

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

在黑暗中查看表面

有用的功能

时间调整

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

指定港口

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

高潮/低潮、月龄以及日出/日落时间

指定港口

检查指定港口的高潮/低潮信息、月龄以及日出/日落时间

指定潮位单位

使用训练功能

跑步计时

在跑步计时期间更改显示信息

设置提醒

指定距离单位

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

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

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

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

屏幕关闭功能

重置手表设置

其他信息

城市表

夏令时间表

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：

- 连接智能手机，确保准确计时
- 检查潮位、月龄和月相以及日出和日落时间
- 测量和记录跑步数据及其他数据
 - 自动计圈
 - 自动暂停
 - 记录训练日志数据
- 测量燃烧的卡路里
- 步数
- 将数据传输到手机，以便使用应用程序查看

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。
- 使用训练功能前，请先配置您的个人资料。这将有助您获得更准确的值。
[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

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设置或更改。

C 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。

D 按钮

在计时模式下，按下此按钮将显示潮汐状况屏幕。

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。

E 按钮

按下可打开照明。

创建个人资料

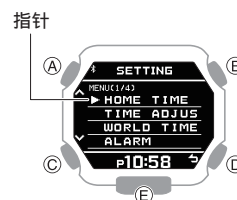
您可以按本节介绍的步骤输入个人信息和创建个人资料（身高、体重、性别、出生日期、佩戴手表的手腕）。

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 (C) 将指针移至 [PROFILE]。

4. 按下 (B)。

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 (C) 选择要输入的项目。

6. 按下 (B)。

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]。

- 使用 (A) 和 (C) 输入您的身高。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 输入您的体重。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 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。

- 按下 (B) 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 (D) 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]。

- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [MALE] 或 [FEMALE]。
- 按下 (B) 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]。

- 使用 (A) 和 (C) 指定年。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 指定月。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 指定日。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 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。

- 按下 (B) 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 (D) 并前进至步骤 ⑦。

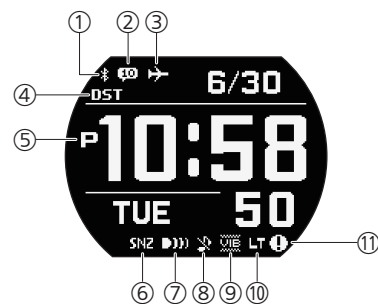
10. 指定佩戴手表的手腕。

- 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [WRIST]。

- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [LEFT] 或 [RIGHT]。
- 按下 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

指示器



- 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。
- 指示新收到的手机通知数。
- 启用“飞行模式”时显示。
- 当显示时间为夏令时间时显示。
- 在使用 12 小时计时制时在 p.m. (下午) 期间显示。
- 启用贪睡闹铃功能时显示。
- 启用闹铃时显示。
- 接触操作提示音或通知提示音时显示。
- 启用振动时显示。
- 启用自动照明时显示。
- 电池电压低时显示。电池电压暂时过低时闪烁。

● 电池更换

当电池电压过低时，显示屏上会显示 。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。

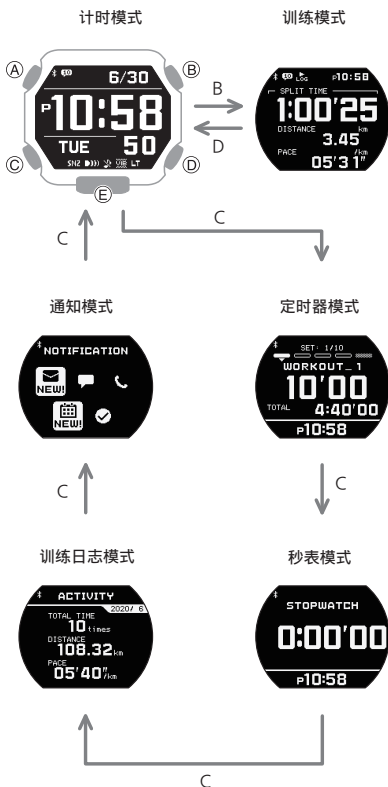


- 当电池上暂时性出现大负荷时，电池电压将会变得过低，显示屏上显示 。当 闪烁时，所有手表按钮操作都被禁用。

浏览不同模式

你的手表具有如下所示模式。

- 您也可以按住 (C) 至少 1 秒钟或按下 (D)，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 (B) 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 (D)。



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，查看您的每日步数、特定月份的跑步距离以及其他信息。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](#)



● 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](#)



● 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](#)



● 通知模式

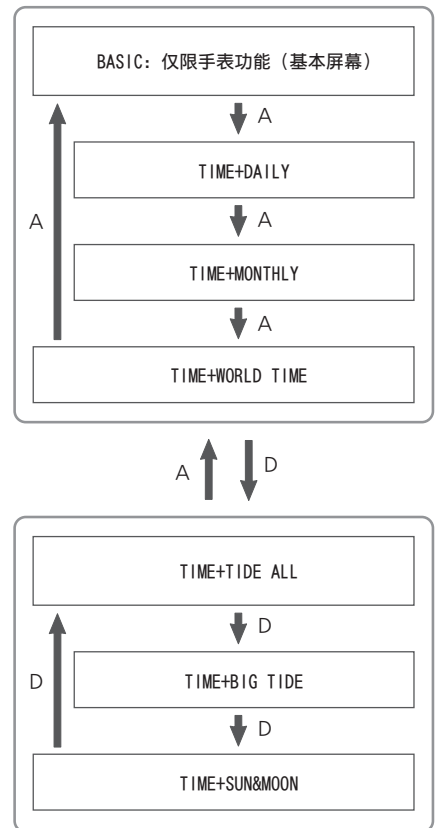
通知模式可接收来电提示、邮件以及 SNS 通知和信息。

[接收手机通知](#)

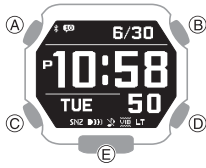


选择计时模式数字显示格式

在计时模式下，每次按下 (A) 或 (D) 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。

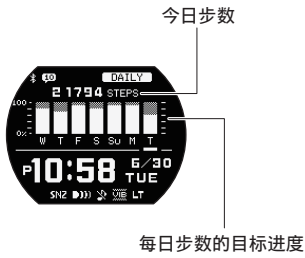


BASIC: 仅限手表 (基本屏幕)



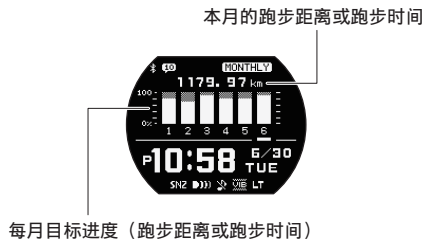
TIME+DAILY: 当前时间 + 每周信息

此屏幕显示当前时间、今日步数和每日步数目标进度。

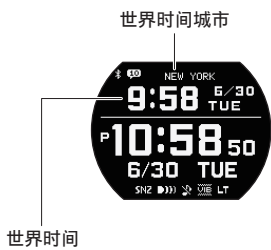


TIME+MONTHLY: 当前时间 + 每月信息

此屏幕显示当前时间、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，而不显示跑步距离。请注意，您必须使用“G-SHOCK MOVE”指定要显示的项目（跑步距离或跑步时间）。

