

# SLIMSTICK WZ820 ポケット歩数計 スリムスティック 取扱説明書

お買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお取り扱いください。  
また、お読みになった後も必要なときすぐに見られるよう、大切に保管してください。

<b>目次</b>	安全上のご注意	①
	各部のなまえと主な機能	③
	ご使用になる前に	④
	装着のしかた	⑥
	保証書	⑦
	保証・アフターサービスについて	⑧
	操作のしかた	⑨
	データの記録	⑪
	過去データの見かた	⑫
	歩数計測機能について	⑭
	エクササイズ (Ex) について	⑯
	アクセサリ表示の切り替えかた	⑰
	アニメーションとオリジナルメッセージ	⑱
	時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定	⑳
	電池交換のしかた	㉒
	困ったときに	㉔
	主な仕様	㉖

セイコースポーツライフ株式会社

## 安全上のご注意

製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人の危害や財産への損害を未然に防ぐための重要な内容を表示しています。その表示と意味は次のようになっています。

- 警告** この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を表示しています。
- 注意** この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を表示しています。

絵表示の例

- ⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。  
左の表示例は「分解禁止」を表しています。
- 記号は、行為を強制したり、指示する内容を告げるものです。

**警告**

- やむを得ず本製品から電池を取り出した場合は、電池は直ちに幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、電池や電池カバーを飲み込んだ場合は、身体に害があるため、直ちに医師とご相談ください。

- ⊘ 本製品を分解、修理、改造しないでください。故障やショートの原因となります。
- ⊘ 水につけたり、水をかけたりしないでください。また、水滴のついた手で、操作しないでください。ショートや感電の恐れがあります。
- ⊘ 電池を火の中に入れてください。破裂や発熱、発火の恐れがあります。

①

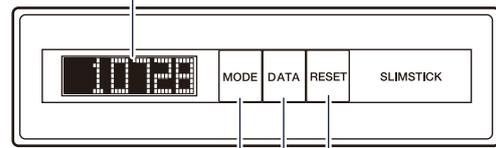
## 各部のなまえと主な機能

### 注意

- 電池の⊕⊖を正しく装着してください。故障の原因となります。
- ⊘ 次のような場所での使用や保存はしないでください。故障の原因となります。
  - ・ 温度が極端に高い場所（直射日光の当たる場所など）
  - ・ 水気の近く（風呂場、洗面台など）や湿度の高い場所
  - ・ ホコリの多い場所
  - ・ 振動・傾斜・衝撃のある場所
  - ・ 磁気や静電気の影響のある場所
  - ・ 化学薬品の蒸気が発散しているところ
  - ・ 薬品に触れる場所
- ⊘ 落としたり、強くぶつけたりしないでください。故障やけがの原因となります。
- ⊘ 本製品をズボンの後ろポケットに入れしないでください。けがをしたり、破損する恐れがあります。
- ⊘ ひもやストラップをもって振り回さないでください。当たってけがをしたり、破損する恐れがあります。
- ⊘ ひもやストラップを付けて首からさげる場合は、引っ張られたり、引っかからないようにしてください。けがをする恐れがあります。
- ⊘ お手入れにはシンナー、アルコールは使用しないでください。故障の原因となります。

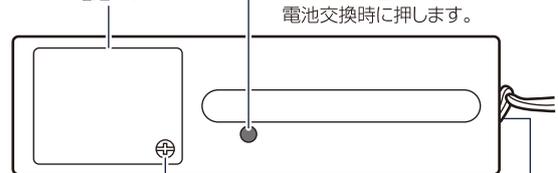
②

### 表示パネル



- MODEボタン** 歩行データ表示を切り替えます。
- DATAボタン** アクセサリ表示を切り替えたり、過去7日間の日別データや累積データを表示します。
- RESETボタン** 歩行データを消去します。

### 電池プタ



### 電池プタのネジ

### システムリセットスイッチ

電池交換時に押します。

### ストラップホール

ひもやストラップを付けて首からさげられます。

③

## ご使用になる前に

お買い上げいただいた本製品にはすでに電池が組み込まれています。付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。本製品に貼られている保護シールをはがしてください。



いずれかのボタンを2秒以上押し続けてください。今日の歩行データ（歩数）が表示されます。



使い始める前に個人データ・目標歩数・誕生日等を設定します。  
時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定 → ④ ページ

