在機車的儀表板上或任何其他溫度很高的地方。長時間放在很熱的地方後，不要馬上佩戴胸帶。否則有造成燙傷的危險。

若您無力進行長時間的訓練，若您正在生病或不清楚自己的身體狀況，在使用本產品前請諮詢醫生。如您使用本產品時開始感覺不適或有任何其他異樣感覺，請立刻停止使用並取下胸帶。

操作或使用本產品時，請始終留意您周圍的環境。

請把胸帶放在小孩接觸不到的地方。

電池的使用

在取下驅動本錶或傳感器棒的鈕扣電池時，請小心以防電池被意外吞食。有小孩在場時，需要特別注意。

請將電池放在小孩接觸不到的地方。若電池被意外吞食，請立刻與醫生聯絡。

⚠ 注意！

皮膚過敏

若您佩戴胸帶後出現皮膚過敏或任何其他不良反應，請立刻取下胸帶。

由於手錶及胸帶直接與皮膚接觸，以下情況可能會導致皮膚過敏。

- 使用者對金屬或皮革過敏
- 手錶或胸帶鏽跡斑斑、粘滿汗水等
- 佩戴者身體狀況不佳
- 把胸帶繫得過緊可能會使您出汗，並使空氣不易在帶下流通，此可能會導致皮膚過敏。因此不要把胸帶繫得過緊。
- 如發現有任何不良反應，立即停止使用本產品並諮詢醫生。

本產品的保養

清潔本產品時，請用一塊軟乾布、或用一塊浸有水及中性清潔劑稀釋溶液的布來擦拭。擦拭之前請擰乾布中所有多餘的水份。切勿用稀釋劑、苯、酒精、或任何其他揮發性藥劑來清潔本產品。

本產品的使用

戴上或取下胸帶時，注意不要使其過度扭曲、彎曲、或伸長。

小心不要讓本產品掉落或使其受到強烈碰撞。

為防止意外事故的發生，在看手錶之前，必須查看四周並確認您所在位置的安全。在路上進行馬拉松或長跑、騎自行車、或駕駛機車時看錶會導致事故。小心不要撞上他人。

如手錶停止運作，請儘快更換電池。

繫緊或鬆開錶帶時，請小心避免使您的指甲受傷。留有長指甲的人要特別注意。

為避免因意外受傷或過敏而引起的皮膚發炎紅腫，請不要在睡覺時佩戴本錶。

在要抱小孩或與小孩接觸時，請從手腕上取下手錶以免傷害小孩或導致小孩皮膚過敏。

切勿拆卸本錶！

切勿拆卸本錶。否則有造成人身傷害及手錶故障的危險。

電池的更換

更換手錶電池時，附在接觸表面上的異物會導致手錶失去防水能力。為保持防水並確保防水性能達到設計水平，必須將電池的更換作業委託給您的經銷商或CASIO代理店。

保持資料的備份！

重要資料必須另行抄寫備份，以免丟失。故障、維修及更換電池都可能會導致記憶內容丟失。

特長

■心率監視器

保持跟蹤您的心率、訓練強度及訓練時間。
測量系統：

通過帶狀電極的心電圖持續測量

傳送方式：

由胸帶收集到的心率資料將被傳送至手錶。

■秒錶

最大100小時，1/100秒，計算能量消耗

■記憶器

●訓練資料：100個記錄

訓練日期，訓練經過時間，目標心率範圍內的訓練時間，平均訓練心率，能量消耗，燃燒的脂肪

●每日資料：30個記錄

訓練日期，累積訓練時間，累積能量消耗

●每週資料：31個記錄

累積能量消耗

■定時器

定時器的數量：2個

倒數單位：1秒

設定限度：100小時

設定單位：30秒

重複次數：1至99次，無限次

●重複次數可以設定，單用／雙聯選擇

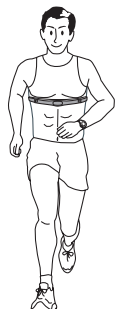
■鬧鈴

3個（小時及分設定，開啟／解除）

整點響報（開啟／解除）

■照明

為使在黑暗中明亮易觀



照明

任意功能畫面顯示時，按ⓐ鈕可點亮照明約1.5秒鐘。照明使畫面在黑暗中亦明亮易觀。

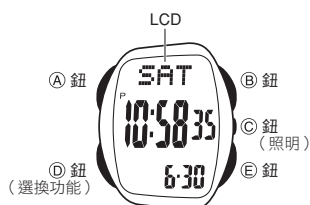


重要！

- 在直射陽光下，照明的光亮可能會難以看到。
- 照明點亮過程中，手錶的任何鳴音（鬧鈴或按鈕操作音）均會使照明熄滅。
- 照明點亮時您可能會聽到有極輕的聲音從手錶中發出。此為EL板的振動所引起，並不表示發生了故障。

