 © 2020 CASIO COMPUTER CO., LTD.

使用手册 3475

CASIO

目录

开始之前...

- 常规指南
- 创建个人资料
- 指示器
- 浏览不同模式
- 模式概览
- 选择计时模式数字显示格式
- 给手表充电
  - 太阳能充电
  - 使用充电线充电
  - 检查充电电量
  - 充电时间指标
  - 节电功能
- 在黑暗中查看表面
- 有用的功能

时间调整

- GPS 时间调整
  - 概述
  - 适当的响报接收位置
  - 手动获取 GPS 位置信息
  - 手动获取 GPS 时间信息
  - 自动接收时间信息
  - 闰秒的接收
  - 信号接收注意事项
  - 在本国家/地区以外使用 GPS
- 使用手表操作调整时间设置
- 在医疗设施中或飞机上使用手表

在手机上使用 Mobile Link

- 准备步骤
- 自动时间调整
- 查看训练记录
- 查看生理数据记录相关数据
- 设置目标值
- 创建训练计划
- 指定跑步路线上的检查点（海拔高度导航）
- 指定提醒间隔（目标提醒）
- 指定自动每圈计时功能所用的距离
- 设置可编程定时器
- 配置世界时间设置
- 设置闹铃
- 手机搜索
- 配置手表设置
- 连接
  - 连接手机
  - 解除配对
  - 如果您购买另一部手机

测量心率

- 使用心率测量
- 开始心率训练
- 心率测量注意事项
- 手表佩戴注意事项

使用训练功能

- 跑步计时
- 在跑步计时期间更改显示信息
- 更改 GPS 接收间隔时间
- 检查当前位置与检查点之间的海拔高度差
- 设置提醒
- 显示实际跑步距离
- 指定距离单位
- 启用自动跑步计时（自动跑步检测）
- 启用自动每圈计时
- 启用自动暂停
- 指定跑步期间显示的画面（RUN FACE）
- 使用应用程序配置的设置
- 跑步计时注意事项

查看训练日志记录

- 可查看的训练日志项目
- 查看记录的日志数据记录
- 删除特定的日志数据记录
- 删除所有日志数据记录

查看训练表现情况

- 检查训练状态
- 检查 VO2MAX
- 检查恢复时间
- 训练状态显示注意事项

接收手机通知

- 启用和解除来电提示通知
- 显示通知内容
- 删除特定通知
- 删除所有通知

数字指南针

- 获取指南针读数
- 校准指南针
  - 校准指南针读数
  - 设置真北读数（磁偏角校准）
- 磁北和真北
- 数字指南针读数注意事项

高度测量

- 查看当前高度
- 设置参考高度并读取相对高度读数
- 校准海拔读数
- 设置自动测量间隔时间
- 更改显示的信息
- 指定高度测量单位
- 高度读数注意事项

气压和温度测量

- 查看当前气压和温度
- 气压变化指示
- 校准气压读数
- 校准温度读数
- 更改显示的信息
- 指定气压单位
- 指定温度单位
- 气压和温度读数注意事项

定时器

- 设置定时器开始时间
- 使用定时器
- 使用可编程定时器进行间隔训练
  - 概述
  - 配置可编程定时器设置
  - 使用可编程定时器

秒表

- 测量运行时间
- 计量分段时间

世界时间

- 查看世界时间
- 世界时间城市设置
- 配置夏令时间设置

闹铃

- 配置闹铃设置
- 关闭闹铃

计步器

- 计步
- 步数错误的原因

其他设置

- 按钮操作提示音设置
- 配置通知提示音设置
- 配置振动设置
- 指定身高和体重单位
- 指定卡路里显示单位
- 重置手表设置

其他信息

- 城市表
- 夏令时间表
- 体能类别
- 支持的手机
- 规格
- 检查无线合规性信息
- Mobile Link 注意事项
- 版权和注册版权

故障排除

开始之前...

本节概要介绍手表及其便捷的使用方式。

● 本手表具有以下功能：

- 通过接收 GPS 信号和连接手机，获取准确的时间和位置信息
- 测量和记录跑步数据及其他数据
  - 自动跑步检测
  - 自动计圈
  - 自动暂停
  - 记录训练日志数据
- 心率测量
- 测量燃烧的卡路里
- 步数
- 测量方向、海拔高度、气压和温度
- 将数据传输到手机，以便使用应用程序查看

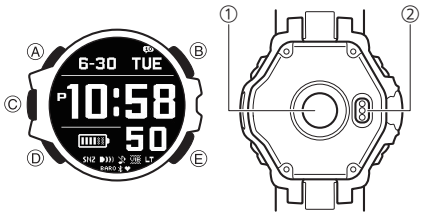
重要提示！

- 此款手表不是专用测量仪器。测量功能读数仅供一般参考。
- 在使用此款手表的数字指南针进行严谨的徒步、登山或其他活动时，请务必始终携带其他指南针以确认读数。如果手表的数字指南针生成的读数与其他指南针的读数不同，请对手表指南针执行 3 点校准或 8 字校准，以校正测量方向。
  - 如果手表位于永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、高压电线、天线或家用电器（电视、电脑、手机等）附近，则无法获取罗盘读数和进行罗盘校准。
  数字指南针
- 手表的海拔高度计功能根据其压力传感器生成的气压读数计算，并显示相对海拔高度。正因如此，手表显示的高度值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。建议按照当地高度（海拔）指示定期校准。
  高度测量

注

- 本使用手册中包含的插图旨在方便解释。插图可能会与它所代表的项目有所不同。
- 为获得更准确的显示值，请先创建个人资料，然后再使用心率测量或训练功能。
  创建个人资料
- 根据手表软件的版本，具体操作和显示内容可能与本使用手册中所述有所不同。

常规指南



A 按钮

在任意模式下，按下此按钮可在不同显示之间进行切换。

在显示设置屏幕时，按下此按钮可向上滚动显示可用菜单项。

B 按钮

按下可打开照明。

C 按钮

在计时模式下，按下此按钮进入训练模式。

在显示任意模式的设置屏幕时，按下此按钮可应用该屏幕的所有待定设置或更改。

D 按钮

按住此按钮至少 1 秒钟可返回到计时模式。在跑步计时操作期间，按下此按钮将返回到跑步计时屏幕。

在显示设置屏幕时，按下此按钮可向下滚动显示可用菜单项。

E 按钮

在其他模式下，按下此按钮将返回到计时模式。

在配置设置时，按下此按钮可返回到上一个屏幕。

① 光学传感器（心率检测）

检测脉搏，以供心率测量使用。

② 充电端子

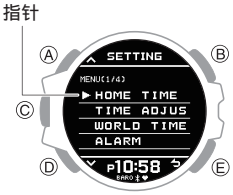
将充电线插到此处，另一端可连接带有 USB 端子的设备进行充电。

使用充电线充电

创建个人资料

您可以按本节介绍的步骤输入个人信息和创建个人资料（身高、体重、性别、出生日期、佩戴手表的手腕）。创建个人资料后，才能在训练状态模式下显示信息。此外，为了更准确地计算心率区间，也建议您创建个人资料。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住（A）至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用（A）和（D）将指针移至［PROFILE］。
4. 按下（C）。
   这将显示个人资料项目选择屏幕。

［HEIGHT/WEIGHT］	身高/体重
［SEX］	性别
［BIRTHDAY］	出生日期
［WRIST］	佩戴手表的手腕

5. 使用（A）和（D）选择要输入的项目。
6. 按下（C）。
7. 记录您的身高和体重。
   - 在个人资料项目选择屏幕上，选择［HEIGHT/WEIGHT］。

   ① 使用（A）和（D）输入您的身高。

   ② 按下（C）。

   ③ 使用（A）和（D）输入您的体重。

   ④ 按下（C）。

   ⑤ 使用（A）和（D）选择是否要保存当前输入的值。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到身体和体重设置屏幕。

   ⑥ 按下（C）注册您的身高和体重。
   信息注册完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示个人资料项目选择屏幕。

注

- 要退出身高和体重设置操作，可随时按下（E）并前进至步骤 ⑤。

8. 指定您的性别。
   - 在个人资料项目选择屏幕上，选择［SEX］。

   ① 使用（A）和（D）将指针移至［MALE］或［FEMALE］。

   ② 按下（C）注册您的性别。
   信息注册完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示个人资料项目选择屏幕。

9. 指定您的出生日期。
   - 在个人资料项目选择屏幕上，选择［BIRTHDAY］。

   ① 使用（A）和（D）指定年。

   ② 按下（C）。

   ③ 使用（A）和（D）指定月。

   ④ 按下（C）。

   ⑤ 使用（A）和（D）指定日。

   ⑥ 按下（C）。

   ⑦ 使用（A）和（D）选择是否要保存当前输入的值。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到出生日期设置屏幕。

   ⑧ 按下（C）注册您的出生日期。
   信息注册完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示个人资料项目选择屏幕。

注

- 要退出出生日期设置操作，可随时按下（E）并前进至步骤 ⑦。

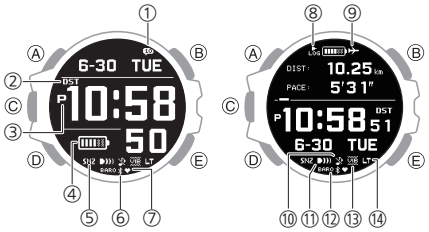
10. 指定佩戴手表的手腕。
    - 在个人资料项目选择屏幕上，选择［WRIST］。

    ① 使用（A）和（D）将指针移至［LEFT］或［RIGHT］。

    ② 按下（C）注册手腕设置。
    信息注册完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示个人资料项目选择屏幕。

11. 按下（E）两次退出设置屏幕。

指示器



① 指示新收到的手机通知数。

② 当显示时间为夏令时间时显示。

③ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。

④ 显示当前电池电量。

⑤ 启用贪睡闹铃功能时显示。

⑥ 在手表与手机连接时显示。
- 当连接中断后尝试重新连接手机时，此指示灯将每隔 1 秒闪烁一次。
- 当连接中断后未尝试重新连接手机时，此指示灯将按照 2 秒间隔闪烁。

⑦ 在心率测量过程中显示。

⑧ 显示跑步数据测量状态和剩余日志存储空间。

⑨ 飞行模式/GPS 图标
：启用飞行模式时显示。
：表示正在执行 GPS 接收。

⑩ 接触操作提示音或通知提示音时显示。

⑪ 启用闹铃时显示。

⑫ 启用气压趋势信息时显示。

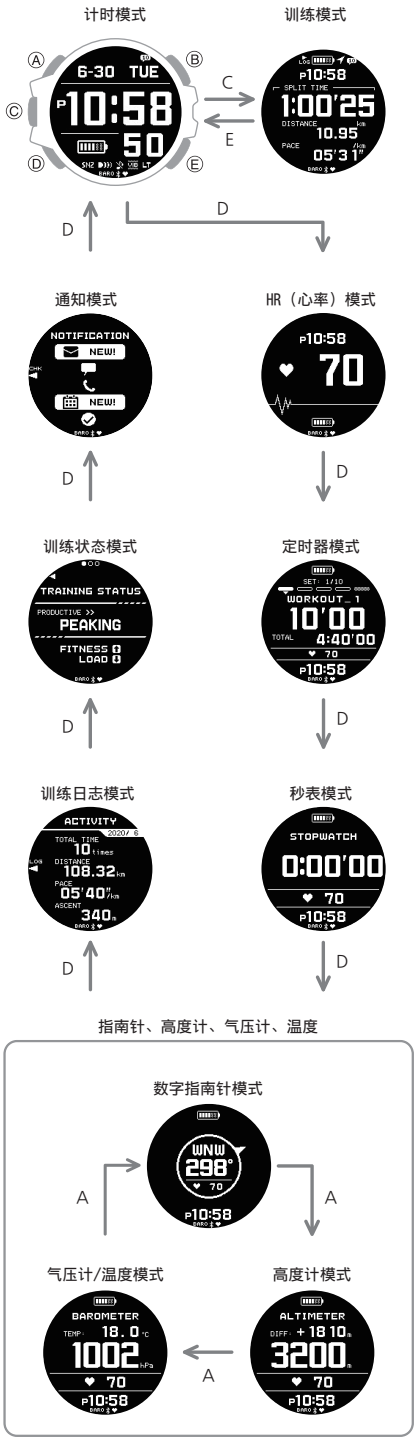
⑬ 启用振动时显示。

⑭ 启用自动照明时显示。

浏览不同模式

你的手表具有如下所示模式。

- 您也可以按住 （D） 至少 1 秒钟或按下 （E），然后直接从训练模式以外的任何模式返回到计时模式。
- 在计时模式下，按下 （C） 可进入训练模式。
- 要从训练模式转到计时模式，请先停止训练测量，然后按下 （E）。



使用上图中的按钮可在模式之间导航。

模式概览

本节将概要介绍手表的模式。

● 计时模式

您可以使用计时模式检查当前时间和日期、查看每日步数、特定月份的跑步距离、训练状态以及其他信息。也可以使用此模式来配置本地城市、闹铃和其他基本计时设置。

● 训练模式

使用此模式测量和记录距离、持续时间、配速及其他跑步数据。

使用训练功能

● HR（心率）模式

此模式可显示您当前的心率。

测量心率

● **定时器模式**

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，手表会执行提示音和/或振动操作。

定时器

● **秒表模式**

此模式用于计时。

秒表

● **数字指南针模式**

使用此模式确定北向、获取方向和方位角读数。

数字指南针

● **高度计模式**

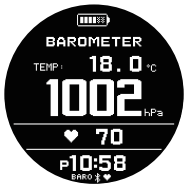
此模式用于获取当前位置的高度读数。

高度测量

● **气压计/温度模式**

此模式用于获取当前位置的气压和温度读数。

气压和温度测量



● **训练日志模式**

使用此模式查看记录的训练日志数据。

查看训练日志记录

● **训练状态模式**

使用此模式检查您的训练状态。

查看训练表现情况

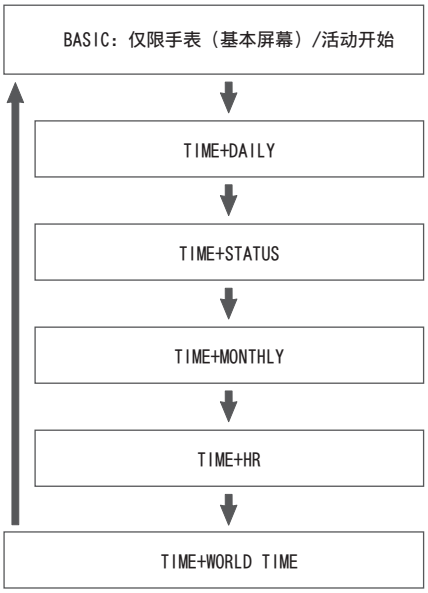
● **通知模式**

通知模式可接收来电提示、邮件以及 SNS 通知和信息。

接收手机通知

选择计时模式数字显示格式

在计时模式下，每次按下 （A） 都会循环显示对应内容（如下所示）。请注意，您可以显示当前时间以及一种其他类型的信息。



BASIC：仅限手表（基本屏幕）

活动开始

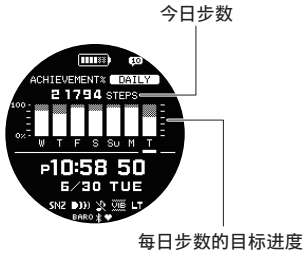
开始跑步或其他一些活动会导致 BASIC 屏幕发生如下变化。

注

- 无论当前显示什么屏幕，开始活动都会导致“活动开始”屏幕显示出来（自动跑步检测）。如果在执行自动跑步计时时没有更改显示的屏幕，则当自动跑步计时（自动跑步检测）操作结束后，显示屏始终会返回 BASIC 屏幕。

TIME+DAILY：当前时间 + 每周信息

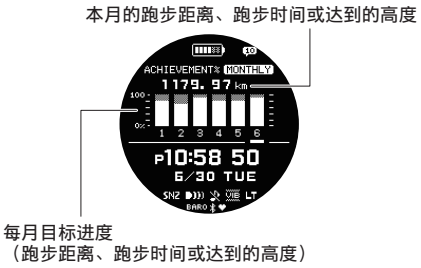
此屏幕显示当前时间、今日步数和每日步数目标进度。



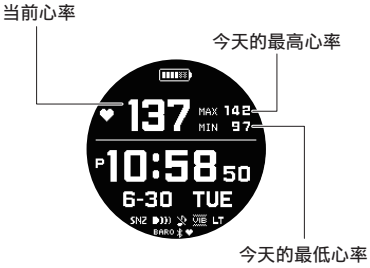
TIME+STATUS：当前时间 + 训练状态

TIME+MONTHLY：当前时间 + 每月信息

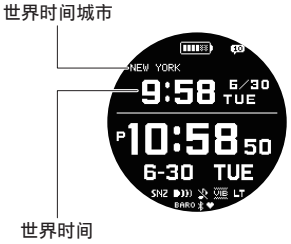
此屏幕显示现在时间、本月跑步距离和每月跑步距离目标进度。您还可以指定显示跑步时间或您达到的高度，而不显示跑步距离。请注意，您必须使用CASIO “G-SHOCK MOVE”应用程序更改应显示的数据（跑步距离、跑步时间、达到的高度）。



TIME+HR：当前时间 + 心率



TIME+WORLD TIME：当前时间 + 世界时间



给手表充电

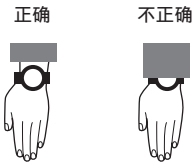
太阳能充电

太阳能板产生的电力除为手表供电外，还能给可充电（辅助）电池充电。太阳能板集成在手表的液晶显示屏中，只要光线照射到表面即可发电并给电池充电。

● 给手表充电

当您不佩戴手表时，请将其置于有明亮光线照射的地方。

当您佩戴手表时，确保衣袖不会阻挡光线照射到液晶显示屏（太阳能板）。即使液晶显示屏仅被部分遮挡，都会降低发电效率。



重要提示！

- 根据光线强度和当地条件，手表暴露在光线下充电时摸上去可能很热。充电后小心避免烫伤。还需避免在下述高温条件下给手表充电。
  - 停在阳光下的汽车中的仪表板上
  - 靠近白炽灯灯泡或其他热源
  - 长时间置于阳光直晒下或其他高温区域

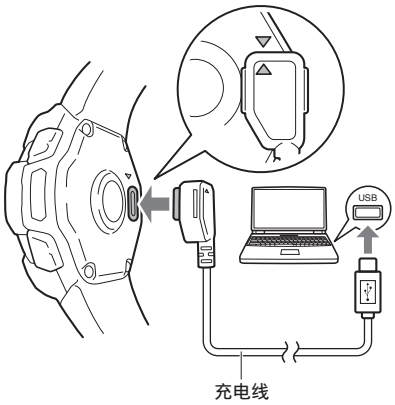
使用充电线充电

使用充电线充电比太阳能充电更快。

重要提示！

- 只能使用随附的充电线进行充电。
- 还可以使用带有 USB 端口（A 型）的设备充电。
- 本手表可使用具有 USB2.0 或更高规格的 USB 端口的设备进行充电。
- 注意：对于所有类型的 USB 端口用于充电的适用性，没有任何保证。如果因某种原因无法充电，建议从 USB 端口断开连接。
- 请将充电器放到桌子或其他稳定的表面上，并确保周围有足够的空间。将充电器和手表放置在包内或其他密闭空间进行充电可能会导致手表过热。
- 充电时，如果水或任何其他液体进入手表或充电线，请立即将充电线从电源上拔下。
- 请在环境温度介于 5℃ 到 35℃（41°F 到 95°F）之间的环境下充电。

