

简介

承蒙惠购 CASIO 脉搏监测器。为最有效地使用本品，务请详细阅读本说明书，并将其保管在手边以便日后在有需要时随时查阅。

- 本说明书中提到的“脉搏监测器”均指 CASIO 耳夹式脉搏监测器（CSP-100/型号 2875）。

特征

- 脉率监测器
- 经过的运动时间测量
- 平均脉率
- 最大脉率
- 目标范围内的时间测量
- 热量消耗值
- 体脂肪燃烧值
- 运动强度设定
- 声音运动建议功能
- FM 收音机

- 注意本脉搏监测器仅作为运动工具而设计。其不是精密医疗器材。
- CASIO COMPUTER CO., LTD. 对于第三者因使用本脉搏监测器而导致的任何损失或任何索赔一律不负任何责任。

安全须知

■ 在开始运动计划前请先向医生咨询。

若您长期未进行运动或目前正在接受治疗，请在开始任何含有剧烈运动的计划前向医生咨询。若您在运动中开始感觉身体虚弱或异常，请立即停止或放慢速度。

■ 若感觉耳朵疼痛请取下耳夹。

本脉搏监测器利用夹在您耳垂上的耳夹来监测您的脉搏。若长时间戴着耳夹或您的耳垂较厚，则有可能发生使您的耳垂发肿的现象。若您戴着耳夹时感觉耳垂疼痛或不适，请立即取下耳夹。

■ 切勿在驾驶机动车时佩戴脉搏监测器。

在驾驶汽车、摩托车或其他机动车时佩戴脉搏监测器有引起事故的危险。

■ 在雷雨中请勿佩戴脉搏监测器。

在有闪电的地区的室外佩戴脉搏监测器有引起触电的危险。若发现有闪电，请立即取下脉搏监测器。

■ 请勿将音量开得过大而使您听不到周围的声音。

在健走时将音量开得过大将影响您听到周围的声音。另外，在接近铁路平交道口、建筑工地及其他任何需要留意周围状况的地方时，务请取下脉搏监测器。

■ 谨防电池漏液。

- 接触从电池流漏的液体会导致失明、人身伤害及皮肤发炎的危险。
- 若不慎让电池液进入您的眼睛，请立即用净水冲洗然后与医生联系。
- 若不慎让电池液沾到您的皮肤或衣物上，请立即用净水冲洗沾有电池液的地方。

■ 请牢固拧紧电池盖螺丝。

更换电池后，务必确认您已牢固拧紧固定电池盖的两个螺丝。若电池盖盖得不紧，则有可能让水进入脉搏监测器内部并在万一电池漏液时让电池液流出。

■ 保护听力，避免受损。

注意避免长时间地从耳机听大音量的音频输出，此会影响您的听力。

■ 请使耳机远离受磁力影响的物体。

使耳机远离信用卡、银行卡及其他任何有磁条的物体。耳机内的磁铁会影响保存在磁条内的数据。

■ 切勿试图拆解脉搏监测器。

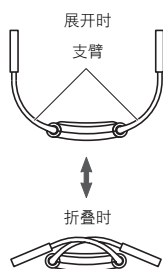
试图拆解脉搏监测器会导致人身伤害及引起产品故障的危险。

■ 电池须知

- 不当使用电池会导致其漏液，因而腐蚀及损坏电池周围的部件并有导致火灾及人身伤害的危险。务请遵守下述重要电池使用须知。
 - 在往脉搏监测器内装入电池时，请确认电池的正（+）极及负（-）极朝向正确。
 - 若打算长时间不使用脉搏监测器，请将电池取出。
 - 请仅使用为本脉搏监测器特别推荐的电池型号。
- 请将电池保管在幼儿无法触及的地方。若不慎幼儿吞食了电池，请立即与医生联系。
- 更换电池时，注意不要让异物进入电池盒内。异物有导致火灾及触电的危险。
- 取出或装入电池时有可能损坏指甲。在取出或装入电池时请小心。

