

介绍

承蒙惠购CASIO产品，谨表感谢。为了使本表的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进行操作。请特别注意下述“安全须知”。在使用本产品前必须阅读“安全须知”。

安全须知

⚠ 危险

若您佩戴有心脏起搏器，切勿使用本产品。

请勿在佩戴有心脏起搏器或任何其他医疗仪器的人附近使用本产品。

若您在使用本产品时感到不适或有任何其他异样感觉，请立即停止使用并咨询您的医生。

请勿在飞机上使用本产品。

⚠ 警告！

在进行水肺潜水或其他需要特殊设备的潜水时，请勿使用本产品。

● 本产品不是潜水用手表。本产品使用不当会导致严重事故。当您在水中时，请不要佩戴胸带。

为了安全使用

不要在微波炉、电视机、电脑、或手机附近，或在机动车或火车上使用本产品。如在电视机或收音机附近使用，本产品可能会产生不正确的表示。

不要把本产品放在机动车的仪表板上或任何其他温度很高的地方。长时间放在很热的地方后，不要马上佩戴胸带。否则有造成烫伤的危险。

若您无力进行长时间的训练，若您正在生病或不清楚自己的身体状况，在使用本产品前请咨询医生。如您使用本产品时开始感觉不适或有任何其他异样感觉，请立即停止使用并取下胸带。

操作或使用本产品时，请始终留意您周围的环境。

请把胸带放在小孩接触不到的地方。

电池的使用

在取下驱动本表或传感器带的钮扣电池时，请小心以防电池被意外吞食。有小孩在场时，需要特别注意。

请将电池放在小孩接触不到的地方。若电池被意外吞食，请立即与医生联络。

⚠ 注意！

皮肤过敏

若您佩戴胸带后出现皮肤过敏或任何其他不良反应，请立即取下胸带。

由于手表及胸带直接与皮肤接触，以下情况可能会导致皮肤过敏。

- 使用者对金属或皮革过敏
- 手表或胸带锈迹斑斑、粘满汗水等
- 佩戴者身体状况不佳
- 把胸带系得过紧可能会使您出汗，并使空气不易在带下流通，这可能会导致皮肤过敏。因此不要把胸带系得过紧。
- 如发现有任何不良反应，立即停止使用本产品并咨询医生。

本产品的保养

清洁本产品时，请用一块软干布、或用一块浸有水及中性清洁剂稀释溶液的布来擦拭。擦拭之前请拧干布中所有多余的水份。切勿用稀释剂、苯、酒精、或任何其他挥发性药剂来清洁本产品。

本产品的使用

戴上或取下胸带时，注意不要使其过度扭曲、弯曲、或伸长。

小心不要让本产品掉落或使其受到强烈碰撞。

为防止意外事故的发生，在看手表之前，必须查看四周并确认您所在位置的安全。在路上进行马拉松或长跑、骑自行车、或驾驶机动车辆时看表会导致事故。小心不要撞上他人。

如手表停止运作，请尽快更换电池。

系紧或松开表带时，请小心避免使您的指甲受伤。留有长指甲的人要特别注意。

为避免因意外受伤或过敏而引起的皮肤发炎红肿，请不要在睡觉时佩戴本表。

在要抱小孩或与小孩接触时，请从手腕上取下手表以免伤害小孩或导致小孩皮肤过敏。

切勿拆卸本表！

切勿拆卸本表。否则有造成人身伤害及手表故障的危险。

电池的更换

更换手表电池时，附在接触表面上的异物会导致手表失去防水能力。为保持防水并确保防水性能达到设计水平，必须将电池的更换作业委托给您的经销商或CASIO代理店。

保持资料的备份！

重要资料必须另行抄写备份，以免丢失。故障、维修及更换电池都可能会导致记忆内容丢失。

特长

■ 心率监视器

保持跟踪您的心率、训练强度及训练时间。

测量系统:

通过带状电极的心电图持续测量

传送方式:

由胸带收集到的心率资料将被传送至手表。



■ 秒表

最大100小时, 1/100秒, 计算能量消耗

■ 存储器

● 训练资料: 100个记录

训练日期, 训练经过时间, 目标心率范围内的训练时间, 平均训练心率, 能量消耗, 燃烧的脂肪

● 每日资料: 30个记录

训练日期, 累积训练时间, 累积能量消耗

● 每周资料: 31个记录

累积能量消耗

■ 定时器

定时器的数量: 2个

倒数单位: 1秒

设定限度: 100小时

设定单位: 30秒

重复次数: 1至99次, 无限次

● 重复次数可以设定, 单用/双联选择

■ 闹铃

3个(小时及分设定, 开启/解除)

整点响报(开启/解除)

■ 照明

使手表在黑暗中明亮易观

照明

在任意模式中, 按ⓐ钮可点亮照明约1.5秒钟。照明使画面在黑暗中亦明亮易观。

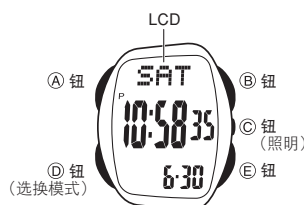


重要!