● **给手表充电**



- 将手表的下箭头标志 (▽) 与连接器的上箭头标志 (△) 对准。

1. 打开您的计算机或其他带有 USB 端口的设备（用作电源），然后将充电线插到上面。
2. 将充电线连接至手表。
   - 手表开始充电， ϟ 在手表显示屏上闪烁。
   - 充满电后， ϟ 将从显示屏上消失。

● **通过非计算机设备的 USB 端口进行充电**

您可以使用带 USB 端口（A 型）的电源进行充电，该端口应符合 USB 标准。

- 电压：5 V
- 电流：最低 0.5 A

● **充电时的注意事项**

- 避免在电池电量指示器显示 时进行充电。为了获得更长的可充电电池寿命，仅在电池电量指示器显示 或更低电量时进行充电。
- 请注意，以下任何一种情况都会加速电池退化。
  - 在电池已充满电或接近充满电的情况下频繁进行充电
  - 在一天之内多次连接和断开充电线，即使电池已充满电
- 切勿尝试在环境温度为 35°C (95°F) 或更高时充电。手表在充电时会变热，这会导致充电自动停止。环境温度高可能会导致电量充不满。
- 我们不保证可以在组装计算机或已修改出厂配置的计算机上进行此类操作。
- 确保将充电线连接器按正确方向插到手表上。
- 充电期间手表可能会变热。这是正常现象，并非故障迹象。

注

- 从空白显示屏开始到充满电大约需要 2.5 小时。
- 充电时间取决于环境温度和其他因素。

检查充电电量

除以下模式外，您可以在其他所有模式下检查手表的当前电量。

- 训练日志模式
- 训练状态模式
- 通知模式

级别	指示器	可使用的功能
HIGH		全部功能
MID		
LOW	LOW	所有功能（使用 GPS 的功能除外）
	LOW	所有功能，使用 GPS、HR（心率）的功能除外
CHG		• 正常（未充电）：空白显示屏 • USB 充电期间（充电中）：仅显示［CHARGING BATTERY］

- 电池电量耗尽时，显示屏会变为空白。

重要提示！

- 当电池指示器变为 LOW 或电量更低时，请尽快给手表充电。手表连续数月不充电会造成过度放电，并可能造成以后无法再充电。如果发生这种情况，请联系您的原始零售商。
- 如果电池电量耗尽且手表显示屏呈空白状态，请使用充电线为手表充电。

充电时间指标

每天充电如本节所介绍的大概时间应该足够维持 LOW 或更高的电量。

当电量为 LOW 时，除 GPS 和 HR（心率）功能外，所有手表功能均可正常使用。

检查充电电量

注

- 实际充电时间取决于充电环境、手表设置和其他因素。

● 太阳能充电

为使用一天所需要的充电时间

亮度等级（Lux）	大概充电时间
50,000	9 分钟
10,000	42 分钟
5,000	83 分钟
500	14 小时

注

- 即使是在室内日光灯（500 lux）环境下也可以充电。如果手表一天内暴露于室内日光灯环境下八小时，那么它将能够维持 LOW 或更高的电量，但一周内暴露在晴天近窗灯光（10,000 lux）下两小时的情况除外。

充电恢复时间

- 晴天，户外（50,000 lux）

LOW → MID	3 小时
MID → HIGH	26 小时

- 晴天，窗边（10,000 lux）

LOW → MID	15 小时
MID → HIGH	131 小时

- 阴天，窗边（5,000 lux）

LOW → MID	31 小时
MID → HIGH	270 小时

● 使用充电线充电

充电恢复时间

CHG → LOW	7 分钟
LOW → MID	5 分钟
MID → HIGH	42 分钟

节电功能

在晚上 10 点至早上 6 点之间将手表放在黑暗的地方大约 1 小时将导致手表进入 1 级节电功能状态。如果在此状态下持续六至七天，手表将进入 2 级节电功能状态。手表进入节电功能状态后，显示屏会变成空白。

1 级节电：
基本计时功能正常工作。

2 级节电：
所有功能都禁用。

● 从节电状态恢复

使用下面任一操作可退出节电功能。

- 按任意按钮。
- 将手表移至明亮位置。
- 朝向您的面部倾斜手表。

注

- 只有在处于以下任一模式时，手表才会进入节电功能状态。
  - 计时模式
  - 秒表模式（复位清零）
  - 定时器模式（显示定时器开始时间）
- 某些情况可能会阻止手表进入节电功能状态。
- 请注意，如果您佩戴手表时衣袖遮住表面，手表也可能进入节电状态。

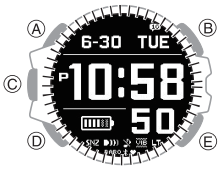
在黑暗中查看表面

手表自带 LED 灯，可照亮表面，方便您在黑暗的光线下查看显示信息。

● 要手动照亮表面

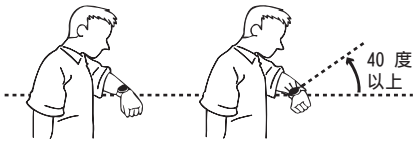
按下 （B） 打开照明。

- 如果闹铃开始发出提示音，灯将自动关闭。



● 使用自动照明

如果已启用自动照明，只要将手表倾斜 40 度以上放置，表面照明将自动开启。



重要提示！

- 当手表处于与水平线呈 15 度以上水平角的位置时（如下图所示），自动照明可能不会正常工作。

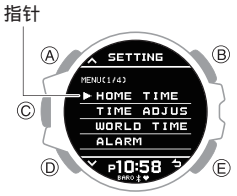
- 静电或磁场会干扰自动照明的正常工作。如果发生这种情况，尝试放下手臂，然后再次将其朝向您的面部倾斜。
- 移动手表时，您可能会注意到有轻微的咔哒声。这是因为自动照明开关在工作，它在确定手表的当前方向。这并不表示手表有故障。

注

- 存在以下任一情况时，自动照明将被禁用。
  - 执行闹铃提示音、定时器提示音和/或振动操作期间
- 在已启用自动照明的情况下，如果在执行指南针、高度、气压或温度读数操作期间将手表倾斜朝向面部，表面照明可能会延迟。

配置自动照明设置

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。

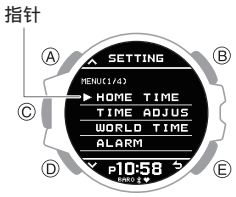


3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [LIGHT]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [AUTO LIGHT]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [OFF]（解除）或 [ON]（启用）。
   - 如果启用自动照明功能，则使用计时模式时会显示 [LT] 指示器。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示照明设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

指定照明持续时间

您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 3 秒。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [LIGHT]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [DURATION]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择照明持续时间。

[1.5 SEC.]	1.5 秒照明
[3.0 SEC.]	3 秒照明

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示照明设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

有用的功能

将手表与手机配对可使多个手表功能更易于使用。

自动时间校正

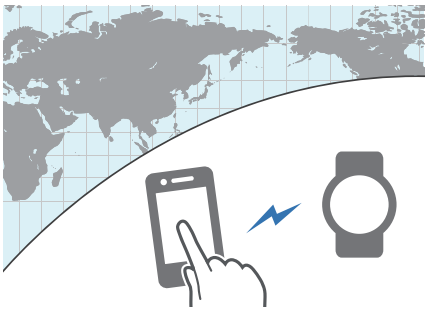
自动时间调整

将数据传输到手机

查看训练记录
查看生理数据记录相关数据

可选择超过 300 个世界时间城市

配置世界时间设置



此外，可使用手机配置多个其他手表设置。

要将数据传输至手表且配置设置，您首先需要将手表与手机配对。

准备步骤

- 您的手机需要安装“G-SHOCK MOVE”手机应用程序才能与手表进行配对。

时间调整

您的手表可以接收 GPS 信号，并与手机连接，以获取用于调整其日期和时间设置的信息。

重要提示！

- 只要您进入飞机内或者其他禁止或限制无线电波接收及使用手机的任何区域内，就应该启用飞行模式。
  在医疗设施中或飞机上使用手表

参考以下信息，根据适合自己生活方式的方法来配置时间设置。

您所在的位置是否可以接收 GPS 信号？

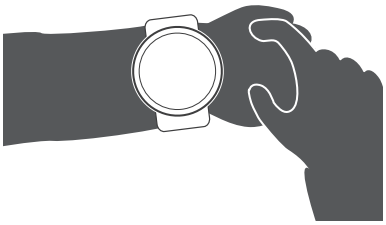
建议使用 GPS 信号接收来进行时间调整。
GPS 时间调整

是否使用手机？

手表可通过连接手机来获取用于调整时间设置的信息。
自动时间调整

没有以上情况。

当手表无法接收 GPS 信号，并且由于某种原因无法连接手机时，您可以在手表上手动调整时间设置。
使用手表操作调整时间设置



GPS 时间调整

概述

您可根据通过接收 GPS 信号获得的当前时区配置手表的时间和日期设置。

- GPS 信号位置信息：用于更新时区、时间和日期设置。
- GPS 信号时间信息：用于更新时间和日期设置。

重要提示！

- 在接收 GPS 时间信息前，请务必设置时区。
- 手表与手机配对后，将不再接收 GPS 信号。

适当的响报接收位置

在户外可以看到天空，没有建筑物、树木或其他物体遮挡的地方可以接收到 GPS 信号。

注

- 在接收质量不佳的区域，请将手表的液晶显示屏保持向上，不要移动手表。
- 当手表设置为自动接收时，请注意不要让衣袖遮盖液晶显示屏。
- 在下述区域无法接收到 GPS 信号。
  - 看不到天空的地方
  - 室内（靠近窗口可能接收到信号）。
  - 无线通讯设备或其他产生磁场的设备附近的区域。
- 在下述区域可能遇到 GPS 信号接收问题。
  - 头顶只有很窄一块天空的地方
  - 靠近树木或建筑物的地方
  - 靠近火车站、机场或其他拥挤区域的地方

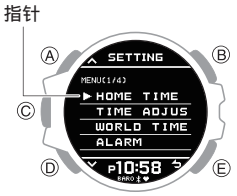
手动获取 GPS 位置信息

您可以使用手表上的按钮操作获取 GPS 位置信息，并根据您当前的位置调整时区、时间和日期设置。

注

- GPS 信号接收要消耗大量电力。仅在必要时执行该操作。

1. 前往适合信号接收的位置，将手表的液晶显示屏朝向天空。
2. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
3. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



4. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [TIME ADJUSTMENT]。
5. 按下 （C）。
6. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [AUTO]。
7. 按下 （C）。
8. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [TIME +POSITION (GPS)]。
9. 按下 （C）。
   手表开始获取位置信息。
   - 待成功获取位置后，获取的信息会显示在手表显示屏上。

   - 如果由于某种原因导致位置信息获取失败，显示屏上将出现 [RECEIVING FAILED]。
10. 按下 （C） 完成设置操作。
   - 如果接收操作失败，按下 （C） 可返回到步骤 6 中显示的屏幕。按下 （E） 两次可返回到计时模式。

注

- 接收信息通常需要大约 40 秒到 80 秒的时间。
- 当包括闰秒信息时，可能要花长达 13 分钟。
- 当您处于城市边界附近时，获取位置信息可能会遇到问题。
  如果时区设置与您的位置信息不符，手表将不会正确显示时间和日期。如果出现这种情况，移动至您要设置为本地城市的城市的中央附近的位置，并再次获取位置信息。您也可以手动配置本地城市和夏令时间设置，然后再执行时间信息获取操作以调整时间和日期设置。
  手动获取 GPS 时间信息
  设置本地城市
  配置夏令时间设置

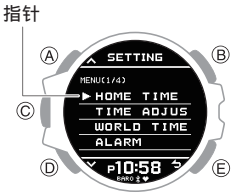
手动获取 GPS 时间信息

可以使用手表上的按钮操作来接收 GPS 信号时间信息。接收操作成功时，手表的所在城市（时区）、时间和日期设置将相应调整。

注

- GPS 信号接收要消耗大量电力。仅在必要时执行该操作。

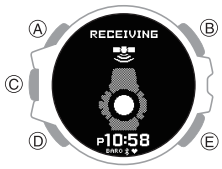
1. 前往适合信号接收的位置，将手表的液晶显示屏朝向天空。
2. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
3. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



4. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [TIME ADJUSTMENT]。
5. 按下 （C）。
6. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [AUTO]。
7. 按下 （C）。
8. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [TIME (GPS)]。

9. 按下 （C）。

手表开始获取时间信息。



- 待成功获取时间后，获取的信息将显示在手表显示屏上。

- 如果由于某种原因导致时间信息获取失败，显示屏上将出现［RECEIVING FAILED］。

10. 按下 （C） 完成设置操作。

- 如果接收操作失败，按下 （C） 可返回到步骤 6 中显示的屏幕。按下 （E） 两次可返回到计时模式。

注

- 接收信息通常需要大约 10 秒到 65 秒的时间。
- 当包括闰秒信息时，可能要花长达 13 分钟。

自动接收时间信息

满足以下条件时，手表将自动接收 GPS 信号中的时间信息。如果信息接收操作在任何时候成功，在当天其余时间里手表将不再尝试接收信号。

- 手表处于“计时模式”。
- 当前时间在早上 6:00 点至晚上 10:00 点之间。
- 让光线（晴天靠近窗户）持续照射到液晶显示屏约一两分钟。

重要提示！

- 手表与手机配对后会自动调整时间，GPS 信号接收功能将会解除。

注

- 时间信息接收操作通常需要大约 10 秒到 65 秒的时间。
- 当包括闰秒信息时，接收操作可能要花长达 13 分钟。

闰秒的接收

每年 6 月 1 日以后及 12 月 1 日以后接收 GPS 信号时，还会接收到闰秒信息。

注

- 闰秒信息接收操作最长需要 13 分钟才能完成。
- 闰秒信息接收操作会反复进行，直到接收到为止。
- 闰秒信息接收操作一旦完成，直到下一个 6 月 1 日或 12 月 1 日到来为止，手表不再尝试接收闰秒信息。
- 在连接手机以调整手表日期和时间设置时，会将闰秒连同时间信息一起接收。如果发生这种情况，在接收 GPS 信号时可能不会接收闰秒。
- 在手动更改手表当前时间和/或日期设置后首次执行 GPS 信号接收操作时，还会接收闰秒信息。

信号接收注意事项

- 当手表因故无法根据 GPS 信号调整其时间时，每个月的平均计时准确率会有 ±15 秒的误差。
- 请注意，手表在接收 GPS 信号后会进行内部解码过程，这可能导致时间设置熄灭片刻（不到一秒）。
- 在下述条件下无法接收 GPS 信号。
  - 电池指示器显示 LOW 或电量更低时
  - 在除计时模式之外的任何模式下
  - 处于节电状态期间
  - 手表连接手机后进行数据通信时
- 如果接收操作成功，将根据所在城市（时区）和夏令时间设置自动调整时间和日期设置。在下述情况下无法正确应用夏令时间。
  - 夏令时间开始日期和时间、结束日期和时间或其他规则由官方机构更改
  - 收到位置信息，但此信息不是您实际位置的信息（例如，当您在某城市边界附近时，获取的位置信息是相邻城市的位置信息）

在本国家/地区以外使用 GPS

某些国家或地理区域对 GPS 使用、位置信息的收集和记录等有法律限制。您的手表具有内置 GPS 功能，因此在前往手表售卖国以外的国家或地区进行国际旅行前，应与计划前往的国家或地区的大使馆、旅行社或某些其他可靠信息来源核实，以确定是否禁止或限制带入具有 GPS 功能或位置信息记录等功能的设备。

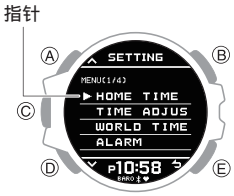
使用手表操作调整时间设置

当由于某种原因无法接收 GPS 信号或与手机通信时，您可以按以下步骤手动调整手表的日期和时间设置。

● 设置本地城市

按本节所述步骤操作，选择一个城市作为您的“本地城市”。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［HOME TIME］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［CITY］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要指定为本地城市的城市。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示本地时间设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

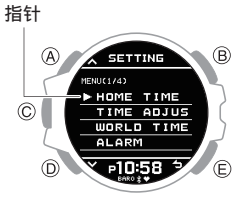
● 配置夏令时间设置

如果您所在地区遵行夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

注

- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为［AUTO］。在大多数情况下，采用［AUTO］设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间进行手动切换。
- 在下述情况下，使用 GPS 接收位置会导致手表自动选择［AUTO］作为夏令时间设置。
  - 当前接收操作所在的时区与手表在接收操作前的时区设置不同时。
  - 时区没有更改，但获取的位置信息适用于具有不同夏令时间规则（开始日期、结束日期）的地理区域

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［HOME TIME］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［DST］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择夏季时间设置。

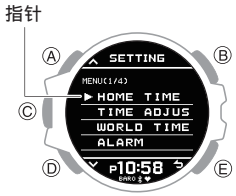
［AUTO］	在标准时间和夏令时间之间自动切换
［OFF］	始终为标准时间
［ON］	始终为夏令时间

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示本地时间设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

● 要手动调整时间

当出于某种原因无法进行 GPS 信号接收或与手机通信时，您可以按以下步骤手动调整手表的时间和日期设置。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［TIME ADJUSTMENT］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［MANUAL］。
6. 按下 （C）。
   这会导致光标出现在小时设置下。
7. 使用 （A） 和 （D） 更改当前时间中的小时设置。
8. 按下 （C）。
   这会使光标移至分钟设置。
9. 使用 （A） 和 （D） 更改当前时间中的分钟设置。
10. 按下 （C）。
    这会使光标移至年份设置。
11. 使用 （A） 和 （D） 更改年份设置。
12. 按下 （C）。
    这会使光标移至月份设置。
13. 使用 （A） 和 （D） 更改月份设置。

14. 按下 （C）。

    这会使光标移至日设置。

15. 使用 （A） 和 （D） 更改日设置。

16. 按下 （C）。

17. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到小时设置屏幕。

18. 按下 （C） 完成设置操作。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示时间调整屏幕。

19. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

注

- 要退出当前时间设置操作，可随时按下 （E） 并前进至步骤 17。

● 切换 12 小时和 24 小时计时制

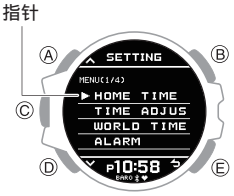
您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式

2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。

   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［TIME ADJUSTMENT］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［12/24H］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择［12H］（12 小时计时制）或［24H］（24 小时计时制）。
8. 按下 （C） 完成设置操作。

   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示时间调整屏幕。

9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。
   - 选择 12 小时计时制时，显示［P］表示下午的时间。