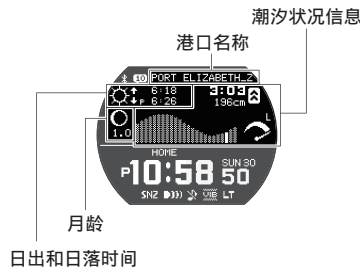


TIME+WORLD TIME: 当前时间 + 世界时间



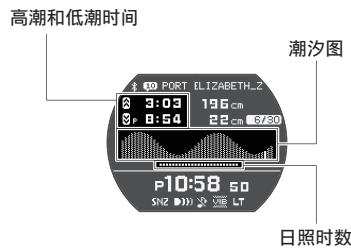
TIME+TIDE ALL: 当前时间 + 潮汐状况、月龄、日出/日落时间

此屏幕显示指定港口的当前时间、潮汐状况、月龄以及日出和日落时间信息。



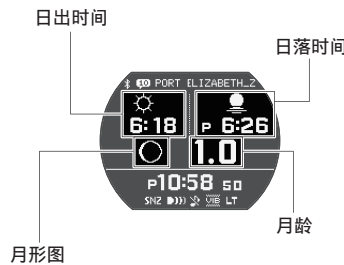
TIME+BIG TIDE: 当前时间 + 潮汐状况信息

此屏幕显示指定港口的当前时间、高潮和低潮时间、潮汐图、潮汐周期和其他信息。



TIME+SUN&MOON: 当前时间 + 日出/日落时间、月形图、月龄

此屏幕显示指定港口的当前时间、日出和日落时间、月形图和月龄。



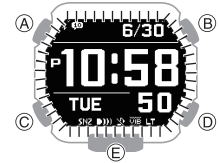
在黑暗中查看表面

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

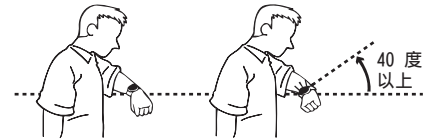
按下 (E) 打开照明。

- 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。



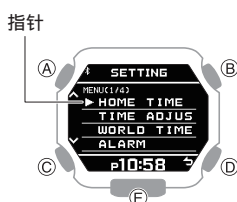
- 静电或磁场会干扰自动照明的正常工作。如果发生这种情况，尝试放下手臂，然后再次将其朝向您的面部倾斜。
- 移动手表时，您可能会注意到有轻微的咔哒声。这是因为自动照明开关在工作，它在确定手表的当前方向。这并不表示手表有故障。

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
- 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。

配置自动照明设置

- 进入“计时模式”。
🔗 [浏览不同模式](#)
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。
这会显示“计时模式”设置屏幕。

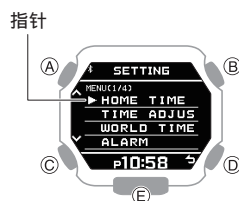


- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [LIGHT]。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [AUTO LIGHT]。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [OFF] (解除) 或 [ON] (启用)。
 - 如果启用自动照明功能，则使用计时模式时会显示 [LT] 指示器。
- 按下 (B) 完成设置操作。
设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示照明设置屏幕。
- 按下 (D) 两次退出设置屏幕。

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。

- 进入“计时模式”。
🔗 [浏览不同模式](#)
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。
这会显示“计时模式”设置屏幕。



- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [LIGHT]。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [DURATION]。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 选择照明持续时间。

[1.5 SEC.]	1.5 秒照明
[3.0 SEC.]	3 秒照明

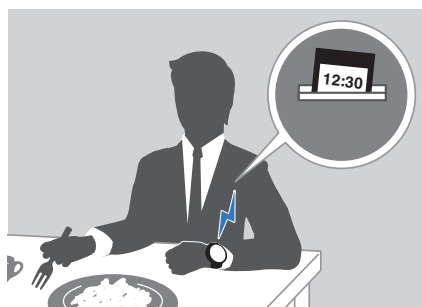
- 按下 (B) 完成设置操作。
设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示照明设置屏幕。
- 按下 (D) 两次退出设置屏幕。

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。

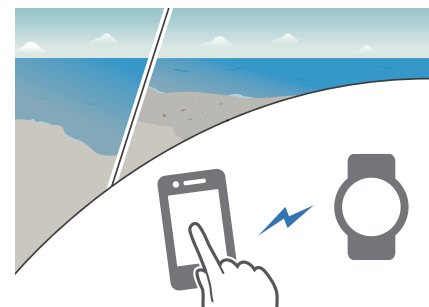
自动时间调整

🔗 [自动时间调整](#)



可以使用 G-SHOCK MOVE 查看指定港口的高潮和低潮信息、月龄、日出和日落时间以及其他信息。

🔗 [指定港口](#)



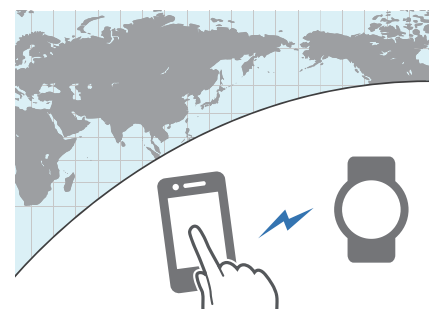
将数据传输到手机

- 🔗 [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 CASIO “G-SHOCK MOVE” 应用程序才能与手表配对。

时间调整

您的手表可以与手机连接，获取信息来调整其日期和时间设置。

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调整时间。

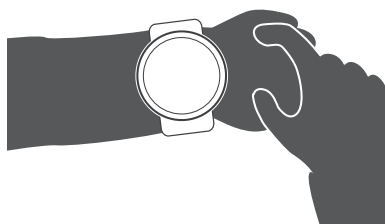
[自动时间调整](#)



如果手机无法与手表连接

可以通过在手表上执行操作来调整时间设置。

[使用手表操作调整时间设置](#)



使用手表操作调整时间设置

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

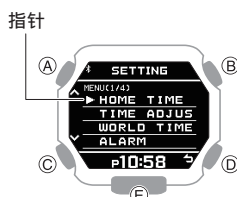
按本节所述步骤操作，选择一个城市作为您的“本地城市”。

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 (C) 将指针移至 [HOME TIME]。

4. 按下 (B)。

5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [CITY]。

6. 按下 (B)。

7. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要指定为本地城市的城市。

8. 按下 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

● 配置夏令时间设置

如果您所在地区遵循夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

注

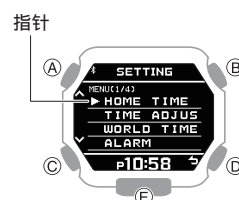
- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为 [AUTO]。在大多数情况下，采用 [AUTO] 设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间进行手动切换。

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 (C) 将指针移至 [HOME TIME]。

4. 按下 (B)。

5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [DST]。

6. 按下 (B)。

7. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

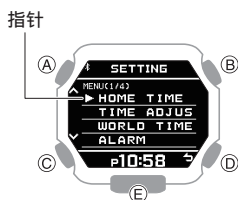
● 手动时间调整

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 (C) 将指针移至 [TIME ADJUSTMENT]。

