 © 2021 CASIO COMPUTER CO., LTD.

手表 使用手册 5641

CASIO

目录

开始之前...

- 创建个人资料
- 指示器
- 图形显示区
- 浏览不同模式
- 模式概览
- 移动指针
- 在黑暗中查看表盘
- 有用的功能

时间调整

- 使用手表操作来调整时间设置
- 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
- 查看生活日志数据
- 设置目标值
- 启用通知链接
- 查看训练日志数据
- 设置可编程定时器
- 配置世界时间城市设置
- 调节指针对齐
- 启用手机通知接收
- 手机搜索
- 配置手表设置
- 更改本地城市夏令时间设置
- 连接
  - 连接手机
  - 解除配对
  - 如果您购买另一部手机

生活日志测量

- 测量生活日志数据
- 滚动切换各生活日志屏幕
- 复位生活日志测量
- 指定每天目标
- 步数错误的原因

秒表

- 分段时间和每圈时间
- 测量运行时间
- 计量分段时间
- 测量每圈时间
- 切换测量的距离和配速
- 使用自动计圈通知
  - 指定自动计圈距离
  - 自动计圈计时
- 检查训练日志数据
  - 查看数据记录

定时器

- 设置定时器开始时间
- 使用定时器
- 使用自动启动测量运行时间
- 使用间隔定时器
  - 总览
  - 配置间隔定时器设置
  - 使用间隔定时器测量运行时间
  - 检查可编程定时器的开/关状态

第二时间

- 配置第二时间设置
- 切换当前位置时间和第二时间

闹铃和每小时时间响报

- 配置闹铃设置
- 启用整点报时
- 关闭闹铃或整点报时

指针对齐调整

- 调节指针对齐

接收手机通知

其他设置

- 启用按钮操作鸣音
- 检查您的运动强度
- 复位手表设置

在时区之间移动

其他信息

- 支持的手机
- 规格
- 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。

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。
- 在测量生活日志数据之前，配置个人资料设置将帮助您获得更准确的值。
  创建个人资料

创建个人资料

您可以在手表上为下列个人资料项目配置设置。

- 身高
- 体重
- 性别
- 出生日期
- 身高单位
- 体重单位

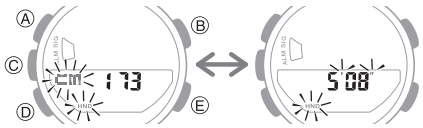
重要提示！

- 如果您使用 G-SHOCK MOVE 将东京（TOKYO）设置为您的本地城市，则身高单位将被固定为厘米（cm），体重单位将被固定为公斤（kg）。这些设置不能更改。在这种情况下，测量单位选择屏幕将不会出现。

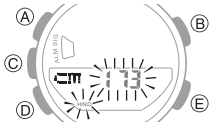
1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住（A）至少 2 秒钟。
   [SET] 停止闪烁时，松开按钮。

3. 按下（A）。
   这会显示距离目标单位设置屏幕。
4. 按下（D）五次。
   您可以使用显示的屏幕指定身高单位。
5. 按下（E）选择 [cm]（厘米）或英尺和英寸。

厘米　　英尺和英寸

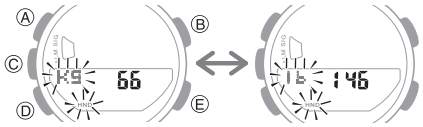


6. 按下（D）。
   在显示的屏幕上，您可以记录您的身高。



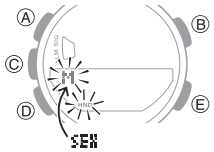
7. 使用（E）和（B）输入您的身高。
   - 如果您选择英尺和英寸作为身高单位，则还应指定英寸值。要切换回英尺设置，请按下（D）。
8. 按下（D）。
   在显示的屏幕上，您可以指定体重单位。
9. 按下（E）选择 [kg]（公斤）或 [lb]（磅）。

公斤　　磅



10. 按下（D）。
    在显示的屏幕上，您可以记录您的体重。

11. 使用（E）和（B）输入您的体重。
12. 按下（D）。
    在显示的屏幕上，您可以记录您的性别。



13. 按下（E）选择 [M]（男）或 [F]（女）。
14. 按下（D）。
    在显示的屏幕上，您可以记录您的出生年份。

15. 使用（E）和（B）指定您的出生年份。
16. 按下（D）。
    在显示的屏幕上，您可以记录您的出生月份。

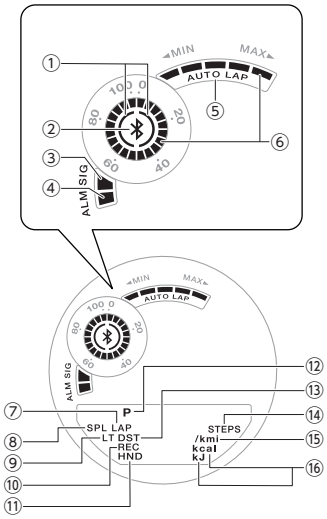
17. 使用（E）和（B）指定您的出生月份。
18. 按下（D）。
    在显示的屏幕上，您可以记录您的出生日期。