- 在直射阳光下, 照明的光亮可能会难以看到。
- 照明点亮过程中, 手表的任何鸣音(闹铃或按钮操作音)均会使照明熄灭。
- 照明点亮时您可能会听到有极轻的响声从手表中发出。此为EL板的振动所引起, 并不表示发生了故障。

部位说明

手表



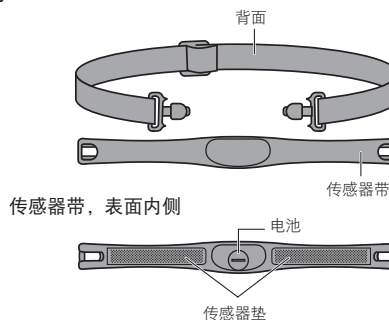
● 心率的测量

在计时模式、秒表模式或定时器模式中, 按ⓑ钮可开始与传感器带的同步。有关详情请参阅“手表与传感器带的同步”一节。

● 12小时或24小时制制的选择

按ⓐ钮可在12小时与24小时之间选择计时制。

胸带

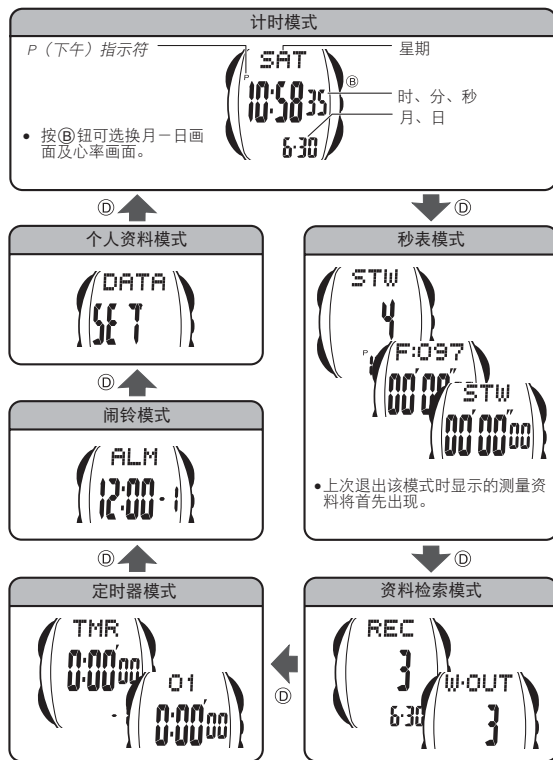


请先阅读此节!

本产品仅可作为一种运动的辅助工具使用。其不是医疗仪器。

- 若您佩戴有心脏起搏器或任何其他医疗仪器, 切勿使用本产品。
- 请勿在佩戴有心脏起搏器或任何其他医疗仪器的人附近使用本产品。
- 请勿佩戴本产品乘坐飞机。否则有干扰飞机设备的危险。
- 请勿佩戴本产品游泳。传感器带的防水能力未强到可以浸入水中。在水中传感器带与手表之间不能通讯。
- 如胸带引起皮肤过敏或任何其他不适, 请勿使用本产品。
- 清洁本产品时, 请用一块软干布、或用一块浸有水及中性清洁剂稀释溶液的布来擦拭。擦拭之前请拧干布中所有多余的水份。切勿用稀释剂、苯、酒精、或任何其他挥发性药剂来清洁本产品。
- 胸带的橡胶段必须直接贴在皮肤上。水、伸张及扭曲会使橡胶劣化。建议定期更换橡胶段。

模式及显示画面



秒表的使用

秒表模式用于在您进行训练时测量经过时间及心率。秒表模式画面还显示训练强度及能量消耗。

- 为测量心率、训练强度及能量消耗，必须使用个人资料模式配置您的个人资料。此外，还要在开始训练之前戴上胸带。

秒表的使用

- 测量单位：1/100秒
- 测量限度：99:59'59.99"
- 心率：30至220bpm
- 强度：0至99%
- 能量消耗值：0至2,389kcal (9,999kJ)
- 目标心率闹铃，目标能量消耗闹铃