4. 按下 (B)。

5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [MANUAL]。

6. 按下 (B)。

这会导致光标出现在小时设置下。

7. 使用 (A) 和 (C) 更改当前时间中的小时设置。

8. 按下 (B)。

这会使光标移至分钟设置。

9. 使用 (A) 和 (C) 更改当前时间中的分钟设置。

10. 按下 (B)。

这会使光标移至年份设置。

11. 使用 (A) 和 (C) 更改年份设置。

12. 按下 (B)。

这会使光标移至月份设置。

13. 使用 (A) 和 (C) 更改月份设置。

14. 按下 (B)。

这会使光标移至日设置。

15. 使用 (A) 和 (C) 更改日设置。

16. 按下 (B)。

17. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 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 (D) 并前进至步骤 17。

● 切换 12 小时和 24 小时计时制

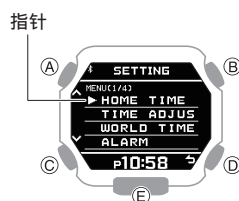
您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

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 (C) 将指针移至 [TIME ADJUSTMENT]。

4. 按下 (B)。

5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [12/24H]。

6. 按下 (B)。

7. 使用 (A) 和 (C) 选择 [12H] (12 小时计时制) 或 [24H] (24 小时计时制)。

8. 按下 (B) 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 (D) 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

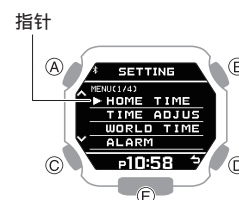
不管您是在医院、飞机上, 还是手机连接会造成问题的任何其他地点, 您均可执行以下步骤禁用自动时间调整功能。要重新启用自动时间调整, 请再次执行相同的操作。

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 (C) 将指针移至 [AIRPLANE MODE]。

4. 按下 (B)。

5. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 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 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 CASIO 的原版应用 “G-SHOCK MOVE” 并安装到您的手机。

● ② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

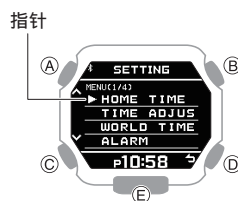
注

- 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。

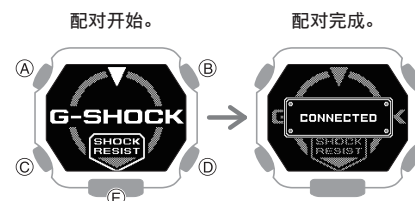
1. 📱 点击 “G-SHOCK MOVE” 图标。
2. 📱 按照显示屏上的说明进入初始设置屏幕。这时将显示一条消息，告诉您与手表建立连接。
 - 如果您的手机已与其他手表配对
 - ① 📱 在菜单栏上，点击 “其他”。
 - ② 📱 点击 “手表”。
 - ③ 📱 点击 “管理”。
 - ④ 📱 按照屏幕上显示的操作准备添加新手表。
3. 🕒 进入 “计时模式”。
🔍 浏览不同模式
4. 🕒 按住 (A) 至少 2 秒钟。这会显示 “计时模式” 设置屏幕。



5. 🕒 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [PAIRING]。
6. 🕒 按下 (B)。
7. 🕒 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [CONNECT]。
8. 🕒 按下 (B)。
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。



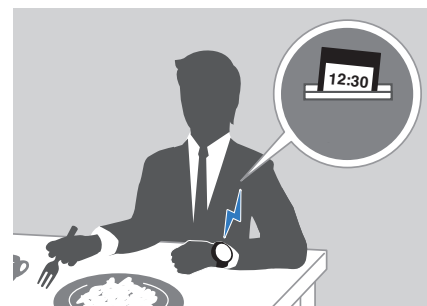
注

- 首次启动 G-SHOCK MOVE 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!



- 在以下情况中，手表可能无法执行自动时间设置调整。
 - 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 未在手机上运行时

注

- 如果使用 G-SHOCK MOVE 指定了“世界时间城市”，手表还将自动调整时间。
- 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](#)

指定港口

使用 G-SHOCK MOVE 指定港口后，可以使用手表查看该港口的高潮信息、月龄、日出和日落时间以及其他信息。

- 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](#)



注

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定全球 3,300 处港口中的任何一个作为您的港口。

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 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
- 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 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 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
- 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](#)

- 点击“G-SHOCK MOVE”图标。
- 在菜单栏上，点击“其他”。
- 点击“用户”。
- 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

使用 G-SHOCK MOVE 创建训练计划。

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](#)



- 点击“G-SHOCK MOVE”图标。
- 在菜单栏上，点击“运动”。
- 点击“计划”。
- 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和运行时间。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](#)



- 点击“G-SHOCK MOVE”图标。
- 在菜单栏上，点击“其他”。
- 点击“手表”。
- 选择您的首选手表。
- 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 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](#)



- 点击“G-SHOCK MOVE”图标。
- 在菜单栏上，点击“其他”。
- 点击“手表”。
- 选择您的首选手表。
- 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

您可以使用 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](#)

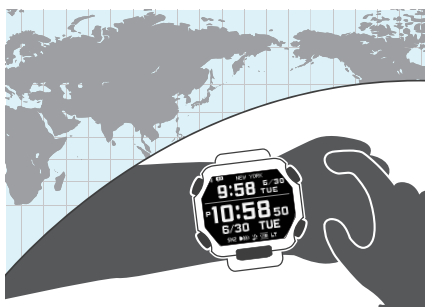
- 点击“G-SHOCK MOVE”图标。
- 在菜单栏上，点击“其他”。
- 点击“手表”。
- 选择您的首选手表。
- 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

配置世界时间设置

用 G-SHOCK MOVE 指定世界时间城市，会让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 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。






● 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

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 配置未包含在手表内置世界时间城市的用户城市设置。必须使用 G-SHOCK MOVE 选择一个用户城市来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。

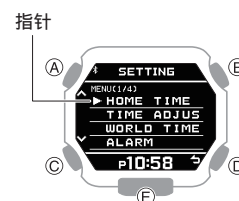
手机搜索

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，否则手机搜索功能不会发出提示音。
- 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 (C) 将指针移至 [PHONE FINDER]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [EXECUTE]。
6. 按下 (B)。

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。
[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。在手机的主屏幕上，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

取消手表与手机的配对需要 G-SHOCK MOVE 以及操作手表。

注

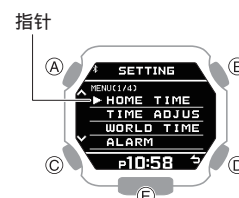
- 如果是 iPhone 手机，请一并删除手机上存储的配对信息。

从 G-SHOCK MOVE 删除配对信息

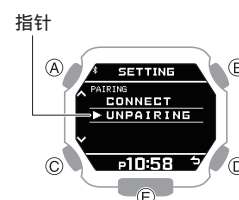
1. 点击“G-SHOCK MOVE”图标。
2. 在菜单栏上，点击“其他”。
3. 点击“手表”。
4. 点击“管理”。
5. 点击要解除配对的手表。
6. 执行屏幕上显示的操作。

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

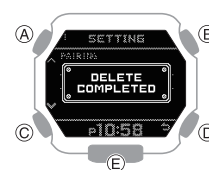


6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 选择是否要删除配对信息。

[YES]	删除配对信息。
[NO]	不删除配对信息。

8. 按下 (B)。

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 (D) 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。

高潮/低潮、月龄以及日出/日落时间

可以使用手表检查指定港口的高潮和低潮信息、月龄、日出和日落时间以及其他信息。

重要提示!

