

体重和步幅的测定

请先测定好体重和步幅

步幅的测量方法
一只脚的脚尖至另一只脚的脚尖是
正确的步幅。
要知道正确的平均步幅，走10步合计的
距离除以10就是正确步幅。

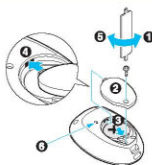
请用下面的公式计算。

$$\text{例：走了5.5m的时候} \\ 5.5\text{m(合计距离)} \div 10\text{步(步数)} = 0.55\text{m(55cm)}$$

电池的装法

使用前请装上电池

- 1 用附带的简易螺丝刀或市售的小型螺丝刀取出电池盖盖的螺丝。
- 2 取下电池的盖盖。
- 3 把附带的电池(CR2032)正极朝上的方向放进去。
- 4 电池盖上的突出部分先插入。
- 5 拧紧电池的螺丝。
- 6 按一下本体后面的「系统设置」按钮。



时间、体重、步幅设定方式

按「系统设置」按钮时，时间设定的状态就显示出来。(小时的数值在闪烁。)

顺次设定时间、体重、步幅。再次设定时间、体重、步幅时，在步数表示状态下按下

「设定」按钮2秒以上就进入设定状态。

※在记忆显示状态下，先按一下「表示切换」按钮，返回记忆前的画面，再按下「设定」按钮2秒以上就进入设定状态。

※时间设定的状态不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。



时间设定 设定范围 0:00~23:59

1

按「记忆」按钮，调整到现在的「时」超过「23」时回到「0」。
超过想设定的值时，按一下「表示切换」按钮则回到「0」。

※在设定「时」不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。

2

按「设定」按钮。
「小时」设定好后，「分」的数值在闪烁。

3

按「记忆」按钮，调整到现在的「分」超过「59」时回到「00」。
超过想设定的值时，按一下「表示切换」按钮则回到「00」。

※在设定「分」不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。

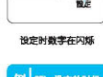
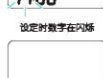
■ 正确测量时间以秒

请读「设定」按钮，再另外设定时间的前面，
即使按下「设定」按钮，也能保持现在的时间。

4

按「设定」按钮。
设定好「分」后，转换到体重设定的状态。

例 下午3点30分
的时钟



体重设定 设定范围 30~128kg

1

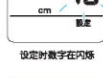
按「记忆」按钮，调整到自己的体重重量。
超过「128」时回到「30」。
超过想设定的值时，按一下「表示切换」按钮则回到「30」。

※「体重」设定状态下不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。

2

按「设定」按钮。
设定好「体重」后，转换到步幅设定状态。

例 65kg设定的时候



步幅设定 设定范围 30~120cm

1

按「记忆」按钮，调整到自己的步幅长度。
超过「120」时回到「30」，超过想设定的值时，按一下「表示切换」
按钮则回到「30」。

※「步幅」设定状态下不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。

2

按一下「设定」按钮
「步数表示」的数值显示出来，时间显示「。」在闪烁。
到这里为止，设定就全部结束了。



使用计步器

为了正确的计算步数，请将计步器放入上衣口袋或包中，
以每分钟100~120步左右的速度步行。

佩戴的方法

- 将计步器放入口袋中

※请不要放在裤子后面的口袋中，因为坐下时可能会损坏计步器。

※为了防止计步器掉落，请将计步器的带扣扣在口袋的边缘。

- 放入包中

※放入包中的口袋或夹层中。

- 挂在脖子上

请使用市场上一般的绳子或带子。

※绳结和固定扣是为了防止本体脱落，请不要将本体悬挂在绳结上或固定扣处。



现在开始步行

开始计算步数

※先设定步数或步幅的行走速度，将不正确的计算步数。

■ 关于计算步数

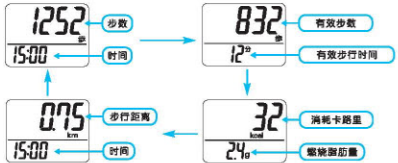
开始步行时，为了防止计算错误，计步器会自动识别步行与否。步行4秒
以上时，画面将显示步数。(步行开始时的前4秒，步数将不显示，但实际
步数会自动加入以后的步数显示中)



切换显示画面

请按「表示切换」按钮

从步数和距离显示开始，每按一次「表示切换」按钮为：有效步数和有效步行时间、消耗卡路里和燃烧脂肪量、
步行距离和时间，然后再返回开始的步数和时间画面。



关于有效步数、有效步行时间，请参阅「关于计步器」

在下面的情况下，计步器可能无法正确的进行测量。

- 正在步行时存储或设定时间、体重、步幅时。

- 计步器和地面的角度没有垂直时。

- 计步器的正面和地面的角度约在90度以下(右图)或水平时。

※计步器和地面垂直，没有左右倾斜时，也能正确进行测量。

- 计步器进行不规则的晃动时。

- 放入包内的计步器，在碰到包或袋子时，产生的不规则的晃动。

- 吊袋在晃动或扭动时。

- 不稳定的行走时

- 海步行走或穿高跟鞋等的行走。

- 在拥挤的行人道上行走也可能引起步数的误差。

- 上下运动或在有振动的地方使用时

- 坐下或躺卧等动作

- 步行以外的运动

- 上下楼梯或爬坡等时

- 骑车(自行车、汽车、电车、公共汽车等)时上下、左右晃动

- 快走或慢跑等慢步行走时

记忆功能

可存储前1日~前7日的步数、有效步数、有效步行时间、消耗卡路里、燃烧脂肪量、步行距离等数据资料。

当时时间到达0:00时，当天的资料数据(步数、有效步数、有效步行时间、消耗卡路里、燃烧脂肪量、步行距离)
将自动全部变为0。

※请一定要正确设定时间。

1

按「表示切换」按钮后，请选择想看的内容。
每按一次「表示切换」按钮，有效步数和有效步行时间、消耗卡路里和燃烧脂肪量、步行距离和时间按顺序逐一显示。

2

按「记忆」按钮后，可查询前1日~前7日的资料数据。

※显示记忆数据时，不能显示时间。

※显示记忆数据时，不能测量步数。

※停止操作按钮1分钟以上时，画面就会回到记忆表示前的画面。

例 查看步数的时候



如想删除存储的数据资料时，请按本体后面的「系统设置」

按钮。(参阅「关于系统设置」部分)

※在这种情况下，以前设定的各种数据(时间、步数、体重、步幅)将会被全部清除。

请重新设定时间、体重、步幅等数据(参阅「时间、体重、步幅设定方式」)。

按「表示切换」按钮时，画面将会回到记忆表示前的画面。