19. 使用（E）和（B）指定您的出生日期。
20. 按下（A）完成设置操作。

注

- 秒表时间测量操作正在进行时，您不能更改个人资料设置。

指示器



① 步数指示器
指示步数是否增加。

② ✱
在手表与手机建立 Bluetooth 连接时显示。

③［SIG］（整点报时）
启用整点报时显示。

④［ALM］（闹铃）
启用闹铃时显示。

⑤［AUTO LAP］
启用自动计圈时显示。

⑥ 图形指示器 A、B
图形显示区操作与各手表模式中的操作关联。

⑦［LAP］
在显示每圈时间时显示。

⑧［SPL］
在显示分段时间时显示。

⑨［LT］
启用自动照明时显示。

⑩［REC］
手表处于“复示模式”时显示。

⑪［HND］
在手表指针移动以便更易于读取时显示。

⑫［P］
当显示时间为 p.m.（下午）时间时出现。

⑬［DST］
当前时间为夏令时间时显示。

⑭［STEPS］
显示步数时显示。

⑮［km］，［mi］
显示距离值时出现。

⑯［kcal］，［kJ］
显示卡路里值时出现。

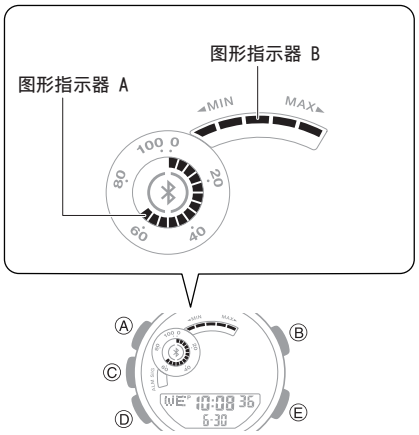
● 电池的更换

当电池电量低时，▭ 将开始闪烁，部分功能将禁用。如果 ▭ 继续闪烁，请更换电池。

请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请更换电池。

图形显示区

图形显示区操作与各手表模式中的操作关联。



● 图形指示器 A

计时模式

显示生活日志数据也会导致进度值出现。对于其他显示类型，显示内容会随当前时间的秒数更改。

秒表模式

启用自动计圈时，图形指示器 A 显示每圈的距离进度。

禁用自动计圈时，图形指示器 A 显示秒表测得的运行时间（秒数）。

定时器模式

图形指示器 A 显示剩余倒计时百分比。

第二时间

运动与第二时间的秒数同步。

● 图形指示器 B

计时模式、秒表模式、第二时间

指示五种运动强度级别中的一种。

闹铃模式

打开闹铃（1 至 5）将显示图形指示器 B 中与闹铃编号对应的时段。

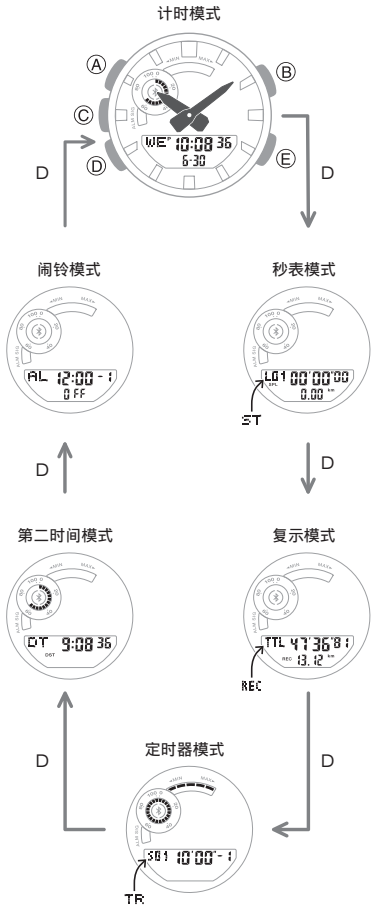
定时器模式

启用可编程定时器时，图形指示器 B 中与当前运行编号相对应的时段将闪烁。其他定时器的时段将会显示而不闪烁。

浏览不同模式

每次按下 （D） 都会切换手表模式。

- 要从任何其他模式返回计时模式，请按住 （D） 至少两秒。

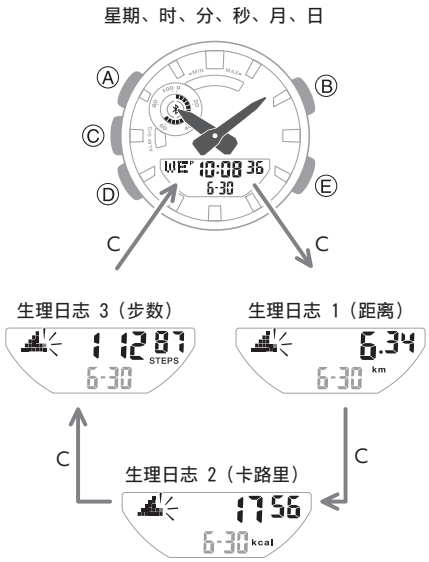


模式概览

● 计时模式

在这种模式下，手表将显示当前星期、时、分、秒、月和日。
您也可以使用 （C） 显示以下生活日志项目。

- 距离
- 卡路里
- 步数



连接配对的手机以校正手表时间

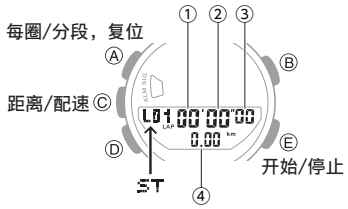
按住 （E） 至少两秒。
触发即时时间校正

搜索配对的手机

按住 （E） 至少 5 秒。
手机搜索

● 秒表模式

此模式用于计时。
秒表



① 秒表分

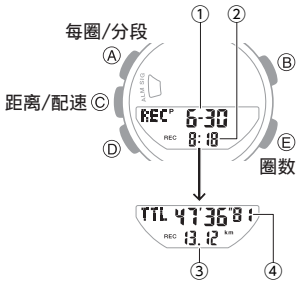
② 秒表秒

③ 秒表：1/100 秒

④ 测量的距离

● 复示模式

您可以使用此模式来查看分段时间和每圈时间记录。
查看训练日志数据



① 测量月、日

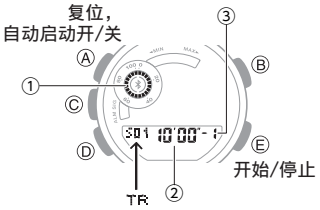
② 测量开始时间

③ 总距离

④ 总时间

● 定时器模式

此模式用于对所需的开始时间进行倒计时。
定时器



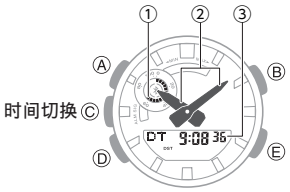
① 定时器剩余时间

② 定时器分、秒

③ 定时器编号

● 第二时间模式

第二时间让您可以跟踪当前位置以外的另一个时间。
第二时间



① 当前时间（秒）

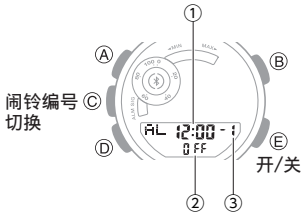
② 当前位置时间

③ 第二时间

● **闹铃模式**

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。

闹铃和每小时时间响报



① 闹铃的时数/分数

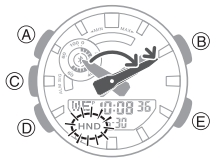
② 闹铃或整点报时状态（开/关）

③ 闹铃编号

移动指针

移动指针使其移开，方便查看显示信息。

1. 按住 （B） 时，按下 （D）。
   - 这将移动长短指针，从而便于查看显示屏信息。



2. 要使指针返回其正常计时状态位置，请在再次按下 （D） 时按住 （B），或按下 （D） 以切换至其他模式。

注

- 如果您更改了模式，或者您将手表保留为指针偏移状态，并且在大约一小时内未执行任何操作，则指针将自动恢复正常计时状态。

在黑暗中查看表盘

在暗处查看时，手表正面会被照亮。

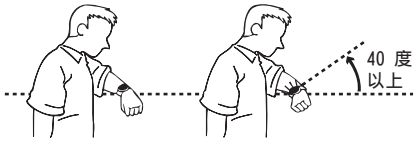
● **要手动照亮表面**

按下 （B） 打开照明。

- 如果照明打开，则当以下一个通知开始响起时，照明将自动关闭。
  - 闹铃
  - 定时器闹铃
  - 自动计圈通知

● **要在启用自动照明时照亮表面**

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。
  - 闹铃、定时器提醒或其他蜂鸣音响起
  - 正在进行指针移动操作

● **配置自动照明设置**

在计时模式下，按住 （B） 至少两秒，自动照明将在启用和解除之间切换。

- 启用自动照明时显示 [LT]。
- 如果您不手动解除它，自动照明将保持启用状态大约六小时。此后会自动解除。

● **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

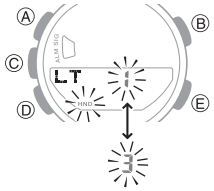
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。

   [SET] 停止闪烁时，松开按钮。

3. 按下 （D） 9 次以显示 [LT]。
4. 按下 （E） 选择照明持续时间。

   [1]：1.5 秒照明

   [3]：3 秒照明



5. 按下 （A） 两次完成设置操作。

有用的功能

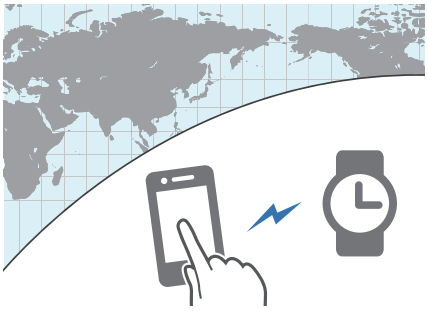
将手表与手机配对可使多个手表功能更易于使用。

自动时间校正

自动时间调整

可选择超过 300 个世界时间城市

配置世界时间城市设置



将数据传输到手机

查看生活日志数据
查看训练日志数据

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

您的手表可以与手机连接，获取信息来校正其日期和时间设置。

重要提示！

- 当您在飞机上或其他可能受到无线电信号干扰的地点时，请启用手表的飞行模式，以禁用手表与手机之间的连接。
  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。

是否使用手机?