- 显示的信息仅供参考。切勿用于海上导航等。
- 要检查高潮和低潮信息、月龄以及日出/日落时间，需要使用 G-SHOCK MOVE 或手表操作来指定要检查其信息的港口。

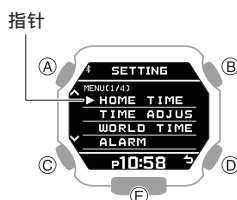
指定港口

指定一个港口后，可以查看其高潮和低潮信息、月龄以及日出和日落时间信息。

重要提示!

- 可以选择以下三种港口指定方法中的任意一种：[APP]、[PRESET] 和 [USER]。如果打算选择 [APP] 作为港口指定方法，在执行以下步骤之前，需要使用 G-SHOCK MOVE 指定所需的港口。

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 (C) 将指针移至 [TIDE&MOON&SUN]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 选择港口指定方法。

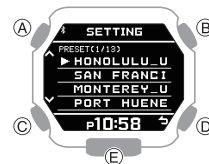
[APP]	使用 G-SHOCK MOVE 指定港口。
[PRESET]	通过手表内存中保存的预设列表指定港口。
[USER]	指定自定义的港口。

6. 按下 (B)。
- 如果之前选择了 [APP]，则这将完成港口指定操作。[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示港口指定方法设置屏幕。
- 如果之前选择了 [PRESET]，请继续选择港口。
- 如果之前选择了 [USER]，请指定要使用的自定义地点的详细信息。
7. 要退出设置屏幕，请按住 (C) 至少 1 秒钟。

● 如果选择了 [PRESET]

手表内存中可以预设 50 个港口，可使用 G-SHOCK MOVE 从总计约 3,300 个可用港口中选择这些港口。

在上述步骤中选择 [PRESET] 并按下 (B) 将显示手表预设港口的列表。

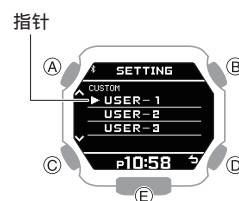


1. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至所需的港口。
2. 按下 (B)。
设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示港口设置屏幕。

● 如果选择了 [USER]

最多可以为三个自定义地点配置设置。

1. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [CUSTOM]。
 - 如果要使用以前配置的自定义地点，请将指针移至 [SELECT]。
2. 按下 (B)。
3. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要设置的自定义地点。
 - 如果在步骤 1 中选择了 [SELECT]
 - ① 选择之前配置的自定义地点。
 - ② 按下 (B)。
设置操作完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示 [USER] 设置屏幕。转至“指定港口”下的步骤 7。



4. 按下 (B)。

- 这将显示自定义地点项目选择屏幕。



[HIGH TIDE]	高潮时间
[LAT./LON.]	纬度和经度
[TIME DIFF]	时间偏移
[DST]	夏令时间

5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要更改其设置的项目。

6. 按下 (B)。

7. 指定自定义地点的高潮时间。

- 在自定义地点项目选择屏幕上，选择 [HIGH TIDE]。

① 使用 (A) 和 (C) 更改高潮时间小时设置。

② 按下 (B)。

③ 使用 (A) 和 (C) 更改高潮时间分钟设置。

④ 按下 (B)。

⑤ 使用 (A) 和 (C) 指定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]	返回高潮时间设置屏幕。

⑥ 按下 (B) 注册高潮时间。

信息注册完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示自定义地点项目选择屏幕。

注

- 要退出高潮时间设置操作，可随时按下 (D) 并前进至步骤 ⑤。

8. 指定自定义地点的纬度和经度。

- 在自定义地点项目选择屏幕上，将指针移至 [LAT./LON.]。

① 使用 (A) 和 (C) 将 [N] (北) 或 [S] (南) 指定为纬度方向。

② 按下 (B)。

③ 使用 (A) 和 (C) 指定纬度值。

④ 按下 (B)。

⑤ 使用 (A) 和 (C) 将 [E] (东) 或 [W] (西) 指定为经度方向。

⑥ 按下 (B)。

⑦ 使用 (A) 和 (C) 指定经度值。

⑧ 按下 (B)。

⑨ 使用 (A) 和 (C) 指定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]	返回到小时设置屏幕。

⑩ 按下 (B) 注册纬度和经度。信息注册完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示自定义地点项目选择屏幕。

注

- 要退出纬度和经度设置操作，可随时按下 (D) 并前进至步骤 ⑨。

9. 指定自定义地点的 UTC 时间偏移。

- 在自定义地点项目选择屏幕上，将指针移至 [TIME DIFF]。

① 使用 (A) 和 (C) 更改 UTC 时间偏移。

② 按下 (B)。

③ 使用 (A) 和 (C) 指定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]	返回时间偏移设置屏幕。

④ 按下 (B) 完成时间偏移注册。信息注册完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示自定义地点项目选择屏幕。

注

- 要退出时间偏移设置操作，可随时按下 (D) 并前进至步骤 ③。

10. 指定自定义地点的 DST 开/关设置。

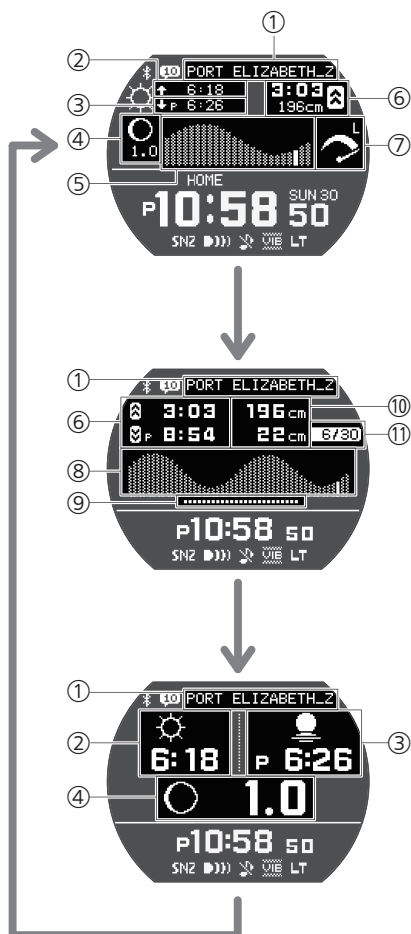
- 在自定义地点项目选择屏幕上，将指针移至 [DST]。

① 使用 (A) 和 (C) 指定 [OFF] (标准时间显示) 或 [ON] (夏令时间显示)。

② 按下 (B) 注册 DST 开/关设置。信息注册完成后，[SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟，之后再次显示自定义地点项目选择屏幕。

检查指定港口的高潮/低潮信息、月龄以及日出/日落时间

在计时模式下，每次按下 (D) 都会循环显示对应内容 (如下所示)。



- ① 港口名称
显示使用 G-SHOCK MOVE 或手表操作指定的港口的名称。
- ② 日出时间
- ③ 日落时间
- ④ 月形图 + 月龄
☞ [解释月形图和月龄指示器](#)
- ⑤ 潮汐图 (12 小时)
☞ [解释潮汐图信息](#)