操作须知

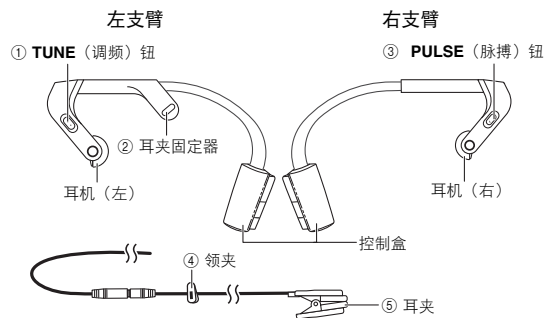
- **本脉搏监测器不是精密医疗器材！**
注意本脉搏监测器仅作为运动工具而设计。其不是精密医疗器材。
- **运动类型**
本脉搏监测器是为在健走时使用而设计的。在跑步时的强烈撞击及震动有可能使其感应器无法正确监测您的脉搏。
- **在冷天的使用**
本脉搏监测器探测您耳垂的血液流动来测定脉率。极冷的环境会使流动至耳垂的血液减少。当天气寒冷时，请先揉搓耳朵以刺激血液的流动然后再戴上耳夹。
- **耳夹的位置**
佩戴耳夹的最佳位置因人而异。若您发觉脉搏的读数有问题，请尝试改变耳夹在耳朵的位置，直到得到最佳结果。
- **取下耳夹**
从耳垂取下耳夹时，务请捏住耳夹使其打开。切勿拉扯电线而取下耳夹，如此可能会损坏电线。
- **穿有耳洞的耳朵及耳环**
请先摘下耳环再戴上耳夹。若您的耳朵穿有耳洞，请避免将耳夹戴在耳洞附近。另外，注意在耳夹与耳垂间不要让头发被夹住，此会导致测量结果不准。
- **在雨天的使用**
请避免在雨中使用脉搏监测器。使本品遇到水会有引起故障的危险。
- **脉搏监测器的保管**
切勿将脉搏监测器保管在有可能会使其支臂承受强力及重压的地方。此类环境会导致支臂变形及受损。
- **低电量指示符**
当低电量指示符 () 出现时请尽快更换电池。
- **脉搏监测器的维护**
若脉搏监测器变脏，请用软干布或浸过水及中性清洁剂溶液的布擦拭本品。切勿使用稀释剂、苯或其他化学或含酒精的液剂。
- **支臂使用须知**



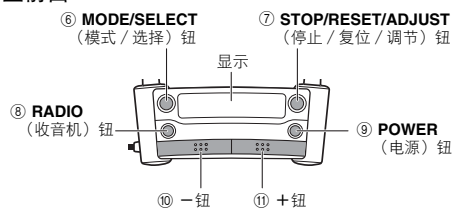
本脉搏监测器的支臂为可折叠式。在折叠或展开支臂时切勿用力过大。尤其请注意不要试图迫使支臂展开得大于设计的通常展开限度。折叠或展开支臂时用力过大有可能会损坏支臂。

部位说明

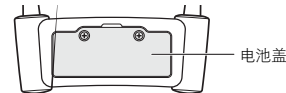
侧面



控制盒前面

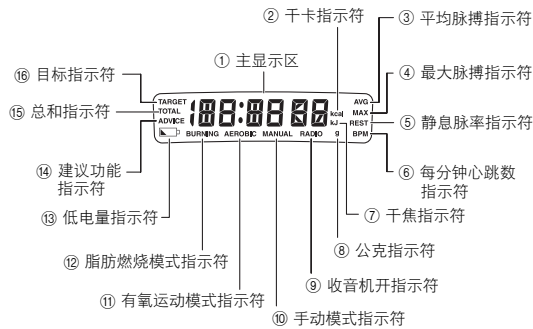


控制盒背面



- ① **TUNE (调频) 钮**
用此钮可选择收音机的频率。
- ② **耳夹固定器**
当您不使用耳夹时可将其固定在此。
- ③ **PULSE (脉搏) 钮**
 - 按此钮开始脉搏测量操作。
 - 在脉搏测量过程中按此钮会有一个模拟人声通知您目前的脉率。此声音亦会根据您目前选择的运动模式及个人资料设定通知您目前的运动状态。
- ④ **领夹**
将领夹夹在衣领或衣服的其他地方可固定电线及防止电线在您健走时到处摆动。
- ⑤ **耳夹**
将耳夹戴在耳朵上可使脉搏监测器测量您的脉率。
- ⑥ **MODE/SELECT (模式/选择) 钮**
用此钮可交替选择数据查阅画面或设定配置画面。
- ⑦ **STOP/RESET/ADJUST (停止/复位/调节) 钮**
按此钮可停止经过的运动时间的测量操作并使经过时间显示复位至零。
- ⑧ **RADIO (收音机) 钮**
 - 按此钮可打开及关闭收音机。
 - 按住此钮约 2 秒钟可进入在频率存储器中登录收音机频率的模式，以方便调频。
- ⑨ **POWER (电源) 钮**
按住此钮约 2 秒钟可打开主电源。要关闭主电源时，请按住此钮约 2 秒钟。
- ⑩ **- 钮**
按此钮可调低耳机输出的音量。
- ⑪ **+ 钮**
按此钮可调高耳机输出的音量。

