

Jogman

目录

主要功能	1
按键和操作:	1
1. 功能键 ("FUNCTION"键)	1
2. 清除键 ("RESET"键)	2
3. 时钟设置	2
4. 里程/目标提示功能	2
4.1 里程提示	2
4.2 目标提示	3
4.2.1 目标时间设置	3
4.2.2 目标距离设置	3
5. 距离单位设置	3
设置您的步幅长度	4
开始计步	4
使用收音机	5
注意事项	5
更换电池	6
质量保证	6

注: 您可以在运动前后或运动中任何时间切换不同的功能模式而不会影响JOGMAN的准确记录。

2. 清除键 ("RESET"键)

按此键可清除所记录的步数, 跑表和平均速度的数据结果。如没有清除, 下一次运动后, 计步器记录的结果将包含前次锻炼的数据。

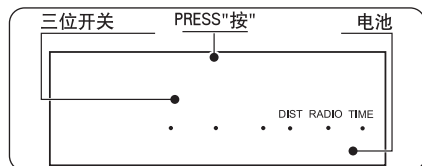
注: 步幅长度不会改变。

3. 时钟设置

久按调整键 ("ADJUST"键), 直到小时部分开始闪烁。按 "+" 或 "-" 进行调整。再按一下调整键进行分钟调整, 最后按一次调整键, 更新的时间已保存。在锻炼过程中, 您随时都可以按 "TIME" 键查看时间, 而不影响记录结果。

4. 里程/目标提示功能

里程/目标提示可以用时间或距离进行提示, 方法是把电池室上的 "三位开关" 拨到指定位置。如需将此功能关闭, 只要把 "三位开关" 拨到收音机位置。



4.1 里程提示

该功能启动之后, 每隔半小时或半英里都会以不同的声音组合来提醒使用者:

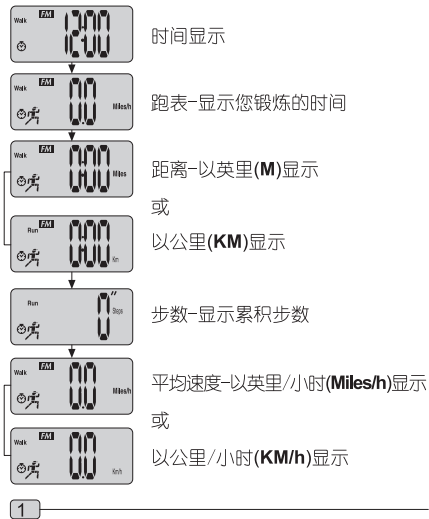
I. 主要功能

- 12小时时间制显示
- 跑表, 测量锻炼时间
- 步数, 平均速度和距离
- 独立的行走/跑步状态设置
- 里程和目标提示
- 数码调频收音机
- 抗震橡皮圈外壳

II. 按键和操作

1. 功能键 ("FUNCTION"键)

功能键可切换不同的功能模式。装上电池后, JOGMAN首先进入时间模式:



- 低音表示整小时(公里/英里)。
- 高音表示半小时(半公里/英里)。

例如, 三声低音和一个高音告诉您已经完成了3.5小时或是3.5公里(英里)

4.2 目标提示

使用者可以预先设定目标时间或距离。当达到预设目标之时, JOGMAN会连续鸣响2秒钟提示。

4.2.1 目标时间设置

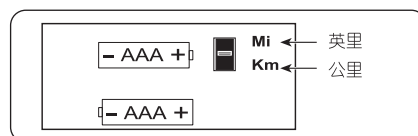
确认 "三位开关" 在收音机位置上。然后将之拨到时间 ("TIME") 位置。目标时间设置将显示三秒钟。如需要改变设置, 必须在目标时间模式消失之前, 久按调整键。这时, 目标时间参数开始闪烁, 按 "+" 和 "-" 改变参数, 最后按调整键保存。

4.2.2 目标距离设置

确认 "三位开关" 在收音机位置上。然后将之拨到距离 ("Dist") 位置。目标距离设置将显示三秒钟。如需要改变设置, 必须在目标距离模式消失之前, 久按调整键。这时, 目标距离参数开始闪烁, 按 "+" 或 "-" 改变参数, 最后按调整键保存。