⑥ 高潮和低潮时间及潮位*

	高潮时间
	低潮时间

* 潮位会在选择 [APP] 或 [PRESET] 作为港口指定方法时显示。

⑦ 潮汐周期

[L] (大)	大潮
[M] (中)	半潮
[S] (小)	小潮

⑧ 潮汐图 (24 小时)

☞ [解释潮汐图信息](#)

⑨ 日照时数

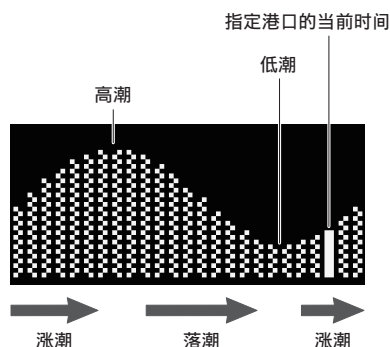
⑩ 潮位/潮汐周期

- 高潮和低潮潮位会在选择 [APP] 或 [PRESET] 作为港口指定方法时显示。
- 潮汐周期 (⑦) 会在选择 [USER] 作为港口指定方法时显示。

⑪ 日

指定港口的日期

解释潮汐图信息



解释月形图和月龄指示器

月相	月龄	指示器:
新月	0.0 至 0.9	
	28.7 至 29.8	
	1.0 至 2.7	
	2.8 至 4.6	
	4.7 至 6.4	
	6.5 至 8.3	
上弦月	8.4 至 10.1	
	10.2 至 12.0	
	12.1 至 13.8	
	13.9 至 15.7	
满月	15.8 至 17.5	
	17.6 至 19.4	
	19.5 至 21.2	
	21.3 至 23.1	
下弦月	23.2 至 24.9	
	25.0 至 26.8	
	26.9 至 28.6	

- 上表中的指示器显示了在北半球面向南方观察月球时的大致相位形状。它们仅用于表明月球的左侧或右侧是否变暗，月球的实际观测效果可能有所不同。请注意，在南半球，月龄指示器的明暗部分正好相反。

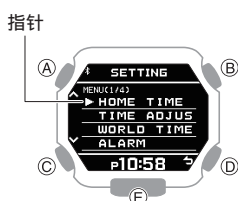
指定潮位单位

可以选择厘米 (cm) 或英尺 (ft) 作为潮位单位。

重要提示!

- 将东京 (TOKYO) 设置为本地城市时, 该单位固定为厘米 (cm) 且不能更改。

1. 进入“计时模式”。
2. 按下 (A) 至少 2 秒钟。
这会显示“计时模式”设置屏幕。



3. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [UNIT]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [TIDE]。
6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 指定所需的单位。

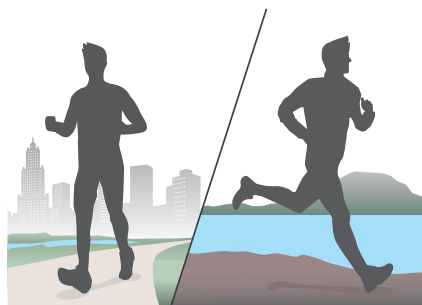
[CENTIMETER]	厘米
[FEET]	英尺

8. 按下 (B) 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 (D) 两次完成设置操作。

使用训练功能

训练模式使用加速计测量和记录跑步或步行的距离、持续的时间、配速以及其他数据。

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

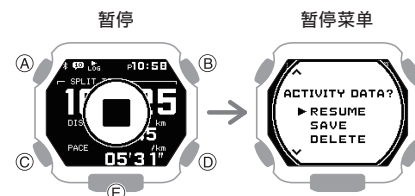
1. 进入“计时模式”。
2. 按下 (B)。
这将显示训练模式屏幕。



3. 按下 (B)。
开始跑步计时。

● 暂停跑步计时

1. 在显示跑步计时屏幕时, 按下 (B)。
这将暂停跑步计时并显示暂停菜单屏幕。



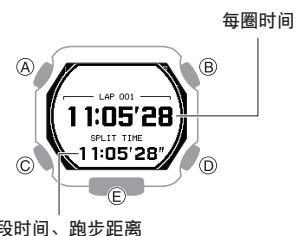
2. 使用 (A) 和 (C) 选择要对刚测量的跑步计时数据执行的操作。

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

3. 按下 (B)。
 - 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 (D)。
每次按下 (D) 时都会显示当前部分的运行时间 (每圈时间)。



3. 按下 (A) 或 (C) 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 指定显示 [SPLIT TIME] 还是 [DISTANCE]。

在跑步计时期间更改显示信息

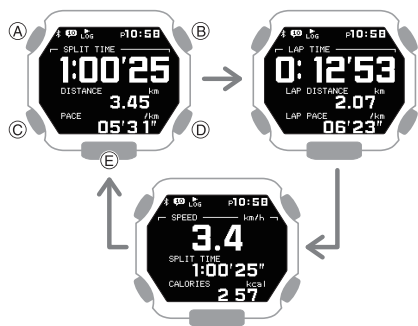
在跑步计时（训练模式）期间，可能会显示三个屏幕中的一个，您可以指定各屏幕上显示的项目。

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：

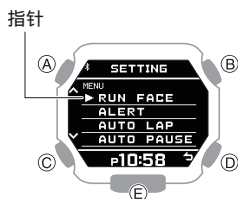


设置提醒

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和运行时间。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（B）。
这将显示训练模式屏幕。
3. 按住（A）至少 2 秒钟。
这将显示训练模式设置屏幕。



4. 使用（A）和（C）将指针移至 [ALERT]。
5. 按下（B）。
6. 使用（A）和（C）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

7. 按下（B）。
8. 使用（A）和（C）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。

9. 按下（B）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 6 到步骤 9。

10. 按下（D）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

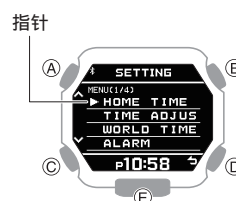
- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 启用或解除提醒。

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

[KILOMETER]	公里
[MILE]	英里

8. 按下（B）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（D）两次退出设置屏幕。

注

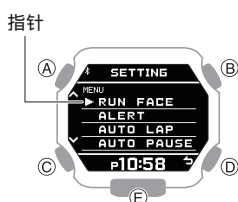
- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 更改距离单位。

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 (B)。
这将显示训练模式屏幕。
3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
这将显示训练模式设置屏幕。



4. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [AUTO LAP]。
5. 按下 (B)。
6. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [ON] (启用) 或 [OFF] (解除)。
7. 按下 (B) 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。
8. 按下 (D) 退出设置屏幕。

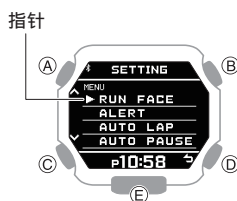
注

- 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 (B)。
这将显示训练模式屏幕。
3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
这将显示训练模式设置屏幕。



4. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [AUTO PAUSE]。
5. 按下 (B)。
6. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [ON] (启用) 或 [OFF] (解除)。
7. 按下 (B) 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。
8. 按下 (D) 退出设置屏幕。

