

使用之前请您务必仔细阅读本使用说明书，并且要妥善保管。



## 目录

安全注意事项..... 3~5  
关于测定..... 6、7  
通过运动消耗卡路里的标准..... 8  
关于饮食控制..... 9、10  
Q&A..... 11~13  
发生异常情况下的处理方法..... 11~13  
关于废弃..... 13  
规格..... 14  
各部件的名称..... 15  
安装电池..... 16  
保养方法..... 16  
进行初始设定..... 17~21  
佩戴..... 22  
查看测定的结果..... 23、24  
设定消耗卡路里的目标... 25~27  
查看消耗卡路里的目标达成度... 28~30

### “进行初始设定”的顺序

- 1 输入身高
- 2 输入体重
- 3 输入年龄
- 4 输入性别
- 5 输入步幅
- 6 设定时间
- 7 决定减轻体重时卡路里控制的比例
- 8 初始设定完成

2

## 关于饮食控制

(请参照17~21页的设定后。)

本产品不能测定饮食中摄入的卡路里数。关于饮食，请参照以下的卡路里表以及附页“热量摄入参考表”，根据自己的意愿进行控制，加以注意。

控制摄取卡路里的标准 单位: kcal

饮食比例	50%	60%	70%	80%	90%
减轻体重值 (/月)	(身体活动 50%)	(身体活动 40%)	(身体活动 30%)	(身体活动 20%)	(身体活动 10%)
0.5 kg	约60 (约60)	约70 (约45)	约80 (约35)	约95 (约25)	约105 (约15)
1.0 kg	约115 (约115)	约140 (约95)	约165 (约70)	约185 (约45)	约210 (约25)
1.5 kg	约175 (约175)	约210 (约140)	约245 (约105)	约280 (约70)	约315 (约35)
2.0 kg	约235 (约235)	约280 (约185)	约325 (约140)	约375 (约95)	约420 (约45)
2.5 kg	约290 (约290)	约350 (约235)	约410 (约175)	约465 (约115)	约525 (约60)

↑推荐 (易于坚持的设定值)

9

## 安全注意事项

### 请务必遵守

为防止造成人身伤害、财产损失，在此就必须遵守的事项进行说明。根据使用错误方法产生的危害及损害的程度，分别进行说明。

- 警告** “可能导致人员死亡或重伤的事项”。
- 注意** “可能导致人员受伤或造成财产损害的事项”。

**注意** 活动计量器中不含有毒有害物质或元素，是绿色环保产品，其废弃后可以回收利用，不应随意丢弃。

### 警告

1. 为减轻体重，进行运动疗法的情况下，要遵守医生或专家的指导。
  - 1) 自己诊断有可能会损害健康。
2. 切勿误吞附属的螺丝刀。
3. 请放在婴幼儿触及不到的地方。
  - 1) 万一不小心吞下电池时，请立即与医生联系。
  - 2) 会导致事故或伤害。
4. 严禁改造。并且请勿自行拆卸、修理。
  - 1) 可能导致事故、损坏、故障。

3

### 注意

1. 请勿手持挂链旋转，有绕住脖子导致窒息的危险。
2. 请勿佩戴在直接与肌肤接触的地方。
3. 请勿将电池投入火中。
  - 1) 会导致事故或伤害。
4. 请务必遵守电池上显示的注意事项。
5. 确认电池的+ - 极后，正确装入电池。
6. 用完的电池要立即取出。
  - 1) 否则，会造成电池发热、破裂、漏液从而导致伤害及周围污染。
7. 请使用有效期内的电池。
8. 长时间不使用时，应将电池取出。
9. 请勿用湿手更换电池。

• 阅读完后，请将本说明书妥善保管，便于使用者随时翻阅。

### 使用注意事项

- 本机不防水。不要被水淋湿，请勿在雨中使用。
- 请勿在高温、低温、潮湿的地方使用、保管。
- 请勿重击、掉落、踩踏本机。
- 夹扣有可能损伤皮带，造成伤害，所以使用时请务必小心。