显示内容



- ① **主显示区**
表示测量值及设定值。
- ② **千卡指示符**
当热量消耗值显示在主显示区时（当选择千卡作为热量单位时）出现。
- ③ **平均脉搏指示符**
当平均脉搏值显示在主显示区时出现。
- ④ **最大脉搏指示符**
当最大脉搏值显示在主显示区时出现。
- ⑤ **静息脉率指示符**
当静息脉率值显示在主显示区时出现。
- ⑥ **每分钟心跳数指示符**
当脉率值显示在主显示区时出现。
- ⑦ **千焦指示符**
当热量消耗值显示在主显示区时（当选择千焦作为热量单位时）出现。
- ⑧ **公克指示符**
当体脂肪燃烧量显示在主显示区并且选择公斤 (kg) 作为体重单位时出现。
- ⑨ **收音机开指示符**
当收音机打开时出现在秒表画面。当您在频率存储器中登录收音机频率时此指示符亦会出现。
- ⑩ **手动模式指示符**
当选择“MANUAL (手动)”作为运动模式时出现。
- ⑪ **有氧运动模式指示符**
当选择“AEROBIC (有氧运动)”作为运动模式时出现。
- ⑫ **脂肪燃烧模式指示符**
当选择“BURNING (燃烧)”作为运动模式时出现。
- ⑬ **低电量指示符**
当电池电量已低时出现。此指示符出现时请更换电池。
- ⑭ **建议功能指示符**
当声音运动建议功能打开时出现。
- ⑮ **总和指示符**
当经过的运动时间的总和值显示在主显示区时出现。
- ⑯ **目标指示符**
当目前显示在主显示区的时间为您在目标脉搏范围内的总时间值时出现。

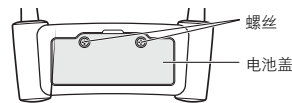
电源要求

本品由一个 AAA 型碱性电池 (LR03) 供电。建议您使用由 CASIO 推荐的或同等型号的电池。

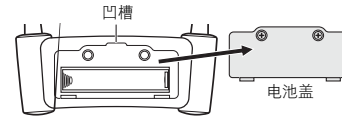
- 当低电量指示符 () 出现在显示区时请尽快更换电池。
- 装入电池时请确认电池的正 (+) 极及负 (-) 极朝向正确。
- 若打算长时间不使用脉搏监测器，务请将电池取出。
- 不更换已没电的电池或旧电池有可能会引起故障。
- 本脉搏监测器附带的电池不是充电电池。切勿对其充电。
- 本脉搏监测器附带的电池是出厂前在厂内装入的，其会因运输及仓储的时间而无法提供指定的电池寿命。
- 若电池泄漏电池液，请立即从电池盒内部擦除电池液。注意不要让电池液沾到您的皮肤上。
- 请将电池保管在幼儿无法触及的地方。若不慎幼儿吞食了电池，请立即与医生联系。
- 请根据您国家或地区的法规废弃旧电池。

如何装入电池

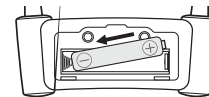
1. 用十字螺丝起子拧松固定电池盖的两个螺丝。



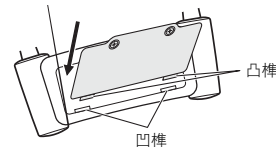
2. 利用电池盖上部的凹槽撬开并取下电池盖。



3. 确认电池的正 (+) 极及负 (-) 极朝向正确并将电池装入电池盒。



4. 将电池盖底部的凸榫嵌入电池盒边缘的凹槽，然后将电池盖盖回原位。



5. 用两个螺丝将电池盖盖牢。

- 请确认电池盖与电池盒接触的地方清洁及无异物。污垢、灰尘及其他异物有可能让水气进入到脉搏监测器内部。

自动电源关闭功能

若不执行任何测量操作及按钮操作经过约 1 小时，脉搏监测器将会自动关闭电源。注意即使在您听收音机时亦如此。

设定的配置

在开始使用之前，请花一点时间考虑并写下您想如何配置本节介绍的另选设定及个人资料设定。决定好要配置的设置后，请按照“如何配置另选设定及个人资料设定”中的操作步骤配置设定。

另选设定

您可配置下述另选设定以配合您的特别需要。

声音运动建议功能（初始预设：ON）

开启此功能后，每当特定项目开始时，声音运动建议功能会使用一个模拟人声通知您。每条声音信息会重复两次。有关详情，请参阅“声音信息”一节中的说明。

- 所有声音运动建议信息均为英语。

运动模式（初始预设：BURNING（燃烧））

用此设定可指定一个运动模式及您想坚持的目标范围。

当您想进行此类运动时：	选择此模式：
轻度有氧运动（预设目标脉搏范围）	BURNING（燃烧）
强度有氧运动（预设目标脉搏范围）	AEROBIC（有氧运动）
您指定的剧烈运动（目标脉搏范围）	MANUAL（手动）

- 若您选择“BURNING（燃烧）”或“AEROBIC（有氧运动）”，则目标脉搏范围会自动根据您的个人资料设定而设定。
- 若您选择“MANUAL（手动）”，则您可为要使用的目标脉搏范围指定较低限度及较高限度。

热量单位（初始预设：kcal）

用此设定可指定千卡（“kcal”）或千焦（“kJ”）作为热量单位。

个人资料设定

脉搏监测器利用个人资料计算当您选择“BURNING（燃烧）”或“AEROBIC（有氧运动）”作为运动模式时最适合您的预设目标脉搏范围。在首次使用脉搏监测器作运动前请输入正确的个人资料。另外，还请记住定期更新调整个人资料。

