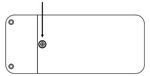
日行万步
wanbu.com.cn

快速使用指引

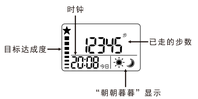
概览

本产品主件



液晶显示屏/全屏显示图

界面显示说明



- 计步器保持静止或不操作持续30秒，LCD屏会自动关闭，进入省电节能模式，摇晃或按任意键，LCD屏即被唤醒。

计步器设置

第1步：初次使用

打开电池盖装入电池，计步器会自动开机，进入初始设置状态，请注意画面显示是否完整。

✳ 请与左侧全屏显示图进行对照

第2步：体重的设定

1.用▲/▼键调节体重。

可在20～160kg之间单键环设置，可长按此键连续调节。

2.调好后，按设定键确认。

第3步：步幅的设定

1.用▲/▼键调节步幅。

- 步幅为脚尖到脚尖的长度。
  可在 20～120cm之间单循环设置，可长按此键连续调节。
- 此表为身高与步幅的参考标准：

身高	步幅
150cm	68cm
160cm	72cm
170cm	77cm
180cm	81cm

2.调好后，按设定键确认。

第4步：目标步数的设定

1.用▲/▼键设定每日的目标步数。

- 可在 3000～30000步之间单循环设置，可长按此键连续调节。
- 建议设定为10000步以上、15000 步以下，具体视个人情况而定。

2.调好后，按设定键确认。

第5步：时间的设定

用▲/▼键调节年份、月份、日期、时、分，调好后按设定键确认。

✳ 计步器成功注册后，时间的管理将由万步网执行，并自动进行精准的时间校正，用户不需再手动调整。

重置计步器

方法一（推荐）：

此方法不会造成步行数据的丢失。

在正常计步界面下，连续按四次设定键，在日期显示界面下，再持续按住设定键三秒，即可进入初始设置状态，重新进行设置。

方法二：

此方法可能会造成步行数据的丢失。

使用附件的螺丝刀或其他小型螺丝刀打开电池盖，抠出电池，待界面显示完全消失后，再装回电池，画面闪烁即进入初始设置状态。

主要功能介绍

1.数据上传功能

1.本计步器标配USB接口和蓝牙通讯。

2.用数据线连接计步器与万步网，数据会自动上传。

3.通过蓝牙进行数据传输，在即时步速界面下，长按▲键3秒，可使计步器进入蓝牙界面。万步网客户端检测到设备端蓝牙，会自动发起连接。

4.数据上传万步网之前，需下载、安装电脑或手机客户端。

5.在手机或电脑上运行万步网客户端，打开手机或电脑端的蓝牙，进行连接（或用数据线连接计步器与手机或电脑）。首次连接需按照提示注册新账号或绑定已有账号。

备注：

✳手机和电脑均须支持蓝牙4.0或以上，电脑本身如果不支持蓝牙4.0，可以插上万步网专用的蓝牙dongle进行使用。

✳Android系统的手机或平板等移动终端设备，在运行万步网客户端界面下，可以通过提晃的方式打开蓝牙，但需注意“手机计步模式”除外。

✳苹果系统的手机或平板等移动终端设备，需要手动打开蓝牙，摇晃会有相应提示，“手机计步模式”除外。

2. 蓝牙通讯功能

✳蓝牙进入方式

在正常计步界面下按一下设定键，进入即时步速界面，然后长按▲ 键3秒进入蓝牙界面，计步器界面显示如图，表示进入蓝牙界面。

✳退出蓝牙

1.蓝牙界面下持续30秒无连接，计步器会自动退出蓝牙界面；

2.蓝牙连接成功后，如持续 3 分钟无数据流，计步器会自动退出蓝牙连接状态。

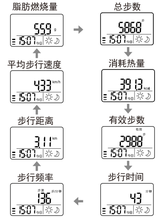
3.计步器通过万步网客户端上传数据之后，为节省功耗，万步网客户端可能会发送断开连接的指令使计步器退出蓝牙界面。

4.蓝牙界面下，长按设定键3秒可强制退出蓝牙。

3.切替键功能

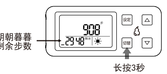
按切替键，可以查看总步数、消耗热量、有效步数、步行时间、步行频率、步行距离、平均步行速度、脂肪燃烧量等数据。在正常计步界面下持续按住切替键不放3秒，可查看“朝朝暮暮”剩余步数。

