

**SOLUS®**  
TOUCH HEALTH • TOUCH FUN

# LEISURE 800 USER MANUAL

使用说明书

SM-703.1SC

## 1.0 指导手册

感谢您购买我们公司的手表，我们的手表有轻触式心率测量功能，能让您在不使用心跳带的情况下获取心率。

只要把手表放到您的手腕上，用手指紧压表盘的金属键，您便能在数秒内从电子萤幕上直接读取自己的心跳。

### 重要提示

1. 禁止将该手表用于任何商业或者学术用途。
2. 请确认使用手表前阅读过此说明书，并且知道该表的使用功能和范畴。
3. 该手表只能作为测量心率的辅助仪器，不可当做医用测试仪器使用。请定时将该手表上测量的资料与医生给出的资料对比使用。
4. 水面下不能读取心率资料。

## 2.0 保养和维修

1. 因该手表含有电子器件，切勿尝试私自打开表壳或者随意挪动表壳后盖。
2. 避免高温和任何对手表具有破坏性质的化学物质。
3. 远离任何高压或静电环境。
4. 此手表的设计只能够承受在正常使用下的一般撞击，因此在使用的時候建议尽量避免任何不规范使用或者强烈撞击。
5. 保持手表清洁时最好选用湿润的松软织物，避免使用化学物质，尤其是香皂等具有腐蚀性质的清洁物会侵蚀防水密封垫。
6. 请用温和肥皂水清洗PU材质表带。并且在佩戴手表时，手腕周围不要涂抹香水等湿润性物质，因为当中的化学物质会侵蚀表带。
7. 经过一段时间的使用后，浅色或透明表带有可能出现褪色情况。如有需要，可于指定的服务中心订购新的表带并替换。
8. 不使用时，尽量将手表置于干燥的环境中。

## 3.0 防水和电池注意事项

### 防水注意事项

水面下按键会对手表造成损害。另如果有水珠或湿气出现在手表上，请立即检查手表，一旦水分进入到表壳内部会直接腐蚀其电子部件。

### 电池寿命

电池使用寿命大约是2年，取决于特定功能的使用和使用频率。

### 电池更换

如果屏幕显示或者EL背光灯变得暗淡，建议您到SOLUS授权的服务中心更换电池，以确保电池使用的有效保证期和避免任何对防水功能造成的损害。

### 注意事项

手表电池必须远离儿童接触范围，一旦吞食，请立即就医。电池含有化学物质，在使用后请根据当地规定适当地处理。

## 4.0 使用说明

### 时间模式设置

- 对小时、分钟和秒钟进行设置
- 12/24小时模式选择
- 正点报时

### 闹钟设置

- 每天响一次
- 每次闹钟持续大约60秒

### 心率测试模式

- 测量范围：  
40-240次心跳/分钟

### 运动模式

- 最高及平均心率显示
- 计时功能
- 目标心率区域计时  
(于目标心率区和其以上或以下之区域)
- 热量/脂肪消耗

### 码表计时器记忆模式

- 解析度：1/100 秒
- 计时范围：9小时，59分钟，59.99秒
- 分段记忆：不超过25圈

### 计时器模式

- 解析度：1 秒
- 设置范围：9小时，59分钟，59秒
- 铃声：倒数至10，9，8，7，6，5，4，3，2，1的时候会有一声“哔”响
- 铃声：最后结束时会有持续大约15秒的3声“哔”响