静息脉率（初始预设：60bpm）

您的静息脉率为当您休息时每分钟的心跳数。测量静息脉率的最佳时间是在早晨醒来后起床做其他事之前。放松地躺着或坐着，在手腕上找到脉搏并数 15 秒钟内的心跳数。然后将数得的数值乘以 4 便得到您的静息脉率。

您的静息脉率受年龄、身体健康状况及其他因素的影响。

体重单位（初始预设：kg）

用此设定可在指定体重时指定想用的测量单位，如下所示。

当您想用此单位时：	选择此设定：
公斤	kg
磅	lb

体重（初始预设：60kg）

用此设定可指定您目前的由体重秤测得的体重。

年龄（初始预设：30）

用此设定可指定您目前的年龄。


性别（初始预设：男）

用此设定可指定您的性别为男性或女性。

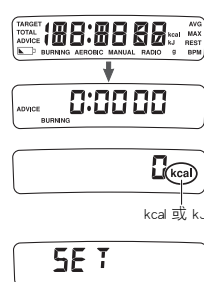
另选设定及个人资料设定的配置

下面介绍配置所有可选的另选设定及个人资料项目的操作步骤。

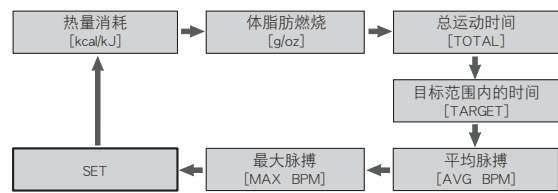
注

- 当低电量指示符（）显示时您无法配置设定。若电池电量甚低，请在开始执行下述步骤前更换电池。

如何配置另选设定及个人资料设定



1. 按住 **POWER**（电源）钮约 2 秒钟打开电源。
 - 显示画面会显示为全零或您上次执行经过时间操作的结果。
 - 注意若秒表经过时间操作正在进行则下述步骤无法执行。
2. 按住 **MODE/SELECT**（模式 / 选择）钮约 2 秒钟，直至“kcal”（千卡）或“kJ”（千焦）指示符出现在显示画面中。
3. 按 **MODE/SELECT**（模式 / 选择）钮 6 次，直至 **SET** 画面出现。



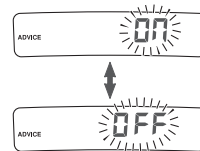
4. 按住 **STOP/RESET/ADJUST**（停止 / 复位 / 调节）钮约 2 秒钟，直至目前的声音运动建议功能设定（**ON** 或 **OFF**）在显示画面中闪动。

- 此为声音运动建议功能设定画面。每按一次 **STOP/RESET/ADJUST**（停止 / 复位 / 调节）钮可如下所示循环切换可用的设定画面。



- 当某设定画面显示时，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，本品会退出设定模式并返回至 **SET** 画面。

声音运动建议功能



5. 按 **+** 或 **-** 钮可交替打开（**ON**）或关闭（**OFF**）声音运动建议功能。

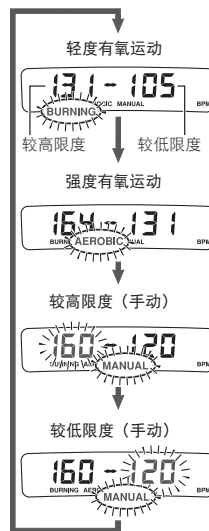
运动模式



6. 按 **STOP/RESET/ADJUST**（停止 / 复位 / 调节）钮。

- 此操作会使目前的运动模式（“BURNING（燃烧）”、“AEROBIC（有氧运动）”或“MANUAL（手动）”）在显示画面中闪动。
- 若您选择“BURNING（燃烧）”或“AEROBIC（有氧运动）”作为运动模式，则较高的及较低的脉搏范围限度会自动根据您的个人资料进行计算及设定。
- 若您选择“MANUAL（手动）”作为运动模式，您可使用 **+**（增大）及 **-**（减小）钮手动改变脉搏范围的较高限度及较低限度。

设定	容许范围
较高限度	从 199 至较低限度加 1
较低限度	从较高限度减 1 至 30



- 按住此二钮之一可高速改变设定。

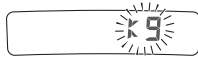
静息脉率



8. 按 **STOP/RESET/ADJUST**（停止 / 复位 / 调节）钮。

- 此操作会使目前的静息脉率设定在显示画面中闪动。
- 9. 用 **+**（增大）及 **-**（减小）钮在每分钟心跳数 30 至 145 的范围内指定静息脉率。
- 按住此二钮之一可高速改变设定。

