



## A. 功能简介

- 11 位计时功能，显示时、分、秒、日、月、年（2000~2020）。
- 响闹及整点报时
- 12 时制，全自动日历。
- 1/100 秒秒表
- 测心率及计算卡路里消耗量
- 按键声

## B. 产品功能模式






1. 在非设置模式下，按 B 键选择操作模式。任意模式下按 A 键 EL 亮三秒。

### 2. 计时模式

- 按 D 键 2 秒进入时间设置模式。
- 再按 D 键 依次选择日历"年(2000~2020)" "月" "日" "时" "分"、出生"年(1920~2010)" "月" "日" "性别"(M:男, F: 女)"体重(50~600 英磅)"; 按 C 键调整闪动数值，在设置"体重"时，按 C 键调整闪动数值；按 A 键选择 KG 单位。


### 3. 闹钟及整点报时关闭与开启

- 闹钟及整点报时关闭与开启：按 A 键开启/关闭整点报时(  ); 按 C 键开启/关闭闹钟(  )。
- 在闹钟响闹时，响闹 3 分钟后自动停止。
- 闹钟设定：在闹钟模式下，按 D 键 2 秒进入闹钟设定状态；闹钟(  )自动开启，再按 D 键依次选择“时”或“分”设置，按 C 键调整闪动的数值。

### 4. 秒表模式

- 在秒表模式下，按一次 C 键开始执行跑秒，再按一次 C 键跑秒停止，在跑秒停止时按 A 键是跑秒归零。
- 若不停止秒表，按 B 键退出秒表功能画面时，测时会自动停止。
- 计时时，按 A 键时间固定显示，跑秒在背后运行。

### 5. 运动测试卡路里模式

- 按 C 键开始计时且开始训练；训练完毕时，再按 C 键停止计时；然后按 D 键进入有一心图标的空白模式；再按 D 键 2 秒进入测心率模式，手指轻放在 SENSOR 感应器中心；20 秒钟后显示此次运动平均卡路里消耗量("CA"标志)及运动指数 (  ); 1 格为作轻微运动指数；5 格为作剧烈运动指数。按 A 键返回训练模式停止状态，再按 A 键计时归零。

## 6. 测心率模式

- 按 D 键 2 秒进入测心率状态，显示"TOUCH SENSOR"；手指轻放在 SENSOR 感应器中心,直至读数出来；若方法不对，三声提示音后显示"RETRY"字样重新测试。
- 训练开始后，可按 B 键进入其它模式，此时测量仍然在背后运行。

## 7. 进行测试时的基本要求

- 放松并保持平静。
- 可在任何地方进行测试，如家中、办公室、健身俱乐部，但测试环境必须安静，无干扰声音（如电视、收音机、电话），不要与他人交谈。
- 保证每次测试的地点、测试时间和环境相同。
- 测试前不要吃得过饱，或测试 2-3 小时前不要吸烟。
- 测试当天和前一天不要进行大运动量锻炼，不喝带酒精的饮料和服刺激性药物。

## 8. 运动强度计算

- 每周从事 3 至 4 次，每次 20 至 40 分钟有氧运动最合适，运动强度中等或中等以上为宜，运动最大心率约 130 至 170 次/分，不同年龄运动心率选定不同，一般不超过最心率（用 220 减去年龄，即最大心率）的 80%。例如：35 岁最大心率为  $220-35=185$  次/分，最大运动心率不应超过  $185 \times 80\% = 148$  次/分；50 岁最大心率为  $220-50=170$  次/分，最大运动心率不超过  $170 \times 80\% = 136$  次/分；60 岁最大心率为  $220-60=160$  次/分，最大运动心率不应超过  $160 \times 80\% = 128$  次/分。

## C. 重要提示

- 电器光源干扰  
若处于电视机、电脑、白炽灯或其它有闪烁光源的地方，都会受到干扰。脉搏心跳表是采用光电传感器，接合人体血管流量大小来实现脉搏信号传输，同时若处于以上光干扰情况下会产生错误的读数。
- 使用环境  
温度：25℃即室温，无上述光源干扰（在 1700LUX 白炽灯光下可以正常使用）均可正常使用
- 脉搏测试误差范围：±6

## D. 质量标准

- 机芯尺寸 :  $\Phi 33 \pm 0.05\text{mm}$
- 厚度（不包括蜂鸣片） :  $9.3 \pm 0.2$
- 工作温度 :  $-10^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$
- 工作电压 : 3.0V
- 准确精度 :  $\pm 90$  秒/月
- 电池型号 : CR2032(容量:220mAh)
- 静态电流 :  $\leq 3.0 \mu\text{A}$  ( $T=25^{\circ}\text{C}$ )
- 响闹电流 :  $\leq 3.5 \text{mA}$
- 心跳电流 :  $\leq 6 \text{mA}$
- 电池寿命（每天响闹一次，每次按 60 秒计  
每天测心跳一次，每次 20 秒计） : 28 个月(日本电)

	制 作	审 核	批 准
签 名	冯碧颜	韦章龙	刘成恒
日 期	06/11/24	06/11/24	06/11/24