### 個人データ・目標歩数の設定

今日の歩行データ（歩数・消費カロリー・脂肪燃焼量・エクササイズ値・距離・歩行時間）を表示し、**DATA**ボタンを2秒以上押し続けてください。

- 時計・カレンダー・アニメーション・オリジナルメッセージ表示中は設定できません。
- 過去データを表示中は設定できません。
- データ設定中、2～3分間操作をしないと、もとの歩行データ表示になります。

#### ① 歩幅設定（設定範囲30～150cm 工場出荷時設定50cm）



④

#### 歩幅について

つま先からつま先までが歩幅です。歩幅の目安は「身長-100cm」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。

#### 歩幅



確定したら**DATA**ボタンを押してください。

#### ② 体重設定（設定範囲20～120kg 工場出荷時設定50kg）



確定したら**DATA**ボタンを押してください。

#### ③ 目標歩数設定（設定範囲1000～99000歩 工場出荷時設定10000歩）



ボタン長押し時 工場出荷時設定  
←RESET ボタン      ▼      MODE ボタン→  
「1000...9000      10000...90000      ----(目標未設定)」

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

- 今日の歩行データの歩数より少ない歩数を目標設定した場合、STEP が点滅しますのでもう一度**DATA**ボタンを押してください。

⑤

## 装着のしかた

両足を交互に踏み込みながら歩くことで起こる上下の振動を加速度センサーで感知し、歩行データを計測して、表示します。ズボンのポケットやバッグのポケットの中、またはひもやストラップを付けて首からさげても計測できます。

- ズボンの後ろポケットには入れないでください。後ろポケットに入れたまま座ると、本製品に衝撃を与え、破損する場合があります。

### 好きなスタイルで装着可能



**ポケットで**  
シャツの胸ポケットや  
ズボンのポケットでも



**カバンで**  
手さげカバンや  
ショルダーバッグでも



**ストラップで**  
ひもやストラップで  
首からさげて

- ポケットやバッグの中で本体を倒したり、30度以上に傾けると、計測できませんのでご注意ください。



⑥

## 保証書

歩数計 WZ820	
販売店	お買い上げ日 年 月 日
	保証期間 お買い上げ日より 1年
	住所
	店名 (印)
お客様	*ご住所 〒 TEL
	*お名前

\*欄はお客様がご記入ください。

### 無料修理規定

- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、この保証書を添えて、お買い上げの販売店または下記のセイコースポーツライフ株式会社にお届けください。無料修理いたします。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
  - 1) 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷
  - 2) お買い上げ後の落下、その他の不適切な取り扱いによる故障・損傷
  - 3) 火災・地震・浸水など天災や公害による故障・損傷
  - 4) 消耗部品（電池）
  - 5) 本書の提示がない場合
  - 6) 「販売店、お買い上げ日」の記入がない場合
- 保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、弊社にお問い合わせください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。  
This warranty is valid only in Japan.

\* お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は保証期間内の無料修理対応およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

セイコースポーツライフ株式会社 東京都文京区西片1-17-8 KSLビル 〒113-0024  
TEL.(03)6834-2759(代表)