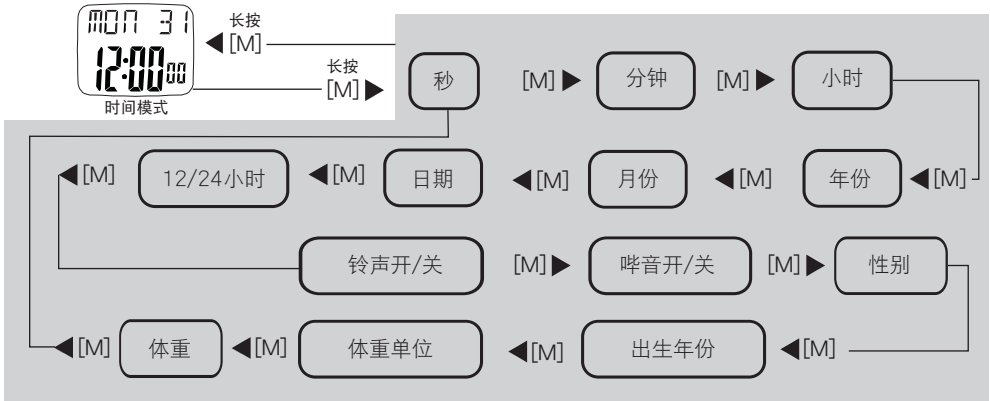
### 其他

- 50米防水
- \* 防水功能包括：少量汗水及轻微雨水接触或者洗澡等。
- EL背光灯
- \* 背光灯由电板发光所致，在太阳光直射下可能不容易显现。

## 5.0 手表设计



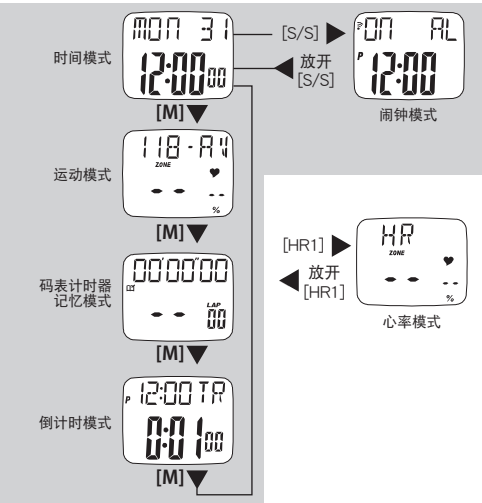
## 6.0 当前时间设置



铃声设置开启时，会有“🔔”的图标出现。

- 长按[M]键切换模式设置，并且显示器会开始闪动。按[S/S]或[R]键对选项进行操作，操作完成时，按[M]键确认。
- 在任何时间内长按[M]键都可退出模式设置。

## 7.0 功能模式和显示

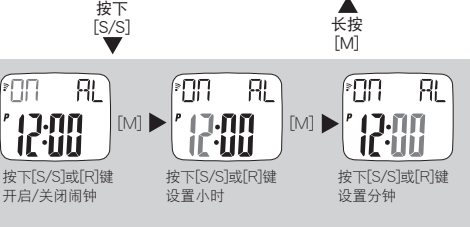


## 8.0 省电模式

- 在时间模式里，按下[R]键约5秒，LCD背景灯会关闭，进入省电状态。
- 除[HR1]键之外，按下任何键便可返回到当前时间模式。

## 9.0 闹钟设置

在时间模式里，按下[S/S]键进入模式设置时，标有“ON” / “OFF”的图标会闪动。长按[M]键可随时退出。闹钟功能开启后，会有“🔔”的图标出现。



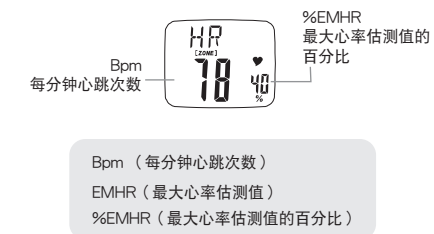
## 10.0 心率测量器的保养 — 注意事项和建议

在做运动的时候，随着能量的不断消耗，血液流动会加速，心跳也随之加快。我们的手表便是通过计算每分钟心跳的次数反映出上述变化，从而使得每位使用者可根据自身情况设置个人安全目标心率区。