在医疗设施中或飞机上使用手表

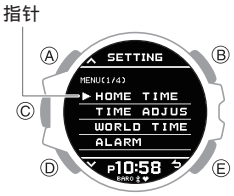
当您在医院、飞机上或无线电信号可能会引发问题的其他任何位置时，您可以执行以下步骤使手表进入“飞行模式”，此模式下会禁止自动接收 GPS 信号并禁用与手机的连接。要重新启用自动时间调整，请再次执行相同的操作。

1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式

2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。

   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［AIRPLANE MODE］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择飞行模式设置。

［OFF］	退出飞行模式。
［ON］	启用飞行模式。

6. 按下 （C） 完成设置操作。

   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示计时模式设置屏幕。

7. 按下 （E） 退出设置屏幕。
   - 在手表处于“飞行模式”时显示。

在手机上使用 Mobile Link

当手表与手机进行 Bluetooth 连接时，手表时间设置会自动进行调整。您也可更改手表的其他设置。

此外，您还可以使用 CASIO “G-SHOCK MOVE” 应用程序查看训练记录和创建训练计划。

注

- 为了获得这款手表的最佳效果，建议使用最新版本的智能手机应用程序和手表软件。
- 仅当在手机上运行 G-SHOCK MOVE 手机应用时，该功能才可用。
- 本节说明手表和手机操作。
  ⌚：手表操作
  📱：手机操作

准备步骤

要配合手机使用手表，您需要先将它们配对。执行以下步骤将手表与手机配对。

● ① 在手机上安装所需应用程序。

使用 iOS 的用户请在 App Store / 使用 Android™ 的用户请在 CASIO 的网站搜索 “G-SHOCK MOVE” 手机应用并安装到您的手机上。

● ② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

注

- 有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

● ③ 将手表与手机配对。

在配合手机使用手表之前，您需要先将它们配对。

1. 📱点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 📱按照显示屏上的说明进入初始设置屏幕。

   这时将显示一条消息，告诉您与手表建立连接。

   - 如果您的手机已与其他手表配对

     ① 📱在菜单栏上，点击 “其他”。

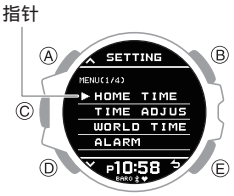
     ② 📱点击 “手表”。

     ③ 📱点击 “管理”。

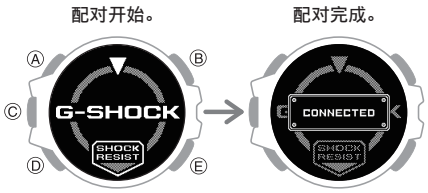
     ④ 📱按照屏幕上显示的操作准备添加新手表。
3. ⌚进入 “计时模式”。

   浏览不同模式
4. ⌚按住 （A） 至少 2 秒钟。

   这会显示 “计时模式” 设置屏幕。



5. ⌚使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [PAIRING]。
6. ⌚按下 （C）。
7. ⌚使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CONNECT]。
8. ⌚按下 （C）。
9. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1 米以内）。
10. 📱当出现您要配对的手表时，请按照显示屏上的说明进行配对。
    - 如果出现配对提示消息，执行手机屏幕上显示的操作。
    - 如果由于某些原因配对失败，手表将恢复到此流程步骤 5 的状态。再次从头开始执行配对程序。



注

- 首次启动 G-SHOCK MOVE 手机应用时，手机上将显示一条消息，询问是否启用位置信息获取功能。配置设置以允许在后台使用位置信息。

自动时间调整

您可以将手表与手机连接起来，然后调整手表的时间设置。

如果将手表置于 “计时模式”，在您从事日常活动时，无需任何操作，您的手表会自动执行调整操作。

重要提示！

- 在下列情况下，手表可能无法执行自动时间校正。
  - 当手表与配对的手机距离过远时
  - 当由于无线电干扰等因素导致无法通信的时候
  - 当手机在进行系统更新的时候
  - G-SHOCK MOVE 手机应用未在手机上运行时

注

- 如果使用 G-SHOCK MOVE 手机应用指定了世界时间城市，手表还将自动校正该地的时间。
- 手表在下列情况下会自动调整时间：
  - 更改手机的时区或夏令时设置后
  - 自上次使用 Bluetooth 连接调整时间后过了 24 小时或更长时间以后
  - 自上次通过手表操作更改本地城市或调整时间后过了 24 小时或更长时间以后
- 调整完时间后，手表仍与手机保持连接状态。
- 如果由于某种原因导致时间调整失败，显示屏上将出现［CONNECT FAILED］。
- 在与手机保持连接的情况下，也可执行手表操作。
- 手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请解除飞行模式。
  在医疗设施中或飞机上使用手表

查看训练记录

您可以使用 G-SHOCK MOVE 查看手表测量的以下训练数据。

- 训练日志数据和每圈数据
- 训练分析结果

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “运动”。
3. 点击 “记录”。
4. 执行屏幕上显示的操作。

查看生理数据记录相关数据

G-SHOCK MOVE 手机应用可以用于查看手表测量的以下信息。

- 每天、每周或每月的步数和燃烧的卡路里数
- 每天、每周或每月的心率，如果为心率测量选择了［ON (ALWAYS)］
  使用心率测量

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “主页”。
3. 使用 “运动日志” 小部件查看数据。

注

- 您也可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用来指定每日步数目标。
  设置目标值

设置目标值

您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定每天或每月的目标值。

重要提示！

- 无法通过手表操作来指定目标值。使用 G-SHOCK MOVE 手机应用配置设置。

您可以为以下项目指定目标值。

- 每天步数
- 每月跑步距离
- 每月跑步时间
- 每月达到的海拔高度

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “用户”。
4. 选择要指定的目标，然后执行手机屏幕上显示的操作。

创建训练计划

您可以使用 G-SHOCK MOVE 创建个性化的训练计划，以契合您的目标、体能水平、训练条件和其他因素
您可以创建每日训练计划，以维持或提高您的运动表现，或者创建一个具有特定目标日期或时间的计划。

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “运动”。
3. 点击 “计划”。
4. 执行屏幕上显示的操作。

指定跑步路线上的检查点（海拔高度导航）

您可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用，指定跑步路线上的检查点。您可以使用手表检查当前位置与检查点之间的海拔高度差。

检查当前位置与检查点之间的海拔高度差

重要提示！

- 请注意，您不能使用手表操作来指定检查点。使用 G-SHOCK MOVE 手机应用配置设置。

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

指定提醒间隔（目标提醒）

您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定提示间隔，以确保了解训练期间燃烧的卡路里、运行时间和达到的高度。然后，当您训练时达到提示间隔值时，手表会发出声音和/或振动提示。

重要提示！

- 请注意，您不能使用手表操作来指定提醒间隔时间。使用 G-SHOCK MOVE 配置设置。

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

指定自动每圈计时功能所用的距离

在使用自动每圈计时功能前，您需要使用 G-SHOCK MOVE 手机应用指定自动每圈计时距离。

重要提示！

- 请注意，您不能使用手表操作指定自动每圈计时距离。使用 G-SHOCK MOVE 配置设置。

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

设置可编程定时器

您可使用 G-SHOCK MOVE 配置可编程定时器设置并创建由多个定时器组成的组。

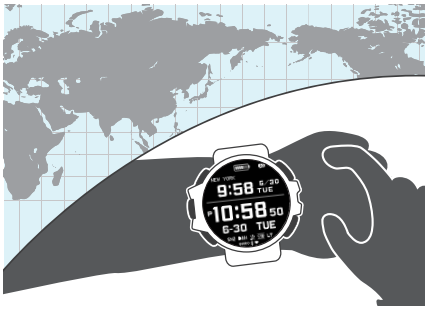
- 有关可编程定时器的信息，请参阅下面链接中的信息。
  概述
- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

配置世界时间设置

如果使用 G-SHOCK MOVE 手机应用指定世界时间城市，则会使手表上的世界时间城市相应改变。可以通过配置设置来为世界时间城市执行自动夏令时间切换。

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机



注

- G-SHOCK MOVE 手机应用世界时间可让您从约 300 个城市中选择一个城市作为世界时间城市。

● 要选择世界时间城市

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

注

- 如果用户城市未包含在手表内置的世界时间城市中，则可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用来配置其设置。必须使用 G-SHOCK MOVE 手机应用，选择一个用户城市作为您的世界时间城市。

● 配置夏令时间设置

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。
   - “Auto”
     手表会自动切换标准时间和夏令时间。
   - “OFF”
     手表始终指示标准时间。
   - “ON”
     手表始终指示夏令时间。

注

- 当夏令时间设置为 “Auto” 时，手表将在标准时间和夏令时间之间自动切换。 您无需手动切换标准时间和夏令时间。 即使您所在地区不遵行夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置设为 “Auto”。
- 有关夏令时段的信息，请参阅 “夏令时间表”。
  夏令时间表

设置闹铃

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

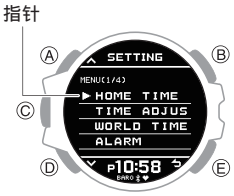
手机搜索

您可以使用手机搜索功能来触发配对手机的提示音，以便找到手机。即使手机处于振动模式，也会执行提示音操作。

重要提示！

- 除非手机上运行了 G-SHOCK MOVE 手机应用，否则手机搜索功能将不会发出提示音。
- 请勿在限制手机呼叫提示音的区域使用此功能。
- 提示音的音量很大。用耳机听电话时请勿使用此功能。

1. 进入 “计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示 “计时模式” 设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [PHONE FINDER]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [EXECUTE]。
6. 按下 （C）。

   这样将在手表和手机之间建立连接，并且手机会发出提示音。

   - 需要几秒时间手机才会发出提示音。
7. 按下任意按钮可停止提示音。
   - 只有在手机提示音开始响后的前 30 秒内，您才可按任意手表按钮停止提示音。

注

- 手表上的“飞行模式”启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用“飞行模式”。
  在医疗设施中或飞机上使用手表

配置手表设置

在手表和手机之间建立连接后，可以使用 G-SHOCK MOVE 来配置手表设置并查看手表获取的信息。

- 在执行以下步骤时，确保手表显示屏上一直显示 ✱ 符号。
- 如果显示屏上未显示 ✱，请参见下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

连接

连接手机

手表可以与配对成功的手机之间建立连接。

- 如果手表未与您希望连接的手机配对，请参阅以下信息并将它们配对。
  ③ 将手表与手机配对。

重要提示！

- 如果建立连接时出现问题，可能是手机上未运行 G-SHOCK MOVE 应用。在手机主屏幕上点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

解除配对

将手表与手机解除配对时，需要使用 G-SHOCK MOVE 手机应用并操作手表。

注

- 如果是 iPhone 手机，请一并删除手机上存储的配对信息。

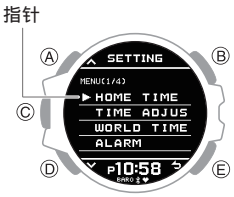
● 从 G-SHOCK MOVE 手机应用删除配对信息

1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 点击 “管理”。
5. 点击要解除配对的手表。
6. 执行屏幕上显示的操作。

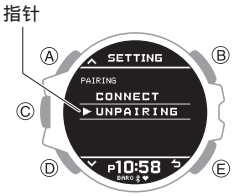
● 删除手表的配对信息

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。

   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [PAIRING]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [UNPAIRING]。

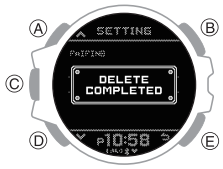


6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择是否要删除配对信息。

[YES]	删除配对信息。
[NO]	不删除配对信息。

8. 按下 （C）。

   完成配对信息删除操作后，[DELETE COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示计时模式设置屏幕。



9. 按下 （E） 退出设置屏幕。

● 仅限 iPhone 手机
删除手机上的配对信息

有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

“设置” → “蓝牙” → 取消手表的设备注册。

如果您购买另一部手机

注

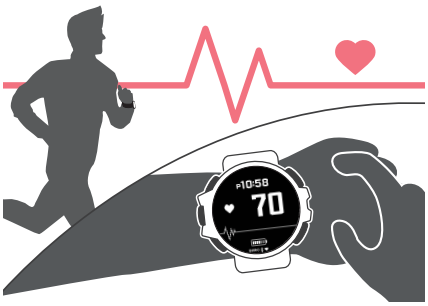
- 在与新手机配对前，请从手表中删除旧手机的配对信息。
  删除手表的配对信息

首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。
③ 将手表与手机配对。

测量心率

将手表戴在手腕上以后，您可以使用手表对心率进行近似测量。

您可以利用心率测量来监控您的日常健康状况，以及使您的训练更有效。



重要提示！

- 在开始执行心率测量操作前，请确保手表紧贴在手腕上。如果在开始测量操作后将手表紧贴在手腕上，可能会导致无法进行正确测量。

您可以进入 HR（心率）模式来检查当前心率。在跑步计时期间，手表显示屏将显示以下信息。

跑步计时

① 当前心率

② 目标心率区间
目标区间显示为白色。

③ 当前心率区间
显示您当前的心率区间。

有关心率区间的详细信息，请参阅下面链接中的信息。
开始心率训练

使用心率测量

即使您在心率测量操作期间退出 HR（心率）模式，手表仍将继续显示您的当前心率。

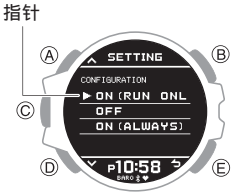
在 HR（心率）模式下，可以在图表中查看心率数据。

- 为获得更准确的显示值，在使用心率测量功能前，请先创建您的个人资料。
  创建个人资料

● 要启用或禁用心率测量

启用心率测量时，手表会显示您当前的心率。

1. 进入 HR（心率）模式。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示心率测量启用/解除屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 选择开/关设置。

[ON (RUN ONLY)]	在跑步时启用心率测量。
[OFF]	解除心率测量
[ON (ALWAYS)]	启用连续心率测量。

4. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示正常的 HR（心率）模式屏幕或 HR（心率）模式设置屏幕。

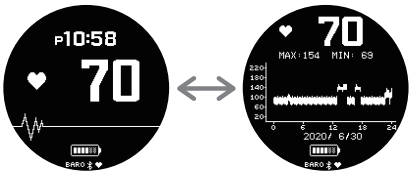
注

- 如果当前心率测量设置为 [ON (ALWAYS)]，则除了训练日志模式、训练状态模式和通知模式外，手表将在其他所有模式下显示您的心率。
  查看生理数据记录相关数据
- 即使当前心率测量设置为 [OFF]，手表也会在 HR（心率）模式下显示您的当前心率。

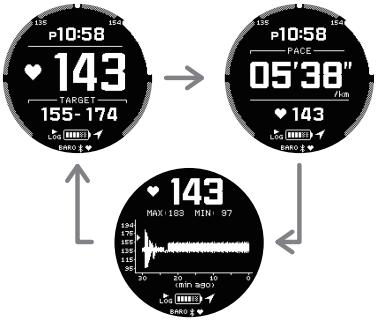
● **在心率数据显示屏幕之间切换**

在 HR（心率）模式下，每次按下 （A） 可在如下所示的屏幕之间进行切换。

正常



跑步计时



- 心率图可显示长达 30 分钟或最长 24 小时的数据。
- 沿横轴绘制的每个读数显示在 15 秒或 12 分钟的间隔内测量到的最小值和最大值之间的范围。

开始心率训练

通过心率训练，您可以测量心率，然后将结果值用作训练的基准。您可以监控您的心率水平，确保运动强度与训练目标保持一致，从而有效提高训练效率、改善心肺功能和健康状况。

● **要指定目标心率区间**

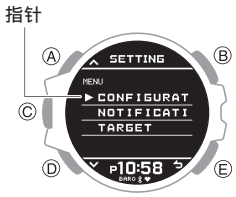
指定与您的训练目标相匹配的目标心率区间。

心率会随着运动强度而变化。手表的五个心率区间（编号为 1 到 5）根据您的最大心率百分比确定。区间编号越大，表示运动强度越高。

- 区间 1（50 至 60%*）：热身
  用于运动开始时的热身及运动结束后的放松
- 区间 2（61 至 70%*）：脂肪燃烧
  促进新陈代谢和脂肪燃烧。效果比一些更严格的训练更好，有助提高体能。
  呼吸舒适，适合长时间的训练。开始出汗。
- 区间 3（71 至 80%*）：有氧训练
  提升基本耐力和运动表现。
  呼吸轻松，轻微出汗。
- 区间 4（81 至 90%*）：无氧训练
  提升耐力运动表现和基础代谢。
  呼吸更急促，出汗更多。
- 区间 5（91 至 100%*）：马力全开
  提升运动表现和爆发力。
  身体负荷高，只能短时间保持在这一区间。
  建议偶尔进行训练，运动员可以每天训练。

* 最大心率百分比

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下 （D） 进入 HR（心率）模式。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示 HR（心率）模式设置屏幕。

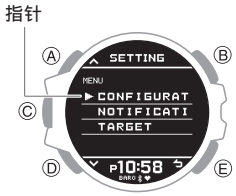


5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [TARGET]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要指定为目标的心率区间。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示 HR（心率）模式设置屏幕。
9. 按下 （E） 退出设置屏幕。

● **要设置心率区间提示**

如果您在心率区间提醒功能启用的情况下进行心率训练，当您的当前心率超过当前指定的目标区间的 ±5 bpm 或更多时，手表将通过提示音和/或振动操作来告知您。如果在发出提醒后您未重新进入目标区间，手表将每隔 1 分钟执行一次区间外提醒操作。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下 （D） 进入 HR（心率）模式。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示 HR（心率）模式设置屏幕。



5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［NOTIFICATION］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［ON］（启用）或［OFF］（解除）。
8. 按下 （C） 完成设置操作。

   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示 HR（心率）模式设置屏幕。
9. 按下 （E） 退出设置屏幕。

心率测量注意事项

心率测量功能

- 手表后盖上配有一个内置传感器，可以检测您的脉搏。脉搏可用来计算和显示近似心率值。下列因素可能导致显示的心率值出错。
  - 手表在手腕上的佩戴方式
  - 单个手腕的特征和状况
  - 训练类型和/或强度
  - 传感器周围有汗液、污垢和/或其他异物

所有这些都意味着手表显示的心率值是近似值，不保证其准确性。

- 本手表的心率测量功能仅用于康乐用途，不应以任何方式用于医疗用途。
- 当电池电量指示器显示 LOW 或更低电量时，心率测量功能将自动被禁用。

手腕心率测量功能休眠（节电功能）

无论您是否佩戴手表，只要您在一段时间内没有移动，心率测量传感器就会自动停止测量并进入休眠状态。

如果将手表戴在手腕上时心率测量未开始，则您移动手腕时将会开始。

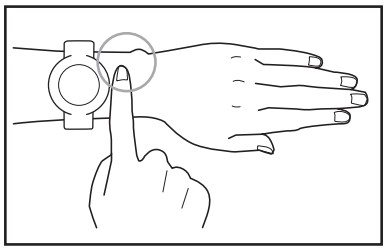
手表佩戴注意事项

手表必须正确佩戴在手腕上，才能获得更准确的心率测量值。特别是在跑步或参与任何其他运动之前，请按照以下步骤操作，确保在运动时手表不会抖动和滑动。

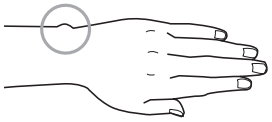
1. 将手表松散地固定在手腕上，将至少一根手指放在手表右侧的压力传感器右侧*（图①）。