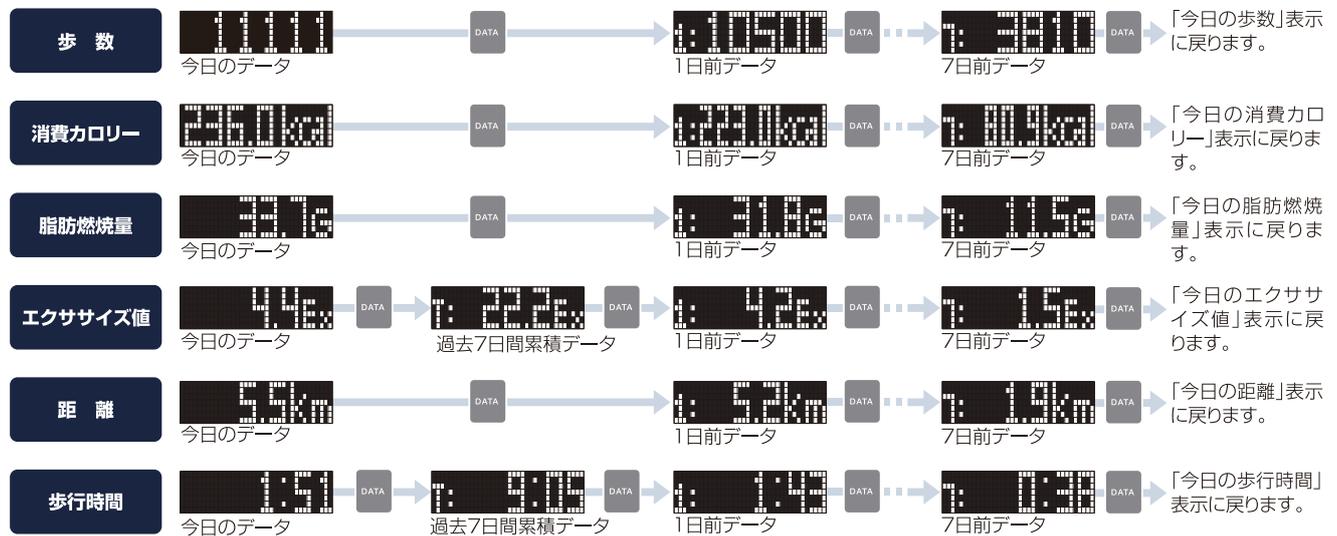
⑦



## 過去データの見かた

各歩行データの表示中に**DATA**ボタンを押すと、過去7日間のデータが表示されます。  
過去データの表示中に2~3分間操作をしないと、各歩行データ表示に戻ります。

● 過去データの表示中は歩数のカウントを行いません。



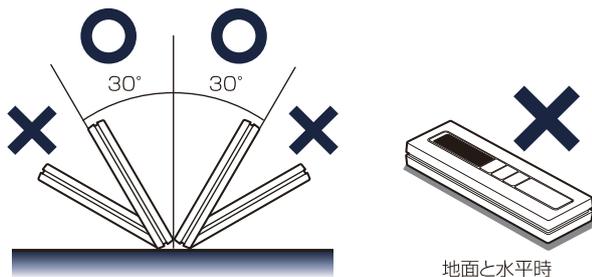
MODEボタンを押すと次の歩行データへ移ります。

12

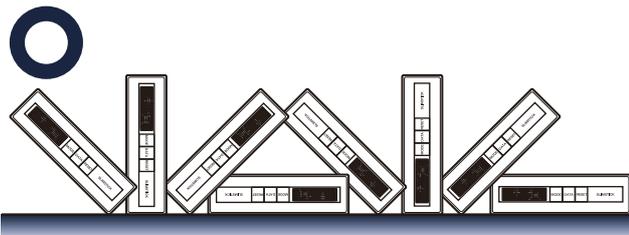
13

## 歩数計測機能について

本製品は2軸センサー式歩数計ですので、ポケットの中やバッグの中で本体を30度以上に傾けたり、倒したりしないでご使用ください。



本体が垂直であれば左右に傾むいても逆さになってもカウントができます。



14

● 歩き始めから約6秒間は、動きが歩行であるかどうかを本製品が見極めている段階なので歩数を表示しません。しばらく歩き続けるとその間の歩数をまとめて表示し、その後は歩行に合わせて一歩ずつ加算します。

● 次の場合は、正確に歩行が測定できない可能性があります。

### ジョギングや極端に遅い速度での歩行

本製品はウォーキング専用です。走っているときや極端に遅い速度で歩く場合には正しく測定できません。

### 本製品が不規則に動くとき

- ・ カバンや首からさげたとき、からだなどに当たってはねている場合
- ・ カバンやポケットの中で不規則に動く場合

### 不規則な歩行

- ・ すり足のような歩行
- ・ サンダル、草履などの履き物での歩行

### 上下運動や振動の多い所で使用

- ・ 階段や急斜面での昇り降り
- ・ 立ったり、座ったりする動作
- ・ 歩行以外のスポーツ
- ・ 乗り物(自動車、電車、バスなど)に乗車中の振動

### ジョギング、山登りでの歩行

15

## エクササイズ (Ex) について

健康づくりの運動指針<エクササイズガイド 2006>厚生労働省策定  
健康づくりや生活習慣病予防には、週に23エクササイズの活発な身体活動、そのうち4エクササイズは活発な運動を行なうことを目標としています。