■ 体重单位



- 按 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮。
 - 此操作会使目前的体重单位设定在显示画面中闪动。
- 按 **+** 或 **-** 钮在公斤 (kg) 与磅 (lb) 间交替选择体重单位。

■ 体重



- 按 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮。
 - 此操作会使目前的体重设定在显示画面中闪动。
- 用 **+** (增大) 及 **-** (减小) 钮在 40 至 150 公斤或 90 至 330 磅 (以 2 磅为单位) 的范围内指定您的体重。
 - 按住此二钮之一可高速改变设定。

■ 年龄



- 按 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮。
 - 此操作会使目前的年龄设定在显示画面中闪动。
- 用 **+** (增大) 及 **-** (减小) 钮在 15 至 70 岁的范围内指定您的年龄。
 - 按住此二钮之一可高速改变设定。

■ 性别



- 按 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮。
 - 此操作会使目前的性别设定在显示画面中闪动。
- 按 **+** 或 **-** 钮在男性 (MALE) 与女性 (FEMALE) 间交替选择性别设定。

■ 热量单位



- 按 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮。
 - 此操作会使目前的热量单位设定 ("kcal (千卡)" 或 "kJ (千焦)") 在显示画面中闪动。
- 按 **+** 或 **-** 钮在千卡 ("kcal") 与千焦 ("kJ") 间交替选择热量单位。

■ 结束



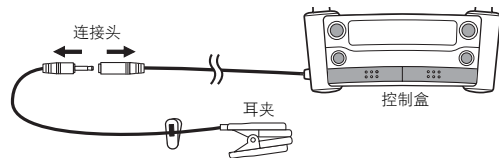
- 当热量单位设定画面显示时按 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮。
 - 此操作会显示 **SET** 画面。
 - 若您按住 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮约 2 秒钟或当某设定画面显示时不作任何操作经过 2 或 3 分钟, **SET** 画面亦会出现。
- 要返回至秒表画面时, 请按住 **MODE/SELECT** (模式 / 选择) 钮约 2 秒钟。

运动前的准备

本节介绍如何连接耳夹及如何在运动中佩戴脉搏监测器而作准备。

耳夹电线

若要从脉搏监测器拔下耳夹电线, 请抓住两个连接头将它们拉开。切勿拉扯电线, 否则会损坏电线而导致短路。



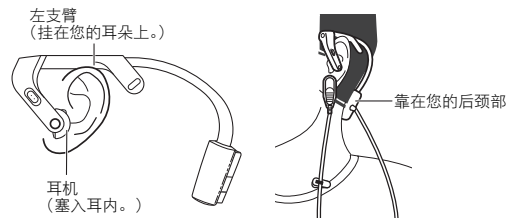
另选的备用耳夹: CSP-ES1-1

运动前戴上脉搏监测器

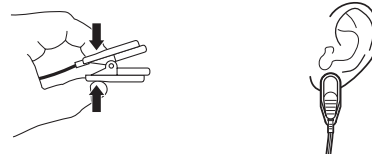
在开始运动前请按下述步骤戴上脉搏监测器。有关在运动中实际使用脉搏监测器的详情, 请参阅“经过时间及脉搏测量的执行”一节中的说明。

如何在运动前戴上脉搏监测器

- 按住 **POWER** (电源) 钮约 2 秒钟打开电源。
- 让控制盒靠在您的后颈部, 如下图所示将两条支臂挂在您的耳朵上, 使耳机可正好塞入耳内。

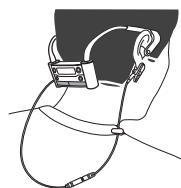


- 如下图所示将耳夹夹在耳垂上。



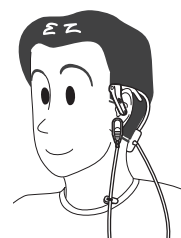
- 建议您实际在运动中使用脉搏监测器前先作几次试测。
- 请确认在健走时耳夹电线没有缠绕着或被拉扯着。

如何将耳夹戴在右耳上



将耳夹电线绕过颈后将领夹夹在衣衫上。

如何将耳夹戴在左耳上




如图所示环绕耳夹电线并将领夹夹在衣衫上。

经过时间及脉搏测量的执行

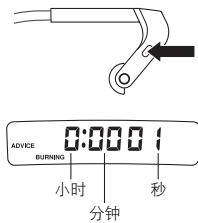
本节介绍您可在运动中执行的操作，以掌握经过的运动时间及脉搏的状况。

重要！

- 在使用脉搏监测器测量脉搏前，必须先配置个人资料（体重、年龄等）。请参阅“设定的配置”一节中的说明。
- 开始测量操作后，脉搏监测器需花一点时间才能探测到您的脉搏。此时若按 **PULSE**（脉搏）钮，声音错误信息“Check ear clip.”会从耳机传出。请保持耳夹戴在耳朵上，并等待脉率测量稳定下来。稍后，声音信息会改为声音运动建议并通知您目前的脉搏水平。
- 当低电量指示符（) 显示时您无法进行测量。若电池电量甚低，请在开始执行下述步骤前更换电池。若低电量指示符出现，则正在进行的测量操作会在约 10 分钟后自动停止。