   * 如果您将手表戴在右手腕上，请将手指放在 （C） 按钮左侧（手表左侧）。

图 ①



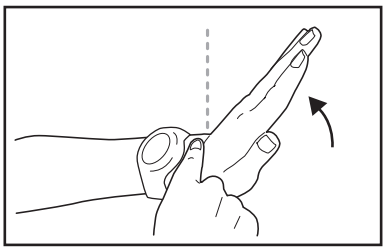
- 如果手表盖住手腕上突出的骨头（尺骨，下图中圈出的部分），请持续增加手指，直到手表不再盖住这块骨头。



- 这块骨头的位置和形状因人而异。

2. 当您将手向后弯时，手表与腕关节之间至少保持一根手指的宽度（图②）。

图 ②



3. 确定手表戴在手腕上的最佳位置后，将表带系紧至手表不会在手腕上滑动的程度。

重要提示！

- 如果为了测量心率而将表带牢牢贴合在手腕上，会导致表带下面空气不流通及手腕部位出汗，因而对皮肤造成刺激。测量完心率后，请将表带松开至可以在手表与手腕间放入一根手指的程度。

使用训练功能

训练功能使用 GPS 和加速计测量和记录跑步或步行的距离、持续时间、速度以及其他一些数据。

您可以在手表上或使用 G-SHOCK MOVE 查看记录到的数据。

跑步计时

使用训练功能开始跑步。

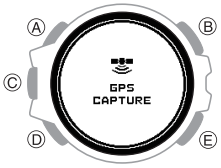
● 开始跑步计时

1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式
2. 按下 （C）。

   这会使手表开始搜索 GPS 信号。

当屏幕上的信息更改为［GPS CAPTURE］时，将启用使用 GPS 跑步计时。



注

- 在［GPS CAPTURE］消息出现之前按下（C）（此过程的步骤 3），会启用跑步计时以开始使用手表的加速度计。请注意，使用加速度计的跑步计时过程中，不会记录您的路线。
  如果您希望记录路线，请确保在开始跑步计时之前显示该消息［GPS CAPTURE］。
- 在步骤 2 中按下（C）以启用 GPS 进行跑步计时可能需要 30 秒到 2 分钟。在某些信号接收条件下，可能需要 5 分钟。

使用 GPS 启用跑步计时将自动显示训练模式屏幕。

3. 按下（C）。

   开始跑步计时。

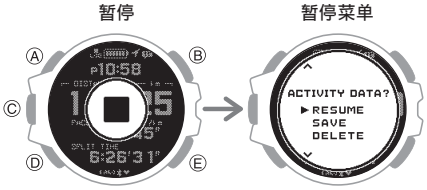
注

- 如果启用了飞行模式或 GPS 设置为关闭，则前面的步骤 2 中显示的屏幕将不会显示。
- 您可以通过检查显示屏上的 标记是否闪烁来了解当前 GPS 状态。
  不闪烁：GPS 已启用
  闪烁：GPS 已禁用（手表正在搜索 GPS 信号。）
- 如果显示屏在显示［GPS CAPTURE］之后显示 ，则表示 GPS 信号已丢失，手表正在搜索信号。
- 如果在执行计时操作， 开始在显示屏上闪烁或 出现在显示屏上，则表示手表正在使用其加速度计执行测量，因此不会记录您的路线。
- 在训练期间输入“指南针”、“测高仪”、“气压计”或“温度模式”的设置将导致使用 GPS 的跑步计时暂时停止。当您退出设置时，手表将再次开始搜索 GPS 信号。如果您想使用 GPS 进行跑步计时，请等待显示屏上出现［GPS CAPTURE］后再开始跑步。

● 暂停跑步计时

1. 在显示跑步计时屏幕时，按下（C）。

   这将暂停跑步计时并显示暂停菜单屏幕。



2. 使用（A）和（D）选择要对刚测量的跑步计时数据执行的操作。

［RESUME］	恢复计时。
［SAVE］	保存数据。
［DELETE］	删除数据。

3. 按下（C）。
   - 如果选择数据保存选项，显示屏上将显示跑步计时结果屏幕。按任意按钮可返回到计时模式。
   - 如果选择数据删除选项，手表将返回到计时模式。

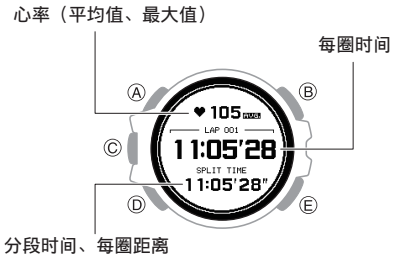
● 测量每圈时间

1. 开始跑步计时。

   开始跑步计时

2. 按下（E）。

   每次按下（E）时都会显示当前部分的运行时间（每圈时间）。



3. 按下（A）或（D）返回到跑步计时屏幕。
   - 如果您未执行任何按钮操作，手表将在大约 10 秒后自动返回到跑步计时屏幕。

注

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 更改每圈时间显示。每个屏幕都会显示以下项目。
  - 心率［AVG］（平均值）、每圈时间、［SPLIT TIME］（分段时间）
  - 心率［MAX］（最大值）、每圈时间、［DISTANCE］（每圈距离）

在跑步计时期间更改显示信息

在跑步计时（训练模式）期间，可能会显示三个屏幕中的一个，您可以指定各屏幕上显示的项目。

这意味着您可以将屏幕配置为包含要监控的项目，然后在训练时显示该屏幕。

指定跑步期间显示的画面（RUN FACE）

按下（A）可在显示的屏幕之间进行导航。

示例：

更改 GPS 接收间隔时间

请按以下步骤指定接收 GPS 信号的间隔时间，以便获取跑步期间的位置信息。

1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式

2. 按下（C）。

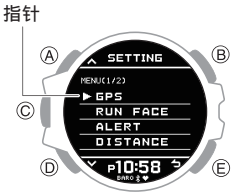
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。

3. 按下（A）或（D）。

   这将显示训练模式屏幕。

4. 按住（A）至少 2 秒钟。

   这将显示训练模式设置屏幕。



5. 使用（A）和（D）将指针移至［GPS］。
6. 按下（C）。
7. 使用（A）和（D）将指针移至［USING GPS］。
8. 按下（C）。
9. 使用（A）和（D）将指针移至［ON］（启用）或［OFF］（解除）。
10. 按下（C）。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示 GPS 设置屏幕。
11. 使用（A）和（D）将指针移至［INTERVAL］。

    此选项用于指定按间隔接收 GPS 信号时获取的位置信息。
12. 按下（C）。
13. 使用（A）和（D）选择 GPS 接收间隔时间。

［NORMAL］	每秒钟获取一次位置信息。
［LONG］	每分钟获取一次位置信息。

14. 按下（C）完成设置操作。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示 GPS 设置屏幕。
15. 按下（E）两次退出设置屏幕。

注

- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用来更改 GPS 接收间隔时间。

检查当前位置与检查点之间的海拔高度差

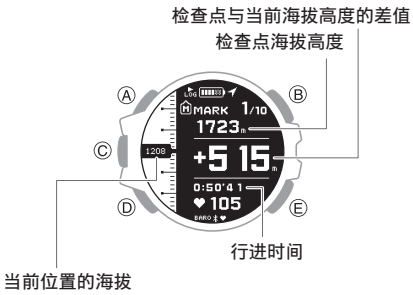
在跑步时，您可以使用 G-SHOCK MOVE 检查当前位置与检查点之间的海拔高度差。

- 最多可指定 10 个检查点。

1. 进入训练模式。

   浏览不同模式
2. 按下（D）三次。

   这将显示高度计导航屏幕。



- 在屏幕左侧的标尺右侧，指针（M）也会指明检查点与当前海拔高度之间的高度差。指针外观将按下述说明变化。

此指针：	意义：
M	海拔高度差为 +100 米（或 +100 英尺）或以上
M	海拔高度差在 -100 到 100 米（或 -100 到 100 英尺）范围内
M	海拔高度差为 -100 米（或 -100 英尺）或以上

每次按下（A）可切换显示检查点。

重要提示！

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定跑步路线上的检查点。请注意，您不能使用手表操作来配置这些设置。

设置提醒

您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定提示间隔，以确保了解训练期间燃烧的卡路里、运行时间和达到的高度。然后，当您训练时达到提示间隔值时，手表会发出声音和/或振动提示。使用手表操作启用或禁用提示。

指定提醒间隔（目标提醒）

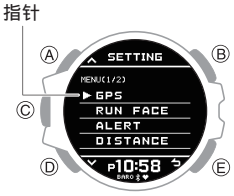
1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式
2. 按下（C）。

   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下（A）或（D）。

   这将显示训练模式屏幕。
4. 按住（A）至少 2 秒钟。

   这将显示训练模式设置屏幕。



5. 使用（A）和（D）将指针移至［ALERT］。
6. 按下（C）。
7. 使用（A）和（D）选择要更改其设置的项目。

［CALORIES］	燃烧的卡路里
［TIME 1］	时间 1
［TIME 2］	时间 2
［ALTITUDE］	高度

8. 按下（C）。
9. 使用（A）和（D）选择提醒设置。

［OFF］	已解除
［ON (REPEAT)］	已启用（重复）
［ON (1 TIME)］	已启用（一次）

- 选定［ON (REPEAT)］后，当达到提示间隔值时，即会执行提示操作。

10. 按下（C）完成设置操作。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示提醒设置屏幕。
    - 如果要为另一项配置上述设置，请重复步骤 7 到步骤 10。
11. 按下（E）两次退出设置屏幕。

重要提示！

- 要指定每个项目的提醒间隔时间，请使用 G-SHOCK MOVE。请注意，您不能使用手表操作来配置这些设置。

注

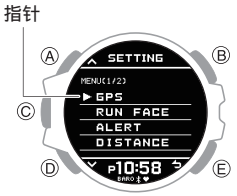
- 您也可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用来启用或禁用提示。

显示实际跑步距离

您可以从以下两种距离显示类型选择一个：水平距离（直线距离）或表面距离（实际距离）。

计算表面距离时会将水平运动和垂直运动都考虑在内。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下 （A） 或 （D）。
   这将显示训练模式屏幕。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示训练模式设置屏幕。



5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [DISTANCE]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [3D DISTANCE]。
8. 按下 （C）。
9. 使用 （A） 和 （D） 选择设置。

[OFF]	显示水平距离。
[ON]	显示表面距离。

10. 按下 （C） 完成设置操作。
    设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示距离显示设置屏幕。
11. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

注

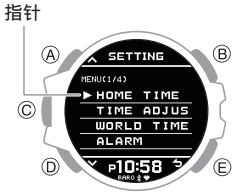
- 您也可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用来更改距离显示类型。

指定距离单位

重要提示！

- 当东京（TOKYO）为本地城市时，距离单位固定为公里（km）且不能更改。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [UNIT]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [DISTANCE]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择距离单位。

[KILOMETER]	公里
[MILE]	英里

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示单位设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

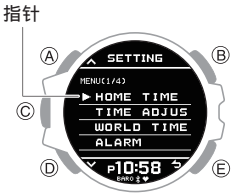
注

- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 更改距离单位。

启用自动跑步计时（自动跑步检测）

在启用自动跑步计时（自动跑步检测）的情况下开始跑步，将导致跑步计时功能自动启动。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [AUTO RUN DETECTION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [ON]（启用）或 [OFF]（解除）。
6. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示计时模式设置屏幕。
7. 按下 （E） 退出设置屏幕。

注

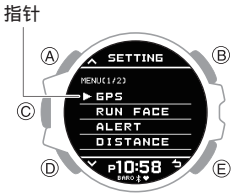
- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 启用或解除自动跑步计时（自动跑步检测）。

启用自动每圈计时

启用自动每圈计时的情况下，每次您跑步的距离达到 G-SHOCK MOVE 指定的数值时，手表就会自动记录每圈时间。

指定自动每圈计时功能所用的距离

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下 （A） 或 （D）。
   这将显示训练模式屏幕。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示训练模式设置屏幕。



5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [AUTO LAP]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [ON]（启用）或 [OFF]（解除）。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示训练模式设置屏幕。
9. 按下 （E） 退出设置屏幕。

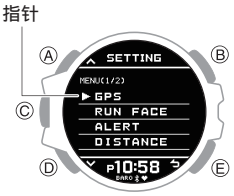
注

- 如果使用 GPS 功能执行自动计圈测量，则该测量的计时方式与使用距离设置略有不同。
- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 启用或解除自动每圈计时功能。

启用自动暂停

启用自动暂停功能的情况下，只要您停止跑步，计时就会暂停。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下 （A） 或 （D）。
   这将显示训练模式屏幕。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示训练模式设置屏幕。



5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [AUTO PAUSE]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [ON]（启用）或 [OFF]（解除）。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示训练模式设置屏幕。
9. 按下 （E） 退出设置屏幕。

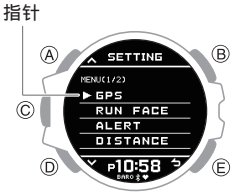
注

- 您也可以使用 G-SHOCK MOVE 手机应用来启用或禁用自动暂停。

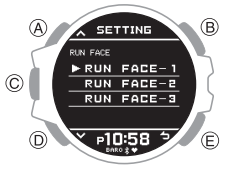
指定跑步期间显示的画面（RUN FACE）

您可以自定义跑步计时（训练模式）期间上述三个屏幕上显示的项目。

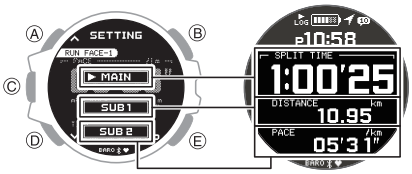
1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
3. 按下 （A） 或 （D）。
   这将显示训练模式屏幕。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示训练模式设置屏幕。



5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [RUN FACE]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择自定义屏幕（RUN FACE）。



8. 按下 （C）。
9. 使用 （A） 和 （D） 选择要更改其内容的显示区域。



10. 按下 （C）。

11. 使用 （A） 和 （D） 选择要包含在当前选定的显示区域内的项目。

［SPLIT TIME］	分段时间
［DISTANCE］	跑步距离
［PACE］	配速
［LAP TIME］	每圈时间
［LAP DISTANCE］	每圈距离
［LAP PACE］	圈速
［AVG.PACE］	平均配速
［SPEED］	速度
［AVG.SPEED］	平均速度
［CALORIES］*	燃烧的卡路里
［HR］	心率
［AVG.HR］	平均心率
［GRADE］	等级
［ALTITUDE］	高度
［ASCENT］	总上升高度
［DESCENT］	总下降高度
［ASC PACE］	上升配速
［DSC PACE］	下降配速
［TIME］	时间
［DATE］	日

* 启用心率测量的情况下，手表将根据您的心率计算燃烧的卡路里并显示在显示屏上。

- 如果要更改其他显示区域的内容，请按下 （E） 并选择所需的显示区域。根据需要重复上述步骤 9、步骤 10 和步骤 11。

12. 按下 （C） 完成设置操作。

设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示 RUN FACE 设置屏幕。

13. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

注

- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 自定义显示屏幕项目。

使用应用程序配置的设置

有些训练功能设置可以使用手表操作或 G-SHOCK MOVE 进行配置，而有些设置必须使用 G-SHOCK MOVE 进行配置。

可以使用手表或 G-SHOCK MOVE 配置的设置

- 自定义跑步计时期间显示的屏幕
- 启用/解除 GPS
- GPS 接收间隔时间
- 启用/解除提醒
- 距离显示类型（水平、表面）
- 距离单位
- 启用/解除自动每圈计时
- 启用/解除自动暂停

只能使用 G-SHOCK MOVE 配置的设置

- 自动计圈显示屏幕：
  ［AVG］（平均心率）+［SPLIT TIME］（分段时间）或［MAX］（最大心率）+［DISTANCE］（每圈距离）
- 海拔高度检查点
- 燃烧的卡路里提醒间隔时间
- 时间提醒间隔时间
- 海拔高度提醒间隔时间
- 自动每圈计时距离

跑步计时注意事项

- 使用训练功能后，可以使用充电线来给手表充电。
  使用充电线充电

查看训练日志记录

手表将存储在跑步计时期间获取的数据（日志记录）。手表内存最多可保存 100 条日志记录。

您可以通过检查 LOG 指示器来判断有多少可用存储空间。

● 在跑步计时期间

指示器：	含义：
LOG 已显示	可用存储空间
LOG 闪烁	存储空间不足
FULL 闪烁	存储内存已满

● 非跑步计时期间

指示器：	含义：
无	可用存储空间
LOG 已显示	存储空间不足
LOG FULL 已显示	存储内存已满

训练日志数据准确性

- 训练日志值基于手表的传感器测得的步数、燃烧的卡路里、心率、VO2MAX 和其他数据进行计算。对于此手表计算出的统计数据和数值，我们不做任何保证，仅可将其用作一般参考信息。

可查看的训练日志项目

训练日志屏幕上将显示以下项目。

[DISTANCE]	跑步距离
[TIME]	行进时间
[PACE]	配速
[CALORIES]	燃烧的卡路里
[CADENCE]	步频
[ASCENT]	总上升高度
[DESCENT]	总下降高度
[AVG.HR]	平均心率
[MAX.HR]	最大心率
[AEROBIC TE]	有氧训练效果值*
[ANAEROBIC TE]	无氧训练效果值*

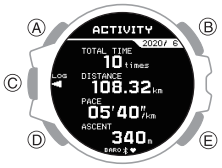
* 训练效果可以量化训练效率，让您能够找到契合需求的训练活动。

● **解释训练效果值**

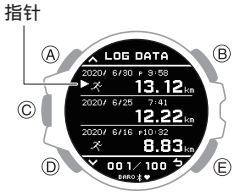
值	意义：
0.0 - 0.9	对提高体能无效果
1.0 - 1.9	提高耐力，超过 1 小时的训练有助于保持身体健康。适合作为大运动量训练后的恢复性训练。
2.0 - 2.9	对保持心肺功能以及保持基本身体体能有效。
3.0 - 3.9	对保持心肺功能有效，可作为训练计划的基础。
4.0 - 4.9	可大幅提高心肺功能的训练。
5.0	使身体超负荷。

查看记录的日志数据记录

1. 进入训练日志模式。
   浏览不同模式



2. 按下 （C）。
   这将显示训练日志列表。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要查看的日志数据记录。
4. 按下 （C）。
   这将显示选定的日志数据项。

5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要查看其详细信息的项目。
6. 按下 （C）。
   这将显示有关所选项目的详细信息。