建议通过连接手机来校正时间。

自动时间调整

如果手机无法与手表连接

您可以通过在手表上执行操作来校正时间设置。

使用手表操作来调整时间设置

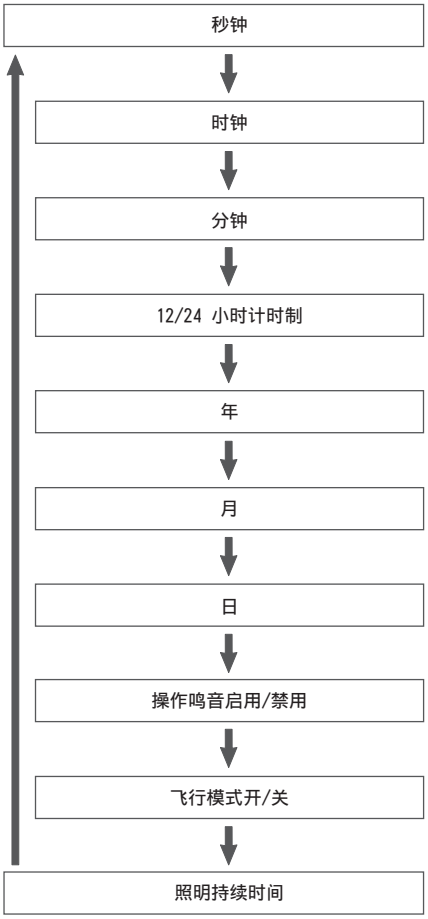
使用手表操作来调整时间设置

如果手表由于某种原因无法与手机连接，您可以使用手表操作调整日期和时间设置。

● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   ［SET］停止闪烁时，松开按钮。

3. 使用 （D） 显示要更改的设置。
   - 每次按下 （D） 都会以下列顺序循环显示设置。



4. 配置日期和时间设置。
   - 当秒闪烁时，按下 （E） 会将其复位到 00。如果当前秒钟介于 30 和 59 秒之间，那么 1 将被添加到分钟上。
   - 要配置秒以外的设置，请使用 （E） 和 （B）。
5. 重复第 3 和第 4 步来选择时间和日期设置。
6. 按下 （A） 两次完成设置操作。

● 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。
   [SET] 停止闪烁时，松开按钮。

3. 按下 （D） 3 次，[12H] 或 [24H] 便会在显示屏上闪烁。

4. 按下 （E） 选择 [12H]（12 小时计时制）或 [24H]（24 小时计时制）。
5. 按下 （A） 两次完成设置操作。

注

- 选择 12 小时计时制时，下午时间将显示 [P]。

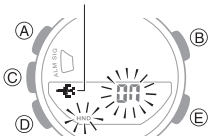
在医疗设施中或飞机上使用手表

当您在医院、飞机上或其他可能受到无线电信号干扰的地点时，可以按以下步骤断开手表与手机之间的连接，中断两者之间的通信（飞行模式）。也可以按相同步骤禁用飞行模式。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   [SET] 停止闪烁时，松开按钮。

3. 按下 （D） 八次。
   此时将会显示飞行模式图标。

飞行模式图标



4. 按下 （E） 在飞行模式设置之间进行切换。
   [On]：已启用飞行模式。
   [OFF]：飞行模式已禁用。
5. 按下 （A） 两次完成设置操作。

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。

注

- 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 在手机上安装应用。

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 （E） 至少两秒。
5. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1 米以内）。
6. 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 3 的状态。再次从头开始执行配对程序。

配对开始。　　配对完成。

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

• 即使可与手机连接，如果手表未指示正确的时间，也调整指针和日期指示器位置。

  调节指针对齐
• 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
  – 自上次使用 G-SHOCK MOVE 或通过手表操作切换城市后过了 24 小时或更长时间后
  – 自您调整手表上的当前时间之后过去 24 小时或更长时间后
• 在与手机保持连接的情况下，也可执行手表操作。

● 触发即时时间校正

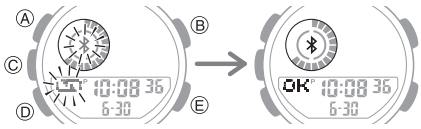
手表与手机配对成功后，您可以与手机建立连接，然后调整手表的时间设置。请按以下步骤与配对成功的手机建立连接，然后立即调整时间。

1. 进入“计时模式”。

   浏览不同模式
2. 将手机移至靠近手表的位置（1 米内）。
3. 按住 （E） 至少两秒。

   闪烁并播放连接动画，以指示手表已开始与手机建立连接。手表和手机建立连接后，将显示 [OK]，之后手表将根据手机的信息调整其时间设置。

尝试连接　　时间调整后



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
• 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校正失败，显示屏上将出现 [ERR]。

查看生活日志数据

G-SHOCK MOVE 手机应用可以用于查看手表测量的以下信息。

- 每日、每周和每月距离、卡路里和步数

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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 指定每日目标值。
  设置目标值
- 尽管手表上显示的生活日志数据会实时变动，但在手表和手机之间建立了连接后，G-SHOCK MOVE 也会显示这些数值。因此，应用程序显示的值可能与手表上显示的值不同。

设置目标值

您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定每日目标值。

您可以为以下项目指定目标值。

- 每日距离
- 每日卡路里
- 每日步数

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。

启用通知链接

您可以使用 G-SHOCK MOVE 配置一个设置，使下列手表通知事件的通知在您的手机上响起。

- 当达到预设的每圈距离时
- 当完成任何可编程定时器程序时
- 当达到闹铃时间时

重要提示！

- 请注意，您不能使用手表操作来配置此设置。使用 G-SHOCK MOVE 来配置设置。
- 当手机与手表之间的 Bluetooth 连接断开时，不会在手机上响起任何通知。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。

查看训练日志数据

G-SHOCK MOVE 可用于查看以下信息，这是手表秒表模式测量的每圈数据的一部分。

- 每圈/分段时间
- 每圈/分段平均配速
- 每圈/分段距离
- 单次活动燃烧的总卡路里

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。

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。
  总览

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据下面链接中的信息进行处理。
  连接手机

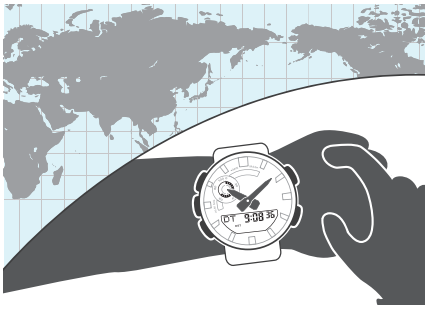
1. 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 在菜单栏上，点击 “其他”。
3. 点击 “手表”。
4. 选择您的首选手表。
5. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

配置世界时间城市设置

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。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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”。
- G-SHOCK MOVE 手机应用屏幕显示了有关夏令时间段的信息。

调节指针对齐

如果在手表与手机建立连接后指针仍未对齐，请使用 G-SHOCK MOVE 来进行调整。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。

启用手机通知接收

使用 G-SHOCK MOVE 配置设置以使手表接收手机通知（来电提示、邮件、社交网站等）。

重要提示！

- 请注意，您不能使用手表操作来配置此设置。使用 G-SHOCK MOVE 来配置设置。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。即便手机处于振动模式，也会强制发出提示音。

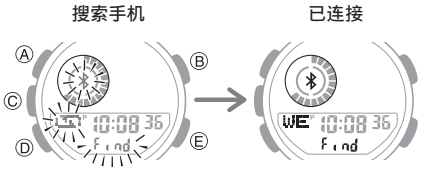
重要提示！

- 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. ⌚ 如果手表在除“计时模式”之外的任何模式下，按住 （D） 至少 2 秒将进入“计时模式”。
2. ⌚ 按住 （E） 至少 5 秒。

   当手机与手表建立连接时，手表会发出提示音。

   - 需要几秒时间手机才会发出提示音。



3. ⌚ 按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 手机应用程序来配置手表设置并查看手表获取的信息。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。

更改本地城市夏令时间设置

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✱ 符号。如果显示屏上未显示 ✱，请根据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。

● 连接手机

如果手表与手机配对成功后，手表显示屏上仍未显示 ✱，请按住 （E） 至少 2 秒钟，以便与手机建立连接。

- 手表与手机建立连接后将会保持连接状态。

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） 至少两秒。

   [SET] 停止闪烁时，松开按钮。

3. ⌚ 按住 （B） 至少 2 秒。当 [CLR] 停止闪烁后，松开。

   此操作会从手表中删除配对信息。

4. ⌚ 按住 （D） 至少 2 秒可返回计时模式。

● **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

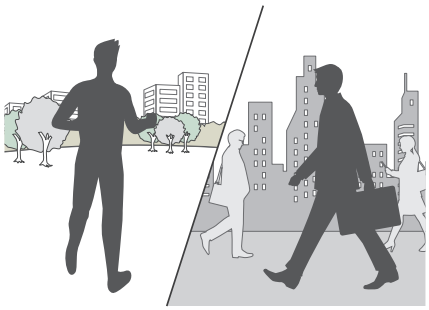
首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。
③ 将手表与手机配对。