如何使用脉搏监测器执行经过时间及脉搏的测量

1. 按住 **POWER**（电源）钮约 2 秒钟打开电源。
 - 显示画面会显示为零或您上次执行经过时间操作的结果。
2. 若要复位秒表至全零并清除目前保存在测量存储器内的所有结果，请按住 **STOP/RESET/ADJUST**（停止 / 复位 / 调节）钮约 2 秒钟。
3. 戴上脉搏监测器并将耳夹戴在耳朵上。
 - 有关详情，请参阅“如何在运动前戴上脉搏监测器”一节中的说明。
4. 按右耳机上的 **PULSE**（脉搏）钮。
 - 此操作会开始秒表经过时间的测量及脉搏的监测。
 - 经过时间可以 1 秒钟为单位最长测量 99 小时 59 分 59 秒。到达经过时间的限度时，经过时间及脉搏的测量会停止。
 - 若您打开了声音运动建议功能，则会有一个模拟人声定时通知您是否已进入或超出了预设目标脉率。声音运动建议功能亦会每 10 分钟区间通知一次时间的经过。
 - 即使您关闭声音运动建议功能，其亦会在首次探测到脉搏后通知您。
 - 若在测量过程中按 **PULSE**（脉搏）钮，模拟人声会通知您目前的脉率及适当的声音运动建议信息。
5. 若要停止测量，请按 **STOP/RESET/ADJUST**（停止 / 复位 / 调节）钮。
 - 此操作会停止秒表经过时间的测量及脉搏的监测，并在测量存储器内保存结果。有关详情，请参阅“测量存储器内容的查阅”一节中的说明。
6. 使用完脉搏监测器后，按住 **POWER**（电源）钮约 2 秒钟关闭电源。



自动停止功能

若有约 5 分钟无法探测到脉搏，本脉搏监测器会自动结束测量操作。

声音信息

当您佩戴本脉搏监测器时，其会使用一个模拟人声为您提供有用的资料。声音信息有两种：声音运动建议信息及声音错误信息。

- 所有声音信息均为英语。

声音运动建议功能

每当特定项目开始时，声音运动建议功能会有一个模拟人声通知您。每条声音信息重复两次。

- 您可打开或关闭声音运动建议功能。有关详情，请参阅“另选设定”一节中的说明。

若您听到此信息：	此表示：
"Above target pulse rate."	您目前的脉率高于运动模式设定中指定的脉搏范围的较高限度。此信息每分钟重复一次。
"Target pulse rate achieved. Good job."	您目前的脉率刚进入了运动模式设定中指定的范围。
"Below target pulse rate."	您目前的脉率低于运动模式设定中指定的脉搏范围的较低限度。此信息每分钟重复一次。

- 除上述以外，声音运动建议功能亦会以每 10 分钟为一区间通知一次时间的经过。例如，在一个 10 分钟区间结束时，其会通知“Ten minutes elapsed.”
- 即使您已关闭声音运动建议功能，按右耳机上的 **PULSE**（脉搏）钮亦能听到您目前的脉率及适当的声音运动建议信息。

声音错误信息功能

当脉搏监测器或其操作有问题时，声音错误信息功能会通知您。注意声音错误信息功能无法被关闭，其会在有必要时通知您。

若您听到此信息：	此表示：
"Check ear clip."	因某些原因您的脉搏无法被探测到。此信息每分钟重复一次。
"Error"	您的脉率在可支持的测量范围外。
"Time is up. Reset Stopwatch."	秒表的经过时间测量已到达 99 小时 59 分 59 秒。
"Low battery."	电池电量已低。请更换电池。此信息每分钟重复一次。

测量存储器内容的查阅

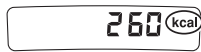
每当您停止一个测量操作时，脉搏监测器会自动将各种不同的结果保存在测量存储器内。请使用下述步骤查阅测量存储器内容。

重要！

- 直至您清除测量存储器内容，即使关闭脉搏监测器电源，目前的测量存储器内容亦会一直保留。注意若电池耗尽，测量存储器内容则会被清除。

如何查阅测量存储器内容

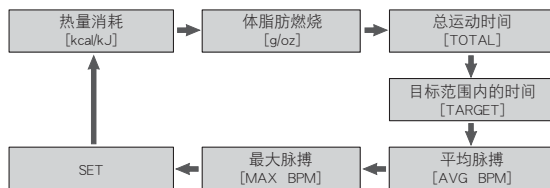
- 注意若秒表经过时间测量正在进行，下述步骤则会无法执行。



1. 当秒表画面显示时，按住 **MODE/SELECT** (模式 / 选择) 钮约 2 秒钟，直至“kcal” (千卡) 或“kJ” (千焦) 指示符出现在显示画面中。