部位說明

手錶



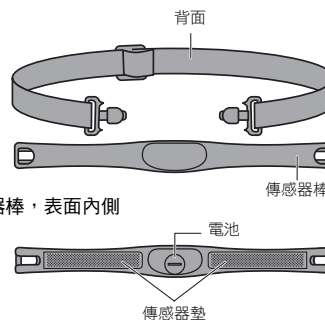
●心率的測量

在計時功能畫面、秒錶功能畫面或定時器功能畫面顯示時，按ⓐ鈕可開始與傳感器帶的同步。有關詳情請參閱“手錶與傳感器帶的同步”一節。

●12小時或24小時時制的選擇

按ⓔ鈕可在12小時與24小時之間選換計時時制。

胸帶

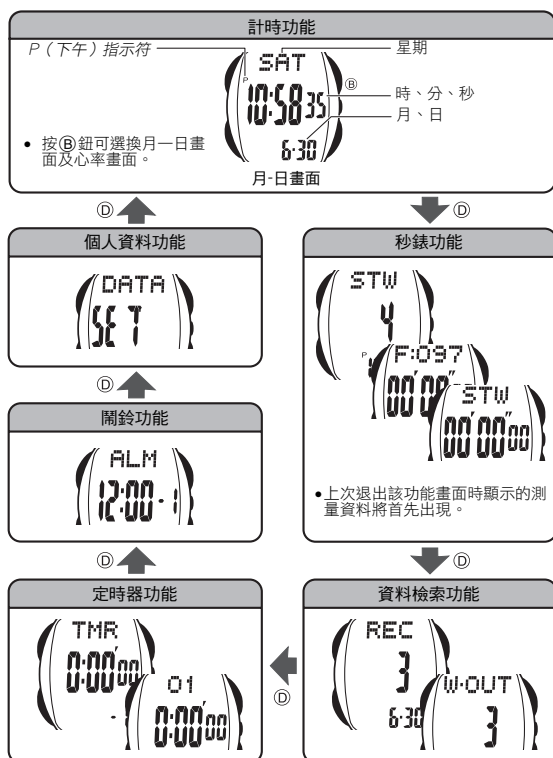


請先閱讀此節！

本產品僅可作為一種運動的輔助工具使用。其不是醫療儀器。

- 若您佩戴有心臟起搏器或任何其他醫療儀器，切勿使用本產品。
- 請勿在佩戴有心臟起搏器或任何其他醫療儀器的人附近使用本產品。
- 請勿佩戴此產品乘坐飛機。否則有干擾飛機設備的危險。
- 請勿佩戴此產品游泳。傳感器棒的防水能力未強到可以浸入水中。在水中傳感器棒與手錶之間不能通訊。
- 如胸帶引起皮膚過敏或任何其他不適，請勿使用本產品。
- 清潔本產品時，請用一塊軟乾布、或用一塊浸有水及中性清潔劑稀釋溶液的布來擦拭。擦拭之前請擰乾布中所有多餘的水份。切勿用稀釋劑、苯、酒精、或任何其他揮發性藥劑來清潔本產品。
- 胸帶的橡膠段必須直接貼在皮膚上。水、伸張及扭曲會使橡膠劣化。建議定期更換橡膠段。

功能及顯示畫面



秒錶的使用

秒錶功能用於在您進行訓練時測量經過時間及心率。秒錶功能畫面還顯示訓練強度及能量消耗。

- 為測量心率、訓練強度及能量消耗，必須使用個人資料功能畫面配置您的個人資料。此外，還要在開始訓練之前戴上胸帶。

秒錶的使用

- 測量單位：1/100秒
- 測量限度：99:59'59.99"
- 心率：30至220bpm
- 強度：0至99%
- 能量消耗值：0至2,389kcal (9,999kJ)
- 目標心率鬧鈴，目標能量消耗鬧鈴

如何使用秒錶

要進入秒錶功能時，請在計時功能中按 **(D)** 鈕一次。



■經過時間的測量

- 復位（資料存入記憶器）
開始 停止 復位
秒錶停止過程中，按住 **(D)** 鈕約兩秒鐘可將秒錶復位為全零，並將新測量的資料存入記憶器。
- 累積時間的測量
按 **(D)** 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。