   - 您可以使用 （A） 和 （D） 滚动查看屏幕内容。

7. 按住 （D） 至少 1 秒钟可返回到计时模式。

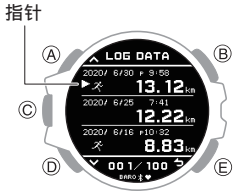
注

- 在上述过程中，按下 （E） 可返回到上一个屏幕。

删除特定的日志数据记录

1. 进入训练日志模式。
   浏览不同模式

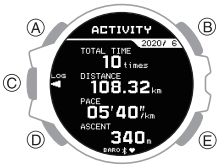
2. 按下 （C）。
   这将显示训练日志列表。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要删除的数据。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示删除菜单。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [ONE]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [EXECUTE]。
   要取消日志数据删除，请将指针移至 [CANCEL]。
8. 按下 （C）。
   数据删除操作完成后，[DELETE COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示训练日志模式屏幕。

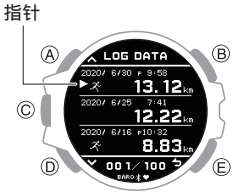
删除所有日志数据记录

1. 进入训练日志模式。
   浏览不同模式



2. 按下（C）。

   这将显示训练日志列表。



3. 按住（A）至少 2 秒钟。

   这将显示删除菜单。

4. 使用（A）和（D）将指针移至［ALL］。

5. 按下（C）。

6. 使用（A）和（D）将指针移至［EXECUTE］。

   要取消日志数据删除，请将指针移至［CANCEL］。

7. 按下（C）。

   这将显示确认屏幕。

8. 使用（A）和（D）将指针移至［YES］。

9. 按下（C）。

   数据删除操作完成后，［DELETE COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示训练日志模式屏幕。

查看训练表现情况

您可以使用手表测量心率、跑步速度和海拔高度，并显示您的训练状态。

重要提示！

- 要测量您的训练状态，需要测量您的心率并创建您的个人资料。
  使用心率测量
  创建个人资料

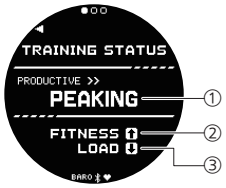
注

- 即使在进入计时模式后，您也可以检查您的训练状态。
  选择计时模式数字显示格式

检查训练状态

训练状态有助评估训练效果。它会显示训练对您的体能水平和表现有何影响。您可以根据训练状态信息来提高体能水平。

1. 进入训练状态模式。
   浏览不同模式
   - 进入训练状态模式后将显示训练状态屏幕。



① 训练状态

［NO STATUS］	需要提供至少 10 分钟的跑步数据，以便每周至少更新两次 VO2MAX。
［DETRAINING］	以低于建议值的负荷持续训练了一周，这会影响您的体能水平。通过增加训练负荷来校正。
［RECOVERY］	减轻您的训练负荷，以便身体恢复。这对大运动量的训练来说十分必要。在感觉身体恢复后增加训练负荷。
［MAINTAINING］	训练负荷适合维持您的体能水平。为了获得更好的效果，请尝试其他类型的训练或增加训练量。
［PRODUCTIVE］	保持这一状态。训练负荷为健身奠定基础或朝正确方向前进。要保持此状态，请在训练间歇安排恢复时间。
［PEAKING］	这是理想情况。通过减轻训练负荷，可以让您的身体恢复活力并补偿之前的训练。由于此峰值状态只能维持很短的时间，因此您的训练计划应考虑下一个训练课程。
［OVERREACHING］	这种状态需要较高的训练负荷，这会适得其反。需要休息。通过加入低负荷训练来创造恢复时间。
［UNPRODUCTIVE］	训练水平良好，但体能水平下降。物理恢复很困难。注意减压，保持良好的营养以及监控您的整体健康状况。

② 体能水平 *1

（无符号）	无效果
↓	降低
→	持平
↑	提升

*1 表示基于 VO2MAX 长期变化的训练效率。

③ 训练负荷 *2

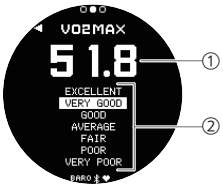
（无符号）	无效果
↓	降低
→	不变
↑	提升

*2 表示基于长期训练负荷的训练效率。

检查 VO2MAX

VO2MAX 表示您的实际体能水平。VO2MAX 值越大，表明心肺功能越好、耐力越强。它可以为您制定未来的训练计划带来便利。

1. 进入训练状态模式。
   浏览不同模式
2. 按下 （A）。
   这将显示 VO2MAX 屏幕。



① VO2MAX 值

② 体能类别

［EXCELLENT］	卓越
［VERY GOOD］	很高
［GOOD］	高
［AVERAGE］	正常
［FAIR］	很低
［POOR］	低
［VERY POOR］	极低

- 适用的类别以白色突出显示。
- 您也可以检查特定年龄的参考值。
  体能类别

检查恢复时间

恢复时间是指为使身体恢复活力所需的适当休息时间，这有助于增强训练效果。

最长恢复时间为 4 天（96 小时）。

1. 进入训练状态模式。
   浏览不同模式
2. 按下 （A） 两次。
   这将显示恢复时间屏幕。

- 恢复时间每隔 30 分钟缩短一次。

训练状态显示注意事项

- 要测量您的 VO2MAX，需要输入正确的个人资料信息（身高、体重、性别等），然后在户外跑步至少 10 分钟。
- 请注意，以下因素可能导致测量的 VO2MAX 值出现波动。
  - 跑步路线（高山等）
  - 非跑步训练
  - 环境（温度、湿度、海拔等）
- 要显示训练状态，您需要启用心率测量，并坚持每周至少执行两次 VO2MAX 更新跑步（每次至少 10 分钟）并存储结果数据。

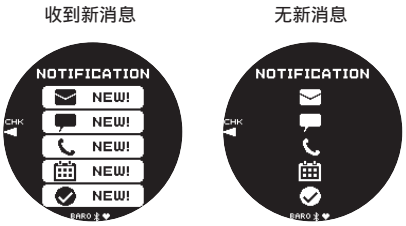
接收手机通知

您可以使用手表检查来电提示、邮件和 SNS 提醒的详细信息，以及通过 Bluetooth 将手表与手机连接后收到的信息。手表内存最多可以存储 10 条通知。

- 要从手机接收通知，您需要将手表与手机配对。
  准备步骤

新消息数显示在“计时模式”显示屏上。

您可以使用通知模式检查通知类型以及是否有新消息。



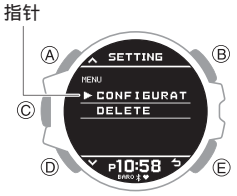
指示器：	意义：
✉	邮件
💬	SNS
📞	来电提示、未接来电
📅	时间表
✓	其他

- 启用通知接收功能时，收到通知后其内容将显示在显示屏上，不论处于哪种模式（通知切入）。
  启用和解除来电提示通知

启用和解除来电提示通知

您可以根据需要启用或解除通知接收。

1. 进入通知模式。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示通知列表。
3. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示通知模式设置屏幕。



4. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CONFIGURATION]。
5. 按下 （C）。
6. 使用 （A） 和 （D） 选择通知接收开/关设置。

[ON]	启用接收和通知切入显示。
[ON (RUN OFF)]	仅在跑步计时期间解除接收。
[OFF]	解除接收和通知切入显示。

- 不论处于哪种模式下，通知切入功能都会显示所收到通知的内容。
- 大约 30 秒后，显示屏将返回到显示通知切入前的状态。

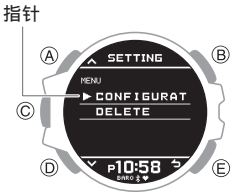
7. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示通知模式设置屏幕。
8. 按下 （E） 退出设置屏幕。

显示通知内容

1. 进入通知模式。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示通知列表。
   - 通知列表中最多可包含 10 条通知。
   - 在列表中已经包含 10 条通知的情况下，继续添加通知将会导致手表删除列表中最早的通知，以便为新通知腾出空间。
3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要查看的通知的标题处。
4. 按下 （C）。
   这将显示通知的详细信息。正文文本部分可显示 83 到 100 个双宽度字符。
   - 您可以使用 （A） 和 （D） 滚动查看。
   - 要返回到通知列表，请按下 （E）。
   - 要返回到计时模式，请按住 （D） 至少 1 秒钟。

删除特定通知

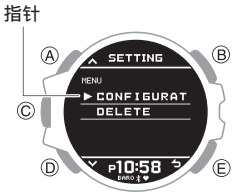
1. 进入通知模式。
   浏览不同模式
2. 按下 （C）。
   这将显示通知列表。
3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至要删除的通知的标题处。
4. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示通知模式设置屏幕。



5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [DELETE]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [ONE]。
8. 按下 （C）。
9. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [EXECUTE]。
   - 要取消数据删除，请将指针移至 [CANCEL]。
10. 按下 （C）。
    数据删除操作完成后，[DELETE COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示通知模式屏幕。

删除所有通知

1. 进入通知模式。
   浏览不同模式
2. 按下（C）。
   这将显示通知列表。
3. 按住（A）至少 2 秒钟。
   这将显示通知模式设置屏幕。



4. 使用（A）和（D）将指针移至［DELETE］。
5. 按下（C）。
6. 使用（A）和（D）将指针移至［ALL］。
7. 按下（C）。
8. 使用（A）和（D）将指针移至［EXECUTE］。
   - 要取消数据删除，请将指针移至［CANCEL］。
9. 按下（C）。
   这将显示确认屏幕。
10. 使用（A）和（D）将指针移至［YES］。
11. 按下（C）。
    数据删除操作完成后，［DELETE COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示通知模式屏幕。

数字指南针

您可以使用“数字指南针模式”确定北方和查看目的地的方位。

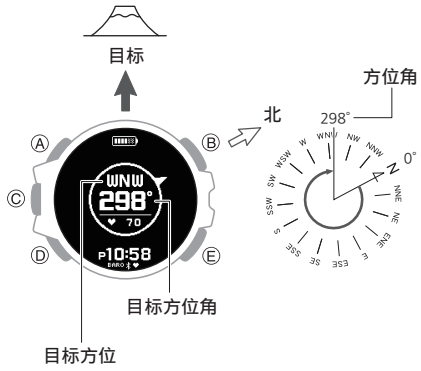
重要提示！

- 查看以下信息，了解如何确保读数正确。
  校准指南针读数
  数字指南针读数注意事项

获取指南针读数

1. 进入“罗盘模式”。
   浏览不同模式
   - 进入“罗盘模式”将启动罗盘读数。
2. 保持手表水平，将 12 时指向所需目标的方向。
   - 北向用 ▲ 来表示。显示屏将显示目标的方位及方位角。
   - 要再次触发指南针操作，请按（C）。

解释方位读数



方向：N（北）、E（东）、W（西）、S（南）

注

- 通常，罗盘指示的是磁北。您也可以配置设置以指示真北。
  设置真北读数（磁偏角校准）
  磁北和真北
- 显示初始读数后，手表将在接下来的 60 秒内大约每 0.5 秒获取一次读数。在开始方向读取操作后约 60 秒，手表将自动返回计时模式。

● 将地图与实际环境匹配（设置地图）

设置地图意味着与地图匹配，以使地图上指示的方向与您所处位置的实际方向一致。设置地图之后，您可以更轻松地掌握地图标注与实际地理轮廓之间的关系。要使用此手表设置地图，请将地图上的北方与手表的北方指示对齐。设置地图后，您便可以将自己在地图上的方位与周围环境进行比较，以帮助确定当前所处的位置和目的地。

- 请注意：您必须具备读图技能和经验才能在地图上确定自己当前所处的位置和目的地。

校准指南针

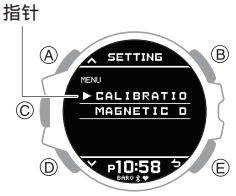
校准指南针读数

发现手表的指南针读数与其他指南针的读数不同时，或者在登山或徒步出发之前，请执行 3 点或 8 字校准。

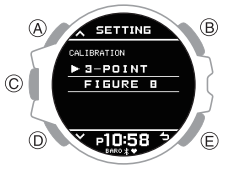
- 请注意：在存在强磁场的区域无法获得准确的罗盘读数和/或校准。
  数字指南针读数注意事项

3 点校准

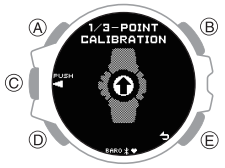
1. 进入“罗盘模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“数字指南针模式”设置屏幕。



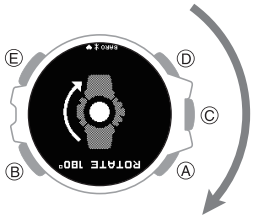
3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CALIBRATION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [3-POINT]。



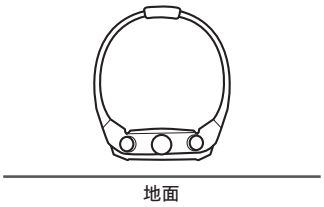
6. 按下 （C）。
   这将显示 3 点校准屏幕。



7. 让手表保持水平并按下 （C）。
   此操作将启动首点校准，显示屏上会显示 [PLEASE WAIT]。校准成功时，将会显示 [ROTATE 180°]。
8. 保持手表的液晶显示屏向上，并旋转 180 度。请尽可能精准。



9. 让手表保持水平并按下 （C）。
   此操作将启动第二点校准，显示屏上会显示 [PLEASE WAIT]。校准成功时，将会显示 [TURN OVER]。
10. 转动手表，使液晶显示屏朝向地面。



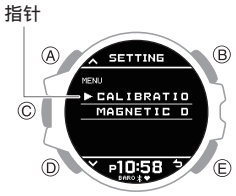
11. 让手表保持水平并按下 （C）。
    此操作将启动第三点校准，显示屏上会显示 [PLEASE WAIT]。校准成功时，将会显示 [SUCCESSFUL]。几秒后，手表将返回数字指南针屏幕。

注

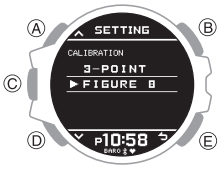
- 如果校准操作失败，将显示 [FAILED RETRY?] 消息。要重试校准，请按下 （C）。要停止校准操作，请按下 （E）。
- 如果在上述过程中按下 （E），将返回到校准方法选择屏幕。

8 字校准

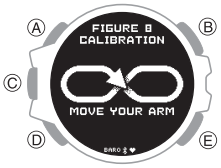
1. 进入“罗盘模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“数字指南针模式”设置屏幕。



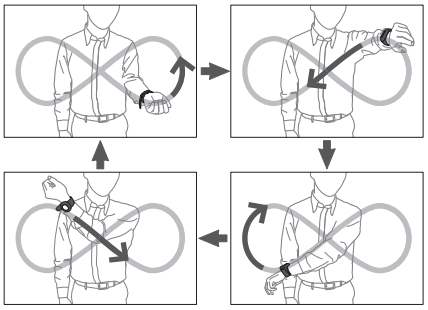
3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CALIBRATION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [FIGURE 8]。



6. 按下 （C）。
   这将显示 8 字校准屏幕。



当出现上述屏幕时，请以 8 字形移动手臂，如下图所示。



- 让手腕扭转。
- 移动时，手臂尽量远离身体。
- 校准成功时，将会显示 [SUCCESSFUL]。几秒后，手表将返回数字指南针屏幕。

注

- 如果校准操作失败，将显示 [FAILED RETRY?] 消息。要重试校准，请按下 （C）。要停止校准操作，请按下 （E）。
- 如果在上述过程中按下 （E），将返回到校准方法选择屏幕。

设置真北读数（磁偏角校准）

如果希望手表指示真北而非磁北，您需要指定当前磁偏角方向（东或西）和偏角。

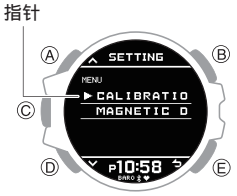
磁北和真北

- 磁偏角角度值单位只能设置为 1°（度）。使用与要设置的角度最为接近的值。
  示例：对于角度 7.4°，设置为 7°。
  示例：对于角度 7°40’（7 度 40 分），设置为 8°。

注

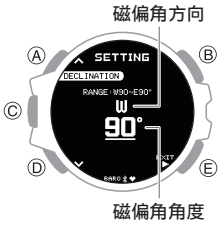
- 特定位置的磁偏角角度（东或西）和角度值可以在地形图、登山地图和包含等高线的其他地图中找到。

1. 进入“罗盘模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“数字指南针模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［MAGNETIC DECLINATION］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A）（东）和 （D）（西）更改磁偏角方向和角度。
   设置范围：西 90° 到东 90°

［0° (OFF)］	磁北
［E］	磁北偏向真北以东（东偏）
［W］	磁北偏向真北以西（西偏）



- 要停止设置操作，请按下 （E） 并前进至步骤 7。

6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	这将返回到磁偏角校准屏幕。

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示数字指南针模式设置屏幕。
9. 按下 （E） 退出设置屏幕。

磁北和真北

北方实际上有两种：磁北和真北。

磁北：罗盘指针指示的北方

真北：北极方向

如下图所示，磁北和真北并不相同。

注

- 商用地图上指示的北方通常是真北。

数字指南针读数注意事项

使用位置

在强磁源附近获取读数可能导致读数错误。让手表远离下列各种物品。

永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、高压电线、天线、家用电器（电视、电脑、手机等）

- 请注意：在室内无法获得正确的方向读数，尤其是在钢筋混凝土建筑物内。
- 在电气火车、船舶、飞机等交通工具上无法获得准确的方向读数。

存放位置

将手表暴露在磁场下可能会影响数字罗盘读数的准确性。让手表远离下列各种物品。

永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、家用电器（电视、电脑、手机等）

高度测量

手表根据通过内置压力传感器获取的气压测量值获取高度读数并显示结果。

重要提示！

- 手表显示的高度读数是根据手表压力传感器测得的气压计算的相对值。这意味着天气导致的气压变化会使在同一位置获取的高度读数不相同。另请注意：手表显示的值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。登山期间使用手表的高度计时，建议按照当地高度（海拔）指示定期校准其读数。
  校准海拔读数
- 高度校正值和气压的变化可能导致显示负值。
- 查看以下信息，了解如何将手表生成的读数与本地高度（海拔）指示提供的值之间的差异降至最小。
  高度读数注意事项

查看当前高度

1. 进入“高度计模式”。
   浏览不同模式
   更改显示的信息

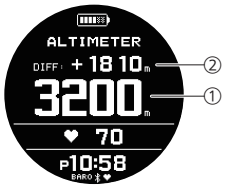
进入“高度计模式”后，将开始高度测量并显示您当前位置的高度。

- 在大约前三分钟内，手表每秒获取一次高度读数。此后，按照手表的自动测量间隔设置获取读数。
- 查看以下信息，了解如何配置自动测量间隔。
  设置自动测量间隔时间
- 要重新触发测量，请按下（C）。
- 按下（E）返回“计时模式”。

注

- 测量范围：-10,000 米到 10,000 米（-32,800 到 32,800 英尺）（测量单位：1 米（5 英尺））
  请注意：校准海拔读数会导致测量范围更改。
- 如果超出允许的范围，测量值将显示为 [----]。