生活日志测量

当您步行或从事日常活动时，手表会记录您的步数，然后使用该计数计算您所覆盖的距离和燃烧的卡路里。

测量生活日志数据

如果手表佩戴正确，手表将在您步行或参与日常活动时执行生活日志测量。

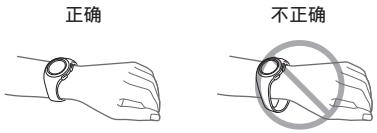


重要提示！

- 鉴于本款手表是可佩戴在腕部的生活日志设备，其可侦测非步行运动并将其计为步数和距离值。步行时的异常臂部动作可能造成步数漏计。

● **准备步骤**

为了启用最精确的生活日志测量，佩戴手表时将表盘朝上，并系紧表带。表带如果松动，则无法获得正确的测量数据。

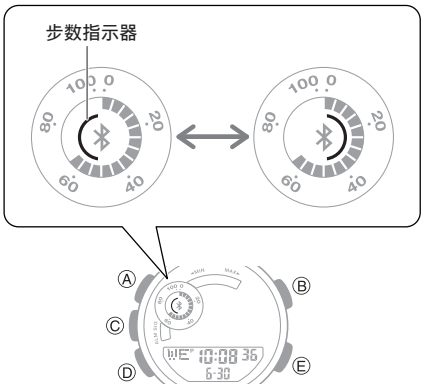


● **计步**

步数和距离测量操作将在您开始步行时自动开始。步数指示器显示步数是否增加。

以一秒间隔交替：步行（步数增加）

同时显示：不步行（步数不增加）



注

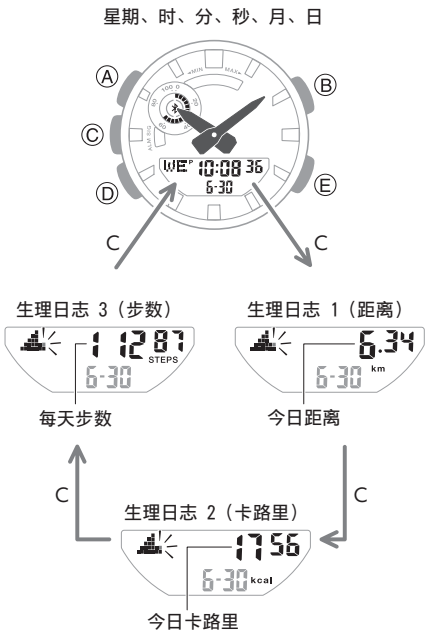
- 即使正在执行秒表模式运行时间测量操作，步数指示器也会显示，指示测量正在进行中。测量结果反映在距离和配速结果中。

● **查看生活日志数据**

滚动切换各生活日志屏幕

滚动切换各生活日志屏幕

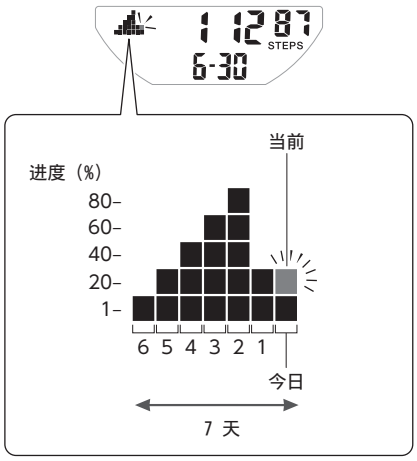
1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C） 显示生活日志屏幕。



● **解读进度图**

进度图显示了您在达到指定的每日距离、卡路里和步数目标值方面所取得的进展。您最多可以查看七天的每日进度。

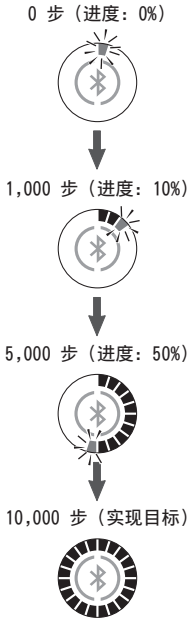
- 图形内容通常每分钟刷新一次。



● **查看每天步数目标的进度**

图形指示器 A 显示已达到的预设目标值的当前百分比（%）。

例如：每日目标 10,000 步



注

- 最多可测量 9,999.99 km 的距离。即使实际距离达到或超过 10,000 km，手表显示屏仍将继续显示 9,999.99 km。
- 最多可测量 999,999kcal 的卡路里。即使实际燃烧的卡路里达到或超过 1,000,000kcal，手表显示屏仍将继续显示 999,999kcal。
- 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）。
- 为避免错误计算非步行运动，步数将在您步行约 20 秒后才开始计算。步行总数含前 20 秒行走的步数。
- 步数在每日午夜复位为零。
- 为节省电力，如果您摘下手表（无可探测的手表运动）并在两三分钟内没有任何操作，会自动停止计步。
- 即使发生以下任一事件，也会更新图形内容。
  - 为节省电力停止计步时
  - 加速计错误或电力不足而无法计数时

复位生活日志测量

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 使用 （C） 显示要复位的生活日志设置。
3. 按住 （C） 和 （E） 至少 2 秒。
   这将复位测量值。
   示例：复位步数

指定每天目标

您可以使用本节中的程序为距离、卡路里和步数指定每日目标值。

每个项目的设置范围如下所示。

- 距离：最多 199.0 km，以 1.0 km 为单位
- 卡路里：60,000 kcal，以 10 kcal 为单位
- 步数：99,900 步，以 100 步为单位

您可以选择要使用的距离和卡路里单位。

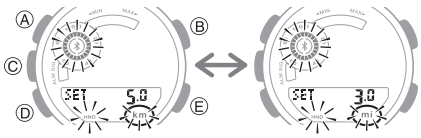
重要提示！

- 如果您使用 G-SHOCK MOVE 将东京（TOKYO）设置为您的本地城市，则距离单位将被固定为公里（km），并且不能更改。在这种情况下，测量单位选择屏幕将不会出现。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   ［SET］停止闪烁时，松开按钮。

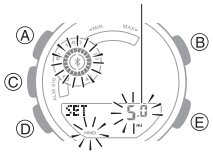
3. 按下 （A）。
   您可以使用显示的屏幕指定距离单位。
4. 按 （E） 选择［km］（公里）或［mi］（英里）。

公里　　英里



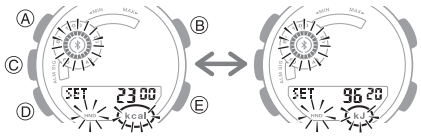
5. 按下 （D）。
   您可以使用显示的屏幕指定目标距离值。

目标距离值



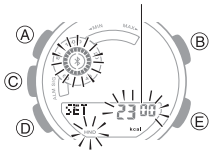
6. 使用 （E） 和 （B） 指定目标距离值。
7. 按下 （D）。
   您可以使用显示的屏幕指定卡路里单位。
8. 使用 （E） 选择［kcal］（千卡）或［kJ］（千焦）。