### 注意事项和建议

1. 心率感应器置于表盘后部，在手指接触心率测量感应器的时候，确保手表背部的感应器紧贴着用者皮肤。
2. 切忌在潜水时或水面下时使用心率测试器。
3. 不要使用护手霜，护手霜的使用会阻断皮肤与感应器之间的信号。
4. 为了更有效地获取信号，在使用前用肥皂水洗手。
5. 不要用手指尖接触感应器，因此部位皮肤较薄而且干燥。
6. 对于皮肤比较干燥的用户，请在使用前用自来水或者涂抹专用啫喱膏擦手。
7. 运动过程中测心率时，请确保手指接触心率测量感应器的同时，手表与人体皮肤紧密接触。
8. 情绪激动会导致肌肉发出过多噪音，因而影响了测量心率数据的准确性，请在测量时保持情绪稳定。

## 10.1 心率模式 — EMHR & %EMHR



心率模式和运动模式主要通过以下两方面来显示当前心率

实际心率（例如78）：每分钟心跳次数（bpm）

最大心率估计值的百分比（例如40%）：

实际测得心率/心率最大估计值所得比值

占心率估计最大值的百分比

该数据常用来分析人的心脏功能是否正常。

可参照此数据设置改善心脏功能的训练强度。

在运用此数据时，要咨询医生相关方面的建议。

### 最大心率估计值的计算 (EMHR)

EMHR = 220 - 使用者的年龄

例如：Tom在27岁时的EMHR是多少呢？

EMHR = 220 - 27 = 193

### 最大心率估计值百分比的计算 (%EMHR)

%EMHR = 测得的心率数 / EMHR X 100%

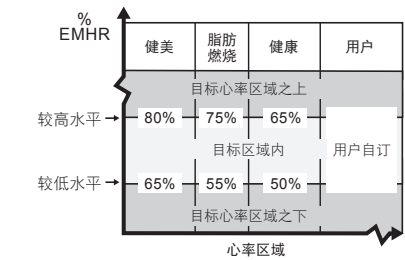
例如：当Tom 实际测得的心率指数为78时，他的

最大心率估计值百分比 (%EMHR) 是多少呢？

%EMHR = 78 / 193 X 100% = 40%

注意事项：为了保证数据的准确性，必须提前输入个人年龄和性别，否则测量所得数据会不准确。关于个人年龄和性别的设置，请参考第6.0章。

## 10.2 目标心率区域



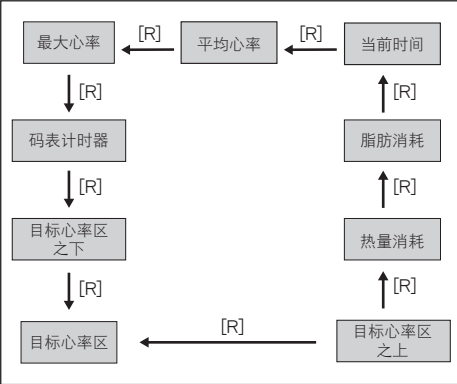
什么是心率区域？  
诸如以追求「健美」、「脂肪燃烧」和「健康」为目的之运动项目，皆会要求运动者的心率维持在一定的速率区域内。  
**注意事项：**在为一些心肺锻炼的项目设置心率区域时，请咨询医生或者训练老师的意见。

**如何设置心率区域？**  
一般来讲，用户可以从一些权威组织的网站上直接获取资讯，例如：  
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4736>  
by American Heart Association  
[http://www.en.wikipedia.org/wiki/Heart\\_rate#Training\\_zones](http://www.en.wikipedia.org/wiki/Heart_rate#Training_zones)  
by Wikipedia  
在运动模式里，有三个预设区域（「健美」、「脂肪燃烧」和「健康」）和一个用户自己订立的心率区域（详情见第12.5章）