如何使用秒表

要进入秒表模式时，请在计时模式中按 **[D]** 键一次。



■ 经过时间的测量

- 复位（资料存入存储器）



- 开始
- 停止

[E] → **[E]** → **[D]** (约2秒钟)

开始 停止 复位

秒表停止过程中，按住 **[D]** 键约两秒钟可将秒表复位为全零，并将新测量的资料存入存储器。

• 累积时间的测量

按 **[E]** 键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。

[E] → **[E]** → **[E]** ... **[E]** → **[D]** (约2秒钟)

开始 停止 开始 停止 复位

秒表模式画面

■ 关于秒表模式画面的显示格式

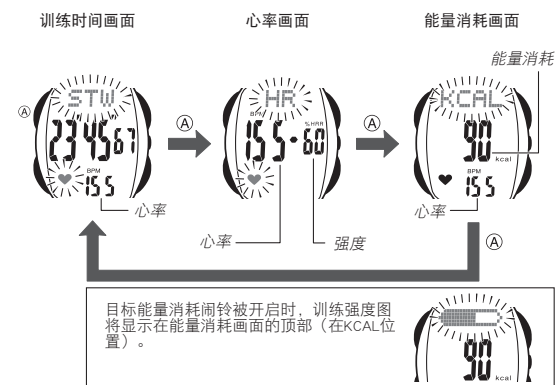
在计时模式中，按 **[D]** 键可进入秒表模式。进入秒表模式时，手表将循环显示下三个画面。下列示范插图表示的是当经过时间被复位为全零时的手表画面。



■ 测量画面的选择

在秒表模式中，按 **[A]** 键可如下所示选换画面。下示范画面为心率测量过程中的画面。

- 进入秒表模式时，上次退出该模式时显示的测量资料将首先出现。



■ 目标心率画面

当手表测量的心率超出了预设目标心率范围时，下示心形记号将出现在秒表模式画面上。若手表在秒表模式中，并且目标心率闹铃处于开启状态，闹铃亦将鸣响。

低于目标范围



高于目标范围



■ 秒表时间画面

在秒表测量时间的最初一个小时内，画面显示分、秒及1/100秒值。最初一个小时经过后，画面变为显示时、分及秒值。

最初一个小时

闪动



心率

经过时间
(分、秒、1/100秒)

最初一个小时经过后



心率

经过时间
(时、分、秒)

■ 存储器

每当您将秒表复位为零时，测量结果被存入存储器中。



- 若存储器已存满，将秒表复位为零会使存储器中最旧的资料自动被删除，以为新资料腾出空间。

个人资料配置

为让手表计算能量消耗、训练强度及燃烧的体内脂肪，必须预先设定一些个人资料。下列项目为必须预先设定的参数。

- 目标心率闹钟开启 / 解除
- 目标心率上限
- 目标心率下限
- 能量消耗单位：kcal（千卡路里）或kJ（千焦耳）
- 目标能量消耗闹钟开启 / 解除
- 目标能量消耗值
- 静息心率：早上醒来后起床前的心率
- 年龄
- 性别
- 体重
- 体内脂肪单位

个人资料设定在个人资料模式中配置，在计时模式中按 A 钮五次可进入个人资料模式。



个人资料模式画面



重要！

- 除非秒表被复位为零，否则下述操作无法进行。若您在进行此操作时遇到问题，请进入秒表模式，然后按住 B 钮约两秒钟将秒表复位为零。

如何配置个人资料设定

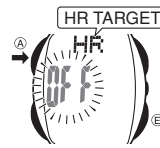
(2秒)



1. 在个人资料模式中，按住 A 钮直到目标心率闹钟 (HR TARGET) 开启 / 解除设定开始闪动。
 - 请用 B 钮选择设定画面。
 - 用 C 钮及 E 钮改变目前选择的设定。按住其中一钮可高速改变设定。
2. 配置您的个人资料设定。
 - 有关各设定的详情，请参阅“个人资料设定”一节。
3. 所有设定配置完毕之后，按 A 钮退出设定画面。
- 若不执行任何操作超过约两或三分钟，手表亦将自动退出设定画面。

个人资料设定

■ 目标心率闹钟的开启 / 解除



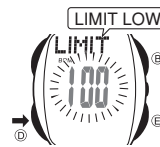
- 按 C 钮可开启或解除目标心率闹钟。
- 闹钟被开启后，每当秒表测量的心率高于或低于目标范围时，手表将鸣音。
 - 若心率持续超出目标范围，手表将每分钟鸣音一次。

■ 目标范围上限



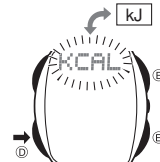
- 用 C (+) 钮及 E (-) 钮在1至220的范围内改变显示数值。
- 建议根据您的心率计算目标心率的上限及下限。有关详情请参阅“目标心率指南”一节。

