3166 クイックガイド

CASIO

本機をご購入いただき、誠にありがとうございます。
本機のランニング計測機能を正しくご使用いただくために、最初に個人データの入力が必要です。
本機が消費エネルギーや走行距離を計算するときに、個人データを使います。個人データのセットの際に、目標値を設定することもできます。詳しくは、取扱説明書をご参照ください。

● 目標値と個人データをセットするには



1. 時刻モードで、Ⓐ ボタンを約２秒間押し続けます。

- 現在時刻の秒が点滅し始めます。



＜個人データのセット画面＞

2. もう一度、Ⓐ ボタンを押します。

- 個人データのセット画面に入り ます。

3. 目標値と個人データをセットします。

- Ⓒ ボタンでセットしたい項目を選びます。
- Ⓓ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押して値を入力します。
- Ⓓ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押し続けると早送りします。

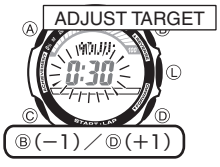


＜目標種別選択＞

km（走行距離）· kcal（消費エネルギー）· time（時間）

- 目標を設定しない時は“----”を選択してください。
- イラストは「time」を選択している状態です。

Ⓒ

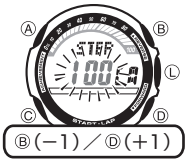


＜目標値＞

選択した目標項目の値を設定してください。

- 目標設定を設定していない場合、＜歩幅＞に自動的に移ります。

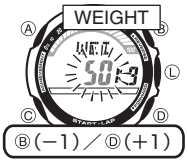
Ⓒ



＜歩幅＞

走行時のご自身の歩幅を入力してください。

Ⓒ



＜体重＞

ご自身の体重を入力してください。

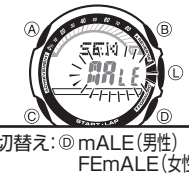
Ⓒ



＜年齢＞

ご自身の年齢を入力してください。

Ⓒ



＜性別＞

ご自身の性別を選択してください。

Ⓒ



＜消費エネルギーの単位＞

消費エネルギーの単位を選択してください。

Ⓒ

4. Ⓐ ボタンを押して、セットを終わります。

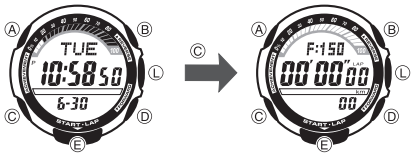
● 充分に準備運動を行なって、周りの安全を確認して走ってみましょう。

本機はストップウオッチ動作中に歩数を検出するように設計されています。

1. ストップウオッチモードにします。

- ストップウオッチの使い方は、取扱説明書「ストップウオッチの使い方」をご覧ください。

＜時刻モード＞　　＜ストップウオッチモード（リセット状態）＞



• この状態では、腕を振ったり、走行を開始しても、まだ歩数を検出しません。

2. Ⓓ ボタンを押して、ストップウオッチモードで下段に表示させたい項目を選択します。

＜走行距離＞　＜消費エネルギー＞　＜平均ピッチ＞　＜歩数＞　＜スプリット＞



【以下は、＜歩数＞を選択した場合で説明します。】

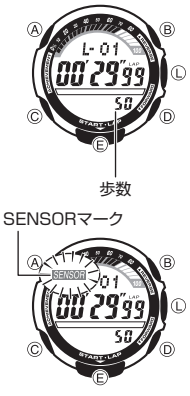
3. ストップウオッチモードで、Ⓔ ボタンを押してストップウオッチ計測を開始します。

- このとき、時計が歩数を検出できる状態になります。

4. 走行を開始します。

- 最初の数歩では時計が走行状態かどうか判断中です。少なくとも 40 ～ 50 歩走行してから、時計の表示を確認してください。
- 時計を見ながら走行すると、時計が歩数を正しく検出できない場合があります。走行を終えてから時計の表示を確認してください。





5. 走行を終えるとき、Ⓑ ボタンを押してストップウオッチ計測を止めます。

- ストップウオッチ計測を止めてから時計の表示を確認することで、走行以外の動作による誤検出を防止できます。
- ストップウオッチ計測を止めていない場合は SENSOR マークが点灯しています。この場合は、走行を終えていても、走行以外の動作によって歩数がカウントされることがあります。
- 計測したデータは時計にメモリーされます。メモリーの確認方法は取扱説明書の「メモリーデータの確認」をご覧ください。
- 正しく計測できなかった場合は、取扱説明書の「こんなときは」をご覧ください。

Printed in China　MA0810-A