## 12.2 运动模式

### 运动模式的使用

在运动模式里，按[S/S]键开始计时。计时正进行时，再长按[S/S]键停止计时。按[R]键可以更改之前记录，最后长按[R]键重新设置。



## 10.3 目标心率区警示

通过设定某个目标心率区域，使用者即可启动心率警示。此功能可帮助用户避免超过或低于所设目标心率区域。

运动过程中，一旦测量的心率不在所设目标区域内，手表便会发出“哔”的响声。用户便可作出相应的调节，例如减低或者加快运动速度等。

例如，有些训练项目要求您的心率维持在一定范围内才能达到训练目标。此时，我们的手表便可以在整个训练过程中提醒您的心率是否在此范围内。

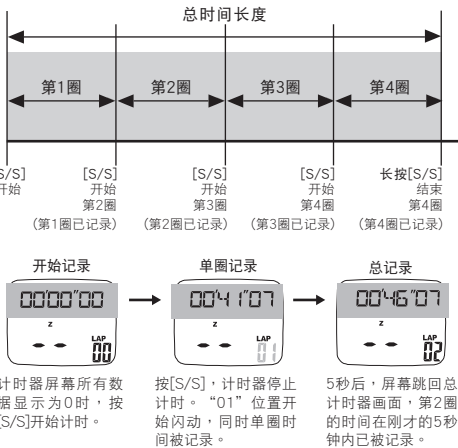
### 较高、较低和理想心率区域

理想的心率区域取决于心率的上下限定。可通过相关示意图了解区域和上下限定的关系。上限和下限可通过以下方式获得：

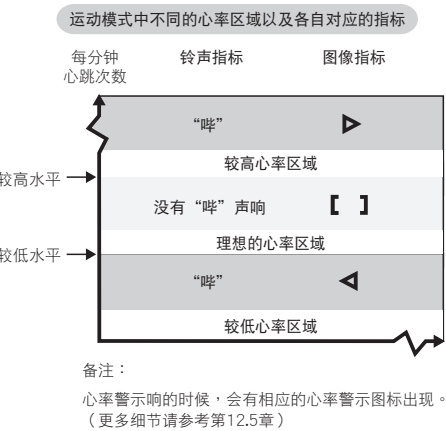
- 1) 有关限定可向医生或者指导老师咨询，然后自己设定上限区域和下限区域。
- 2) 用年龄和性别计算得出上下限定（手表本身含此功能以供用户设置上下限定）。（更多细节可参阅后面的第12.5章）

## 12.3 运动模式 — 使用码表计时器

在码表计时器目录里，可将整个锻炼时间长度分成多个时段（≤25圈）。所以，单个的时段记录都会保存于「13.0 码表计时器记忆模式」。



## 11.0 心率模式 — 显示页面



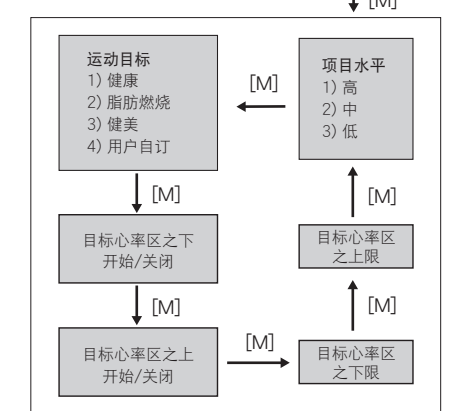
备注：  
心率警示响的时候，会有相应的心率警示图标出现。（更多细节请参考第12.5章）