■ 目标范围下限



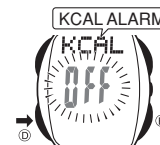
- 用 C (+) 钮及 E (-) 钮在〔静息心率设定加1〕至〔目标范围上限减1〕的范围内改变显示数值。

■ 能量消耗单位



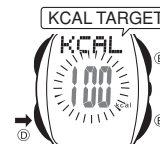
- 用 C 钮或 E 钮交替选择千卡路里 (KCAL) 及千焦耳 (KJ)。

■ 目标能量消耗闹钟的开启 / 解除



- 按 C 钮可开启或解除目标能量消耗闹钟。

■ 目标能量消耗值



- 用 C (+) 钮及 E (-) 钮可以1kcal (或kJ) 为单位，在10至2,000kcal (42至8,370kJ) 的范围内改变显示的数值。

■ 静息心率



- 用 C (+) 钮及 E (-) 钮在30至〔目标范围下限减1〕的范围内 (最大145) 改变显示数值。
- 请在早上醒来后起床之前测量您的心率。此是您的静息心率。

■ 年龄



- 用 C (+) 钮及 E (-) 钮在15至70的范围内改变显示数值。

■ 性别



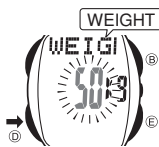
- 用 C 钮或 E 钮交替选择 m (男性) 及 F (女性)。

■ 体重单位



用 (a) 钮或 (b) 钮交替选择公斤 (kg) 及磅 (lb)。

■ 重量



用 (a) (+) 钮及 (b) (-) 钮在20至200公斤或44至440磅的范围内改变显示数值。

■ 体内脂肪单位



用 (a) (+) 钮及 (b) (-) 钮可在g (克) 与 oz (盎司) 之间改变显示单位。

■ 目标心率指南

1. 躺在床上时测量静息心率，入睡之前或醒来之后均可。
2. 通过从220减去您的年龄求出最高心率。
3. 在下示年龄、静息心率、训练强度 (%HRR) 表中找到所需要的训练强度。

比赛训练 ▶▶▶ 高 (80%+)

减肥及耐久训练 ▶▶▶ 中至高 (60%至80%)

初级者及低负荷训练 ▶▶▶ 低 (40%至50%)

4. 使用下示公式计算目标心率。

$$\text{训练心率 (目标心率)} = (\text{最高心率} - \text{静息心率}) \times \text{训练强度} + \text{静息心率}$$

年龄、静息心率、训练强度 (%HRR) 表

年龄	静息心率 60bpm				静息心率 70bpm				静息心率 80bpm			
	训练强度 (%HRR)		训练强度 (%HRR)		训练强度 (%HRR)		训练强度 (%HRR)		训练强度 (%HRR)		训练强度 (%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 计算出的数值仅供参考。实际数值将依每个人而不同。

关于心率

心率为表示每分钟心跳次数的数值。在训练过程中，为向肌肉提供大量的氧气，心率将加快。

随着您适应水平的提高，输送到肌肉的血液中将含有更多的氧气，因此为达到与以前相同的训练效果，必须提高训练强度。此被称为“心血管适应”。随着心血管系统的发达，心脏能在每次的收缩中输送更多的血液，也就是说不需要象以前跳得那么快。这就是为什么在设定训练目标时心率是一个主要指标的原因。

如何在训练中监视您的心率

本节向您介绍如何在运动中监视心率。本节假设您已经配置了个人资料设定。

事前准备

运动前必须把胸带佩戴在胸前，并同步传感器带与手表间的信号。

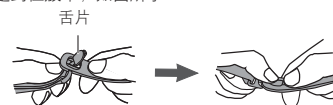
有些类型的心率监视器会对从传感器带传至手表的信号造成干扰。若您怀疑受到了干扰，请从其他心率监视器附近移开。

如何在胸前佩戴胸带



1. 将传感器带内部表面上的两个传感器垫 (钻石图案部分) 稍微弄湿。这样可使传感器垫的接触更好。

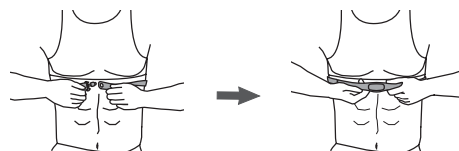
2. 从传感器带的内侧将胸带末端的舌片之一插入传感器带的一个孔中。将舌片固定到位放平，如图所示。