### エクササイズ(Ex)とは?

エクササイズは、身体活動の「量」を表す単位で、身体活動の強度(メッツ※)に実施時間(時)をかけたものです。

### ※メッツとは?

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかの「強度」を表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行(平地67m/分)が3メッツです。

### エクササイズ (Ex) 値を見ます

本製品は計測した歩行データを「エクササイズ(Ex)値」に換算し表示します。

### エクササイズ (Ex) 値の計算例

ウォーキングを身体活動としてとらえると、通常の速さのウォーキングや日常生活の中での歩行を「普通歩行」(=身体活動)、意識して歩幅を広くしたり、速いウォーキングを「速歩」(=活発な運動)になります。

#### 普通歩行(強度:3メッツ)

(例) 1週間に3メッツの身体活動(普通歩行)を計7時間行なった場合  
3メッツ × 7時間 = 21エクササイズ(Ex)

#### 速歩(強度:4メッツ)

(例) 1週間に4メッツの活発な運動を計1時間行なった場合  
4メッツ × 1時間 = 4エクササイズ(Ex)

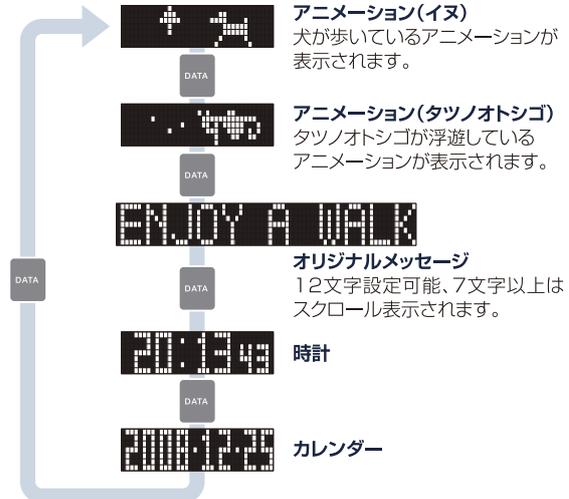
1週間合計 (例)21+4=25エクササイズ(Ex)