数值屏幕



图形屏幕

① 当前位置的海拔

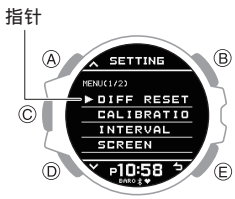
② 参考高度与当前高度之间的差值

③ 海拔图

设置参考高度并读取相对高度读数

您可以使用以下步骤显示参考高度与其他高度之间的差值。这样一来，您便可在登山或徒步过程中轻松地测出两点之间的高度差。

1. 使用地图上的等高线确定当前位置与目的地之间的高度差。
2. 获取您当前位置的高度读数。
   查看当前高度
3. 按住（A）至少 2 秒钟。
   这会显示“高度计模式”设置屏幕。



4. 使用（A）和（D）将指针移至 [DIFF RESET]。
5. 使用（C）将当前位置的海拔高度设置为参考海拔高度。
   这使得高度差为 ±0 米（±0 英尺）。

6. 一边将您在地图上找到的海拔差与手表显示的海拔差进行比较，一边朝目的地前进。

- 当您在地图上找到的海拔差与手表显示的海拔差相同时，表示您已接近目的地。

注

- 如果读数超出允许的高度测量范围（±3,000 米（±9,840 英尺）），或者发生测量错误时，显示屏上将显示 [-----]。

校准海拔读数

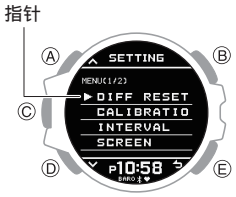
要将当地指示的值与测量值之间的差异降至最小，您应该在出发之前以及在徒步或获取高度读数的任何活动过程中更新参考高度值。

另外，登山时，您可以查看地图当地高度指示或指示您当前位置高度的某些其他信息来源，并使用最新信息定期校准手表读数，从而确保进行准确测量。

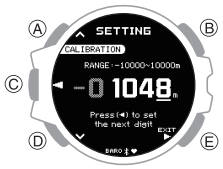
注

- 您可以通过标志、地图和互联网等资源找出您当前位置的高度。
- 以下因素会导致实际高度与手表读数之间出现差异。
  - 气压变化
  - 气压和海拔变化导致温度变化
- 虽然无需校准即可获取高度读数，但这样做生成的读数可能会与高度标志指示的高度大不相同。

1. 进入“高度计模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“高度计模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CALIBRATION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [MANUAL]。
   - 要将海拔设置恢复为初始出厂默认设置，请选择 [OFFSET OFF]。
6. 按下 （C）。
7. 重复以下步骤输入当前位置的海拔。
   - 使用 （A） 和 （D） 更改带下划线的值或符号。要指定负值，请显示减号 （-）。
   - 使用 （C） 在数字之间移动。



   - 要停止设置操作，请按下 （E） 并前进至步骤 9。
8. 在所有值都达到要求后，按下 （C）。
9. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

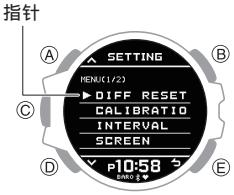
[YES]	保存当前设置。
[NO]	放弃当前设置。
[RETURN]	这将返回到海拔高度手动校准屏幕。

10. 按下 （C） 完成设置操作。
    设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示高度计模式设置屏幕。
11. 按下 （E） 退出设置屏幕。

设置自动测量间隔时间

您可以从五秒或两分钟中选择一个自动测量间隔。

1. 进入“高度计模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“高度计模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [INTERVAL]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择自动测量间隔时间。

[2 MINUTES]	前三分钟内每秒钟获取一次读数，接下来大约 12 小时内每两分钟获取一次读数。
[5 SECONDS]	前三分钟内每秒钟获取一次读数，随后大约一小时内每五秒钟获取一次读数。

6. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示高度计模式设置屏幕。
7. 按下 （E） 退出设置屏幕。

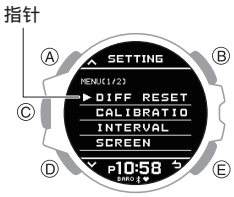
注

- 测量间隔选为［5 SECONDS］时，如果在“海拔计模式”下大约一小时内不执行任何操作，手表将自动返回“计时模式”；或者如果测量间隔选为［2 MINUTES］，在 12 小时内如无任何操作，手表会自动返回“计时模式”。

更改显示的信息

您可以使用以下步骤在海拔计模式下显示高度图。

1. 进入“高度计模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“高度计模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［SCREEN］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择显示类型。

［VALUE］	仅显示最新的测量值。
［GRAPH］	显示测量值和海拔图。

6. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示高度计模式设置屏幕。
7. 按下 （E） 退出设置屏幕。

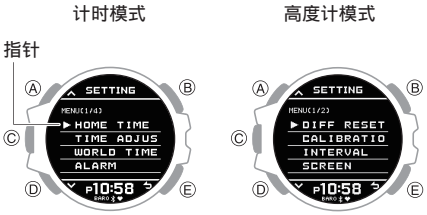
指定高度测量单位

您可以选择米（m）或英尺（ft）作为“高度计模式”显示单位。

重要提示！

- 当东京（TOKYO）为本地城市时，海拔单位固定为米（m）且不能更改。

1. 进入“计时模式”或“高度计模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示模式设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［UNIT］。
4. 按下 （C）。
5. 如果您在步骤 1 中从计时模式开始，请使用 （A） 和 （D） 将指针移至［ALTIMETER］。
   如果您在步骤 1 中从高度计模式开始，请前进至步骤 7。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择海拔高度单位。

［METER］	米
［FEET］	英尺

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示模式设置屏幕。
9. 如果您从计时模式开始，请按下 （E） 两次退出设置屏幕。
   如果您在步骤 1 中从高度计模式开始，请按下 （E） 退出设置屏幕。

高度读数注意事项

温度影响

在获取高度读数时，请采取以下步骤，并使手表保持尽可能稳定的温度。温度的变化会影响高度读数。

- 手表佩戴在手腕上时获取读数。
- 在温度稳定的区域获取读数。

高度读数

- 跳伞、悬挂式滑翔、滑翔伞、直升机飞行、滑翔机飞行或参与高度突然变化的其他活动时请勿使用此款手表。
- 此手表生成的高度读数不适用于专用级或工业级用途。
- 在飞机中，手表测量的是机舱内增压气压，因此读数与机务人员公告的高度不一致。

高度读数（相对高度）

此款手表采用国际民用航空组织 （ICAO） 定义的国际标准大气 （ISA） 相对高度数据。通常情况下，气压会随着高度升高而降低。

在下述情况下，可能无法获得正确测量值。

- 大气条件不稳定期间
- 温度骤变期间
- 手表遭到强烈撞击后

使用 GPS 信号数据校正所测量的高度值

如果在开始跑步前执行 GPS 信号接收操作，则收到的校正信息将用于高度测量值的自动校正。但是请注意，这也可能会导致测量值与实际高度之间存在差异。

另请注意，使用 GPS 信号数据校正所测量高度值的操作可能需要几分钟的时间。校正操作可能需要更长时间，具体取决于您当前所处的环境。建议使用本地可用信息定期手动校正所测量的高度值。在手动校正所测量高度值后的一小时内，手表不会使用 GPS 信号数据校正测量的高度值。

气压和温度测量

您可使用手表获取当前位置的气压和温度读数。

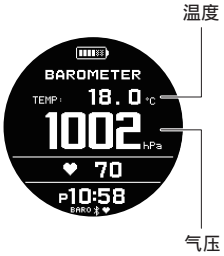
重要提示！

- 查看以下信息，了解如何确保读数正确。
  气压和温度读数注意事项

查看当前气压和温度

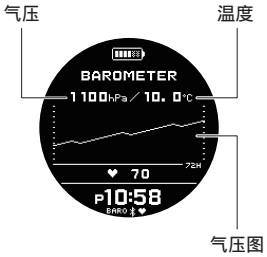
1. 进入“气压计/温度模式”。
   浏览不同模式
   进入气压计/温度模式后将开始测量并显示当前的气压和温度。
   - 进入“气压计/温度模式”后，手表在三分钟内每五秒钟获取一次读数。此后，每两分钟获取一次测量值。

数值屏幕



气压图屏幕

该图显示每两小时获取一次的气压读数。您可以使用该图查看过去 72 小时的气压变化，这可用于预测后续的天气情况。



趋势：	意义：
	气压升高，表示未来天气可能较晴朗。
	气压下降，表示未来天气可能较恶劣。

注

- 要重新触发测量，请按下 （C）。
- 如果在“气压计/温度模式”下大约一小时内未执行任何操作，手表将自动返回“计时模式”。
- 测量范围如下所示。如果超出允许的范围，测量值将显示为 [- - -]。
  气压测量：260 hPa 至 1,100 hPa（7.65 inHg 至 32.45 inHg）
  温度计测量：-10.0℃ 至 60.0℃（14.0°F 至 140.0°F）
- 气压和/或温度大幅变化会导致过去的数据读数绘制在气压图可见区域之外。虽然绘图不可见，但数据仍然保留在手表内存中。

气压变化指示

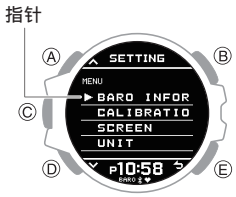
只要手表检测到气压读数显著变化（由于海拔高度突然变化，或者穿过低压或高压区域），它就会执行提示音和/或振动操作并显示闪烁的箭头来提醒您。闪烁的箭头显示气压变化的方向。此类提示被称为“气压变化指示”。

此指示：	意义：
⇩	压力突然下降
⇧	压力突然上升
	气压持续上升，转为下降
	气压持续下降，转为上升

重要提示！

- 要确保气压变化指示正常工作，请在高度恒定的位置（如旅馆、露营区或在海上）开启该功能。
- 高度变化会导致气压变化。因此无法获得正确读数。请勿在上山或下山等情况下获取读数。

1. 进入“气压计/温度模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“气压计/温度模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［BARO INFORMATION］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择气压变化指示设置。

［ON］	启用气压变化指示。
［OFF］	解除气压变化指示。

6. 按下 （C） 完成设置操作。

   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示气压计/温度模式设置屏幕。
7. 按下 （E） 退出设置屏幕。

注

- 如果气压变化指示器已启用，即使手表未处于“气压计/温度模式”，它也会每两分钟获取一次读数。
- 气压变化指示将在启用 24 小时后自动解除。
- 启用气压变化指示时，将解除节电功能。
  节电功能
- 当电池变为［CHG］或更低电量时，将自动解除气压变化指示。

校准气压读数

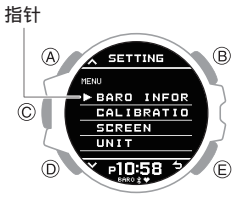
手表的气压传感器在出厂前进行了调整，通常不需要校准。但是，如果您发现读数出现重大错误，您可以校准显示的值。

重要提示！

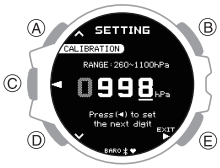
- 如果在校准过程中犯错，则手表将无法生成正确的气压读数。进行检查以确保用于校准的值可以生成正确的气压读数。

1. 进入“气压计/温度模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。

   这会显示“气压计/温度模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［CALIBRATION］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［BAROMETER］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［MANUAL］。
   - 选择［OFFSET OFF］将气压校准恢复到出厂默认状态。
8. 按下 （C）。
9. 重复以下步骤更改数值。
   - 使用 （A） 和 （D） 更改带下划线的值。
   - 使用 （C） 将下划线移至要更改的数值上。



   - 要停止设置操作，请按下 （E） 并前进至步骤 11。
10. 在所有值都达到要求后，按下 （C）。
11. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到气压手动校准屏幕。

12. 按下 （C） 完成设置操作。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示校准方法选择屏幕。
13. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

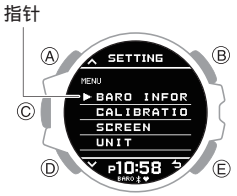
校准温度读数

手表的温度传感器在出厂前进行了调整，通常不需要校准。但是，如果您发现读数出现重大错误，您可以校准显示的值。

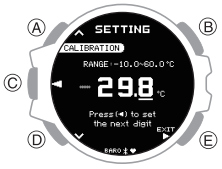
重要提示！

- 进行检查以确保用于校准的值可以生成正确的温度读数。
- 校准温度读数之前，请从手腕上摘下手表，然后将其放在您打算测量温度的区域大约 20 或 30 分钟，以使手表温度与空气温度相同。

1. 进入“气压计/温度模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“气压计/温度模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CALIBRATION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [THERMOMETER]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [MANUAL]。
   - 选择 [OFFSET OFF] 将气压校准恢复到出厂默认状态。
8. 按下 （C）。
9. 重复以下步骤更改数值。
   - 使用 （A） 和 （D） 更改带下划线的值或符号。要指定小于零的值，请显示减号（-）。
   - 使用 （C） 将下划线移至要更改的数值上。



   - 要停止设置操作，请按下 （E） 并前进至步骤 11。
10. 在所有值都达到要求后，按下 （C）。
11. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

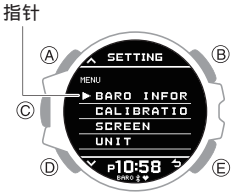
[YES]	保存当前设置。
[NO]	放弃当前设置。
[RETURN]	返回到温度手动校准屏幕。

12. 按下 （C） 完成设置操作。
    设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示校准方法选择屏幕。
13. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

更改显示的信息

您可以使用以下步骤在气压计温度模式下显示气压图。

1. 进入“气压计/温度模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“气压计/温度模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [SCREEN]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择显示类型。

[VALUE]	仅显示最新的测量值。
[GRAPH]	显示测量值和气压图。

6. 按下 （C） 完成设置操作。
   这会返回“气压计/温度模式”设置屏幕。
7. 按下 （E） 退出设置屏幕。

指定气压单位

您可以将百帕斯卡（hPa）或英寸汞柱（inHg）指定为气压值的显示单位。

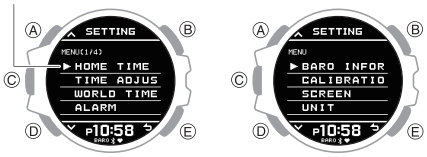
重要提示！

- 当东京（TOKYO）为本地城市时，高度单位固定为百帕（hPa）且不能更改。

1. 进入计时模式或气压计/温度模式。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示模式设置屏幕。

计时模式　　气压计/温度模式

指针



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［UNIT］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［BAROMETER］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择气压单位。

［HECTOPASCAL］	百帕（hPa）
［INCH OF MERCURY］	英寸汞柱（inHg）

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示测量单位设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

指定温度单位

您可以选择摄氏度（℃）或华氏度（°F）作为温度显示单位。

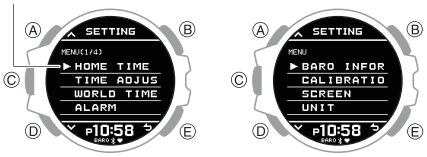
重要提示！

- 将东京（TOKYO）设置为本地城市时，单位固定为摄氏度（℃）且不能更改。

1. 进入计时模式或气压计/温度模式。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示模式设置屏幕。

计时模式　　气压计/温度模式

指针



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［UNIT］。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至［THERMOMETER］。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择温度单位。

［CELSIUS］	摄氏度（°C）
［FAHRENHEIT］	华氏度（°F）

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示测量单位设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

气压和温度读数注意事项

● 气压读数注意事项

- 手表生成的气压图可用于预测未来的天气情况。但是，此款手表不应代替官方天气预报所需的精密仪器。
- 压力传感器读数会受突然变化的温度影响。因此，手表生成的读数可能会有某种程度的错误。

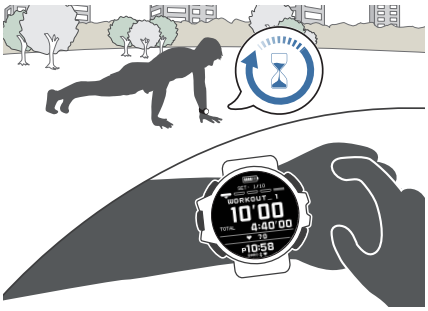
● 温度读数注意事项

体温、直射阳光和湿度都会影响温度读数。要帮助确保温度读数更准确，请从手腕上摘下手表，擦干所有水分，然后将其放在不受阳光直射且通风良好的位置。大约 20 到 30 分钟后，您应该能够获取温度读数。

定时器

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，手表会执行提示音和/或振动操作。

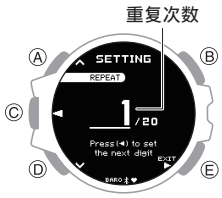
- 当电池电量指示器显示 LOW 或更低时，手表将无法执行提示音和/或振动通知操作。



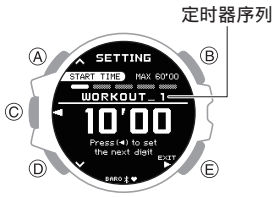
设置定时器开始时间

开始时间可以 1 秒为单位，设定长达 60 分钟。

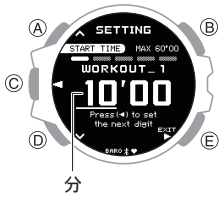
1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示定时器重复次数（1 到 20）设置屏幕。



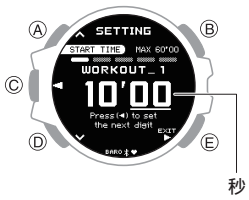
3. 使用 （A） 和 （D） 指定定时器重复次数（自动重复）。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 指定定时器在序列中的位置。



6. 按下 （C）。
   这会导致光标出现在分钟设置下。
7. 使用 （A） 和 （D） 更改分钟设置。



8. 按下 （C）。
   这会使光标移至秒钟设置。
9. 使用 （A） 和 （D） 更改秒钟设置。



10. 按下 （C）。
11. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到重复次数设置。

12. 按下 （C） 完成设置操作。
    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示定时器模式屏幕。

注

- 要退出定时器设置操作，可随时按下 （E） 并前进至步骤 11。

使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 使用以下操作执行定时器操作。

Ⓒ 开始
↓
（开始测量操作）
↓
Ⓒ 暂停
↓
Ⓒ 恢复
↓
（时间已到）

- 倒计时结束时，手表会执行提示音和/或振动操作并持续 10 秒钟。
- 要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按下 （E）。

3. 按任意按钮可停止提示音和/或振动操作。

使用可编程定时器进行间隔训练

概述

可为多个定时器配置设置，以便接连实施不同倒计时，从而创建间隔定时器。您可以使用可编程定时器为间隔训练创建一个序列，该序列将交替进行慢跑和冲刺跑。

例如，您可如下图所示配置间隔定时器，间隔 ① 至 ④ 重复 10 次。

定时器设定

- ［WORKOUT_1］：10 分钟 00 秒
- ［WORKOUT_2］：4 分钟 00 秒
- ［WORKOUT_3］：10 分钟 00 秒
- ［WORKOUT_4］：4 分钟 00 秒
- 组数：10