4

5

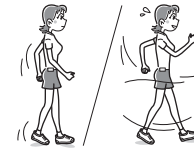
## 关于测定

在这些场合也能测定消耗的卡路里

\*能自动记录。  
伏案工作



慢走  
快走



慢跑



体操



6

在这些场合，不能正确测定消耗的卡路里及步数。

用手摇晃时



乘坐汽车时



乘坐电车时

骑自行车时



放在口袋里时



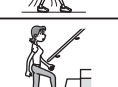
放在皮包中时



采用脚擦地的走路方式时



上下楼梯时



上述场合会因为振动受到影响。

7

8

## 通过运动消耗卡路里的标准

### 体重52kg的情况

• 步行	30分钟	约70 kcal
• 排球	30分钟	约80 kcal
• 草裙舞 爵士舞	30分钟	约100 kcal
• 有氧运动	30分钟	约140 kcal
• 慢跑	30分钟	约160 kcal
• 循环训练	30分钟	约191 kcal

## Q&A (常见问题)

**Q. 1**  
很难达到目标，或者轻易地达到了目标。  
**A. 1**  
①对平时消耗卡路里的测定存在不准确的可能性。请尝试再次进行测定。建议进行1周左右的测定。  
②存在着减轻体重值与自己不符的可能性。请依据现状，重新设定。参照25~27页

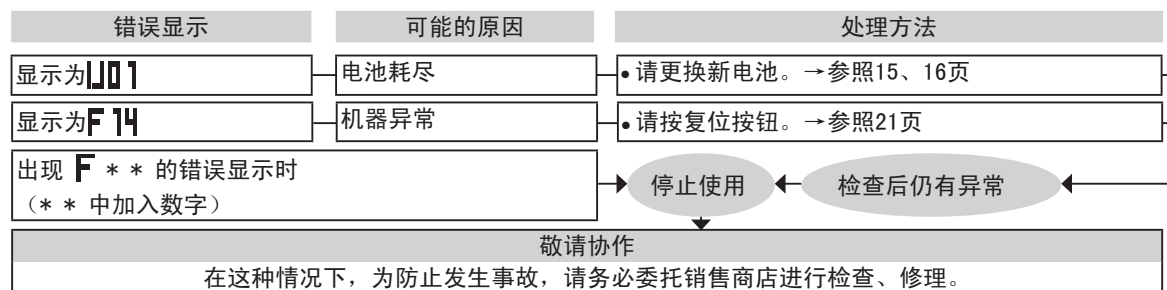
**Q. 2**  
步数或少或者过多。  
**A. 2**  
请确认是否处于影响步数计量的使用状态。参照6、7页。  
**Q. 3**  
刚开始的几步，无法显示步数。  
**A. 3**  
为了避免步行判定的错误操作，在行走6步以上时进行步行的判定，出现正确显示。

**Q. 4**  
更换电池时会清除过去的记录吗？  
**A. 4**  
会保留已记录的数据。

### 关于废弃

- 请遵照相关法律法规执行。
- 丢弃用完的锂电池时，请务必用透明胶带等黏着性的绝缘胶带覆盖住电池两端 (+/-)。

## 发生异常情况下的处理方法



11

12

13

## 规格

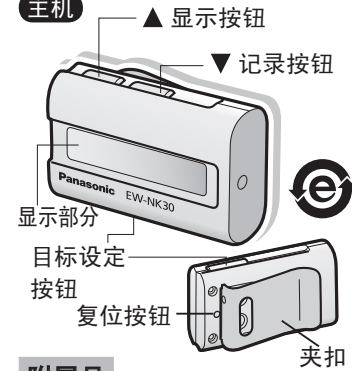
产 品 名	活动计量器 EW-NK30
电 源	DC3V (纽扣式锂电池 CR2032×1个)
显示	消耗卡路里 最大 1999 kcal
	步 数 最大 99999步
	步行距离 最大 99.9 km
	脂肪燃烧量 最大 999.9 g
	活动强度 最大 12.9METs
	存 储 最大 14天
	时 间 24小时显示
设定范围	年 龄 6~99岁
	性 别 男/女
	身 高 100~200 cm
	体 重 10~200 kg
电 池 寿 命	约6个月 (按1天工作12小时计算)
主 机 尺 寸	宽45.0×高27.2×厚12.6 mm
重 量	约22 g (含电池)
步 幅	30~120 cm
使用环境	温度: -10℃~40℃ 相对湿度: ≤ 80%
企 业 标 准 号	Q/DXBSX010-2010