千卡　　千焦



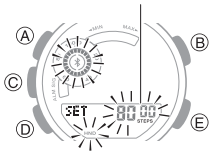
9. 按下 （D）。
   您可以使用显示的屏幕指定每日目标卡路里值。

目标卡路里值



10. 使用 （E） 和 （B） 指定目标卡路里值。
11. 按下 （D）。
    您可以使用显示的屏幕指定每日步数值。

步数值



12. 使用 （E） 和 （B） 指定每日步数值。
13. 按下 （A） 完成设置操作。

注

- 您可以随时按下 （A） 以退出设置程序。
- 秒表时间测量操作正在进行时，您不能使用手表或 G-SHOCK MOVE 操作更改目标值设置。

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。

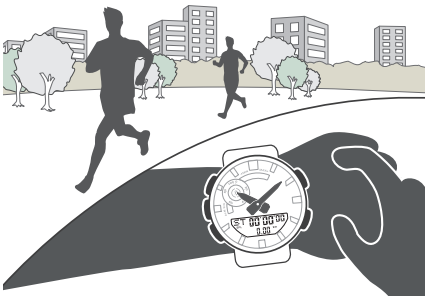
- 穿拖鞋、凉鞋或其他造成曳行步态的鞋履时行走
- 在地砖、地毯、雪地或其他造成曳行步态的表面上行走
- 不规则行走（位于拥挤人群中、排队时走走停停等）
- 极慢行走或极快奔跑
- 推购物车或婴儿车
- 处于振动频繁的位置，或搭乘自行车或汽车
- 手或手臂频繁运动（鼓掌、扇扇子等）
- 拉着手行走，握着拐杖或棍子行走，手与腿不协调的任何其他运动
- 日常非步行活动（清洁等）
- 在惯用手上佩戴手表
- 步行 20 秒或少于 20 秒
- 手表指针运动（按指针移动功能等）
- 执行手表操作

秒表

秒表在第一个小时以 1/100 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以 1 秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

除正常运行时间测量外，秒表还显示分段时间和每圈时间读数。

您还可以测量距离和配速。



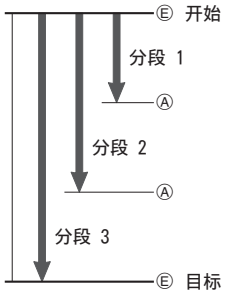
注

- 如果测量操作持续 36 小时，它将自动停止并且 [F] 将在显示屏上闪烁。
- 每当您记录一个每圈时间或分段时间时，手表都会创建一条记录。记录包括以下信息：测量开始日期和时间、每圈或分段时间和配速、总距离和燃烧的总卡路里。
- 手表内存中最多可存储 45 条分段时间和每圈时间。一次测量操作存储的数据超过 44 条记录时，便无法再保存额外的分段时间和每圈时间数据。停止测量操作后，如果秒表已复位清零，则第 45 条记录将保存。
- 您可使用“数据检索模式”查看最新测量数据。
  查看数据记录
- 您可使用 G-SHOCK MOVE 查看过去测量的数据。
- 如果手表已与手机建立了连接，结束测量操作并执行复位将导致测量的日志数据被自动发送到 G-SHOCK MOVE。在传输完成之前，您将无法开始下一个测量操作。
- 秒表模式测量操作正在进行时，您不能使用 G-SHOCK MOVE 操作刷新或发送所有设置。

分段时间和每圈时间

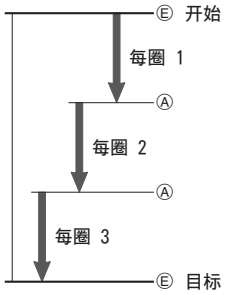
● 分段时间

分段时间是指从活动开始开始到过程中某点之间运行的时间。



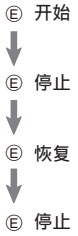
● 每圈时间

每圈时间显示绕跑道等某一圈运行的时间。

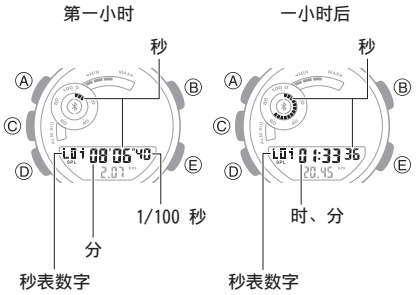


测量运行时间

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。



- 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



3. 按下 （A） 将测量时间复位清零。

计量分段时间

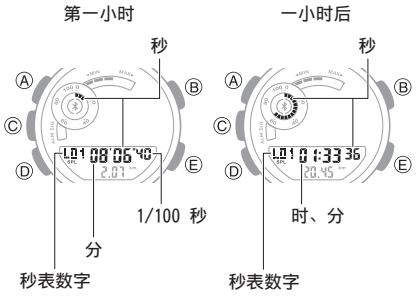
1. 进入“秒表模式”。
   浏览不同模式
2. 按下（A）显示［SPL］。

3. 使用以下操作计量运行时间。

Ⓔ 开始
↓
Ⓐ 分段 *
↓
Ⓔ 停止

* 每次按下（A）都会显示自上次每圈时间操作以来运行的时间（每圈时间），约显示八秒钟。每圈时间显示大约八秒钟，然后显示当前运行时间（分段时间）。

- 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



4. 按下（A）将测量时间复位清零。

测量每圈时间

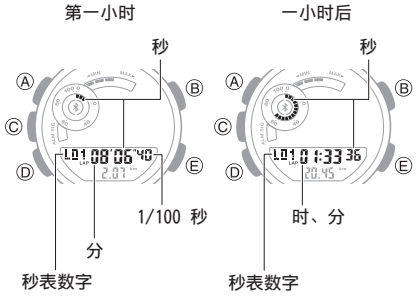
1. 进入“秒表模式”。
   浏览不同模式
2. 按下（A）显示［LAP］。

3. 使用以下操作计量运行时间。

Ⓔ 开始
↓
Ⓐ 每圈 *
↓
Ⓔ 停止

* 每次按下（A）都会显示自上次每圈时间操作以来运行的时间（每圈时间），约显示八秒钟。每圈时间显示大约八秒钟，然后显示新测量时段的时间（每圈时间）。

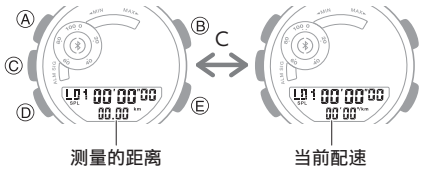
- 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



4. 按下（A）将测量时间复位清零。

切换测量的距离和配速

按下（C）可在测量的距离和配速之间切换显示。

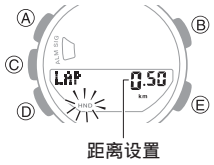


使用自动计圈通知

您可以使用自动计圈功能指定目标每圈距离，然后测量每圈时间和分段时间。当达到预设距离时，会通过提示音和显示屏指示器通知您。

指定自动计圈距离

1. 进入“秒表模式”。
   浏览不同模式
2. 按住（A）至少 2 秒钟。
3. 使用（E）指定距离值。
   - 每次按下（E）都会以 0.5 km 为单位更改距离设置。您可以选择从 OFF 到 10 km 的设置。设置为 10 km 时，按下（E）将使设置返回 OFF。