- 画面中的数值以千卡 (“kcal”) 或千焦 (“kJ”) 为单位表示目前的热量消耗。使用哪个单位依目前的热量单位设定而定。

2. 用 **MODE/SELECT** (模式 / 选择) 钮依下示顺序循环选择可用的画面。



- 若不执行任何按钮操作经过 2 或 3 分钟，显示将自动返回至秒表画面。

画面：	表示此资料：
<p>热量消耗</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 运动中消耗的热量 • 范围：0 至 9,999 千卡或 0 至 41,835 千焦
<p>体脂肪燃烧</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 运动中燃烧的体脂肪 • 范围：0 至 999 公克或 0 至 35.27 盎司
<p>总运动时间</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 总的运动时间
<p>目标范围内的时间</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 脉搏保持在目标脉搏范围内的时间
<p>平均脉搏</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 运动中保持的平均脉率 • 范围：每分钟心跳数 30 至 199 次
<p>最大脉搏</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 运动中达到的最高脉率
<p>SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 此为配置另选及个人资料设定的初始设定画面。 • 有关详情，请参阅“如何配置另选设定及个人资料设定”一节中的说明。

- 体脂肪燃烧值的单位依您在个人资料设定中选择的体重单位而定。若选择 **kg** (公斤) 作为体重单位，则公克 (由显示画面下方的“g”指示符表示) 会被使用；若选择 **lb** (磅)，则盎司 (由显示的数值右侧的“oz”指示符表示) 会被使用。有关详情，请参阅“个人资料设定”一节中的说明。

3. 查阅完测量存储器内容后，按住 **MODE/SELECT** (模式 / 选择) 钮约 2 秒钟返回至秒表画面。

- 热量消耗值仅表示因运动而消耗的大约热量，其不包括因基础代谢而消耗的额外热量。

测量存储器内容的清除

当您清除测量存储器内容及复位秒表至全零时，请使用下述步骤。

如何清除测量存储器内容

在秒表画面显示时，按住 **STOP/RESET/ADJUST** (停止 / 复位 / 调节) 钮约 2 秒钟，直至显示复位至全零。

收音机的使用

内藏 FM 收音机 (87.5MHz 至 108.0MHz) 可供您在健走时收听广播。本节介绍当您想在运动时听收音机时需执行的操作。

- 您可在任意画面显示时打开收音机及执行调频操作。但请注意，“RADIO”（收音机）指示符及目前的频率仅显示在秒表画面中。

打开收音机

耳夹电线亦有收音机天线的功能。当您使用收音机时，请保持耳夹连接在脉搏监测器上。

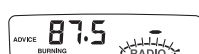
警告！

- 切勿当佩戴着脉搏监测器时打开收音机。从耳机传出的突然及大音量的输出有可能会损伤您的听力。请从耳朵取下脉搏监测器后再打开收音机，将音量调节至适当水平后再戴上脉搏监测器。

如何在秒表画面显示时打开收音机



1. 若脉搏监测器是关闭的，请按住 **POWER**（电源）钮约 2 秒钟打开电源。



- 此时秒表画面会显示。
2. 按 **RADIO**（收音机）钮打开收音机。
 - 此操作会使目前调谐的频率显示在画面中约 2 秒钟。
 - 随后，显示画面会交替显示目前的收听频率及秒表画面。



3. 用 +（增大）及 -（减小）钮设定您想要的音量水平。
 - 按住此二钮之一可高速改变设定。
4. 选择想要收听的频率。
 - 有关详情，请参阅下面的“频率的选择”一节中的说明。
5. 然后您可戴上脉搏监测器并按 **PULSE**（脉搏）钮开始测量操作。

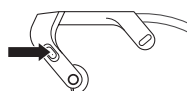
如何关闭收音机

请按 **RADIO**（收音机）钮。

频率的选择

选择想收听的频率有两种方法：自动选台及存储器调频。使用自动选台时，收音机会搜索频率并自动停止在找到的第一个可接收的频率上。使用存储器调频时，您可在存储器内登录最多 5 个频率，以便快速简单地找到您喜爱的电台。

如何选择收音机调频模式

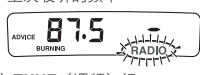


- 当收音机开着时，按住左耳机上的 **TUNE**（调频）钮约 2 秒钟。
- 此操作会在自动选台及存储器调频间交替切换调频模式。

自动选台



上次收听的频率



按住 **TUNE**（调频）钮。

存储器调频



上次使用的存储编号



- 改变调频模式时亦会有模拟人声根据新选择的模式通知“Memory”或“Automatic”。

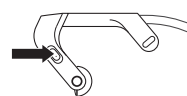
自动选台的使用

使用自动选台时，收音机会搜索频率并自动停止在找到的第一个可接收的频率上。

- 若您使用自动选台无法找到可接收的频率，则有可能是因为您目前所在地方的频率接收较弱。请尝试移至其他地方后再次执行自动选台。

如何使用自动选台

1. 当收音机开着时，按住 **TUNE**（调频）钮选择自动选台。



耳机（左）

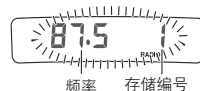
2. 按 **TUNE**（调频）钮。
 - 此操作会使收音机搜索频率并停止在找到的第一个可接收的频率上。
 - 若收音机未找到可接收的频率，其会一直不停地搜索。再次按 **TUNE**（调频）钮可停止搜索。