间隔锻炼

① 慢跑：10 分钟 00 秒

② 冲刺跑 1 公里：4 分钟 00 秒

③ 慢跑：10 分钟 00 秒

④ 冲刺跑 1 公里：4 分钟 00 秒

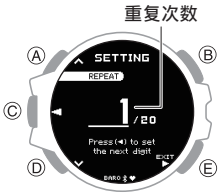
注

- 您最多可配置五个不同定时器，最多可重复 20 次（自动重复）。

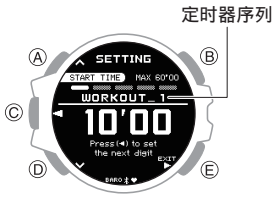
配置可编程定时器设置

- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。
  使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这将显示定时器重复次数（1 到 20）设置屏幕。

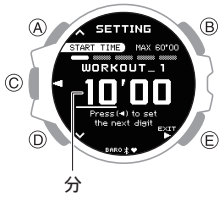


3. 使用 （A） 和 （D） 指定定时器重复次数（自动重复）。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 指定定时器在序列中的位置。
   - 要设置第一个定时器，请设置［WORKOUT_1］。



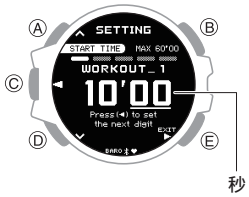
6. 按下 （C）。

   这会使光标显示在第一个定时器的分钟设置处。
7. 使用 （A） 和 （D） 更改分钟设置。



8. 按下 （C）。

   这会使光标移至第一个定时器的秒钟设置处。
9. 使用 （A） 和 （D） 更改秒钟设置。



10. 按下 （C）。
11. 使用 （A） 和 （D） 选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到重复次数设置。

12. 按下 （C） 完成设置操作。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示定时器模式屏幕。
13. 按需要重复步骤 2 至 12，以配置其他定时器的设置。

注

- 要退出程序设置操作，可随时按下 （E） 并前进至步骤 11。
- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 将［WORKOUT_1］及其他定时器的名称更改为其他值。定时器名称最多可以包含 14 个字母（A 到 Z）、数字（0 到 9）和符号的组合。

使用可编程定时器

1. 进入“定时器模式”。

   浏览不同模式
2. 按下 （C） 开始定时器倒计时。

- 要暂停正在进行的定时器倒计时，请按下 （C）。要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按下 （E）。
- 多个定时器倒计时在运行时，按住 （A） 至少 2 秒钟可立即终止当前倒计时并开始下一倒计时。

秒表

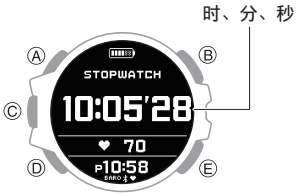
秒表能够以 1 秒为单位进行计时，最长可计时 99 小时 59 分钟 59 秒。

它也可计量分段时间。

测量运行时间

1. 进入“秒表模式”。

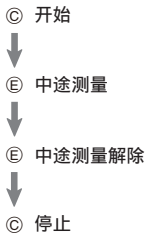
   浏览不同模式
2. 使用以下操作计量运行时间。

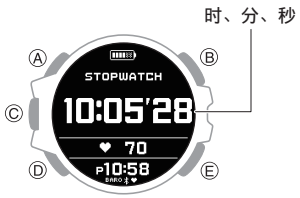


3. 按下 （E） 将秒表时间复位清零。

计量分段时间

1. 进入“秒表模式”。
   浏览不同模式
2. 使用以下操作计量运行时间。

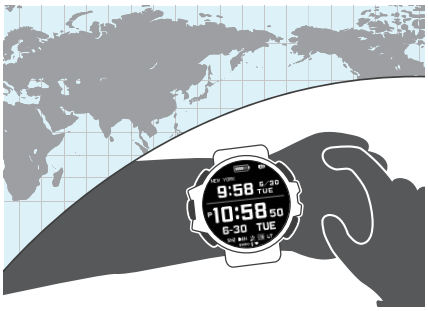




3. 按下 （E） 将秒表时间复位清零。

世界时间

世界时间可让您查阅全球 38 个城市中任何一个城市的当前时间和 UTC（协调世界时）。



注

- 无法使用手表操作选择仅通过使用 G-SHOCK MOVE 选定的世界时间城市。
  配置世界时间设置

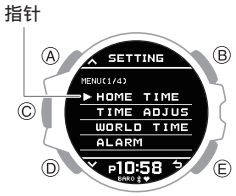
查看世界时间

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 使用 （A） 显示世界时间。
   选择计时模式数字显示格式
   此时会显示当前世界时间城市和当前时间。

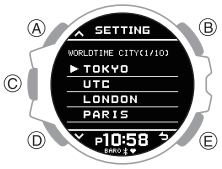
世界时间城市设置

使用本节中的步骤选择世界时间城市。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [WORLD TIME]。
4. 按下 （C）。
   这将显示世界时间设置屏幕。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CITY]。
6. 按下 （C）。
   这会显示世界时间城市的菜单。



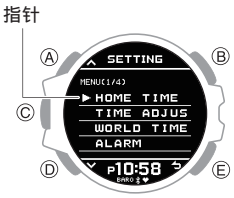
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至使用的城市。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示世界时间设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。
   此时会显示所选城市的当前时间和日期。

注

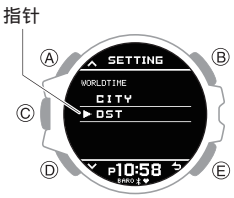
- 如果您目前只能使用 G-SHOCK MOVE 来选择世界时间城市，然后使用手表操作将其更改为其他城市，则手表中将会删除 G-SHOCK MOVE 城市信息。
  配置世界时间设置

配置夏令时间设置

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [WORLD TIME]。
4. 按下 （C）。
   这将显示世界时间设置屏幕。



5. 使用（A）和（D）将指针移至［DST］。
6. 按下（C）。
7. 使用（A）和（D）选择夏季时间设置。

［AUTO］	手表会自动切换标准时间和夏令时间。
［OFF］	手表始终显示标准时间。
［ON］	手表始终显示夏令时间。

8. 按下（C）完成设置操作。

   设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示世界时间设置屏幕。
9. 按下（E）两次退出设置屏幕。

注

- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为［AUTO］。在大多数情况下，采用［AUTO］设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间进行手动切换。
- 当［UTC］选为城市时，您将无法更改或检查夏令时间设置。

闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出提示音或振动提示。您最多可以设置四个不同的闹铃。

- 下列情况下不会执行提示音和/或振动操作。
  - 电池指示器显示［CHG］或电量更低时
  - 当手表处于 2 级节电功能状态时

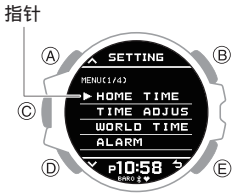
  节电功能
- 如果启用闹铃催醒功能，则闹铃会每五分钟提示一次（最多七次）。

配置闹铃设置

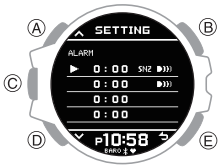
1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式
2. 按住（A）至少 2 秒钟。

   这会显示“计时模式”设置屏幕。



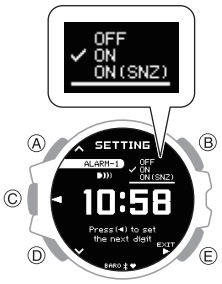
3. 使用（A）和（D）将指针移至［ALARM］。
4. 按下（C）。
5. 使用（A）和（D）将指针移至要设置的闹铃。



6. 按下（C）。
7. 使用（A）和（D）选择闹铃和贪睡闹铃功能开/关设置。

［OFF］	禁用闹铃，禁用贪睡闹铃
［ON］	启用闹铃，禁用贪睡闹铃
［ON (SNZ)］	启用闹铃，启用贪睡闹铃

- 当前选定的设置将通过勾选标志（✓）来表示。



8. 按下（C）。
9. 使用（A）和（D）设置闹铃时间中的小时。
10. 按下（C）。
11. 使用（A）和（D）设置闹铃时间中的分钟。
12. 按下（C）。
13. 使用（A）和（D）选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到闹铃设置屏幕。

14. 按下（C）完成设置操作。

    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示闹铃设置选择屏幕。
    - 打开闹铃后，会显示在时间设置的右边。如果启用了贪睡闹铃功能，还会显示［SNZ］。
15. 按下（E）两次退出设置屏幕。

注

- 要退出闹铃设置操作，可随时按下（E）并前进至步骤 13。

● 要停止正在响的闹铃

在执行闹铃提示音和/或振动操作时，按任意按钮可停止该操作。

注

- 如果启用了贪睡闹铃功能，则闹铃会每 5 分钟执行一次提示音和/或振动操作（最多重复 7 次）。要解除闹铃的持续贪睡闹铃功能，请关闭闹铃。

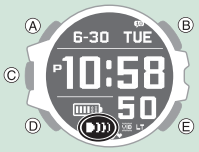
关闭闹铃

要停止闹铃提示音和/或振动操作，请执行以下步骤将其关闭。

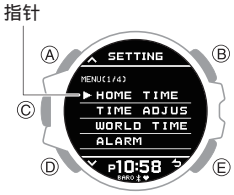
- 要重新激活闹铃提示音和/或振动操作，请将其重新打开。

注

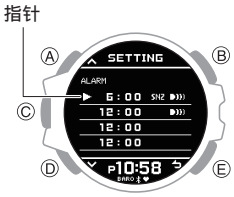
- 打开任意一个闹铃时，都会显示一个指示器。
- 关闭所有闹铃时，将不会显示闹铃指示器。



1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住（A）至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用（A）和（D）将指针移至［ALARM］。
4. 按下（C）。
5. 使用（A）和（D）将指针移至要关闭的闹铃。



6. 按下（C）。
7. 使用（A）和（D）选择［OFF］。
8. 按下（E）。
9. 使用（A）和（D）选择是否保存当前设置。

［YES］	保存当前设置。
［NO］	放弃当前设置。
［RETURN］	返回到闹铃设置屏幕。

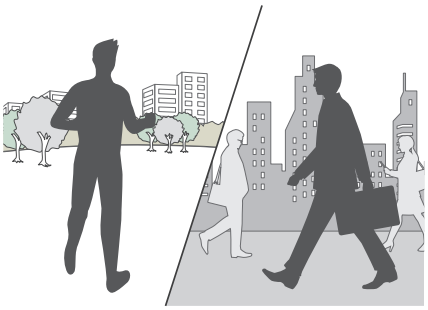
10. 按下（C）完成设置操作。
    设置操作完成后，［SETTING COMPLETED］将显示几秒钟，之后再次显示闹铃设置选择屏幕。
11. 按下（E）两次退出设置屏幕。
    - 关闭所有闹铃将导致 （闹铃）从显示屏上消失。

注

- 如果 （闹铃）仍显示在显示屏，表示至少有一个其他闹铃仍处于打开状态。要关闭所有闹铃，请重复步骤 5 到步骤 10，直到 （闹铃）指示器不再显示。

计步器

行走、参与日常活动时，您可使用计步器跟踪步数。



计步

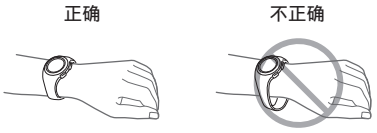
如果手表佩戴正确，计步器将在您步行或参与日常活动时记录您的步数。

重要提示！

- 本款手表是佩戴于腕部的设备，它可以检测到非步行运动并将其计为步数。步行时的异常臂部动作可能造成步数漏计。

● 准备步骤

为了记录最为精确的步数，佩戴手表时将表面朝上，并系紧表带。表带如果松动，则无法获得正确的测量数据。



● 计步

开始步行时，计步器将开始记录步数。

● **如需查看步数**

显示 TIME+DAILY 屏幕。

选择计时模式数字显示格式

注

- 步数最多可显示 99,999 步的数值。如果步数超过 99,999，显示屏依然会显示最大值（99,999）。
- 步行开始时不显示步数，以免误记录非步行运动。步行约 20 秒后才显示步数，步行总数含前 20 秒的步数。
- 步数在每日午夜复位为零。
- 为节省电力，如果您摘下手表（无手表运动）并在两三分钟内没有任何操作，手表会自动停止测量。

步数错误的原因

以下任何一种情况都可能造成无法正确计数。

- 穿拖鞋、凉鞋或其他造成曳行步态的鞋履时行走
- 在地砖、地毯、雪地或其他造成曳行步态的表面上行走
- 不规则行走（位于拥挤人群中、排队时走走停停等）
- 极慢行走或极快奔跑
- 推购物车或婴儿车
- 处于振动频繁的位置，或搭乘自行车或汽车
- 手或手臂频繁运动（鼓掌、扇扇子等）
- 拉着手行走，握着拐杖或棍子行走，手与腿不协调的任何其他运动
- 日常非步行活动（清洁等）
- 在惯用手上佩戴手表
- 步行 20 秒或少于 20 秒

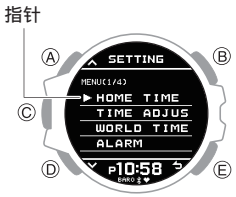
其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

按钮操作提示音设置

使用以下步骤，可以启动或禁用按钮提示音。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。

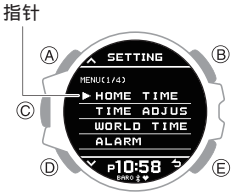


3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [BEEP]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [OPERATION]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [ON]（启用）或 [OFF]（解除）。
8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示 BEEP（提示音）设置屏幕。
   - 如果禁用操作音，则使用“计时模式”时会显示 。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

配置通知提示音设置

您可以使用以下步骤启用或解除通知提示音。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [BEEP]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [NOTIFICATION]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择通知提示音开/关设置。

[ALL ON]	为所有通知启用提示音。
[USER]	仅为您指定的项目启用提示音。
[ALL OFF]	解除所有通知的提示音。

注

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 更改 [USER] 通知的配置。

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示 BEEP（提示音）设置屏幕。
   - 如果解除通知提示音，则使用计时模式时会显示 。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

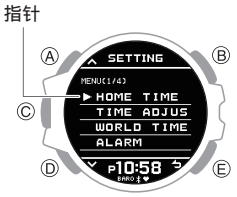
配置振动设置

除了操作提示音和通知提示音外，手表还使用振动功能来发出提醒。您可以使用以下步骤启用或解除振动功能。

- 如果启用了操作振动或通知振动功能，计时模式显示屏上将显示 图标。

● 配置操作振动设置

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



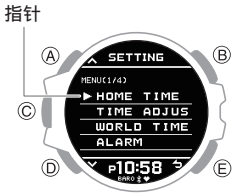
3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [VIBRATION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [OPERATION]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 启用或解除操作振动。

[ON]	启用操作振动。
[OFF]	解除操作振动。

8. 按下 （C）。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示振动设置选择屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

● 配置通知振动设置

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [VIBRATION]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [NOTIFICATION]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择通知提示振动开/关设置。

[ALL ON]	为所有通知启用振动。
[USER]	仅为您指定的项目启用振动。
[ALL OFF]	解除所有通知的振动功能。

注

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 更改 [USER] 通知的配置。

8. 按下 （C）。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示振动设置选择屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

指定身高和体重单位

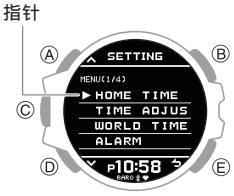
您可以指定身高和体重的测量单位。

- 可以选择厘米（cm）或英尺（ft）作为身高单位。
- 可以选择公斤（kg）或磅（lb）作为体重单位。

重要提示！

- 将东京（TOKYO）设置为本地城市时，身高单位固定为厘米（cm），体重单位固定为公斤（kg），并且不能更改。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [UNIT]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择单位设置项目。

[HEIGHT]	身高单位
[WEIGHT]	体重单位

6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择所需的单位。
   - 身高

[CENTIMETER]	厘米
[FEET]	英尺

   - 体重

[KILOGRAM]	公斤
[POUND]	磅

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示单位设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

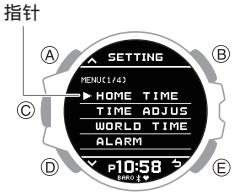
指定卡路里显示单位

您可以选择卡路里（cal）或焦耳（J）作为卡路里燃烧单位。

重要提示！

- 将东京（TOKYO）设置为本地城市时，单位固定为卡路里（cal）且不能更改。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [UNIT]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [CALORIES]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 选择所需的卡路里单位。

[CALORIE]	卡路里
[JOULE]	焦耳

8. 按下 （C） 完成设置操作。
   设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示单位设置屏幕。
9. 按下 （E） 两次退出设置屏幕。

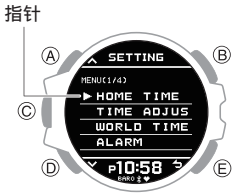
重置手表设置

本节介绍如何将手表设置、训练日志和通知恢复到初始出厂默认值。

重要提示！

- 一旦您执行重置操作，将无法恢复重置之前的设置。
- 在下述条件下无法重置手表设置。
  - 显示 LOW 或电池电量低时
  - 手表已启用飞行模式时

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [RESET ALL SETTINGS]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [EXECUTE]。
   - 要取消复位操作，请将指针移至 [CANCEL]。
6. 按下 （C）。
7. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [YES]。
   - 要停止复位操作，请将指针移至 [NO]。
8. 按下 （C）。
   重置操作完成后手表将会回到计时模式。显示屏右下角显示 [AC] 时，重置操作完成。
9. 按下 （A） 可将 [AC] 从显示屏中清除。

注

- 复位手表还将删除手表与手机的配对信息，并将其解除配对。

其他信息

此部分给您提供须知的非操作性信息。按照规定，请参阅此信息。

城市表

城市		偏移
UTC	协调世界时	0
LONDON	伦敦	0
PARIS	巴黎	+1
ATHENS	雅典	+2
JEDDAH	吉达	+3
TEHRAN	德黑兰	+3.5
DUBAI	迪拜	+4
KABUL	喀布尔	+4.5
KARACHI	卡拉奇	+5
DELHI	德里	+5.5
KATHMANDU	加德满都	+5.75
DHAKA	达卡	+6
YANGON	仰光	+6.5
BANGKOK	曼谷	+7
HONG KONG	香港	+8
EUCLA	尤克拉	+8.75
TOKYO	东京	+9
ADELAIDE	阿德莱德	+9.5
SYDNEY	悉尼	+10
LORD HOWE ISLAND	豪勋爵岛	+10.5
NOUMEA	努美阿	+11
WELLINGTON	惠灵顿	+12
CHATHAM ISLAND	查塔姆群岛	+12.75
NUKU'ALOFA	努库阿洛法	+13
KIRITIMATI	克瑞提马提	+14
BAKER ISLAND	贝克岛	-12
PAGO PAGO	帕果 - 帕果	-11
HONOLULU	火奴鲁鲁	-10
MARQUESAS ISLANDS	马克萨斯群岛	-9.5
ANCHORAGE	安克雷奇	-9
LOS ANGELES	洛杉矶	-8
DENVER	丹佛	-7
CHICAGO	芝加哥	-6
NEW YORK	纽约	-5
HALIFAX	哈利法克斯	-4
ST. JOHN'S	圣约翰	-3.5
RIO DE JANEIRO	里约热内卢	-3
F. DE NORONHA	费尔南多迪诺罗尼亚岛	-2
PRAIA	普拉亚	-1