5. 距离单位设置

按 JOGMAN 背面 "PRESS" 键后, 往下推出电池盖。在电池底下有一个公/英制转换开关, 见下图。将此开关拨到您所需要的公里 (Km) 或英里 (Mi) 显示位置上即可。



III. 设置您的步幅长度

出厂设置中，行走 (WALK) 状态步幅为0.6米(或2英尺)，跑步 (RUN) 状态时为0.9米(或3英尺)。这些数据是按照成年男子的平均步幅水平所设置的。您也可以设置个人的行走和跑步步幅：

第一步：按"FUNCTION"键进入距离模式：



第二步：久按"ADJUST"键，直到步幅设定模式显示：



使用"WALK/RUN"键选择行走或跑步状态，并用"+"和"-"键进行参数修改。

第三步：按"ADJUST"键退出设定模式您所设置的新数据已保存。

注：为了确定自己的步幅，可先测量出20米的距离，然后以平均步幅在该距离内行走或跑步。数出所走或跑的步数，最后除20。例如，用20米除以20步，步幅便是1米(或是2英尺)，您应输入1米。



IV. 开始计步

装好电池后，JOGMAN显示时间模式。按"START/STOP"键启动跑表，开始记录您锻炼的时间和距离。再按"START/STOP"键暂停或重新开启跑表。

您可以在锻炼过程中随时按"WALK/RUN"键，切换走路和跑步状态，JOGMAN都可以根据您所选的状态同步调整步幅参数进行准确地距离计算。

4

- b. 避免不规则步幅，突然转身，因为这样会影响计步的准确性。
- c. 不要将JOGMAN放在潮湿的地方，以免影响电池的使用寿命。

VII. 更换电池

按下JOGMAN背面的"PRESS"键，往下推出电池盖。更换新电池(更换电池尽量在电池取下后一分钟内将新电池装好，以保留您原先的设置)。如果计步器内的时间和步长已被清除，您需要重新设置。

电池型号：两节AAA碱性电池。

电池寿命：大约1.5年。

注：如果JOGMAN显示混乱或不能正常工作，用一个别针按一下电池室中的"RESET"键，并重新输入您的步幅和时间。

VIII. 质量保证期

在按正确方法使用下，从购买本产品之日起一年内代理商将免费为您维修或替换(电池不包括在维修范围内)。质量保证不包括因意外撞击、误用、滥用及操作不当而造成的损坏。本公司保留鉴别损坏原因的权利，在为您免费提供维修或更换产品时，将收取必要的邮资和手续费。为保证服务正常进行，请提供购买证明、购买日期及邮资和手续费。

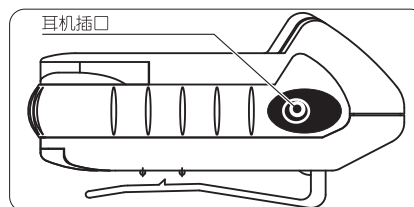
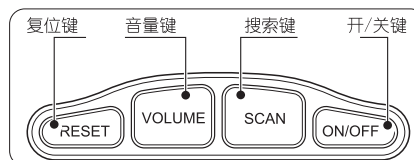
本公司对于因意外造成的产品损坏，及一些未能说明的错误使用而可能造成的损坏，不负任何责任。

注：请将产品退回

6

V. 使用收音机

收音机共有四个操作键。



开/关-按此键开启收音机功能，显示屏上出现"FM"标示，再按此键关闭收音机。

搜索-每按一下此键收音机将自动搜索下一个电台。

音量-按此键可选择音量(高音或低音)

复位-按此键可复位到开机状态，再按"SCAN"键重新选台。

VI. 注意事项

按ACUMEN JOGMAN的设计，您应将计步器佩戴在尽量靠近身体的中间部位(皮带扣的两侧)。为了能够获得最准确的锻炼数据，请您认真阅读说明书。

a. JOGMAN在不同的路面上使用都能准确地记录步数，例如：室内，公路，小径等。

5