3. 将胸带围在您的胸部，使其直接与皮肤接触，然后将胸带另一端的舌片固定在传感器带的另一个孔中。将胸带牢牢固定以确保其在您运动时不会掉落。

4. 必须把传感器垫放在您的肋骨部位以上。

• 小心不要将胸带系得过紧。



手表与传感器带的同步


当您佩戴着胸带时，在计时模式、秒表模式或定时器模式中时按 (a) 钮可开始同步操作。

同步完毕后，手表将从传感器带接收信号，并显示您的心率。

- 心率监测过程中，心形记号将在画面上闪动。
- 在秒表模式中，心率画面显示心率及训练强度。
- 在定时器模式中，定时器测时进行过程中画面显示心率。定时器返回开始时间时画面不显示心率。
- 手表监测心率过程中，按 (a) 钮可再次进行同步。
- 若手表从传感器带接收不到任何信号经过约60秒钟，同步操作将自动被取消。



心率监视器疑难排解

<p>若发生此种情况：</p> <p>画面上不出现心率，或显示数值过大或明显不同。</p>	<p>请确认：</p> <p>胸带是否正确佩戴在您的胸部？</p> <ul style="list-style-type: none"> 若没有正确地佩戴在您的胸部，胸带将不能正确测量您的心率。 请参阅如何在胸前佩戴胸带。 <p>传感器带的传感器垫（钻石图案部分）是否潮湿？</p> <ul style="list-style-type: none"> 若您的皮肤是干燥的，则无法测量您的心率。 热身直到您开始出汗或用水弄湿传感器垫。 <p>传感器带的传感器垫是否干净？</p> <ul style="list-style-type: none"> 不干净的传感器垫会干扰心率的稳定接收。 按照需要清洁传感器垫。清洁传感器垫时，请用一块软干布、或一块浸有水及中性清洁剂稀释溶液的布来擦拭。擦拭之前请拧干布中所有多余的水份。切勿用稀释剂、苯、酒精、或任何其他挥发性药剂来清洁传感器垫。 <p>传感器带的电池是否已耗尽？</p> <ul style="list-style-type: none"> 若电池已耗尽，请与您的经销商或CASIO代理店联系，委托更换电池。 <p>附近是否有电磁波源（高压电线，电视机，手机等）？</p> <ul style="list-style-type: none"> 电磁波会使正常的心率探测及通信无法进行。 可能的电磁波源有：信号设备，高架铁路电缆，电车电缆，路面电车，机动车，摩托车，电脑，自动化运动设备，医疗仪器，电子安全门，无线电波，铁路交叉口，电视发射塔，雷达基地等。
<p>画面上不出现心率，或显示数值过大或明显不同。</p>	<p>您是否有心脏疾患？</p> <ul style="list-style-type: none"> 会使心电图波形改变的心脏异常，或心律不齐将导致正常的测量无法进行。 <p>手表是否距离胸带过远？</p> <ul style="list-style-type: none"> 胸带与手表间的距离必须在90厘米以内。相距过远时通信将无法进行。 <p>您是否胸毛过多？</p> <ul style="list-style-type: none"> 胸毛会妨碍心率的探测。
<p>心率的测量忽然自动停止。</p> 	<p>手表是否未能从胸带接收到任何信号经过一分钟以上？</p> <ul style="list-style-type: none"> 这将使测量自动停止。请重新开始测量操作。 <p>传感器带或手表中的电池是否在测量过程中耗尽？</p> <ul style="list-style-type: none"> 当手表的电池电力不足时，RECOV指示符将在画面上闪动。若RECOV指示符频繁出现，请更换手表的电池。 若手表无法与传感器带通信，但RECOV指示符未在画面上闪动，则说明传感器带的电池已耗尽，或系统发生了故障。请将手表送至您的经销商或CASIO代理店。 <p>重要！</p> <ul style="list-style-type: none"> 更换电池时手表存储器中的资料将被删除。
<p>胸带的信号受到干扰。</p>	<p>附近是否有其他人正在使用相同类型的手表？</p> <ul style="list-style-type: none"> 请从其他手表附近移开。
<p>手表不计算能量消耗。</p>	<p>您的心率是否在90 bpm以上？</p> <ul style="list-style-type: none"> 除非心率在90 bpm以上，否则手表不计算能量消耗。
<p>能量消耗值不正常。</p>	<p>您的个人资料设定是否正确？</p> <ul style="list-style-type: none"> 本表使用您的心率及个人资料计算能量消耗。请确认您的个人资料设定正确并且是最新的。
<p>当秒表或定时器被复位时心形记号出现。</p>	<p>您是否在进行未测量心率的操作后按⑧钮复位秒表或定时器？</p> <ul style="list-style-type: none"> 为复位秒表或定时器按⑧钮，还会开始心率测量操作。若您按住⑧钮复位秒表或定时器，心形记号将从画面中消失。