秒錶功能畫面

■關於秒錶功能畫面的顯示格式

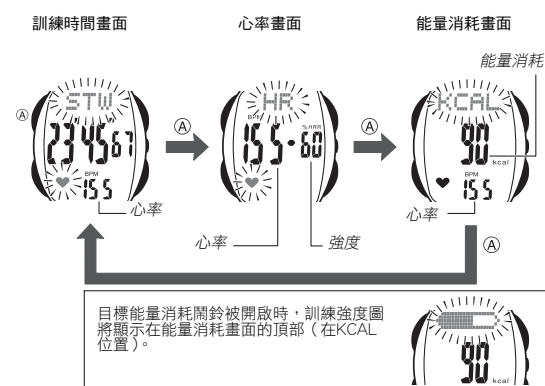
計時功能畫面顯示時，按 **(D)** 鈕可進入秒錶功能畫面。進入秒錶功能畫面時，手錶將循環顯示下示三個畫面。下列示範插圖表示的是當經過時間被復位為全零時的秒錶畫面。



■測量畫面的選擇

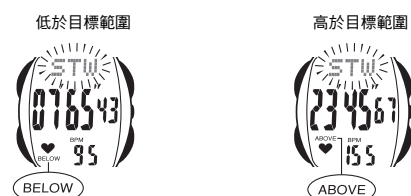
在秒錶功能中，按 **(A)** 鈕可如下所示選擇畫面。下示示範畫面為心率測量過程中的畫面。

- 進入秒錶功能畫面時，上次退出該功能畫面時顯示的測量資料將首先出現。



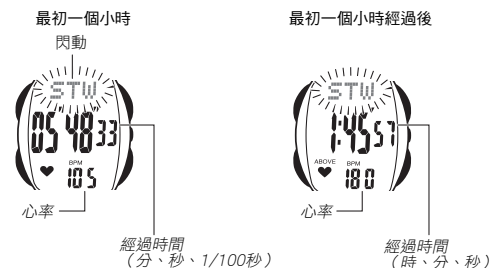
■目標心率畫面

當手錶測量的心率超出了預設目標心率範圍時，下示心形記號將出現在秒錶功能畫面上。若手錶在秒錶功能中，並且目標心率鬧鈴處於開啟狀態，鬧鈴亦將鳴響。



■秒錶時間畫面

在秒錶測量時間的最初一個小時內，畫面顯示分、秒及1/100秒值。最初一個小時經過後，畫面變為顯示時、分及秒值。



■ 記憶器

每當您將秒錶復位為全零時，測量結果被存入記憶器中。



- 若記憶器已存滿，將秒錶復位為全零會使記憶器中最舊的資料自動被刪除，以為新資料騰出空間。

個人資料的配置

為讓手錶計算能量消耗、訓練強度及燃燒的體內脂肪，必須預先設定一些個人資訊。下列項目為必須預先設定的參數。

- 目標心率鬧鈴開啟／解除
- 目標心率上限
- 目標心率下限
- 能量消耗單位：kcal (千卡路里) 或 kJ (千焦耳)
- 目標能量消耗鬧鈴開啟／解除
- 目標能量消耗值
- 休息心率：早上醒來後起床前的心率
- 年齡
- 性別
- 體重
- 體內脂肪單位

個人資料設定在個人資料功能中配置，在計時功能中按 (A) 鈕五次可進入個人資料功能。



個人資料功能畫面



重要！

- 除非秒錶被復位為全零，否則下述操作無法進行。若您在進行此操作時遇到問題，請進入秒錶功能畫面，然後按住 (B) 鈕約兩秒鐘將秒錶復位為全零。

如何配置個人資料設定

(2秒)



1. 在個人資料功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到目標心率鬧鈴 (HR TARGET) 開啟／解除設定開始閃動。
2. 配置您的個人資料設定。
 - 請用 (D) 鈕選擇設定畫面。
 - 用 (E) 鈕及 (B) 鈕改變目前選擇的設定。按住其中一鈕可高速改變設定。

- 有關各設定的詳情，請參閱“個人資料設定”一節。
- 3. 所有設定配置完畢之後，按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 若不執行任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。

個人資料設定

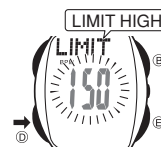
■ 目標心率鬧鈴的開啟／解除



按 (E) 鈕可開啟或解除目標心率鬧鈴。

- 此鬧鈴被開啟後，每當秒錶測量的心率高於或低於目標範圍時，手錶將鳴音。
- 若心率持續超出目標範圍，手錶將每分鐘鳴音一次。

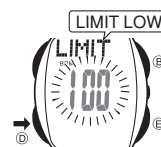
■ 目標範圍上限



用 (E) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕在1至220的範圍內改變顯示數值。

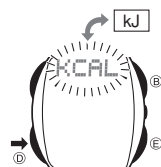
- 建議根據您的心率計算目標心率的上限及下限。有關詳情請參閱“目標心率指南”一節。

■ 目標範圍下限



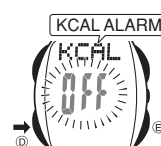
用 (E) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕在〔靜息心率設定加1〕至〔目標範圍上限減1〕的範圍內改變顯示數值。