3. 若要从目前的频率开始继续搜索，请再次按 **TUNE**（调频）钮。

存储器调频的使用

使用存储器调频时，您可在频率存储器内登录最多 5 个频率，以便快速简单地调频。当选择自动选台或存储器调频作为调频模式时，您可执行下述步骤。

如何登录频率



频率 存储编号

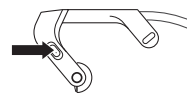
1. 当收音机开着时，按住 **RADIO**（收音机）钮约 2 秒钟。
 - 此操作会显示目前选择的存储器频率，并且其存储编号及频率会在显示画面中闪动。此为频率登录画面。

2. 按 **MODE/SELECT**（模式 / 选择）钮依数字顺序（1 至 5）循环选择频率存储画面。
3. 当您要改变其频率的存储画面显示时，用 +（增大）及 -（减小）钮调谐您想要的频率。
 - 每按一次 + 或 - 可以 0.1MHz 为单位改变显示的频率。
 - 按住此二钮之一可高速改变频率。
4. 若需要，请重复步骤 2 及 3 登录其他频率。
5. 登录完所有需要的频率后，按 **RADIO**（收音机）钮退出频率登录画面。

注

- 若在频率登录画面显示时不进行任何按钮操作经过 2 或 3 分钟，脉搏监测器会自动退出频率登录画面。

如何调谐存储器调频频率



耳机（左）



1. 当收音机开着时，按住 **TUNE**（调频）钮选择存储器调频。
2. 按 **TUNE**（调频）钮。
 - 此操作会显示目前选择的存储编号的频率存储画面，然后调谐到其频率。
3. 要选择下一个存储器频率时，请再次按 **TUNE**（调频）钮。
 - 每按一次 **TUNE**（调频）钮可前进至下一个频率存储编号。

疑难排解

本节提供当您遇到操作问题时如何处理资料。

遇到此种情况时:	检查项目:
声音错误信息不停地通知 “Check ear clip.”	<input type="checkbox"/> 耳夹是否夹在耳垂上? 请将耳夹牢固地夹在耳朵上。 <input type="checkbox"/> 耳夹的位置是否正确? 请改变耳夹在耳垂上的位置。 <input type="checkbox"/> 是否很冷? 请揉搓耳朵刺激血液流动。 <input type="checkbox"/> 是否连接了耳夹? 请确认耳夹已牢固连接。 <input type="checkbox"/> 电线或耳夹是否有损伤? 请更换一个新的耳夹。
声音错误信息不停地通知 “Error.”	<input type="checkbox"/> 测得的脉搏是否在测量范围内? 请保持您的脉率在每分钟心跳数 30 至 199 次的范围内。 <input type="checkbox"/> 耳夹是否牢固地夹在耳朵上? 若耳夹系得不牢固或不正确会让强光影响正确的脉搏测量。请确认耳夹已正确牢固地戴好。 <input type="checkbox"/> 您是否在有电子噪声的地方? 强烈的电子噪声有可能使脉率测量发生错误。请避免产生电子噪声的地方。
脉搏值异常。	<input type="checkbox"/> 您的运动是否引起强烈的震动? 本脉搏监测器是为在健走时使用而设计的。在跑步时的强烈撞击及震动有可能使其感应器无法正确监测您的脉搏。
热量消耗及体脂肪燃烧值不变。	<input type="checkbox"/> 您的运动强度是否足够高? 除非您达到每分钟心跳数至少 90 次的脉率, 否则脉搏监测器得出的热量消耗及脂肪燃烧值将不会改变。请尝试加快健走速度以提高脉率。
热量消耗及体脂肪燃烧值异常。	<input type="checkbox"/> 您的个人资料设定是否正确? 除非您的个人资料设定正确, 否则无法得到正确的测量读数。请检查您的设定并作必要的修改。
目标范围内的时间值不变。	<input type="checkbox"/> 您的运动强度是否能使您的脉搏保持在目标脉搏范围内? 请尽量保持您的运动强度水平, 以使您保持在目标脉搏范围内。
无法显示测量存储器内容。	<input type="checkbox"/> 是否正在执行经过时间操作? 当秒表在执行经过时间操作时, 测量存储器内容无法显示。在查阅测量存储器内容前请先停止经过时间操作。 重要! <ul style="list-style-type: none"> • 复位秒表至全零会清除测量存储器内容。