16

## アクセサリ表示の切り替えかた

アクセサリ表示(アニメーション・オリジナルメッセージ・時計・カレンダー)のいずれかの時にDATAボタンを押すと、下記の順序で表示が切り替わります。



アクセサリ表示中でも歩数はカウントされます。

アクセサリ以外の表示にしたい場合は、MODEボタンで切り替えてください。

今日の歩行データ → 9 ページ

過去データ → 12 ページ

17

## アニメーションとオリジナルメッセージ

### アニメーションについて

アニメーションには普通歩行時のアニメーションに加え、速歩(4メッツ以上の歩行)時とスリープ時のアニメーションがあります。

#### 普通歩行時のアニメーション



犬が歩いているアニメーションです。



タツノオトシゴが浮遊するアニメーションです。

#### 速歩時のアニメーション

アニメーション表示の時、4メッツ以上の歩行をすると、速歩時のアニメーションになります。



犬が走っているアニメーションです。



タツノオトシゴが激しく浮上しているアニメーションです。

普通歩行時のアニメーションは一定の時間で1サイクルになります。

1サイクル終了時に4メッツ以上か未満かを判断しています。  
4メッツ未満になると普通歩行時のアニメーションになります。

18

### スリープ時のアニメーション

アニメーション表示の時、本製品を30分以上操作を行わず、全く振動も与えない場合、スリープ時のアニメーションになります。



犬が待機しているアニメーションです。



タツノオトシゴがまばたきをしながら休んでいるアニメーションです。

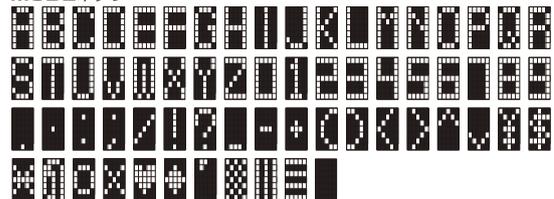
振動を与え、しばらくすると普通歩行時のアニメーションになります。

### オリジナルメッセージ

アルファベットや記号を組み合わせて、オリジナルのメッセージを作ります。  
7文字以上はスクロール表示され、最大12文字まで設定できます。

#### 設定文字(アルファベット・記号)

MODEボタン→



←RESETボタン

19

## 時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定

### 設定のしかた (工場出荷時設定 ENJOY A WALK)

オリジナルメッセージ表示中に、**DATA**ボタンを2秒以上押ししてください。



▲2秒以上押す



進む 戻る

最初の文字が点滅します。

**MODE**ボタン(+)・**RESET**ボタン(-)

で文字を選択します。

ボタン長押しで早戻し・早送りができます。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。



進む 戻る

次の文字が点滅しますので、最初の文字

と同様に設定してください。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

同様に12文字設定してください。



文字をいれない場合はスペース

( と の間)を選択してください。

12文字目を選択後に**DATA**ボタンを押すと、オリジナルメッセージ表示に戻ります。

- データ設定中、2～3分間操作をしないと、「オリジナルメッセージ」表示になります。

### 一括消去のしかた

点滅時に**MODE**ボタンと**RESET**ボタンを同時に押すと、「CLR?」表示が点滅します。そのまま離さずに2秒以上押し続けるとメッセージが全てクリアされ、1文字目から設定できます。

設定画面を終了するには、**DATA**ボタンを押し、12文字分進めてください。

20

「時計」表示または「カレンダー」表示にして、**DATA**ボタンを2秒以上押ししてください。



▲2秒以上押す

- 「時計」または「カレンダー」以外の表示画面では修正できません。

### ①時計修正



00(秒) 00(秒)  
いずれか押す

「秒」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・

**RESET**ボタン(-)で「00」(秒)に修正し

ます。

時報に合わせて押ししてください。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)  
増える 減る

「分」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・

**RESET**ボタン(-)で修正します。

ボタン長押しで早送りできます。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)  
増える 減る

「時」が点滅しますので、「分」と同様に修正

します。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

カレンダー修正になります。

21

### ②カレンダー修正



(+) (-)  
増える 減る

「日」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・

**RESET**ボタン(-)で修正します。

ボタン長押しで早送りできます。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)  
増える 減る

「月」が点滅しますので、「日」と同様に、

「月」・「年」を修正します。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

誕生日設定になります。

### ③誕生日設定



(+) (-)  
増える 減る

誕生日の「日」が点滅し、**MODE**ボタン

(+)・**RESET**ボタン(-)で設定します。

ボタン長押しで早送りできます。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)  
増える 減る

誕生日の「月」が点滅しますので、「日」と

同様に設定します。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

コントラスト設定になります。

22

### ④コントラスト設定 (設定範囲-3～+3)



(+) (-)  
増える 減る

コントラストの数値が点滅し、**MODE**ボタ

ン(+)・**RESET**ボタン(-)で設定します。

工場出荷時設定

▼最も濃い表示 ▼ 最も薄い表示▼

+3 ← +2 ← +1 ← 0 → -1 → -2 → -3

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

- データ設定中、2～3分間操作をしないと、「時計」表示または「カレンダー」表示になります。

### 誕生日メッセージ

誕生日を設定しておく、誕生日の毎正時から10分間、誕生日メッセージがスクロール表示されます。



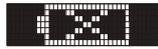
いずれかのボタンを押すと元の画面に戻ります。

- 工場出荷時設定のままにしておくと、1月1日に誕生日メッセージが表示されます。

23

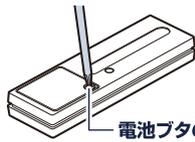
## 電池交換のしかた

表示部に  マークが表示された場合は電池寿命です。電池交換は次の手順でおこなってください。



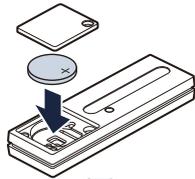
 マーク表示中にいずれかのボタンを押すと  マークは消え、元の表示に戻りますが、翌日の午前0時に再度  マークが表示されます。

- 電池交換後は、すべてのデータが消去されますのでご注意ください。



電池ブタのネジ

①市販の小型  ドライバーで電池ブタのネジをはずします。ネジをなくさないようご注意ください。



②電池ブタを開け、古い電池を取り出します。 側を上にして、新しい電池(リチウム電池CR1620)を取り付けます。



③電池ブタを戻し、ネジで止めます。

④システムリセットスイッチをペン先などで押します。

システムリセットスイッチ

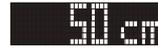
24

## 電池の寿命

電池の寿命は1日8時間使用で約8ヶ月です。ただし、付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。

## 再設定

電池交換し、システムリセットスイッチを押すと、全てのデータが消去され、歩幅設定画面になりますので、再設定してください。



個人データ設定 → **4** ページ

時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定 → **21** ページ

- データ設定中、2~3分間操作をしないと、「歩数」表示になります。

25

## 困ったときに

ご使用中に異常が発生した場合は、まず次のことを確認してください。確認しても異常が直らない場合は、お買い上げの販売店または最寄りのセイコースポーツライフ株式会社にご連絡ください。

