


啓動你的手錶


手錶在關閉狀態下



按任意鍵兩秒鐘



按 (+) 或 (-) 選擇功能



按左上角按鍵顯示 (進入) 或 (退出)



按右上角按鍵進入該功能



按左上角按鍵退出該功能

啓動背光


同時按 (+) 或 (-) 啓動背光



背光啓動三秒後自動熄滅, 按任意鍵再度啓動



同時按 (+) 或 (-) 關閉背光

語言設定


英語, 同時按 2 + 4

法語, 同時按 1 + 4

義大利語, 同時按 1 + 3

西班牙語, 同時按 1 + 2 + 4

Summary of display layout


1. Time Format
時間格式: 在12小時制時, 你可以看到早上(AM)或晚上(PM)。
2. Alarm
鬧鈴: 鬧鈴啓動時, 符號會出現。
3. Stop watch
碼表: 碼表運作時, 符號會出現。
4. Countdown
倒數計時: 倒數計時啓動時, 符號會出現。
5. Menu indication
目錄指示: 指示目前目錄。

Button Allocation

 功能鍵一
可在螢幕上看到, (退出)

 (+) 鍵
(1) 功能選擇
(2) 設定時數值減少

 功能鍵二
可在螢幕上看到, (進入)

 (-) 鍵
(1) 功能鍵選擇
(2) 設定時數值增加

目錄
訓練功能

耐久訓練	間隔訓練	其餘
健身運動	間隔訓練	自行設定
耐久訓練-長	集中訓練	繞圈訓練
耐久訓練-中	自行設定	馬拉松
耐久訓練-自行設定		

時間功能

時鐘
日期
碼表
倒數計時
鬧鈴

記憶功能

記憶功能	總數值
第一組記憶	每週
第二組記憶	每月
第三組記憶	重啟後
第四組記憶	
第五組記憶	
第六組記憶	
第七組記憶	

設定

使用者設定	手錶設定	訓練
性別	語言	耐久
生日	日期	間隔
體重最大心跳	時間	
第一心跳區間	質量	
第二心跳區間	按鍵音	
第三心跳區間	區間警示音	
低氧無氧閾值	訓練提示音	
	我的名字	