存储器

本表保存有训练记录，各记录中含有每次测量的详细资讯。手表会为您在秒表模式中计时的测量建立训练记录，当您清除秒表清除为全零时训练记录将被自动保存。

请注意，存储器由间段 / 中途时间记录与训练记录共用。此外还有长期追踪累积合计的累积记录。

下面对可使用的记忆容量进行说明。

- 若只在存储器中保存间段 / 中途时间记录（没有训练记录），一次训练最多可以保存200个记录。
- 若只在存储器中保存训练记录（开始→停止→复位），则最多可以保存42个记录。

记忆资料

下面详细介绍保存在存储器中的各种记录的内容。

■ 训练资料：100个记录

- 训练日期：月，日
- 训练时间：99小时59分钟59秒
- 目标心率范围内的训练时间
- 平均心率及训练强度
- 训练过程中所消耗的能量
- 训练过程中燃烧的体内脂肪：0至2,834克（99.99盎司）

■ 每日资料：30个记录

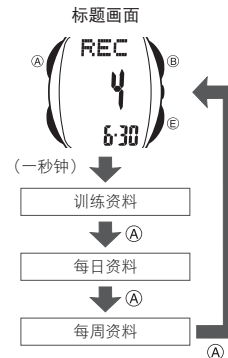
- 训练日期：月，日
- 累积训练时间：99小时59分钟59秒
- 累积能量消耗：0至2,389kcal（9,999kJ）
- 在训练过程中，当心率在90bpm以上时，每30秒钟追加一次能量消耗计算。
- 若在测量过程中日期改变了，至日期改变时为止的测量结果将被保存，而新的记录重新开始。

■ 每周资料：31个记录

- 累积能量消耗：0至239,005kcal（999,999kJ）
- 在训练过程中，当心率在90bpm以上时，每30秒钟追加一次能量消耗计算。
- 本表以从周一至周日为一周。