こんなとき	確認してください
表示部に何も表示されない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。 → <b>24</b> ページ</li> <li>・電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく入れ直してください。 → <b>24</b> ページ</li> </ul>
表示の値が実際の歩数と異なる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・装着方法、歩行状況をご確認ください。 → <b>6</b> <b>14</b> ページ</li> </ul>
表示内容がおかしい 表示が動かない データが消去される	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電池を入れ直してください。</li> <li>・ご使用環境で強い静電気、電氣的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントをしない、データが消去される場合があります。システムリセットスイッチを押すと、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。ただし、入力いただいた個人データ、時計・カレンダー、過去データなどのすべてのデータが消去されますので、必要なデータは必ず控えておいてください。 → <b>24</b> ページ</li> </ul>

26

## 主な仕様

項目	仕様
表示内容	歩数 0~99,999(歩) 消費カロリー 0.0~9,999kcal 脂肪燃焼量 0.0~999.9g エクササイズ値 0.0~999.9Ex 距離 0m~99.9km 歩行時間 0:00~999:59 時刻 時:分:秒 24時間表示 カレンダー 2057年までフルオートカレンダー(年・月・日)
メモリ	歩数 1~7日前データ 消費カロリー 1~7日前データ 脂肪燃焼量 1~7日前データ エクササイズ値 1~7日前データ 過去7日間累積データ 距離 1~7日前データ 歩行時間 1~7日前データ 過去7日間累積データ
設定	時刻 0:00 00~23:59 00 (時:分:秒 24時間表示) カレンダー 2008.1.1~2057.12.31 (年・月・日) 誕生日 1.1~12.31 (月・日) コントラスト +3~-3 歩幅 30~150cm (1cm単位) 体重 20~120kg (1kg単位) 目標歩数 1000~99000歩 (1000歩単位)
使用温度範囲	-10℃~40℃
歩数精度	±5%(振動試験機による)
時計精度	常温(5℃~35℃)において月差±60秒以内
外形寸法	幅64.4×高さ20.0×厚さ8.9mm
質量	15g(電池含む)
使用電池	リチウム電池(CR1620)
電池寿命	約8ヵ月 (1日8時間携帯した場合)

- 製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

27

## SLIMSTICK

### WZ820 Pocket Pedometer Instruction Manual

Thank you very much for purchasing the SLIMSTICK WZ820.

Please read this Instruction Manual carefully before using the product to ensure correct use.

After reading it, please carefully store this Instruction Manual so that it can be referred to whenever necessary.

#### CONTENTS

SAFETY PRECAUTIONS	p.1
NAMES OF EACH PART AND THEIR MAIN FUNCTIONS	3
BEFORE USE	4
HOW TO WEAR THE PEDOMETER	6
WARRANTY	7
WARRANTY AND AFTER-SALES SERVICE	8
HOW TO OPERATE THE PEDOMETER	9
DATA LOG	11
HOW TO READ PREVIOUS DATA	12
STEP COUNTING FUNCTION	14
EXERCISE (Ex)	16
HOW TO CHANGE ACCESSORY DISPLAY	17
ANIMATION AND ORIGINAL MESSAGE	18
SETTING OF WATCH, CALENDAR, BIRTHDAY AND CONTRAST	21
HOW TO CHANGE BATTERY	24
TROUBLESHOOTING	26
MAIN SPECIFICATIONS	27

SEIKO SPORTS LIFE CO., LTD.

#### p.1 SAFETY PRECAUTIONS

The precautions listed here provide important information for using the product safely and properly and to prevent injury to you and others and property damage before they occur. The indications and meanings are as follows:

##### WARNING

It is assumed that improper handling by disregarding the indicated warning may lead to death or personal serious injury.