■ 能量消耗單位



用 (E) 鈕或 (B) 鈕交替選擇千卡路里 (KCAL) 及千焦耳 (KJ)。

■ 目標能量消耗鬧鈴的開啟／解除



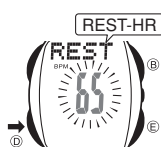
按 (E) 鈕可開啟或解除目標能量消耗鬧鈴。

■ 目標能量消耗值



用 (E) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕以1kcal (或 kJ) 為單位，在10至2,000kcal (42至 8,370kJ) 的範圍內改變顯示的數值。

■ 靜息心率



用 (E) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕在30至〔目標範圍下限減1〕的範圍內 (最大145) 改變顯示數值。

- 請在早上醒來後起床之前測量您的心率。此是您的靜息心率。

■ 年齡



用 (E) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕在15至70的範圍內改變顯示數值。

■ 性別



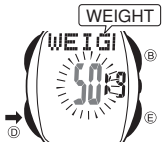
用 (E) 鈕或 (B) 鈕交替選擇 m (男性) 及 F (女性)。

■體重單位



用 [E] 鈕或 [D] 鈕交替選擇公斤 (kg) 及磅 (lb)。

■重量



用 [E] (+) 鈕及 [D] (-) 鈕在 20 至 200 公斤或 44 至 440 磅的範圍內改變顯示數值。

■體內脂肪單位



用 [E] (+) 鈕及 [D] (-) 鈕可在 g (克) 與 oz (盎司) 之間改變顯示單位。

■目標心率指南

1. 躺在床上時測量休息心率，入睡之前或醒來之後均可。
2. 通過從 220 減去您的年齡求出最高心率。
3. 在下示年齡、休息心率、訓練強度 (%HRR) 表中找到所需要的訓練強度。

比賽訓練

▶▶▶ 高 (80%+)

減肥及耐久訓練

▶▶▶ 中至高 (60%至80%)

初級者及低負荷訓練

▶▶▶ 低 (40%至50%)

4. 使用下示公式計算目標心率。

訓練心率 (目標心率) =
(最高心率 - 休息心率) × 訓練強度 + 休息心率

年齡、休息心率、訓練強度 (%HRR) 表

年齡	休息心率 60bpm				休息心率 70bpm				休息心率 80bpm			
	訓練強度 (%HRR)				訓練強度 (%HRR)				訓練強度 (%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

• 上示由 CASIO 計算出的數值僅供參考。實際數值將依每個人而不同。

關於心率

心率為表示每分鐘心跳次數的數值。在訓練過程中，為向肌肉提供大量的氧氣，心率將加快。

隨著您適應水平的提高，輸送到肌肉的血液中含有更多的氧氣，因此為達到與以前相同的訓練效果，必須提高訓練強度。此被稱為“心血管適應”。隨著心血管系統的發達，心臟能在每次的收縮中輸送更多的血液，也就是說不需要象以前跳得那麼快。這就是為什麼在設定訓練目標時心率是一個主要指標的原因。

如何在訓練中監視您的心率

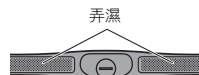
本節向您介紹如何在運動中監視心率。本節假設您已經配置了個人資料設定。

事前準備

運動前必須把胸帶佩戴在胸前，並同步傳感器棒與手錶間的訊號。

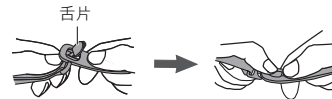
有些類型的心率監視器會對從傳感器棒傳送至手錶的訊號造成干擾。若您懷疑受到了干擾，請從其他心率監視器附近移開。

如何在胸前佩戴胸帶



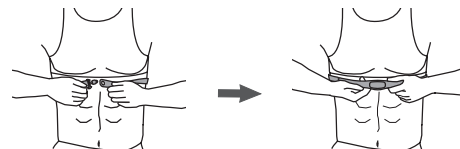
1. 將傳感器棒內部表面上的兩個傳感器墊 (鑽石圖案部分) 稍微弄濕。這樣可使傳感器墊的接觸更好。

2. 從傳感器棒的內側將胸帶末端的舌片之一插入傳感器棒的一個孔中。將舌片固定到位放平，如圖所示。



3. 將胸帶圍在您的胸部，使其直接與皮膚接觸，然後將胸帶另一端的舌片固定在傳感器棒的另一個孔中。將胸帶牢牢固定以確保其在您運動時不會掉落。
4. 必須把傳感器墊放在您的肋骨部位以上。