如何检索记忆内容

- 在计时模式中，按①钮两次进入资料检索模式。
- 用(A)钮选择所需要的资料种类（训练资料，每日资料，每周资料）。

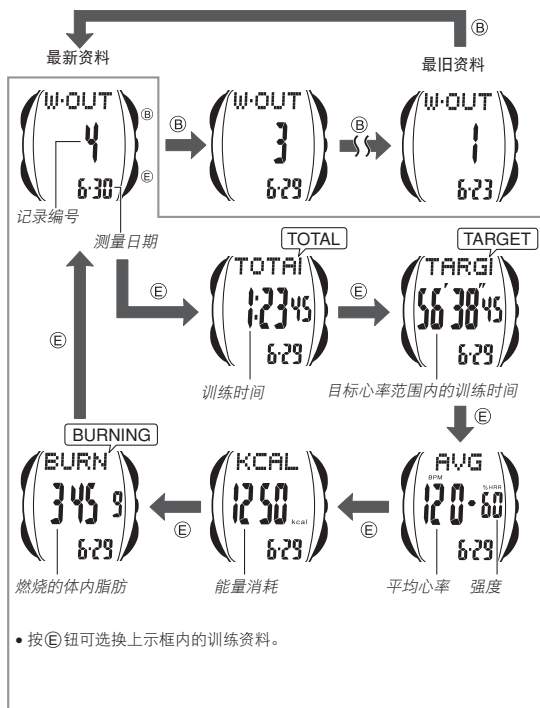


- 当所需种类的资料（训练资料，每日资料，每周资料）显示在画面上时，用④钮及⑤钮可选择其保存的测量值及计算值。

- 出现在画面上的保存的测量值及计算值将依目前选择的资料种类而不同，如下所述。

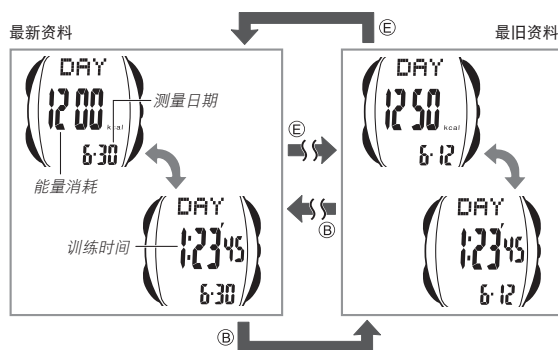
• 训练资料的查阅

按 D 键将以从最小记忆编号的资料至最大记忆编号的资料顺序选择训练资料。



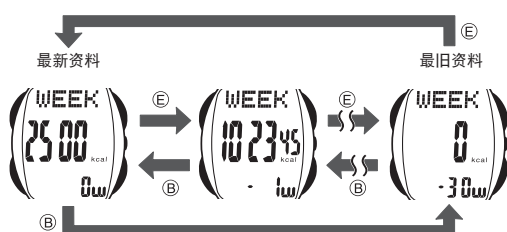
• 每日资料的查阅

按 D 键将以从新至旧的顺序选择资料，而按 B 键将以从旧至新的顺序选择资料。



• 每周资料的查阅

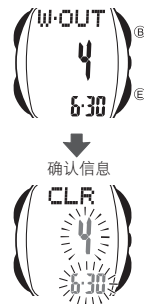
按 D 键将以从新至旧的顺序选择资料，而按 B 键将以从旧至新的顺序选择资料。



4. 查看了所有您需要的资料后，按 D 键四次返回计时模式。

记忆资料的清除

如何清除一个特定的训练记录



1. 在资料检索模式中，显示要清除其资料的训练记录。
 2. 在按住 D 键的同时按住 E 键。
 3. 确认信息出现后，请继续按住 D 键及 E 键清除记录。
- 若不想清除记录，则请在确认信息出现时松开 D 键及 E 键。

如何删除每日资料或每周资料

注意！

- 执行下述操作删除每日资料将删除所有每日资料。同样，删除每周资料将删除所有每周资料。
- 删除每日资料不会对各训练的资料或每周资料产生影响。
- 删除每周资料不会对各训练的资料或每日资料产生影响。



3. 确认信息出现后，请继续按住 D 键及 E 键清除资料。
- 若不想清除资料，则请在确认信息出现时松开 D 键及 E 键。

定时器的使用

本表配备双联倒数定时器，适合阶段运动。您可在高强度阶段使用其中一个定时器，而在恢复阶段使用另一个定时器。

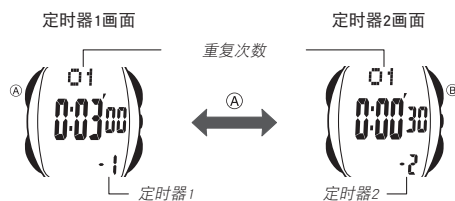
- 您既可选择单用定时器，亦可选择联用定时器。

要进入定时器模式时，请在计时模式中按 D 键三次。



如何选择定时器类型

1. 在定时器模式中，检查显示画面确认定时器未在测时并且已复位为开始时间。
 - 若定时器正在测时，按 E 键可停止测时。要复位定时器时，请按住 B 键约两秒钟。
2. 在定时器模式中，按 A 键可在定时器1及定时器2画面之间切换。
 - 若要只使用定时器1，请解除定时器2。要开启或解除定时器2时，请显示定时器2画面后按住 B 键约两秒钟。
 - 定时器1总是处于开启状态，不能解除。



如何配置定时器设定

(2秒)



- 在定时器模式中，检查显示画面确认定时器未在测时并且已复位为开始时间。
 - 若定时器正在测时，按 **C** 钮可停止测时。要复位定时器时，请按住 **B** 钮约两秒钟。
- 按住 **A** 钮约两秒钟直至画面顶部的重复次数开始闪动。
 - 此表示现已进入设定画面。
- 如下所述配置定时器设定。
 - 用 **D** 钮选择设定。而用 **B** (+) 钮及 **C** (-) 钮改变目前选择的设定。
 - 按住 **B** 钮或 **C** 钮可高速改变设定。
 - 要将开始时间设定为100小时时，请设定0小时00分00秒。
- 所有设定配置完毕后，按 **A** 钮退出设定画面。
 - 若不执行任何操作经过两或三分钟，手表亦将自动退出设定画面。



- 重复次数
范围：1至99次，或无限次
(当重复次数显示为“-”时)
按钮：**B** (+)，**C** (-)



- 定时器1的时数
范围：0至99
按钮：**B** (+)，**C** (-)



- 定时器1的分数
范围：0至59
按钮：**B** (+)，**C** (-)



- 定时器1的秒数
设定：0或30
按钮：**B** (+)，**C** (-)



- 定时器2的时数
范围：0至99
按钮：**B** (+)，**C** (-)



- 定时器2的分数
范围：0至59
按钮：**B** (+)，**C** (-)



- 定时器2的秒数
设定：0或30
按钮：**B** (+)，**C** (-)



如何使用定时器



- 复位
- 开始
- 停止

- 在测定心率及训练强度之前，必须首先配置个人资料并戴上胸带。
- 在定时器模式中测定的心率及训练强度值不会保存在存储器中。
- 在定时器模式中，按 **B** 钮开始倒数计时，而按 **C** 钮可停止倒数。
- 按 **B** 钮可开始从胸带接收心率。
- 在定时器模式中，定时器测时进行过程中画面显示心率。定时器返回开始时间时画面不显示心率。