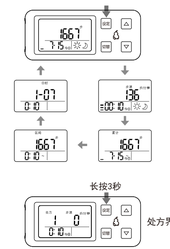
✳如果不是在朝朝暮暮时间段内查看，界面会出现一串“－－”。



4.设定键功能

设定键是参数设置时的确定键。在正常计步界面下，按设定键可以查看即时步速、7天累计步数、区间步数、日时等数据。在除日期时间界面以外的其他界面下，持续按住设定键不放3秒，可进入处方界面。





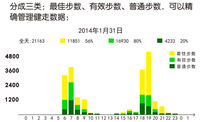
5.方向键功能

在步数界面按 ▲▼ 键显示历史计步数据，▲ 向前翻查 ▼ 向后翻查。

在处方界面按 ▲▼ 键显示历史处方数据，▲ 向前翻查 ▼ 向后翻查。

6.步数分类功能

本计步器能精确计步，所计总步数按步行时的速度，分成三类：最佳步数、有效步数、普通步数，可以精确管理健走数据：



✳其中，总步数、有效步数可直接在计步器上查看，最佳步数可在万步网查看。

7. 运动处方功能

1.在除日期时间界面以外的其他界面下，长按3秒设定键，进入处方界面。

2.按切替键，可查看运动处方详情及完成情况。

3.按▲/▼键，可查看运动处方的历史记录。

4.按一下设定键可退出处方。

处方功能，默认提供 3 个处方任务，每个任务 10 分钟，步频要求范围均是“100 步/分～150 步/分”，处方起止时间均为“06:00 — 23:00”。

步速在处方要求范围内，步行有效，即时步速闪动；步速在处方要求范围外，步行无效，即时步速不闪动；全部任务完成，显示已完成的步数，出现星星标识。每个处方任务完一共作气完成，中途有停顿超过 45 秒，任务计时将会从头开始，若完成度已达到 80% 则不受此影响。

✳计步器出厂配置的运动处方，能够让用户体验并了解“运动处方”的使用方法及功能内涵，处方数据可以上传万步网，可在万步网查看处方数据的完成记录和统计图示。但用户不能对处方的任务个数、任务时长、任务时间、步频要求等参数进行设置。

根据用户个人身体状况量身定制的处方才能发挥最佳健身效果，并避免运动损伤，如需开通处方特权，可向万步网申请。

8. 数据上传提醒功能

- 计步器一段时间没有上传数据时，界面会出现 “ PC ”图标。
- 该图标意为提醒用户尽快进行数据上传，请自 “ PC ”图标出现之日起三天内连接计步器与万步网上传数据，否则可能发生数据丢失。
- 数据成功上传后， “ PC ”图标会自动消失。

9.区间测量功能

可测从家到办公室等某一区间的步数，也可以测某一时间段的步数，如个行的累计步数，郊游及旅行的全行程步数等。

- 计步界面下，连续按三次设定键，进入区间界面
- 区间界面下，持续按住 ▲ 键2秒，开启区间测量
- 区间界面下，持续按住 ▼ 键2秒，关闭区间测量
- 区间界面下，持续按住设定键2秒，归零所测的区间数据

10.朝朝暮暮功能

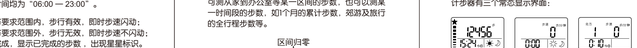
为了使每日的步行数据及运动目标管理更加细致具体，彰显科学健走的理念，本计步器引入朝朝暮暮功能：

- 在06:00–09:00间走满 3000 步后，出现 “☀”
- 在18:00–23:00间走满 4000 步后，出现 “☽”
- 当天步数达到每日目标10000步后，出现 “★”

✳以上“朝三暮四”设置，是计步器出厂时的默认值。用户可以根据自己的健身需要，上万步网对时间范围及其目标步数进行调整修改。修改后的参数将会立即开始生效。

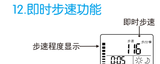
11.自动返回功能

计步器有三个常态显示界面：



✳在以上三个常态界面下，LCD 熄灭后再点亮，计步器仍显示之前的常态界面；在其他显示界面下，LCD 熄灭后再点亮，计步器显示计步界面。

12.即时步速功能



✳即时步速

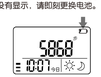
在计步界面下，按一下设定键即可进入即时步速监测界面。通过对步行过程中即时步速的测量，可以准确掌握当前的步行速度，合理调节步速，从而达到科学健走的目的。