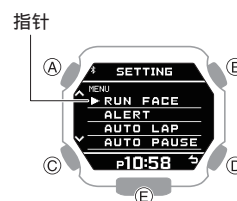
注

- 您还可以使用 G-SHOCK MOVE 启用或解除自动暂停。

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。

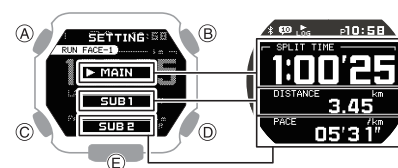
1. 进入“计时模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 按下 (B)。
这将显示训练模式屏幕。
3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
这将显示训练模式设置屏幕。



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



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



9. 按下 (B)。

10. 使用 (A) 和 (C) 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
[TIME]	时间
[DATE]	日

- 如果要更改其他显示区域的内容，请按下 (D) 并选择所需的显示区域。根据需要重复上述的步骤 8、步骤 9 和步骤 10。

11. 按下 (B) 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。

12. 按下 (D) 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/解除提醒
- 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

- 自动计圈屏幕的显示项目：[SPLIT TIME] 或 [DISTANCE]
- 燃烧的卡路里提醒间隔时间
- 时间提醒间隔时间
- 自动每圈计时距离

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 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：
已显示	可用存储空间
闪烁	存储空间不足
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
已显示	存储空间不足
已显示	存储内存已满

训练日志数据准确性

- 此手表根据其内置传感器收集的数据计算步数、燃烧的卡路里和其他信息。对于此手表计算出的统计数据 and 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

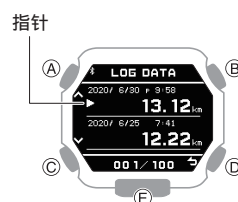
查看记录的日志数据记录

1. 进入训练日志模式。
🔍 浏览不同模式



2. 按下 (B)。

这将显示训练日志列表。



3. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要查看的日志数据记录。

4. 按下 (B)。

这将显示选定的日志数据项。



5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要查看其详细信息的项目。

6. 按下 (B)。

这将显示有关所选项目的详细信息。



- 您可以使用 (A) 和 (C) 滚动查看屏幕内容。

7. 按住 (C) 至少 1 秒钟可返回到计时模式。

注

- 在上述过程中，按下 (D) 可返回到上一个屏幕。

删除特定的日志数据记录

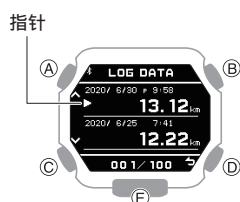
1. 进入训练日志模式。

🔍 浏览不同模式



2. 按下 (B)。

这将显示训练日志列表。



3. 使用 (A) 和 (C) 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 (C) 将指针移至 [ONE]。

6. 按下 (B)。

7. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [EXECUTE]。

要取消日志数据删除，请将指针移至 [CANCEL]。

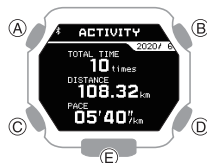
8. 按下 (B)。

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

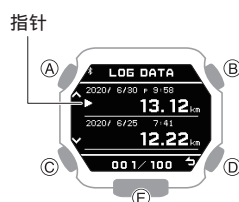
1. 进入训练日志模式。

🔍 浏览不同模式



2. 按下 (B)。

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 (C) 将指针移至 [ALL]。

5. 按下 (B)。

6. 使用 (A) 和 (C) 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 (B)。

这将显示确认屏幕。

8. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [YES]。

9. 按下 (B)。

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。

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。

新消息



您可以使用通知模式检查通知类型以及是否有新消息。

收到新消息



无新消息



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

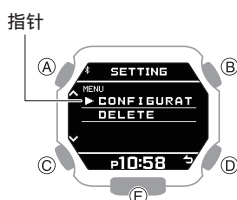
启用和解除来电提示通知

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 (B)。
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 (C) 将指针移至 [CONFIGURATION]。
5. 按下 (B)。
6. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 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 (B)。
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 (C) 将指针移至要查看的通知的标题处。
4. 按下 (B)。
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 (C) 滚动查看。
 - 要返回到通知列表，请按下 (D)。
 - 要返回到计时模式，请按住 (C) 至少 1 秒钟。

删除特定通知

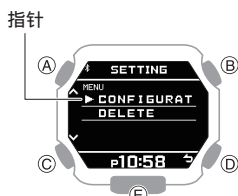
1. 进入通知模式。
🔍 浏览不同模式
 2. 按下 (B)。
这将显示通知列表。
 3. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要删除的通知的标题处。
 4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
这将显示通知模式设置屏幕。
- 
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [DELETE]。
 6. 按下 (B)。
 7. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [ONE]。
 8. 按下 (B)。
 9. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [EXECUTE]。
 - 要取消数据删除，请将指针移至 [CANCEL]。
 10. 按下 (B)。
数据删除操作完成后，[DELETE COMPLETED] 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 (B)。
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 (C) 将指针移至 [DELETE]。
5. 按下 (B)。
6. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [ALL]。
7. 按下 (B)。

8. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [EXECUTE]。
 - 要取消数据删除, 请将指针移至 [CANCEL]。

9. 按下 (B)。
这将显示确认屏幕。
10. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [YES]。
11. 按下 (B)。

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。

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。

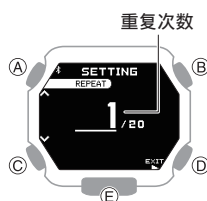


设置定时器开始时间

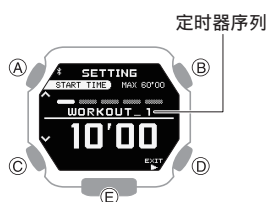
开始时间可以 1 秒为单位, 设定长达 60 分钟。

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。

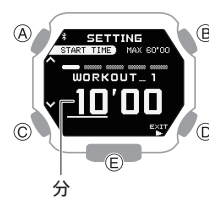


3. 使用 (A) 和 (C) 指定定时器重复次数 (自动重复)。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 指定定时器在序列中的位置。

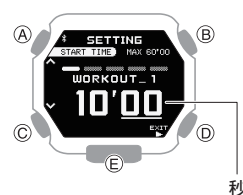


6. 按下 (B)。
这会使光标移至分钟设置。

7. 使用 (A) 和 (C) 更改分钟设置。



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



10. 按下 (B)。
11. 使用 (A) 和 (C) 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。

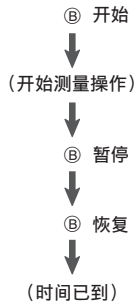
12. 按下 (B) 完成设置操作。
设置操作完成后, [SETTING COMPLETED] 将显示几秒钟, 之后再次显示定时器模式屏幕。

注

- 要退出定时器设置操作, 可随时按下 (D) 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。



- 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 (D)。
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）。
- 可以使用 G-SHOCK MOVE 更改定时器名称。其名称最多可以包含 14 个字母 (A 到 Z)、数字 (0 到 9) 和符号的组合。本节示例中的定时器采用了类似 [WORKOUT_1] 的名称。

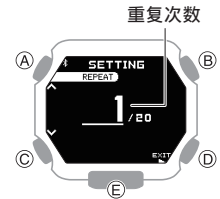
配置可编程定时器设置

- 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](#)