• 小心不要將胸帶繫得過緊。



手錶與傳感器帶的同步

當您佩戴著胸帶時，在計時功能畫面、秒錶功能畫面或定時器功能畫面顯示時按 [D] 鈕可開始同步操作。

同步完畢後，手錶將從傳感器帶接收訊號，並顯示您的心率。

- 心率監測過程中，心形記號將在畫面上閃動。
- 在秒錶功能中，心率畫面顯示心率及訓練強度。
- 在定時器功能中，定時器測時進行過程中畫面顯示心率。定時器返回開始時間時畫面不顯示心率。
- 手錶監測心率過程中，按 [D] 鈕可再次進行同步。
- 若手錶從傳感器帶接收不到任何訊號經過約 60 秒鐘，同步操作將自動被取消。

計時功能
(心率畫面)



秒錶功能



心率監視器疑難排解

若發生此種情況：	請確認：
畫面上不出現心率，或顯示數值過大或明顯不同。	胸帶是否正確地佩戴在您的胸部？ - 若沒有正確地佩戴在您的胸部，胸帶將不能正確測量您的心率。 - 請參閱“如何在胸前佩戴胸帶”。 傳感器棒的傳感器墊（鑽石圖案部分）是否潮濕？ - 若您的皮膚是乾燥的，則無法測量您的心率。 - 熱身直到您開始出汗或用水弄濕傳感器墊。 傳感器棒的傳感器墊是否乾淨？ - 不乾淨的傳感器墊會干擾心率的穩定接收。 - 按照需要清潔傳感器墊。清潔傳感器墊時，請用一塊軟乾布、或用一塊浸有水及中性清潔劑稀釋溶液的布來擦拭。擦拭之前請將乾布中所有多餘的水份。切勿用稀釋劑、苯、酒精、或任何其他揮發性藥劑來清潔傳感器墊。 傳感器棒的電池是否已耗盡？ - 若電池已耗盡，請與您的經銷商或CASIO代理店聯繫，委託更換電池。 附近是否有電磁波源（高壓電線，電視機，手機等）？ - 電磁波會使正常的心率探測及通訊無法進行。 - 可能的電磁波源有：訊號設備，高架鐵路電纜，電車電纜，路面電車，機動車，摩托車，電腦，自動化運動設備，醫療儀器，電子安全門，無線電波，鐵路交叉口，電視發射塔，雷達基地等。
畫面上不出現心率，或顯示數值過大或明顯不同。	您是否有心臟疾患？ - 會使心電圖波形改變的心臟異常，或心律不齊將導致正常的測量無法進行。 手錶是否距離胸帶過遠？ - 胸帶與手錶間的距離必須在90厘米以內。相距過遠時通訊將無法進行。 您是否胸毛過多？ - 胸毛會妨礙心率的探測。
心率的測量忽然自動停止。	手錶是否未能從胸帶接收到任何訊號經過一分鐘以上？ - 這將使測量自動停止。請重新開始測量操作。 傳感器棒或手錶中的電池是否在測量過程中耗盡？ - 當手錶的電池電力不足時，RECOV指示符將在畫面上閃動。若RECOV指示符頻繁出現，請更換手錶的電池。 - 若手錶無法與傳感器帶通訊，但RECOV指示符未在畫面上閃動，則說明傳感器帶的電池已耗盡，或系統發生了故障。請將手錶送至您的經銷商或CASIO代理店。 重要！ - 更換電池時手錶記憶器中的資料將被刪除。
胸帶的訊號受到干擾。	附近是否有其他人正在使用相同類型的手錶？ 請從其他手錶附近移開。
手錶不計算能量消耗。	您的心率是否在90 bpm以上？ 除非心率在90 bpm以上，否則手錶不計算能量消耗。
能量消耗值不正常。	您的個人資料設定是否正確？ 本錶使用您的心率及個人資料計算能量消耗。請確認您的個人資料設定正確並且是最新的。
當秒錶或定時器被復位時心形記號出現。	您是否在進行了未測量心率的測量後按ⓐ復位秒錶或定時器？ 為復位秒錶或定時器按ⓐ鈕，還會開始心率測量操作。若您按住ⓐ鈕復位秒錶或定時器，心形記號將從畫面中消失。

記憶器

本錶保存有訓練記錄，各記錄中含有每次測量的詳細資訊。手錶會為您在秒錶功能中計時的測量建立訓練記錄，當您將秒錶清除為全零時訓練記錄將被自動保存。

請注意，記憶器由間段／中途時間記錄與訓練記錄共用。此外還有長期追蹤累積的累積記錄。

下面對可使用的記憶容量進行說明。

- 若只在記憶器中保存間段／中途時間記錄（沒有訓練記錄），一次訓練最多可以保存200個記錄。
- 若只在記憶器中保存訓練記錄（開始→停止→復位），則最多可以保存42個記錄。