   - 在秒表模式下指定距离值后，将会显示［AUTO LAP］。
4. 按下（A）完成设置操作。

自动计圈计时

您可实施与上述部分描述相同的运行时间操作。

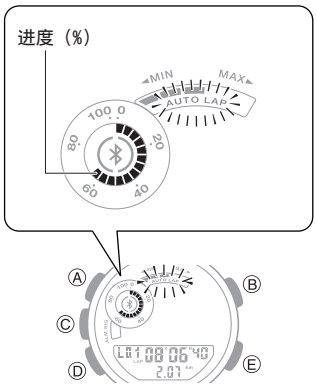
测量运行时间
计量分段时间
测量每圈时间

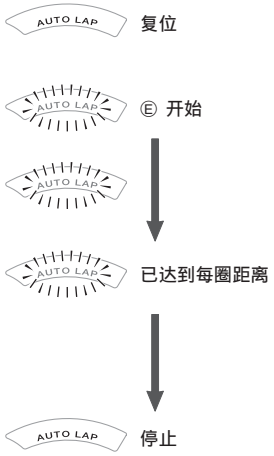
启动运行时间操作后，显示屏上将会闪烁［AUTO LAP］。

每次达到指定距离时，都会发生以下事件。

- 将自动测量每圈和分段时间。
- 将响起闹铃。
- 确认屏幕将显示约 8 秒钟。

此外，图形指示器 A 显示您为每圈设置的距离的进度（%）。





检查训练日志数据

查看数据记录

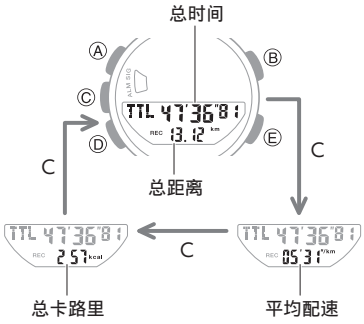
您可使用以下操作查看分段时间和每圈时间。

1. 进入“数据检索模式”。

   浏览不同模式

   除了总时间外，手表还可以显示总距离、平均配速或总卡路里。

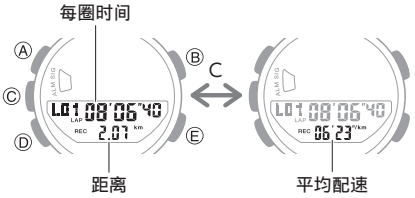
   - 按下（C）可在显示的屏幕之间进行导航。



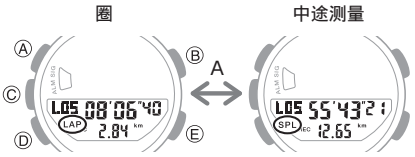
2. 按下（E）。

   这将显示有关最新训练数据的详细信息。

   - 按下（C）可在显示的屏幕之间进行导航。

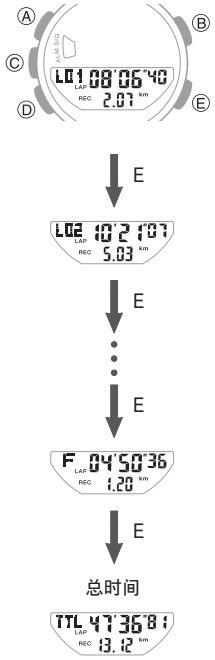


   - 按下（A），在每圈时间和分段时间之间切换显示测量值。



3. 按下（E）循环显示测量编号。

   - 每次按下（E）都会从［L01］转到下一个测量编号。



   - 在显示最终记录时按下（E）将显示总时间屏幕。

注

- 每执行一次测量操作（从启动到停止），将创建一个测量数据记录，并为之分配一个编号。
- 如果当前显示的训练日志尚未传输到 G-SHOCK MOVE，图形指示器 A 将闪烁。
- 在复示模式下切换每圈时间和分段时间显示也会导致在秒表模式下切换每圈时间/分段时间显示。

定时器

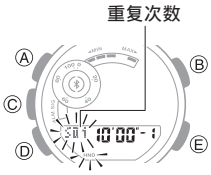
定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时最后五秒，手表每秒发出蜂鸣声。

- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。

设置定时器开始时间

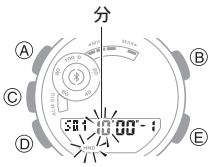
开始时间可以 1 秒为单位，设定长达 60 分钟。

1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
3. 使用 （E） 和 （B） 指定定时器重复次数。

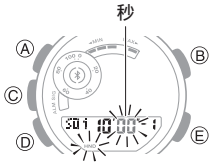


4. 按下 （D）。
5. 使用 （E） 和 （B） 显示 [1]。

6. 按下 （D）。
   此操作会让分钟数字闪烁。
7. 使用 （E） 和 （B） 更改分钟设置。



8. 按下 （D）。
   此操作会让秒钟数字闪烁。
9. 使用 （E） 和 （B） 更改秒钟设置。



10. 按下 （A） 完成设置操作。

使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 典型的操作如下所示。

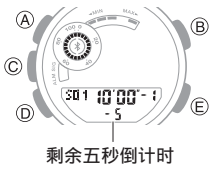
Ⓔ 开始
↓
（开始测量操作）
↓
Ⓔ 暂停
↓
Ⓔ 恢复
↓
（时间已到）

- 倒计时最后五秒，手表每秒发出蜂鸣声。
- 要停止正在进行的倒计时操作，先按下 （E）暂停操作，然后再按下 （A）。此操作会将定时器复位为开始时间。

使用自动启动测量运行时间

您可使用以下程序，定时器会在预设五秒后自动开始倒计时。

1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （A） 选择自动启动。



3. 典型的操作如下所示。

Ⓔ 开始
↓
（五秒预计数）
↓
（开始测量操作）
↓
Ⓔ 暂停
↓
Ⓔ 恢复
↓
（时间已到）

- 要停止正在进行的倒计时操作，先按下 （E）暂停操作，然后再按下 （A）。此操作会将定时器复位为开始时间。

使用间隔定时器

总览

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。您可使用间隔定时器控制健身时分别花多少时间在俯卧撑、深蹲或其他锻炼上。

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

- 间隔 1：30 秒
- 间隔 2：20 秒
- 间隔 3：30 秒
- 间隔 4：25 秒
- 组数：10

间隔锻炼

① 俯卧撑：30 秒

② 休息：20 秒

③ 深蹲：30 秒

④ 休息：25 秒

注

- 您最多可配置五个不同定时器，最多可重复 20 次。

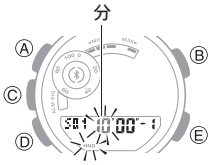
配置间隔定时器设置

- 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

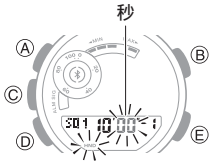
1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。

3. 使用 （E） 和 （B） 指定定时器重复次数。
4. 按下 （D）。
5. 使用 （E） 和 （B） 指定定时器在序列中的位置。
   - 如需设置首个位置，请设置 [1]。

6. 按下 （D）。
   此操作会让定时器 1 的分钟数字闪烁。
7. 使用 （E） 和 （B） 更改分钟设置。



8. 按下 （D）。
   此操作会让定时器 1 的秒钟数字闪烁。
9. 使用 （E） 和 （B） 更改秒钟设置。



10. 按下 （D） 两次。
    此操作将返回步骤 5 的屏幕。
11. 按需要重复步骤 5 至 10，以配置其他定时器设置。
12. 按下 （A） 完成设置操作。

注

- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 配置可编程定时器设置。

使用间隔定时器测量运行时间

1. 进入“定时器模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （E） 开始定时器倒计时。

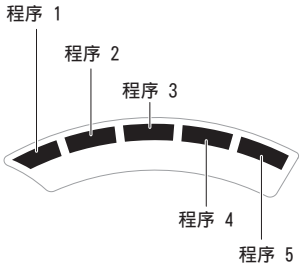
当前倒计时最后五秒，手表每秒发出蜂鸣声，并在当前定时器结束时，开始下一定时器倒计时。

- 要暂停正在进行的定时器倒计时，请按下 （E）。要将暂停的倒计时复位为开始时间，请按下 （A）。
- 多个定时器倒计时正在运行时，按住 （A） 至少 0.5 秒，可终止当前倒计时并开始下一倒计时。

检查可编程定时器的开/关状态

在定时器模式下，您可以通过勾选图形指示器 B 来确定每个可编程定时器是否已打开或关闭。
可编程定时器的当前状态由程序编号的指示器时段通过显示、闪烁还是未显示来表示。

图形指示器 B

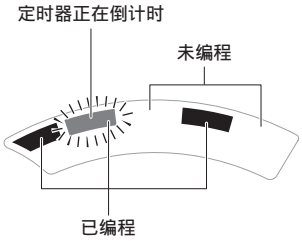


可编程定时器状态	图形
未编程	未显示
已编程	已显示
操作正在进行/自动启动	闪烁 *
已暂停	闪烁
正在配置定时器设置	

* 时段在程序完成时消失。

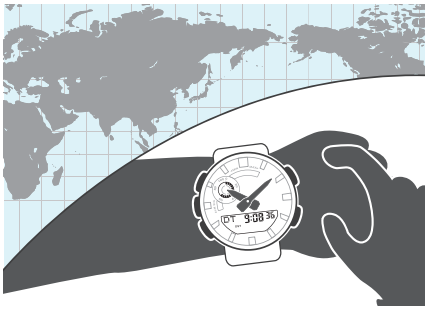
显示示例

程序 1、2、4：已编程
程序 3、5：未编程
程序 2：定时器正在倒计时



第二时间

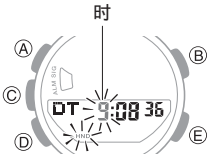
第二时间可让您查阅全球各个时区的当前时间。



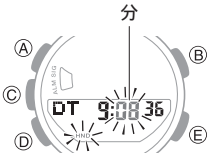
配置第二时间设置

除了当前位置时间，“第二时间”还可设置另一个时区的当前时间。

1. 进入“第二时间”模式。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   此操作会让小时数字闪烁。