- 倒数停止过程中，按住 **B** 钮约两秒钟可复位定时器。
- 定时器停止倒数时，按 **B** 钮可重新开始倒数。

定时器模式画面

倒数画面



重复次数

显示心率监视器的
倒数画面

至自动开始的剩余时间



心率

- 定时器2倒数过程中，重复次数会闪动。

定时器闹铃

- 各倒数结束时，本表会发出5秒钟的闹铃音。最终倒数结束时，本表会发出10秒钟的闹铃音。

如何停止闹铃音

- 按任意钮。按按钮只停止闹铃，不会执行该按钮通常的功能。

闹铃及整点响报的使用

- 本表配备有三个闹铃及整点响报。

每日闹铃 (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

- 到达闹铃时间时，本表鸣音约10秒钟。

整点响报

- 整点响报功能使手表在每小时的整点时鸣音。

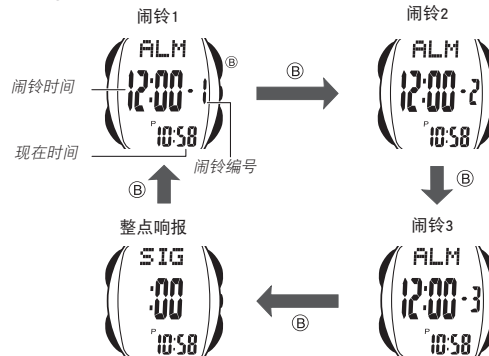
闹铃及整点响报设定必须在闹铃模式中配置，在计时模式中时，按 **D** 钮四次可进入闹铃模式。



如何显示闹铃画面

- 在闹铃模式中，用 **B** 钮选择闹铃画面。

- 按住 **B** 钮可高速切换。



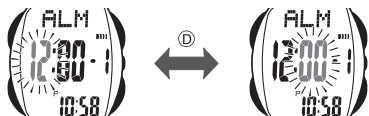
如何设定闹铃时间

(2秒)



1. 在闹铃模式中，显示要配置其设定的闹铃画面。
2. 按住(A) 钮约两秒钟直至闹铃时间的时数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 - 显示设定画面还会自动开启该闹铃，并使闹铃开启指示符出现在画面上。

3. 用(+) 钮及(-) 钮改变时设定。
 - 按住其中一钮可高速改变设定。
 - 设定小时时，若使用12小时制，则请注意正确指定上午或下午(P)；否则指定正确的24小时时间。您为计时模式选择的12小时/24小时制亦会适用于闹铃模式。
4. 按(D) 钮使分数闪动。



5. 用(+) 钮及(-) 钮在0至59之间改变分设定。按住其中一钮可高速改变设定。
6. 全部设定配置完毕后，按(A) 钮退出设定画面。
 - 若不执行任何操作经过两或三分钟，手表亦将自动退出设定画面。

如何开启或解除闹铃或整点响报

闹铃或整点响报画面显示时，按(E) 钮将其开启（闹铃 / 整点响报开启指示符显示）或解除（指示符消失）。

- 任何闹铃开启后，闹铃开启指示符会显示在所有其他模式中。

闹铃

闹铃开启指示符



整点响报

整点响报开启指示符



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(E) 钮可使闹铃鸣响。



■ 时

用(+) 钮及(-) 钮进行改变。

■ 分

用(+) 钮及(-) 钮进行改变。
范围：00至59

■ 年

用(+) 钮及(-) 钮进行改变。
范围：2000至2099

■ 月

用(+) 钮及(-) 钮进行改变。
范围：1至12

■ 日

用(+) 钮及(-) 钮进行改变。
范围：1至31（长短月自动设定）

- 设定小时时，请注意正确指定上午（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。
- 星期将根据日期自动调整。
- 手表将自动调整闰年及长短月的日期。

本地时间设定的配置

(2秒)



1. 在计时模式中，按住(A) 钮约两秒钟直至现在时间的秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 如下所述配置本地时间设定。
 - 用(D) 钮选择设定。用(+) 钮及(-) 钮改变目前选择的设定。
 - 按住(E) 钮或(D) 钮可高速改变目前设定。
3. 全部设定配置完毕后，按(A) 钮退出设定画面。
 - 若不执行任何操作经过两或三分钟，手表亦将自动退出设定画面。



- 秒的00复位
按(E) 钮。
- 00至29之间，分数不改变。
- 30至59之间，分数加1。