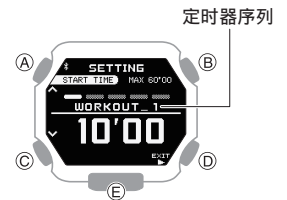
1. 进入“定时器模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

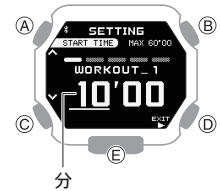
这将显示定时器重复次数 (1 到 20) 设置屏幕。



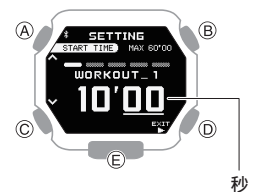
3. 使用 (A) 和 (C) 指定定时器重复次数 (自动重复)。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 指定定时器在序列中的位置。
• 要设置第一个定时器，请设置 [WORKOUT_1]。



6. 按下 (B)。
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 (C) 更改分钟设置。



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



10. 按下 (B)。

- 使用 (A) 和 (C) 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。

- 按下 (B) 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。

- 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 (D) 并前进至步骤 11。

使用可编程定时器

- 进入“定时器模式”。
- 按下 (B) 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 (B)。要将暂停的倒计时重置为开始时间, 请按下 (D)。
- 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

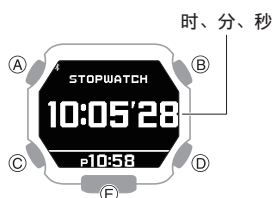
秒表能够以 1 秒为单位进行计时, 最长可计时 99 小时 59 分钟 59 秒。

它也可计量分段时间。



测量运行时间

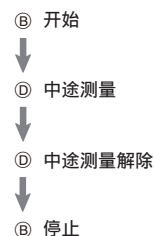
- 进入“秒表模式”。
- 使用以下操作计量运行时间。



- 按下 (D) 将秒表时间复位清零。

计量分段时间

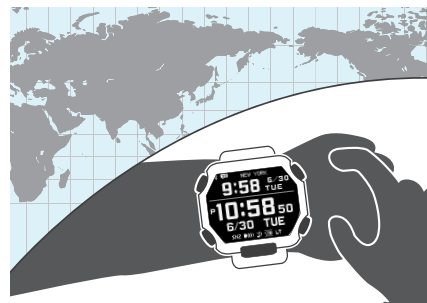
- 进入“秒表模式”。
- 使用以下操作计量运行时间。



- 按下 (D) 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)。

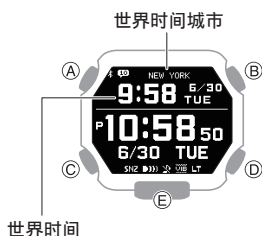


注

- 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。

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](#)
 这将显示当前世界时间城市和当前时间。

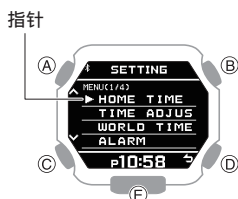


世界时间

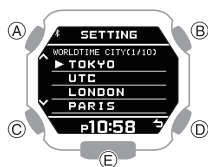
世界时间城市设置

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



7. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至使用的城市。
8. 按下 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。
 这将显示所选城市的当前时间和日期。

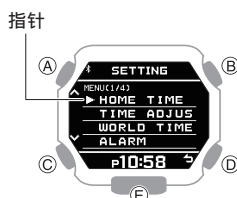


注

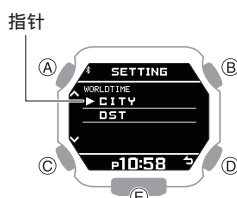
- 如果您目前只能使用 G-SHOCK MOVE 来选择世界时间城市, 然后使用手表操作将其更改为其他城市, 则手表中将会删除 G-SHOCK MOVE 城市信息。
[配置世界时间设置](#)

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



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

[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 (B) 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 (D) 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

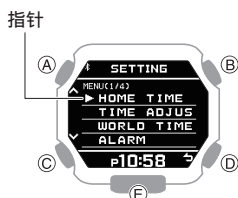
当到达闹铃时间时, 手表会执行提示音和/或振动操作。您最多可以设置四个不同的闹铃。

- 电池电量过低时, 手表将不会执行提示音和/或振动提醒操作。
- 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。



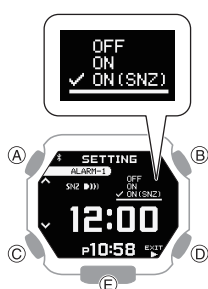
3. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [ALARM]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至要设置的闹铃。



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

[OFF]	解除闹铃，解除贪睡闹铃。
[ON]	启用闹铃，解除贪睡闹铃。
[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 (B)。
9. 使用 (A) 和 (C) 设置闹铃时间中的小时。
10. 按下 (B)。
11. 使用 (A) 和 (C) 设置闹铃时间中的分钟。
12. 按下 (B)。
13. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

注

- 要退出闹铃设置操作，可随时按下 (D) 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。

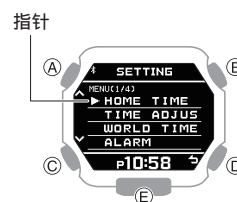
- 要重新激活闹铃提示音和/或振动操作，请将其重新打开。

注

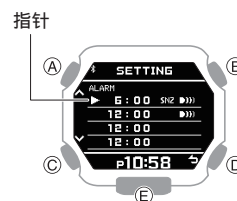
- 打开任意一个闹铃时，都会显示一个指示器。
- 关闭所有闹铃时，将不会显示闹铃指示器。



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



6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 选择 [OFF]。
8. 按下 (B)。
9. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 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。

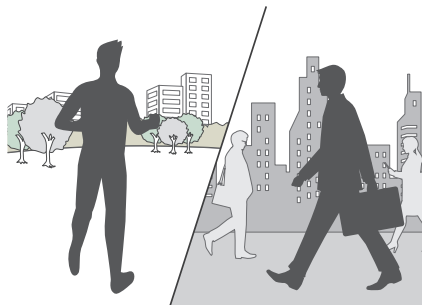


注

- 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

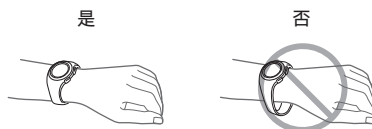
如果手表佩戴正确, 计步器将在您步行或参与日常活动时记录您的步数。

重要提示!