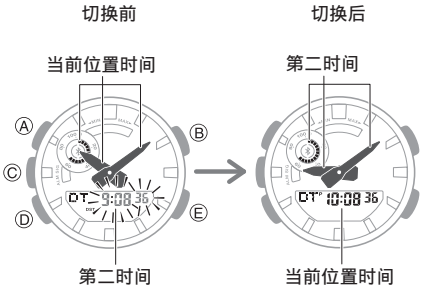
3. 使用 （E） 和 （B） 更改小时设置。
4. 按下 （D）。
   此操作会让分钟数字闪烁。



5. 使用 （E） 和 （B） 设置分钟设置。
   - 您可按 15 分钟的增量更改设置。
6. 按下 （A） 完成设置操作。

切换当前位置时间和第二时间

1. 进入“第二时间”模式。
   浏览不同模式
2. 按住 （C） 至少 2 秒。
   这将切换当前位置时间和第二时间。



注

- 当您需要移到另一个时区时，该功能即可派上用场，简单便捷。有关使用详情，请转到下一节。
  在时区之间移动

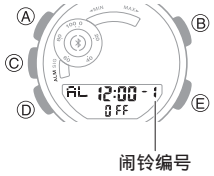
闹铃和每小时时间响报

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣音。您最多可以设置五个不同的闹铃。每小时时间响报会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

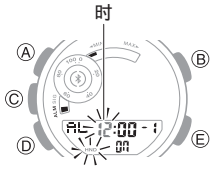
- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。

配置闹铃设置

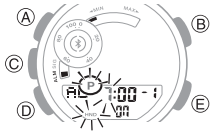
1. 进入“闹铃模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C） 以滚动浏览闹铃编号（[-1] 至 [-5]），直至显示要配置的闹铃。



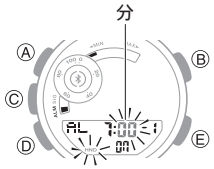
3. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   此操作会让小时数字闪烁。



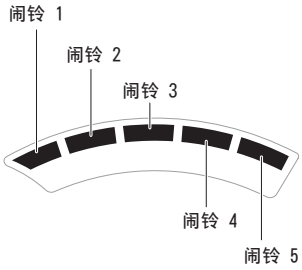
4. 使用 （E） 和 （B） 更改小时设置。
   - 如果您使用 12 小时计时制，[P] 表示下午。



5. 按下 （D）。
   此操作会让分钟数字闪烁。



6. 使用 （E） 和 （B） 设置分钟设置。
7. 按下 （A） 完成设置操作。
   - 这会导致与您打开的闹铃对应的时段出现在图形指示器 B 中。



8. 按住 （D） 至少两秒可返回“计时模式”。

● **停止闹铃**

要停止在到达闹铃时间时开始发出提示音的闹铃，按下任意按钮。

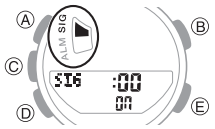
注

- 当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声，持续时间为 10 秒。
- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 配置闹铃时间设置。

启用整点报时

1. 进入“闹铃模式”。
   浏览不同模式
2. 按下 （C） 显示整点报时屏幕（[SIG]）。

3. 按下 （E） 将在启用（开）和禁用（关）整点报时之间切换。
   - 启用整点报时时，[SIG]（整点报时）显示在显示屏上。



4. 按住 （D） 至少两秒可返回“计时模式”。

注

- 还可以使用 G-SHOCK MOVE 配置整点报时设置。

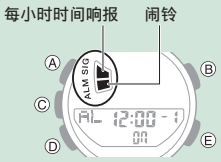
关闭闹铃或整点报时

要让闹铃或整点报时不再响起，请执行以下步骤将其关闭。

- 要让闹铃或整点报时重新响起，请再次打开它。

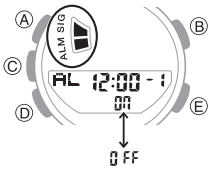
注

- 如果打开了任何闹铃或整点报时，都会显示指示器。
- 如果所有闹铃和/或整点报时处于关闭状态，相应的指示器都不会显示。



1. 进入“闹铃模式”。
   浏览不同模式
2. 使用 （C） 滚动浏览闹铃（[-1] 至 [-5]）及整点报时（[SIG]）屏幕，直至显示要关闭的一项。

3. 按下 （E） 可关闭显示的闹铃或整点报时。
   - 每次按下 （E） 将在“开”和“关”之间进行切换。
   - 关闭所有闹铃将导致 [ALM]（闹铃）从显示屏上消失，而解除整点报时会导致 [SIG]（整点报时）从显示屏上消失。



4. 按住 （D） 至少 2 秒可返回“计时模式”。

注

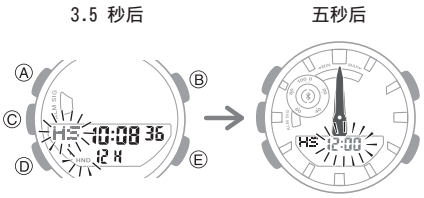
- 如果在关闭闹铃后 [ALM]（闹铃）仍显示，则表示至少有一个其他闹铃仍处于打开状态。要关闭所有闹铃，请检查图形指示器 B 以确定哪些闹铃已打开，然后重复步骤 2 和 3，直到所有图形指示器 B 时段和 [ALM]（闹铃）指示器都不再显示。

指针对齐调整

强磁场或撞击会导致长短指针指示的时间变得和数字显示上的时间不一致。如果发生这种情况，应调整指针对齐。

调节指针对齐

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 5 秒。[12:00] 开始闪烁时，松开按钮。
   此操作可调整时针及分针。



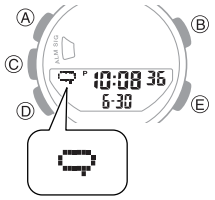
3. 如果时针和分针不在 12 时位置，请使用 （E） 和 （B） 将其对齐。
4. 按下 （A） 完成设置操作。

接收手机通知

您可以使用手表从通过 Bluetooth 连接到手表的手机接收来电提示、收到邮件、社交网站事件和其他事件的通知。

- 要从手机接收通知，您需要将手表与手机配对。
  准备步骤

在计时模式中显示最新通知信息。



指示器：	意义：
	邮件
	SNS
	来电提示、未接来电
	时间表
	其他

注

- 当手表收到通知时，不能执行指针移动操作和第二时间城市切换操作。
- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 启用或禁用通知接收。请注意，您不能使用手表操作来配置此设置。
  启用手机通知接收

● 清除通知显示

按下任意按钮将清除通知显示。如果您在 30 秒内未执行任何手表操作，它们也将被自动清除。

其他设置

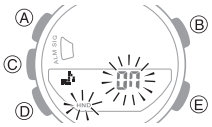
本节介绍您可以配置的其他手表设置。

启用按钮操作鸣音

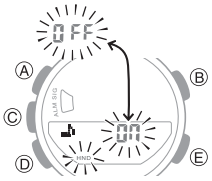
使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   ［SET］停止闪烁时，松开按钮。