記憶資料

下面詳細介紹保存在記錄器中的各種記錄的內容。

■訓練資料：100個記錄

- 訓練日期：月，日
- 訓練時間：99小時59分鐘59秒
- 目標心率範圍內的訓練時間
- 平均心率及訓練強度
- 訓練過程中所消耗的能量
- 訓練過程中燃燒的體內脂肪：0至2,834克（99.99盎司）

■每日資料：30個記錄

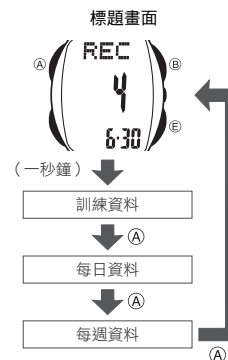
- 訓練日期：月，日
- 累積訓練時間：99小時59分鐘59秒
- 累積能量消耗：0至2,389kcal（9,999kJ）
- 在訓練過程中，當心率在90bpm以上時，每30秒鐘追加一次能量消耗計算。
- 若在測量過程中日期改變了，至日期改變時為止的測量結果將被保存，而新的記錄重新開始。

■每週資料：31個記錄

- 累積能量消耗：0至239,005kcal（999,999kJ）
- 在訓練過程中，當心率在90bpm以上時，每30秒鐘追加一次能量消耗計算。
- 本錶以從週一至週日為一週。

如何檢索記憶內容

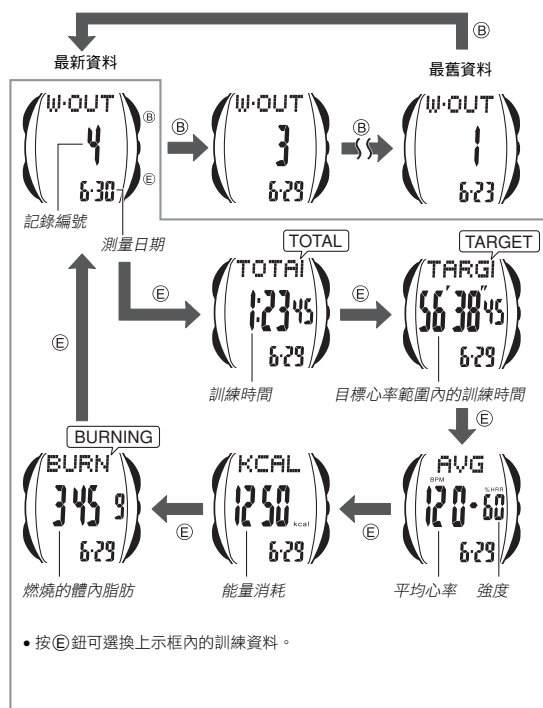
- 在計時功能中，按ⓐ鈕兩次進入資料檢索功能。
- 用ⓐ鈕選擇所需要的資料種類（訓練資料，每日資料，每週資料）。



- 當所需種類的資料（訓練資料，每日資料，每週資料）顯示在畫面上時，用ⓐ鈕及ⓑ鈕可選換其保存的測量值及計算值。
 - 出現在畫面上的保存的測量值及計算值將依目前選擇的資料種類而不同，如下所述。