- 上表中的信息为截至 2020 年 1 月的最新信息。
- 时区可能会更改，UTC 差异可能会与上表中所示的差异不同。 如果出现这种情况，将手表与手机连接，用最新的时区信息更新手表。

夏令时间表

在为实行夏令时间的城市选择［AUTO］时，将在下表显示的时间自动执行标准时间和夏令时间的切换。

注

- 您当前位置的夏令时间开始日期和结束日期可能与下表中所示不同。如果出现这种情况，您可将手表与手机连接，使手表收到适用于您的本地城市和世界时间城市的新夏令时间信息。如果手表未与手机连接，您可以手动更改夏令时间设置。

城市名称	夏令时间开始	夏令时间结束
伦敦	01:00，3 月最后一个星期日	02:00，10 月最后一个星期日
巴黎	02:00，3 月最后一个星期日	03:00，10 月最后一个星期日
雅典	03:00，3 月最后一个星期日	04:00，10 月最后一个星期日
德黑兰	00:00，3 月 22 日或 21 日	00:00，9 月 22 日或 21 日
悉尼、阿德莱德	02:00，10 月第一个星期日	03:00，4 月第一个星期日
豪勋爵岛	02:00，10 月第一个星期日	02:00，4 月第一个星期日
惠灵顿	02:00，9 月最后一个星期日	03:00，4 月第一个星期日
查塔姆群岛	02:45，9 月最后一个星期日	03:45，4 月第一个星期日
安克雷奇	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
洛杉矶	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
丹佛	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
芝加哥	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
纽约	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
哈利法克斯	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
圣约翰	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日

- 上表中的信息为截至 2020 年 1 月的最新信息。

体能类别

男性

年龄	类别	评估
24 或以下	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	EXCELLENT	>62
25-29	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
30-34	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
35-39	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
40-44	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
45-49	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
50-54	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
55-59	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43

60 或以上	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

女性

年龄	类别	评估
24 或以下	VERY POOR	<27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
25-29	VERY POOR	<26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	>49
30-34	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	>46
35-39	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	>44
40-44	VERY POOR	<22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	>41
45-49	VERY POOR	<21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	>38
50-54	VERY POOR	<19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	>36
55-59	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
60 或以上	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

来源：

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

支持的手机

如需了解有关可与手表连接手机的信息，请访问 CASIO 网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

规格

精度：

当无法通过与手机通信来进行时间调整时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

基本功能：

时、分、秒、月、日、星期
a.m.（上午）/p.m.（P）（下午），24 小时计时制
全自动日历（2000 到 2099）

位置调整：

GPS、GLONASS、QZSS

Mobile Link：

通过无线连接方式与 Bluetooth® 兼容设备建立连接*
* Mobile Link 有助增强操作
自动时间校正
简单时间设置
世界时间：300 个城市的当前时间（38 个时区、自动夏令时切换）和 UTC（协调世界时间）时间
手表设置
手机搜索
数据更新
更新时区和夏令时时间规则信息
训练计划创建
训练功能设置
目标提醒
海拔高度导航设置
训练日志数据管理
训练日志数据和每圈数据管理
训练分析结果
通知
通信规格
Bluetooth®
频段：2400 MHz 至 2480 MHz
最大传输功率：0 dBm（1 mW）
通信范围：最远 2 米（取决于环境）

训练功能：

使用 GPS 和加速计数据计算出的距离、速度、配速和其他信息
自动/手动计圈
自动暂停
自动跑步计时开始
目标提醒设置（时间、海拔高度、卡路里）启用/解除
训练显示自定义

训练分析：

训练状态
体能水平趋势
训练负荷趋势
VO2MAX
恢复时间

训练日志数据：

多达 100 次跑步、每次跑步最多 140 圈记录
持续时间、距离、配速、燃烧的卡路里、心率、最大心率、有氧训练效果、无氧训练效果

数字指南针：

测量范围：0° 至 359°
16 方向显示
60 秒连续测量
自动准位校正
方位校准（3 点校准、8 字校准）
磁偏角校正

气压测量：

测量范围：260 至 1,100 hPa（或 7.65 至 32.45 inHg）
显示范围：260 至 1,100 hPa（或 7.65 至 32.45 inHg）
测量单位：1 hPa（或 0.05 inHg）
自动测量间隔：2 小时
校准
气压图
气压变化指示

温度测量：

测量范围：-10.0 至 60.0℃（或 14.0 至 140.0°F）
显示范围：-10.0 至 60.0℃（或 14.0 至 140.0°F）
测量单位：0.1 °C（或 0.2 °F）
校准

高度计：

测量范围：-700 至 10,000 米（或 -2,300 至 32,800 英尺）
显示范围：-10,000 至 10,000 米（或 -32,800 至 32,800 英尺）
测量单位：1 米（或 5 英尺）
测量间隔：2 分钟/5 秒
参考高度设置
高度差测量：-3,000 至 +3,000 米（或 -9,840 至 9,840 英尺）
高度图

手腕心率测量：

最大测量值：220 bpm
心率
目标心率设置
图形心率区间
心率图
最大/最小心率

传感器精确度：

方向
测量精度：±10° 以内
保证精度温度范围：-10°C 至 60°C（14°F 至 140°F）
温度
测量精度：±2.0℃（±3.6°F）以内
保证精度温度范围：-10 至 60 ℃（14 至 140°F）
压力
测量精度：±3 hPa（高度计测量精度：±75 米范围内）
保证精度温度范围：-10℃ 到 60℃

步数：

使用 3 轴加速器测量步数
步数显示范围：0 至 99,999 步
步数重置：每天午夜自动重置
步数精确度：±3%（根据振动测试）

秒表：

测量单位：1 秒钟
测量容量：99:59'59"（100 小时）
分段时间

定时器：

设置单位：1 秒钟
测量单位：1 秒钟
最大设置：60 分钟
多达 5 个启动时间
自动重复

世界时间：

显示 38 个城市（38 个时区）* 的当前时间以及 UTC 和自动 DST 时间
* 通过手表和手机之间的连接进行更新。

其他：

节电
LED 背光（全自动照明、超亮照明灯、余光、1.5 或 3 秒可选照明持续时间）
电量指示
操作提示音启用/解除
振动
飞行模式
4 种闹铃（带贪睡闹铃功能）

供电：

锂离子电池

功耗：

0.0 瓦*
* 符合（EU）2023/826 规定的待机功率测量值

预计电池寿命：

计时模式：约 12 个月*
计时模式、手腕心率测量：约 66 个小时*
* 使用节电功能和心率测量休眠时。
训练模式（GPS 连续测量）、手腕心率测量：约 14 小时
训练模式（GPS 间歇测量）、手腕心率测量：约 18 小时
其他情况
步数记录：12 小时/天
Bluetooth 连接时间：12 小时/天
通知（包括振动）：20 次/天
闹铃：一次（10 秒）/天
照明：一次（1.5 秒）/天

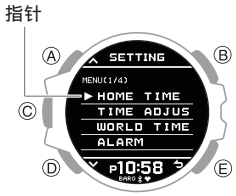
配件：

充电线
拆开包装后，请检查并确保所有配件均包含在内。如果缺少任何配件，请联系您的原始零售商。

规格如有变更，恕不另行通知。

检查无线合规性信息

1. 进入“计时模式”。
浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 （A） 和 （D） 将指针移至 [REGULATORY]。
4. 按下 （C）。
5. 使用 （A） 和 （D） 选择要查看的信息。
6. 按住 （D） 至少 1 秒钟可返回到计时模式。

Mobile Link 注意事项

● **法律注意事项**

- 本产品符合多个国家及地理区域的无线电法规并已获准上市。在不符合适用的无线电法规或未获准上市的地区使用本手表属于犯罪行为。有关详情，请访问 CASIO 网站。
https://world.casio.com/ce/BLE/
- 各国航空法禁止在飞机上使用该手表。请务必遵守航空公司工作人员的指示。

● **使用 Mobile Link 功能时的注意事项**

- 将手机与手表配对使用时，请让它们保持靠近。作为指导准则我们推荐的范围是 2 米，但根据现场环境（墙壁、家具等），建筑物结构及其它因素，可能需要更小的范围。
- 该手表会受其它设备（电气装置、影音设备、办公设备等）影响。微波炉操作对它的影响尤为明显。如果附近有微波炉在工作，手表可能无法和手机正常通信。相反，该手表可能会使无线电接收和电视机的视频图像产生噪音。
- 该手表的 Bluetooth 与无线局域网设备使用的频段（2.4 GHz）相同，因此使用这类设备时靠近手表可能导致无线电干扰、通信速度变慢，手表和无线局域网设备出现噪音，甚至出现通信故障。

● **停止该手表的无线电波发射**

当显示屏上显示 ✱ 或使用 GPS 功能时，手表会发射出无线电波。

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，进入飞行模式。

在医疗设施中或飞机上使用手表

版权和注册版权

- Bluetooth® 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，CASIO Computer Co., Ltd. 对这些标志的所有使用均已授权。
- iPhone 和 App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家/地区的注册商标。
- iOS 是 Cisco Systems, Inc. 的商标或注册商标。
- GALAXY 是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的注册商标。
- Android 是 Google LLC 的商标或注册商标。
- 此处使用的其他公司名称及产品名称均为其各自公司的商标或注册商标。

故障排除

使用充电线充电

Q1 无法用充电线给手表充电。

是否将充电线上带特殊手表连接器的一端牢牢地插到了手表充电器端子上？

如果两个端子之间有空隙，充电可能会失败。

充电时的注意事项

充电完成后，您是否将充电线还连在手表上？

手表充满电后，充电将自动停止。如果要再次充电，请先从手表上拔下充电线，然后再重新连接。

检查以上几点后仍然无法充电？

检查并确保 USB 设备或电源工作正常。

Q2 充电在完成之前停止。

手表可能因一些瞬时异常情况而停止充电。从手表上拔下充电线，检查是否有异常。如果没有任何问题，请尝试重新充电。
如果以上操作不能解决问题，请联系您的原始零售商或 CASIO 售后服务点。

信号接收（GPS）

Q1 手表无法执行 GPS 信号接收操作。

手表电池是否已充满？

当电池指示器为 LOW 或更低电量时，无法进行 GPS 信号接收。给手表充电。

给手表充电

手表上的飞行模式启用了吗？

当手表的飞行模式启用时，无法接收 GPS 信号。解除飞行模式。

在医疗设施中或飞机上使用手表

检查并排除上述情况后，手表仍然无法执行 GPS 信号接收操作。

在下述条件下无法接收 GPS 信号。

- 处于节电状态期间

Q2 手表不接收时间信息。

手表连接手机时，通常不会执行自动 GPS 信号接收。如果想要在这种情况下接收 GPS 信号，可以执行手动接收。

手动获取 GPS 时间信息
自动时间调整

Q3 显示接收操作正在进行的屏幕已在显示屏上显示很长时间。

手表可能正在接收闰秒信息。

闰秒的接收

Q4 GPS 信号接收操作总是失败。

手表所处位置是否适合接收信号?

检查您的环境，将手表移至 GPS 信号接收较好的位置。

适当的响报接收位置

液晶显示屏是否直直朝向天空?

接收操作进行期间尽量不要移动手表。当手表设置为自动接收时，请注意不要让衣袖遮盖液晶显示屏。

Q5 信号接收应该已成功，但手表的时间和/或日期是错误的。

您的所在城市（时区）设置对您所处位置来说是否正确?

更改您的所在城市（时区）设置，以正确显示您的位置。

手动获取 GPS 位置信息
设置本地城市

检查上述条件后，时间和/或日期设置仍然是错误的。

手动调节时间和日期设置。

我的手表无法和手机配对。

Q1 我一直都无法在手表和手机之间建立连接（配对）。

您使用的手机型号是否受支持?

请检查手表是否支持该手机型号及其系统。
有关支持的手机型号的信息，请访问 CASIO 网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

是否在手机上安装了 G-SHOCK MOVE 手机应用?

需要在您的手机上安装 G-SHOCK MOVE 手机应用，才能连接手表。

① 在手机上安装所需应用程序。

您手机上的 Bluetooth 设置配置是否正确?

请配置手机上 Bluetooth 的设置。有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

iPhone 用户

- “设置” → “蓝牙” → 开
- “设置” → “隐私” → “蓝牙” → “G-SHOCK MOVE” → 开

Android 用户

- 启用 Bluetooth。

没有以上情况。

有些手机需要禁用 BT Smart，才能使用 G-SHOCK MOVE 手机应用。有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

在主屏幕上，点击：“菜单” → “设置” → “Bluetooth” → “菜单” → “BT Smart 设置” → “解除”。

我的手表和手机不能重新连接。

Q1 当手表和手机断开连接后，它们不会重新连接。

是否正在运行 G-SHOCK MOVE 手机应用?

手机必须运行 G-SHOCK MOVE 手机应用，手表才能重新连接手机。在手机主屏幕上点击 G-SHOCK MOVE 图标。按屏幕上显示的操作将手机与手表配对。

③ 将手表与手机配对。

您是否已尝试关闭手机然后重新打开?

将手机重启，然后点击 G-SHOCK MOVE 图标。按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

③ 将手表与手机配对。

Q2 手机处于“飞行模式”时无法进行连接。

手机上的飞行模式启用时，将无法连接手表。解除手机的飞行模式。在主屏幕上，点击“G-SHOCK MOVE” 图标。然后按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

③ 将手表与手机配对。

Q3 手表处于飞行模式时无法进行连接。

退出手表的“飞行模式”。

在医疗设施中或飞机上使用手表

Q4 我将手机 Bluetooth 从启用改为禁用后，现在就再也连接不上了。

在手机上，打开 Bluetooth。在主屏幕上，点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。然后按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

③ 将手表与手机配对。

Q5 关机后连接不了。

打开手机。在主屏幕上，点击 G-SHOCK MOVE 图标。然后按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

③ 将手表与手机配对。

手机与手表连接

Q1 我的手机和手表无法建立连接。

您是否已尝试关闭手机然后重新打开?

将手机重启，然后点击 G-SHOCK MOVE 图标。按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

③ 将手表与手机配对。

手表是否处于“飞行模式”?

手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请解除飞行模式。

在医疗设施中或飞机上使用手表

手表和手机是否曾重新配对?

在 G-SHOCK MOVE 手机应用和手机（仅限 iPhone）上删除配对信息，然后重新进行配对。

从 G-SHOCK MOVE 手机应用删除配对信息
仅限 iPhone 手机
删除手机上的配对信息
③ 将手表与手机配对。

如果无法建立连接……

删除手表上的配对信息后，将手表与您的手机重新进行配对。

删除手表的配对信息
③ 将手表与手机配对。

更改为其他手机型号

Q1 如何将手表连接到不同的手机上?

将手表与手机配对。

如果您购买另一部手机

通过 Bluetooth 连接进行自动时间校正（时间校正）

Q1 手表何时校正其时间?

手表与配对的手机建立连接后，会调整自身的时间设置。手表在下列情况下会自动调整时间：

- 更改手机的时区或夏令时设置后
- 自上次使用 Bluetooth 连接调整时间后过了 24 小时或更长时间以后
- 自上次通过手表操作更改本地城市或调整时间后过了 24 小时或更长时间以后

此外，如果超过一天没有基于手表和手机连接自动进行时间调整，则将执行 GPS 信号自动接收。

Q2 自动时间设置不正确。

显示 ✱ 了吗?

为了省电，如果手表发现与手机的连接有 1 小时左右的闲置时间，它将会自动暂时终止两者之间的 Bluetooth 连接。无连接时将禁用自动时间调整功能。要重新连接，请按下手表上的任意按钮，或将手表向您的面部倾斜。

自上次使用 Bluetooth 连接调整时间后过了 24 小时或更长时间了吗?

请注意，在手动调整手表上的时间设置后 24 小时内，手表将不会执行自动时间调整。24 小时后自动时间调整才恢复可用。

自上次手动时间调整或更改城市后是否已经过了 24 小时或更长时间?

在手动时间调整或更改城市后的 24 小时以内，手表不会自动调整时间。但如果上述任一操作的完成时间过了 24 小时或更长时间，手表将会恢复自动时间调整操作。

手表上的“飞行模式”启用了吗?

手表上的“飞行模式”启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用“飞行模式”。

在医疗设施中或飞机上使用手表

Q3 时间显示不正确。

手机的时间设置可能不正确，因为手机因超出范围等原因而无法连接到网络。如果出现这种情况，请将手机连接到其网络，然后再调整时间设置。

心率测量

Q1 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

高度测量

Q1 同一位置的读数生成的结果不同。手表读数与其他来源提供的海拔信息不同。
无法获取正确的海拔读数。

相对高度根据手表压力传感器测得的气压的变化计算。这意味着气压变化会导致在同一位置获取的读数不相同。另请注意：手表显示的值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。登山期间使用手表的高度计时，建议按照当地高度（海拔）指示定期校准其读数。

校准海拔读数

Q2 高度差测量完成后，[-----] 将出现在显示屏上。

当海拔高度差超出允许的测量范围（±3,000 米或 ±9,840 英尺）时，将显示 [-----]。如果显示屏上显示 [ERROR]，则传感器可能有问题。

设置参考高度并读取相对高度读数

Q3 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

数字罗盘

Q1 ⚠ 符号将显示在显示屏上。

检测到异常磁场。远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。

如果 ⚠ 再次出现，则可能表示手表本身已被磁化。远离任何潜在的强磁场来源，执行方向校准，然后再次尝试获取读数。

校准指南针
数字指南针读数注意事项

Q2 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器有问题或附近可能有强磁力来源。远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

数字指南针读数注意事项

Q3 执行方向校准后，[ERROR] 将出现在显示屏上。

如果显示屏上显示 [- - -] 后显示 [ERROR]，则可能表示传感器有问题。

- 如果 [ERROR] 在大约 1 秒后消失，请尝试重新校准。
- 如果尝试多次后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

Q4 手表指示的方向信息与备用罗盘指示的方向不同。

远离任何潜在的强磁场来源，执行方向校准，然后再次尝试获取读数。

校准指南针
数字指南针读数注意事项

Q5 同一位置的读数生成的结果不同。在室内无法获取读数。

远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。

数字指南针读数注意事项

气压测量

Q1 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

温度测量

Q1 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

计步器

Q1 显示的步数不正确。

本款手表佩戴于腕部时，可以检测到非步行运动并将其计为步数。

计步

计步问题还可能是由手表佩戴方式及步行时手臂异常运动造成的。

步数错误的原因

Q2 步数不增加。

步行开始时不显示步数，以免误记录非步行运动。
步行约 20 秒后才显示步数，步行总数含前 20 秒的步数。

Q3 使用计步器时出现［ERROR］。

当传感器操作因传感器或内部电路故障被解除时，将显示［ERROR］（错误）。
如果指示器在显示屏上停留三分钟以上，或者经常出现，则可能表示传感器出现故障。

请与 CASIO 服务中心或您的原始零售商联系。

闹铃

Q1 闹铃时没有执行提示音和/或振动操作。

手表电池是否已充满？

↓ 对手表进行充电，直至电池完全充满。

给手表充电

闹铃提示音和/或振动功能启用了吗？

开启闹铃。

关闭闹铃