3. 按下 （D） 7 次以显示［♪］。



4. 按下 （E） 在启用和禁用之间切换按钮操作音。
   ［On］：操作音启用。
   ［OFF］：操作音禁用。



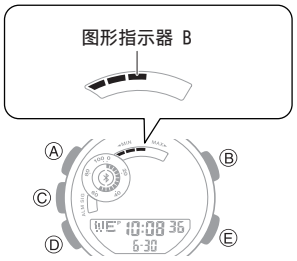
5. 按下 （A） 两次完成设置操作。

检查您的运动强度

您的手表根据您的步数和身高计算运动强度，如您的用户个人资料中的记录所示。
图形指示器 B 将计算出的运动强度显示为五个级别中的一个。

您可以在下列模式中查看运动强度。

- 计时模式
- 秒表模式
- 第二时间模式



五种运动强度级别指示

运动强度	图形指示器 B
1	
2	
3	
4	
5	

五种运动强度级别含义

运动强度	描述	近似速度
1	缓慢步行	以低于 4.5 kph 的速度步行
2	正常到更快步行	以 4.5 到 6 kph 的速度步行
3	快速步行或慢跑	以至少 6 kph 的速度步行或 5.1 至 7.7 kph 的速度跑步
4	正常到更快跑步	以 7.7 至 11.0 kph 的速度跑步
5	快速跑步	以高于 11 kph 的速度跑步

复位手表设置

本节介绍如何将手表设置和日志恢复到初始出厂默认值。

- 请注意，您当前的位置时间和第二时间设置不会被复位。

1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   ［SET］停止闪烁时，松开按钮。

3. 按住 （B） 至少 5 秒。［CLR ALL］停止闪烁时，松开按钮。

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。

在时区之间移动

当您进入另一个时区时，手表将会根据您手机所处的时区将其时间设置调整为当前位置。在到达目的地后，请禁用手表的“飞行模式”。

1. 在到达目的地后，在您的手表与手机之间建立连接。
   在医疗设施中或飞机上使用手表
   当您禁用手表的“飞行模式”后，手表会自动将其时间设置调整为当前位置的时间。
   - 如果要立即触发时间调整，请参见下面链接中的信息。
     触发即时时间校正

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。

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

在正常温度下的准确性：

当无法通过与手机通信来进行时间校正时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

计时：

模拟
  小时、分钟（每隔 20 秒移动）
数字
  时、分、秒、月、日、星期、上午/下午（P）/24 小时形式、全自动日历（2000 至 2099）
夏令时间

生活日志测量功能：

距离
  测量范围：0.00 至 9999.99 km
  目标距离设置
    距离设置单位：1 km
    距离设置范围：1 至 199 km
卡路里
  测量范围：0 至 999,999 kcal
  目标卡路里设置
  卡路里设置单位：10 kcal
  卡路里设置范围：10 至 60,000 kcal
计步器
  使用 3 轴加速器测量步数
  步数范围：0 至 99,999 步
  步数指示器
  每天步数目标设置
    步数设置单位：100 步
    步数设置范围：1,000 至 99,900 步
  步数精确度
    ±3%（根据振动测试）
  节电功能
生活日志复位
  每日午夜自动复位
  手动重置
生活日志图
运动强度显示

秒表/数据复示：

  测量单位
    1/100 秒（第一小时）；1 秒（第一小时后）
  测量范围：23 小时 59 分 59 秒
  测量功能：
    正常运行时间、累计时间、每圈/分段时间、距离/配速显示切换、自动/手动每圈测量、自动每圈提示、可存储 45 项记录数据的内存

定时器：

  测量单位：1 秒
  测量范围：60 分钟
  间隔数量：1 至 5
  自动重复次数：1 至 20
  时间设置单位：1 秒
  时间设置范围：1 秒至 60 分钟
  最后五秒倒计时、时间已到蜂鸣音
  自动启动

第二时间：

  时、分、秒
  本地时间交换

闹铃：

时间闹铃
闹铃数量：5
设置单位：时，分
闹铃鸣响时长：10 秒
每小时时间响报：每小时整点蜂鸣

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
距离校准
生活日志数据管理
管理数据（距离、卡路里、步数）
训练日志数据管理
管理数据（每圈的时间、距离、配速；燃烧的总卡路里）
简单通知（仅提示音）
- 通知名称或其他文本不会显示在手表显示屏上。

通知链接
自动夏令时切换
标准时间和夏令时间自动切换
定时器设定
闹铃设置
指针对齐校正
数据通信规格
Bluetooth®
频段：2400 MHz 至 2480 MHz
最大传输：0 dBm（1 mW）
通信范围：最远 2 米（取决于环境）

其他：

LED 背光（自动照明、超亮照明灯、余光、1.5 或 3 秒可选照明持续时间）、操作提示音启用/禁用、飞行模式、用户个人资料、指针移动、低电量警报

供电：

CR2025 x 1
电池电量：约 2 年
条件
Bluetooth 连接时间：每天 10 小时
闹铃：一次（10 秒）/天
照明：一次（1.5 秒）/天
显示时间：24 小时/天
生活日志测量：12 小时/天
秒表测量：3 小时/周（1 小时/天、3 次/周）
通知：20 次/天

规格如有变更，恕不另行通知。

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

显示屏上显示 ✱ 时，表示手表正在发射无线电波。

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，使用以下操作可停止无线电波的生成。

- 进入手表飞行模式
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、GALAXY Note 和 GALAXY S 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

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 在手机上安装应用。

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。

Q6 手表上未显示 ✱，并且未与我的手机建立连接。

正在执行设置操作吗?

在执行任何设置操作（时间设置、闹铃设置等）时，Bluetooth 连接将暂时断开。退出设置操作以重新连接。

在过去一小时内，您是否执行了一些手表操作?

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。

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 将当前手表连接到另一部手机。

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
- 自上次使用 G-SHOCK MOVE 或通过手表操作切换城市后过了 24 小时或更长时间后
- 自您调整手表上的当前时间之后过去 24 小时或更长时间后

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?

每隔 24 小时使用 Bluetooth 连接调整一次时间。自上次调整时间后过了 24 小时或更长时间时，手表将会自动调整时间。

自上次手动调整时间、更改城市或切换城市后过了 24 小时或更长时间了吗?

在手动调整时间、更改城市或切换城市后的 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，手表将会恢复自动调整时间操作。

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。

生活日志测量

Q1 生活日志信息未正确显示。

鉴于本款手表是可佩戴在腕部的生活日志设备，其可探测非步行运动并将其计为步数和距离值。

生活日志测量

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。

测量生活日志数据

Q2 距离和步数不会改变。

步行开始时不显示步数或距离，以免误记录非步行运动。
持续步行约 20 秒后才显示步数或距离，步行总数含前 20 秒行走的步数或距离值。

Q3 计步时显示 [ERR]。

[ERR]（错误）表示由于传感器或内部电路故障而解除了传感器操作。
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。

闹铃

Q1 闹铃没有发出提示音。

闹铃设置是否打开? 如果未打开，请打开，手表会发出提示音。

配置闹铃设置

指针移动和指示

Q1 我不知道手表处于什么模式。

您可查看手表显示屏确定当前模式。使用（D） 浏览不同模式。

浏览不同模式

Q2 所有指针均停止，按钮不起作用。

电池电量耗尽。请到您的经销商或卡西欧特约服务中心更换电池。

电池的更换

Q3 指针突然开始以高速移动。

这是由于以下原因（或其中一个原因）造成，并不表示故障。只需等待指针恢复正常移动。

- 手表与手机连接以校正时间设置。
  自动时间调整

Q4 手表显示的当前时间偏移了 1 小时或 30 分钟。

夏令时间设置不正确。选择正确设置。

更改本地城市夏令时间设置

Q5 指针指示的时间和数字时间不一致。

强磁场或撞击可能会导致指针不一致。调整指针对齐。

调节指针对齐

- 查看以下信息，了解如何手动对齐指针。
  指针对齐调整

电池

Q1 ▭ 在数字显示屏上闪烁。

这表示电池电量不足。
请更换电池。
请到您的原始零售商或卡西欧授权服务中心更换电池。

电池的更换

Q2 [R] 在显示屏上闪烁。

在短时间内反复点亮照明或开启一些其他功能会使电池的电力暂时下降，此时会发生这种情况，电池的电力不足时也会发生这种情况。当[R]在画面上闪动时，计时之外的所有功能都失效。
如果[R]一直显示在画面上或若其不断出现，则可能表示电池需要更换了。
请到您的经销商或卡西欧特约服务中心更换电池。

其他

Q1 我在这里找不到需要的信息。

请访问下面的网站。
https://world.casio.com/support/