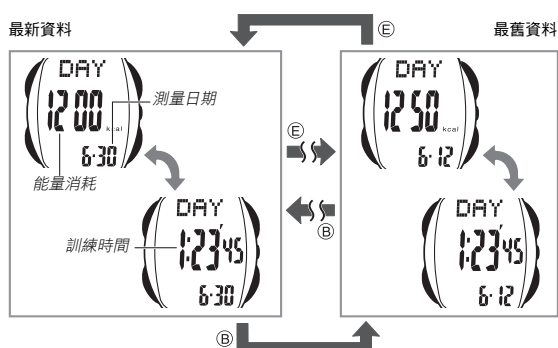
- 訓練資料的查閱

按Ⓑ鈕將以從最小記憶編號的資料至最大記憶編號的資料的順序選換訓練資料。



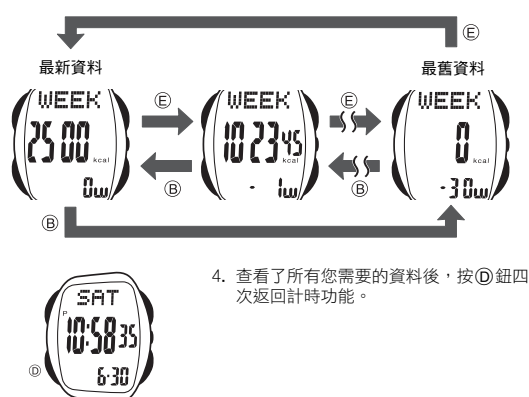
- 每日資料的查閱

按Ⓔ鈕將以從新至舊的順序選換資料，而按Ⓕ鈕將以從舊至新的順序選換資料。



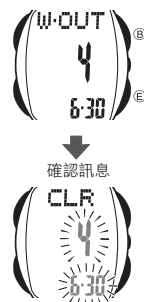
- 每週資料的查閱

按Ⓔ鈕將以從新至舊的順序選換資料，而按Ⓕ鈕將以從舊至新的順序選換資料。



記憶資料的清除

如何清除一個特定的訓練記錄



1. 在資料檢索功能中，顯示要清除其資料的訓練記錄。
 2. 在按住 **Ⓢ** 鈕的同時按住 **Ⓢ** 鈕。
 3. 確認訊息出現後，請繼續按住 **Ⓢ** 鈕及 **Ⓢ** 鈕清除記錄。
- 若不想清除記錄，則請在確認訊息出現時鬆開 **Ⓢ** 鈕及 **Ⓢ** 鈕。

如何刪除每日資料或每週資料

注意！

- 執行下述操作刪除每日資料將刪除所有每日資料。同樣，刪除每週資料將刪除所有每週資料。
- 刪除每日資料不會對各訓練的資料或每週資料產生影響。
- 刪除每週資料不會對各訓練的資料或每日資料產生影響。



1. 在資料檢索功能中，顯示要刪除的種類的資料。
 - 要刪除每日資料時，請顯示任意一個每日資料記錄。而要刪除每週資料時，請顯示任意一個每週資料記錄。
2. 在按住(B)鈕的同時按住(E)鈕。

3. 確認訊息出現後，請繼續按住**Ⓚ**鈕及**ⓔ**鈕清除資料。
- 若不想清除資料，則請在確認訊息出現時鬆開**Ⓚ**鈕及**ⓔ**鈕。

定時器的使用

本錶配備雙聯倒數定時器，適合階段運動。您可在高強度階段使用其中一個定時器，而在恢復階段使用另一個定時器。

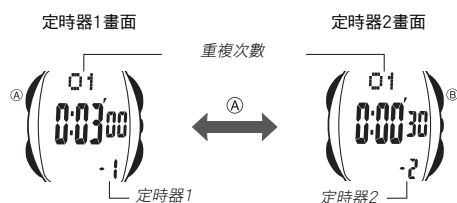
- 您既可選擇單用定時器，亦可選擇聯用定時器。

要進入定時器功能時，請在計時功能中按ⓓ鈕三次。



如何選擇定時器類型

1. 在定時器功能中，檢查顯示畫面確認定時器未在測時並且已復位為開始時間。
 - 若定時器正在測時，按 **(E)** 鈕可停止測時。要復位定時器時，請按住 **(E)** 鈕約兩秒鐘。
2. 在定時器功能中，按 **(A)** 鈕可在定時器1及定時器2畫面之間選換。
 - 若要只使用定時器1，請解除定時器2。要開啟或解除定時器2時，請顯示定時器2畫面後按住 **(E)** 鈕約兩秒鐘。
 - 定時器1總是處於開啟狀態，不能解除。



4. 查看了所有您需要的資料後，按 **⏮** 鈕四次返回計時功能。

如何配置定時器設定

- (2秒)
1. 在定時器功能中，檢查顯示畫面確認定時器未在測時並且已復位為開始時間。
- 若定時器正在測時，按 **(E)** 鈕可停止測時。要復位定時器時，請按住 **(B)** 鈕約兩秒鐘。
2. 按住 **(A)** 鈕約兩秒鐘直至畫面頂部的重複次數開始閃動。
- 此表示現已進入設定畫面。
3. 如下所述配置定時器設定。
- 用 **(D)** 鈕選擇設定。而用 **(E)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕改變目前選擇的設定。
 - 按住 **(E)** 鈕或 **(B)** 鈕可高速改變設定。
 - 要將開始時間設定為100小時時，請設定0小時00分00秒。
4. 所有設定配置完畢後，按 **(A)** 鈕退出設定畫面。
- 若不執行任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。



- 重複次數
範圍：1至99次，或無限次
(當重複次數顯示為“-”時)
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)



- 定時器1的時數
範圍：0至99
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)



- 定時器1的分數
範圍：0至59
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)



- 定時器1的秒數
設定：0或30
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)



- 定時器2的時數
範圍：0至99
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)



- 定時器2的分數
範圍：0至59
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)



- 定時器2的秒數
設定：0或30
按鈕：**(E)** (+)，**(B)** (-)