✳步行持续时间

该时间记录的是从步行开始到步行结束所持续的时间，当步行停止，该记录会保留两分钟，两分钟后自动归零，重新开始下一段新的记录。

13.无电/低电提醒功能

- 当电池电量不足时，显示屏右上角会显示闪烁的 “ ▭ ”，请尽快（约1周内）更换电池。
- 电池完全没电时，整个显示屏仅显示不闪烁的 “ ▭ ”或完全没有显示，请即刻更换电池。



14.万步网功能

计步器注册绑定成功后，可享受丰富的万步网服务：

- 运动、健康数据的存储和管理
- 丰富的健康资讯和科学的健走指导
- 线上和线下精彩的万步活动
- 图文分享、互动交流、结识好友
- 发起竞赛，收获健走的乐趣，收获健康，同时赢取丰厚奖品
- 及更多其他功能

✳ 以上各功能，更详细的介绍和操作说明，可登陆www.wanbu.com.cn/support查阅该型号计步器的操作手册。

注意事项

电池的型号： CR2032

- 装两颗电池的寿命约为6个月。
- 随机附送的电池供试机用，包装时虽均为新电池，但长期不用也会自动消耗，从而缩短使用寿命，望了解。

- 计步器标配两颗电池，若一颗一颗更换不会造成步行数据丢失（单颗电池也能正常工作）。
- 每天早晨开始步行前，是换电池的最佳时机。
- 丢弃电池时，请遵守所在地区的政府法规或环境部门的规定。

本计步器在摇晃状态或剧烈运动的情况下，会产生计步误差。

另外，下述情况下，也会产生计步误差：

- 轻手轻脚地走
- 穿凉鞋、木屐，或拖鞋时的步行
- 在陡坡或台阶上的步行
- 混乱的、不规律的步行
- 不足 6 秒的短时间步行
- 使用自行车、电车、汽车等交通工具时
- 某些特殊情况下

✳本计步器能承受一定的外界冲击力、挤压力作用，但超过度的外界冲击和挤压，可能会造成LCD屏的裂损、3D传感器、晶振等部件的损坏、使用过程中请注意防摔和防压。

✳本计步器防水等级为IPX5，被雨淋湿或用水冲洗不会出现问题，但是不能放进液体里浸泡，如洗衣机那种漩水环境。

产品环保信息

本公司按照《电子信息产品污染控制管理办法》的要求对产品中的有毒有害物质或元素的情况叙述如下。

1. 有毒有害物质或元素的名称及含有状况

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅（Pb）	汞（Hg）	镉（Cd）	六价铬（Ce(VI)）	多溴联苯（PBB）	多溴二苯醚（PBDE）
电路板	×	○	○	○	○	○
其他	×	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T 11364的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。

2.电子电气产品有害物质限制使用标志

本产品的环保使用期限标识为： 10 。标识中央的箭头围住的数字为环保使用年限，表示环保使用期限是10年。

本产品的生产日期请见包装盒。

请遵守关于该产品的安全或使用上的注意事项。从生产日期算起的该年限内正常使用不会对环境造成严重污染或对用户人身、财产造成严重损害。

其他帮助信息

在使用计步器和万步网的过程中，有任何疑问，可随时采用下列方式得到帮助。

1. 拨打会员服务电话：400–810–9899
   800–810–9899
2. 登陆万步网www.wanbu.com.cn，有更详细的使用说明和更丰富的帮助信息。
3. 点击万步网网页右侧的“即时客服”图标，进入在线客服。
4. 本指引仅介绍了产品的基本设置和主要功能，其他未尽事宜，请登陆万步网查阅更为详尽的说明。
5. 产品规格若有变更，恕不另行通知。

日行万步
wanbu.com.cn

您的健康您做主！

“万步个人健康服务”简介
www.wanbu.com.cn

计步器主要配置	
感应方式	3D加速度感应
电源	DC3V (CR2032电池两枚)
附带品	USB数据线、挂绳、夹子、快速使用指引

制造商： 得实集团
服务商： 北京万步健康科技有限公司
网 址： www.wanbu.com.cn
服务热线： 400–810–9899
800–810–9899

android ios
万步网手机客户端

MADE IN CHINA 中国制造