- 鉴于本款手表的计步器是可佩戴在腕部的设备, 其可侦测非步行运动并将其计为步数。步行时的异常肩膀运动可能造成步数漏计。

● 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)。
- 为防止计数错误, 在您开始步行后的大约 10 秒内, 显示的计数不会增加。步行约 10 秒后, 将显示正确的计数, 包括此前 10 秒走的步数。
- 步数在每日午夜复位为零。
- 为节省电力, 如果您摘下手表 (无手表运动) 并在两三分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 10 秒或少于 10 秒

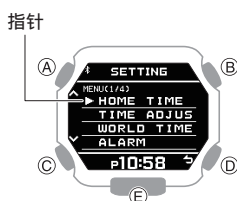
其他设置

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 (C) 将指针移至 [BEEP]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [OPERATION]。
6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [ON] (启用) 或 [OFF] (解除)。
8. 按下 (B) 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。

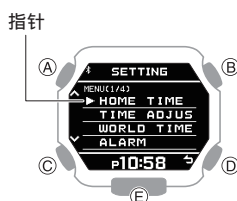
- 如果禁用操作音，则使用“计时模式”时会显示 。

9. 按下 (D) 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 (C) 将指针移至 [BEEP]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [NOTIFICATION]。
6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

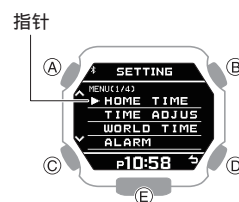
配置振动设置

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。



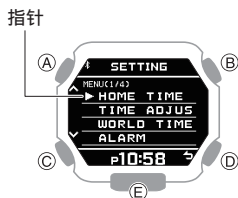
3. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [VIBRATION]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [OPERATION]。
6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 启用或解除操作振动。

[ON]	启用操作振动。
[OFF]	解除操作振动。

8. 按下 (B)。
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 (D) 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 (C) 将指针移至 [VIBRATION]。
4. 按下 (B)。
5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [NOTIFICATION]。
6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 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 (B)。
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 (D) 两次退出设置屏幕。

指定身高和体重单位

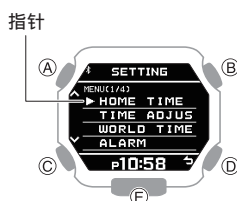
您可以指定身高和体重的测量单位。

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

[HEIGHT]	身高单位
[WEIGHT]	体重单位

6. 按下 (B)。
7. 使用 (A) 和 (C) 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 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

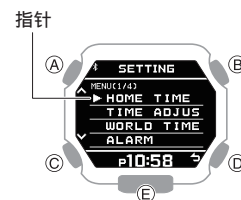
指定卡路里显示单位

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

[CALORIE]	卡路里
[JOULE]	焦耳

8. 按下 (B) 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 (D) 两次退出设置屏幕。

屏幕关闭功能

为防止屏幕烧坏, 在将手表从手腕上取下, 并且在使用 G-SHOCK MOVE 指定的时间内不使用手表时, 此功能将关闭显示屏。

- 以下任一事件将会重新开启显示屏。
 - 戴上手表
 - 操作按钮
 - 过了 3 个小时

注

- 您可以使用 G-SHOCK MOVE 指定屏幕关闭的触发时间。请注意, 您不能使用手表操作来配置此设置。初始出厂默认设置为凌晨 2 点。

重置手表设置

本节介绍如何将下列手表设置恢复到初始出厂默认值。

- 手表设置
- 秒表
- 定时器
- 闹铃
- 个人资料

重要提示!

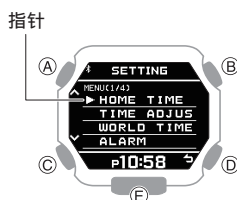
- 启用飞行模式时无法重置手表。

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 (C) 将指针移至 [RESET ALL SETTINGS]。

4. 按下 (B)。

5. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [EXECUTE]。

- 要取消复位操作, 请将指针移至 [CANCEL]。

6. 按下 (B)。

7. 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [YES]。

- 要停止复位操作, 请将指针移至 [NO]。

8. 按下 (B)。

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
哈利法克斯市	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。

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)

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

自动时间调整

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

潮汐图：关于大约 3,300 个全球地点的信息

手机搜索

数据更新

更新时区和夏令时时间规则信息

训练功能

计算并显示距离、速度、配速和其他信息

训练计划创建

训练功能设置

目标提醒

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)

潮汐/月亮、日出/日落功能：

潮汐图 (全球 50 个可选预设地点*)

月亮数据 (月龄、月相)

日出和日落时间

* 通过手表和手机之间的连接进行更新。

训练功能：

使用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
 目标提醒（时间、燃烧的卡路里）启用/禁用
 训练显示自定义

训练日志数据：

多达 100 次跑步、每次跑步最多 140 圈记录
 测量时间、距离、配速、燃烧的卡路里

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

倒计时定时器：

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：

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）
 屏幕关闭功能
 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：

CR2032 x 1

电池电量：约 2 年

条件

显示时间：21 小时/天
 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
 跑步计时：2 小时/周
 闹铃：一次（10 秒）/天
 照明：一次（1.5 秒）/天

使用条件可能会导致实际电池寿命略短一些。

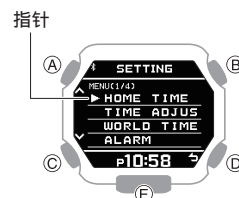
注意

- 在以下条件下，电池寿命约为 18 个月。
 - Bluetooth 连接时间：18 小时/天
 - 通知（包括振动）：50 次/天
 - 跑步计时：4 小时/周
- 在以下条件下，电池寿命约为 12 个月。
 - Bluetooth 连接时间：24 小时/天
 - 通知（包括振动）：150 次/天
 - 跑步计时：7 小时/周

规格如有变更，恕不另行通知。

检查无线合规性信息

- 进入“计时模式”。
 🔍 [浏览不同模式](#)
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。
 这会显示“计时模式”设置屏幕。



- 使用 (A) 和 (C) 将指针移至 [REGULATORY]。
- 按下 (B)。
- 使用 (A) 和 (C) 选择要查看的信息。
- 按住 (C) 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。在不符适用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，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

我的手表无法和手机配对。

Q1 我一直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/

您的手机上是否安装了 G-SHOCK MOVE？

需要在您的手机上安装 G-SHOCK MOVE 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。

一些手机需要解除 BT Smart 才能使用 G-SHOCK MOVE。有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。



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。

G-SHOCK MOVE 是否正在运行？

除非手机上运行了 G-SHOCK MOVE，否则手表无法重新连接手机。在手机的主屏幕上，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？

删除 G-SHOCK MOVE 和手机（仅限 iPhone）上的配对信息，然后重新进行配对。

☞ 从 G-SHOCK MOVE 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（时间调整）自动执行时间调整

Q1 手表何时调整其时间？

手表与配对的手表建立连接后，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

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。

计步器

Q1 显示的步数不正确。

佩戴手表时，计步器可能检测到非步行运动并将其计为步数。

☞ 计步

计步问题还可能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 10 秒后才显示步数，步行总数含前 10 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。

潮位

Q1 当显示潮汐屏幕时，没有显示高潮和低潮信息。

要检查高潮和低潮信息，请使用 G-SHOCK MOVE 或手表操作指定港口。

Q2 手表的潮汐信息与实际潮汐信息存在差异。

由于潮汐图的涨潮时间、退潮时间及潮位是根据历史数据计算的，因此计算的数据可能与实际的潮汐数据有所不同。

另外，还需要注意，误差程度可能受到地形、天气和其他条件的影响。本手表的潮汐数据仅供参考。

请务必核查各权威机构发布的准确潮汐预报信息，不要使用本手表的潮汐信息来针对航行或任何其他有危险的活动确定潮位。


闹铃


Q1 闹铃时没有执行提示音和/或振动操作。

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](#)

电池

Q1 显示 。

当电池电压过低时，显示屏上会显示 。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。

[🔍 电池更换](#)