## 11.1 心率模式 — 心率测试



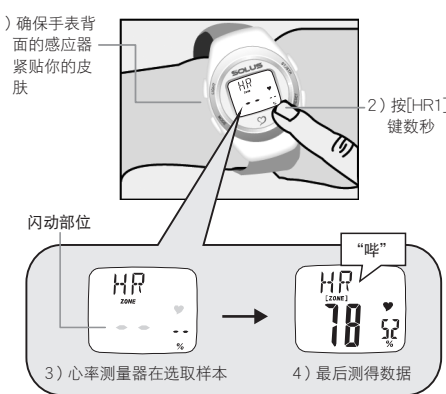
## 12.5 运动模式 — 页面设置

运动模式中，长按[M]键进入模式设置。



随时按[S/S]或[R]键改变数值的设置。  
长按[M]键退出并返回到运动模式。  
“ZONE”的图标在目标心率区之上和目标心率区之下都会出现。

## 12.0 运动模式

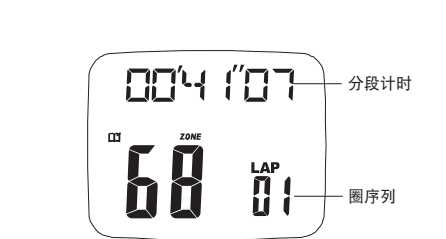


长按[EL]键可开启心率测量器的功能键，当键锁功能启用时，会出现“”的图标，心率测量感应器会被锁上。再次长按[EL]键可锁上键锁功能。

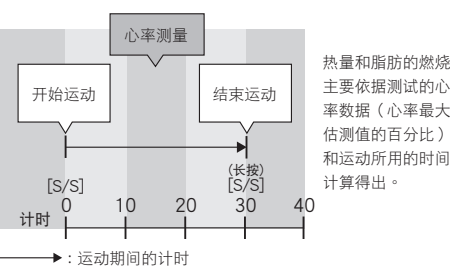
## 13.0 码表计时器记忆模式

此模式可翻阅之前在运动模式记录的分段计时。按[S/S]或[R]键可翻阅不同阶段的分段计时。

**注意事项：**  
在记录分段计时的同时，每段的平均心率也记录了下来。并且运动模式里的码表计时器重新设置时，相应的记录也会全部重设。



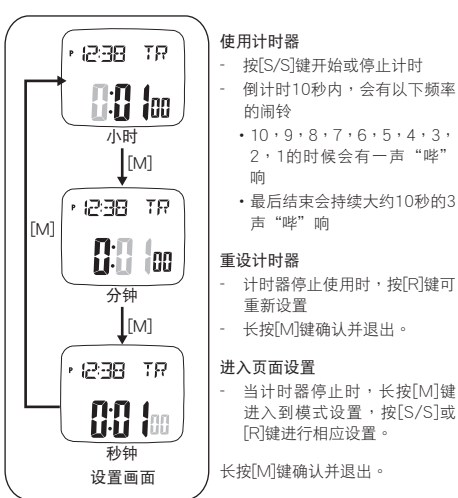
## 12.1 心率无法正常读取的可能原因以及解决方法



**原因一：皮肤干燥**  
►解决方法：在手指和手腕周围涂抹体育专用啫喱膏或者唾液（如果没有体育专用啫喱膏的话也可用水代替）。  
**原因二：手指没有紧压感应器**  
►解决方法：请确保手指全部（不是手指尖）紧贴感应器并且手表要戴在手腕上。切忌用手指尖接触感应器（例如能看到你的指尖部位），由于手指尖并不能全部接触到感应器，因而无法正常读取心电图。  
**原因三：由于下列原因引起的肌肉震动频率过大**  
A) 接触感应器时，指尖用力过度  
B) 使用者带有情绪，不恰当的使用手表  
►解决方法：在使用手表时，最好将手指紧贴手表表盘上的[HR1]键，这可以即使使用者在跑或者跳正常甩动手臂的状态下，读取测试所得的心率数。  
**原因四：手腕上的死皮**  
►解决方法：用毛巾或纸巾擦拭手腕附近的皮肤即可。  
**原因五：皮肤表层的油脂会妨碍感应器信号的释放。**  
►解决方法：可擦拭手腕周围皮肤或者用柔软的毛巾、纸巾等物擦拭表盘后壳。  
**原因六：手臂上汗毛过多**  
►解决方法：可在手腕周围涂抹体育专用啫喱膏。  
**原因七：不规律心跳**  
►解决方法：无  
心跳不规律者很难使用该手表来测试心率资料，因为心率失常者使用此手表读取的资料前后并不一致。

**注意事项：**为了获取更加准确的热量和脂肪的燃烧数据，请在运动的时候经常使用心率测量。

## 14.0 计时器模式



长按[M]键确认并退出。

WWW.SOLUSWATCH.COM

RoHS CE