14

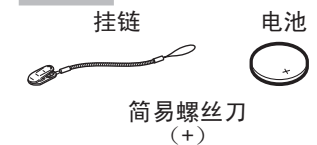
## 各部件的名称

请确认商品

主机



附属品



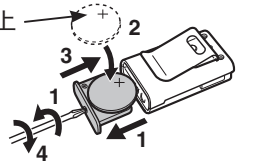
\*随机搭配的电池为试用电池。(纽扣式锂电池CR2032×1个)

\*产品及零部件的规格如有变更，恕不另行通知。

15

## 安装电池

(+) 面朝上



- 1 用 (+) 型螺丝刀旋转螺丝，打开电池盖
- 2 (+) 面朝上装入新电池
- 3 将电池盖插入主机
- 4 用 (+) 型螺丝刀将螺丝拧紧
- 5 按下复位按钮

• 当电池耗尽时在显示部分 **U01** 亮起。请更换新电池。

**U01**  
请参照注意第4~9条。(4、5页)

## 保养方法

- 机器的油污  
用布蘸取温水擦拭。不要使用汽油、稀释剂、酒精、开水，也不要采用水洗有可能造成产品故障及零部件破裂、变色等

16

## 进行初始设定

### 1 输入身高

用▲▼按钮调整



按  确定

### 2 输入体重

用▲▼按钮调整



按  确定

### 3 输入年龄

用▲▼按钮调整



AGE = 年龄

按  确定

### 4 输入性别

用▲▼按钮调整



F = 女子 / M = 男子

按  确定

### 5 输入步幅

用▲▼按钮调整



输入的标准

- 慢走 : 身高×0.37
- 普通步行 : 身高×0.45
- 快走 : 身高×0.5

按  确定

\*要实测距离, 需要进行输入。

\*安装电池后, 自动进入输入画面。

### 6 设定时间

\*时间采用24小时显示。  
用▲▼按钮调整“小时”



按  确定

用▲▼按钮调整“分钟”



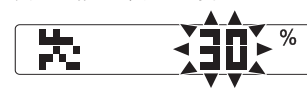
按  确定

### 7 决定减轻体重时卡路里控制的比例

(决定是控制饮食所占比例多还是活动所占比例多)

- 例如1天中必须要限制在600 kcal时
- 控制饮食 : 70% (约420 kcal)
- 日常活动消耗 : 30% (约180 kcal)

用▲▼按钮决定比例



(日常活动的比例)

按  确定

\*本产品只能测定日常活动消耗的卡路里。

(可以设定为10~50%)