如何使用定時器



- 在測定心率及訓練強度之前，必須首先配置個人資料並戴上胸帶。
- 在定時器功能中測定的心率及訓練強度值不會保存在記憶器中。
 - 在定時器功能中，按 **(E)** 鈕開始倒數計時，而按 **(B)** 鈕可停止倒數。
 - 按 **(B)** 鈕可開始從胸帶接收心率。
 - 在定時器功能中，定時器測時進行過程中畫面顯示心率。定時器返回開始時間時畫面不顯示心率。

- 倒數停止過程中，按住 **(B)** 鈕約兩秒鐘可復位定時器。
- 定時器停止倒數時，按 **(E)** 鈕可重新開始倒數。

定時器功能畫面

倒數畫面



顯示心率監視器的倒數畫面



- 定時器2倒數過程中，重複次數會閃動。

定時器鬧鈴

倒數結束時，本錶會發出5秒鐘的鬧鈴音。最終倒數結束時，本錶會發出10秒鐘的鬧鈴音。

如何停止鬧鈴音

按任意鈕。按按鈕只停止鬧鈴，不會執行該按鈕通常的功能。

鬧鈴及整點響報的使用

本錶配備有三個鬧鈴及整點響報。

每日鬧鈴 (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

到達鬧鈴時間時，本錶鳴音約10秒鐘。

整點響報

整點響報功能使手錶在每小時的整點時鳴音。

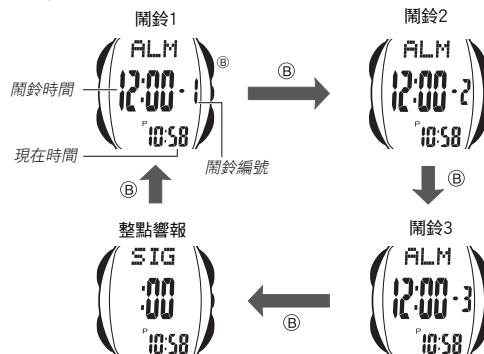
鬧鈴及整點響報設定必須在鬧鈴功能中配置，在計時功能中時，按 **(D)** 鈕四次可進入鬧鈴功能。



如何顯示鬧鈴畫面

在鬧鈴功能中，用 **(B)** 鈕選擇鬧鈴畫面。

- 按住 **(B)** 鈕可高速選擇。

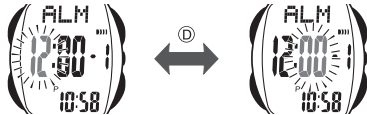


如何設定鬧鈴時間

(2秒)



1. 在鬧鈴功能中，顯示要配置其設定的鬧鈴畫面。
2. 按住(A)鈕約兩秒鐘直至鬧鈴時間的時數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 顯示設定畫面還會自動開啟該鬧鈴，並使鬧鈴開啟指示符出現在畫面上。
3. 用(+)鈕及(-)鈕改變時設定。
 - 按住其中一鈕可高速改變設定。
 - 設定小時時，若使用12小時制，則請注意正確指定上午或下午(P)；否則指定正確的24小時時間。您為計時功能選擇的12小時/24小時制亦會適用於鬧鈴功能。
4. 按(D)鈕使分數位閃動。



5. 用(+)鈕及(-)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. 全部設定配置完畢後，按(A)鈕退出設定畫面。
 - 若不執行任何操作經過兩或三分鐘，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

鬧鈴或整點響報畫面顯示時，按(E)鈕將其開啟（鬧鈴／整點響報開啟指示符顯示）或解除（指示符消失）。

- 任何鬧鈴開啟後，鬧鈴開啟指示符會顯示在所有其他功能畫面中。



如何停止鬧鈴音

按任意鈕。

如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能中，按住(E)鈕可使鬧鈴鳴響。



■ 時

用(+)鈕及(-)鈕進行改變。

■ 分

用(+)鈕及(-)鈕進行改變。
範圍：00至59

■ 年

用(+)鈕及(-)鈕進行改變。
範圍：2000年至2099年

■ 月

用(+)鈕及(-)鈕進行改變。
範圍：1至12

■ 日

用(+)鈕及(-)鈕進行改變。
範圍：1至31（長短月自動設定）

- 設定小時時，請注意正確指定上午（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。
- 星期將根據日期自動調整。
- 手錶將自動調整閏年及長短月的日期。

本地時間設定的配置

(2秒)



1. 在計時功能中，按住(A)鈕約兩秒鐘直至現在時間的秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 如下所述配置本地時間設定。
 - 用(D)鈕選換設定。用(+)鈕及(-)鈕改變目前選擇的設定。
 - 按住(E)鈕或(D)鈕可高速改變目前設定。
3. 全部設定配置完畢後，按(A)鈕退出設定畫面。
 - 若不執行任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。



■ 秒的00復位

按(E)鈕。

- 00至29之間，分數不改變。
- 30至59之間，分數加1。