\*请根据自身的体质及生活方式设定合理的比例。

### 8 初始设定完成



在此状态下就可以使用了。

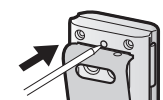
#### 关于 --- 的显示

首先, 请在此状态下测定您几天内平时消耗的卡路里。根据测定到的平时消耗卡路里, 设定适合您的消耗卡路里的目标。

\*建议测定在此状态下1周的情况, 至少也要测定含设定日在内3天以上, 才能设定目标。

消耗卡路里的目标设定请参照25~27页。

关于复位按钮  
重新设定初始设定时



按下主机内侧的复位按钮, 进入重新输入画面。

\*最多可以保存过去14天的数据。

## 佩戴

请将本机器佩戴于腰部。



\*放在裤子口袋内将不能进行正确测定。

1 为防止掉落, 请将附属的挂链挂在主机上

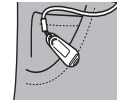
将挂链穿过夹扣上的孔



2 将夹扣夹在裤子或皮带、裙子上



3 将挂链固定在衣服上



## 查看测定的结果

消耗卡路里的实测显示

470, --- kcal 按下

\*不包含基础代谢。

步数 8327 步 按下

距离显示 6.0 km 按下

脂肪燃烧量 67.1 g 按下

活动强度 4.5 METS 按下

时间显示 15:24 按下

\*目标设定后, 变成28页的显示画面。

\*AM2:00自动记录测定数据。

\*以通过运动消耗掉的脂肪基准量来表示脂肪燃烧量。

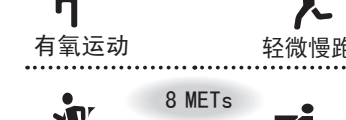
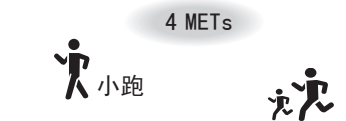
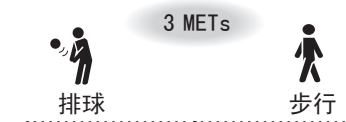
#### 关于省电模式

约1分钟以上不能感知到振动时, 液晶显示将变暗。

如稍振动则恢复原来的亮度。

#### 关于活动量显示

METs (代谢当量) 是... 表示身体活动强度相当于安静时的多少倍的单位。安静坐着的状态是1METs 普通步行相当于3METs。每12秒更新一次METs。



17

18

19

20

21

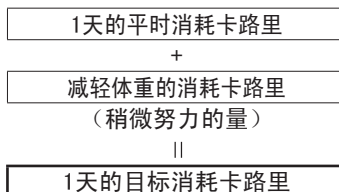
22

23

## 设定消耗卡路里的目标

\*如果能测定3天以上平时消耗的卡路里, 就能够设定目标。  
•根据想要减轻的体重, 设定1天的消耗卡路里目标值。

#### 目标设定的流程



1 按住  2秒以上  
显示平时消耗卡路里的平均值



AVE. = 平均

再按一次

### 2 决定减轻体重值

用▲▼按钮调整在1个月内希望减轻的体重值。



按  确定

\*建议用3个月左右的时间来减轻体重的5~10%。例如, 体重80kg的人, 建议每个月减轻体重约1.3~2.6kg。请根据身体状况来调整希望减轻的体重值。

### 3 消耗卡路里(1天量)的目标设定完成



平时的消耗卡路里 + 减轻体重的消耗卡路里

\*重新设定减轻体重值时, 回到25页的1。重新测定设定目标时, 参看27页的1。

#### 重新设定目标时

\*重新设定后, 即使有过去保存的数据也不会表示平均值。连续测定3天以上后可以再次设定。

1 按住  2秒以上  
显示平时消耗卡路里的平均值



2 按住  2秒以上  
数字清零



3 按下  重新开始测定(3天以上)。返回通常的画面, 测定平时所消耗的卡路里



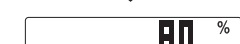
## 查看消耗卡路里的目标达成度

•目标设定后的显示画面如下所示。

消耗卡路里目标达成显示



自动切换



建议显示



步数



距离显示



脂肪燃烧量



活动强度



时间显示

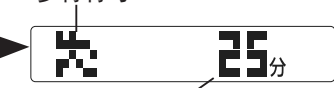


消耗卡路里的目标达成显示~  
建议显示的查看方法

消耗卡路里实测值 消耗卡路里目标值



步行符号



建议再走多少分钟, 就能达到目标

#### 关于记录功能

在各个显示画面下按下 , 就能查看过去14天的记录。

#### 消耗卡路里的场合



(上述例子)

14天前的记录。

按下  返回之前的画面。

\*在建议显示的画面下, 不能显示过去的记录。

25

26

27

28

29

30