##### CAUTION

It is assumed that improper handling by disregarding the indicated caution may lead to personal injury or damage to property.

##### Examples of pictorial indication

The  symbol indicates a prohibited activity.

The indication example on the left indicates "disassembly prohibited."

The  symbol indicates a compulsory or instructive activity.

##### WARNING

- If it is necessary to take out the battery from this product, keep it out of the reach of children immediately.
- If a battery is swallowed, seek medical attention immediately as it is harmful to health.

Do not disassemble, repair, or modify this product. It may cause a failure or short circuit.

Do not immerse the product in water or splash water onto it. Also, do not operate it with wet hands. It may cause a short circuit or electric shock.

Do not throw the battery into a fire. It may cause a burst, heat generation or ignition.

#### p.2 CAUTION

Insert a battery with the correct positive (+) and negative (-) polarities. Failure to do so may cause a failure.

Avoid the following places when using or storing the product. It may cause a failure.

- Places where the temperature is excessively high (e.g., places exposed to direct sunlight)
- Damp places (e.g., baths, washrooms) or places of high humidity
- Dusty places
- Places subject to vibrations or places with an incline or shocks
- Places affected by magnetism or static electricity
- Places where chemical agents vaporize
- Places exposed to chemicals

Do not drop or hit the product strongly. It may cause a failure or personal injury.

Do not put this product into your trouser's back pocket. It may cause personal injury or damage to the product.

Do not swing the product by holding the string or strap. It may cause personal injury or damage to the product due to its hitting.

When attaching a string or strap to the product and hanging it around your neck, do not pull or get caught in it. It may cause personal injury.

Do not use thinner or alcohol for maintenance. It may cause a failure.

#### p.3 NAMES OF EACH PART AND THEIR MAIN FUNCTIONS

DISPLAY panel

MODE button

Changes the walking data display.

DATA button

Changes the accessory display or displays data or graph for the last 7 days.

RESET button

Deletes the walking data.

Battery cover

SYSTEM RESET switch

Press when changing the battery.

Screw on the battery cover

Strap hole

Attach a string or strap to hang the pedometer around your neck.

The product you have purchased already contains a battery. However, the battery may run down earlier than the specified life since a monitor battery is inserted prior to purchase. Please peel off the protective seal from this product.

Protective seal

Press and hold any button for 2 seconds or more. Today's walking data (number of steps) is displayed.

Before use, set your personal data, target number of steps, birthday and other necessary information.

Setting of the watch, calendar, birthday and contrast → Page 21

Setting of personal data and the target number of steps

Display today's walking data (number of steps, calories burned, exercise value, distance, walking time) and press the DATA button for 2 seconds or more.

- Setting is not available while the watch, calendar, animation or original message is displayed.
- Setting is not available while previous data is displayed.
- If the pedometer is not operated for a few minutes during data setting, the display returns to the previous walking data.

① Setting of your stride length (setting range: 30 to 150cm, factory default setting: 50cm)

The stride length value flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to set a value. You can select a stride length by 1 cm and quickly increase or decrease the value by 10 cm by long pressing the button.

p.5 Stride length

The length between the toes of your front foot and back foot as you take one normal step is your stride length. Your approximate stride length can be calculated by subtracting 100 from your height (in cm). However, please note that this can vary depending on such factors as your manner of walking or speed of walking.

Stride length

After confirming the value, press the DATA button.

② Setting of your body weight (setting range: 20 to 120kg, factory default setting: 50kg)

The body weight value flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to set a value. You can select a weight by 1kg and quickly increase or decrease the value by 10kg by long pressing the button.

After confirming the body weight, press the DATA button.

③ Setting of your target number of steps (setting range: 1000 to 99000 steps, factory default setting: 10000 steps)

The target number of steps flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to set a value. You can select a target number of steps by 1000 steps and quickly increase or decrease the value as shown below by long pressing the button.

When not setting your target, select "-----."

When you long press the button

After confirming the value, press the DATA button.

- If you set the number of steps smaller than that of today's walking data as your target, STEP will

flash. Press the DATA button again.

p.6 HOW TO WEAR THE PEDOMETER

An acceleration sensor detects the up-and-down vibrations which occur as a result of walking while alternately putting your feet down to measure and display walking data. Measurements can be obtained by wearing the pedometer in your trouser's pocket or bag pocket, or by hanging the pedometer around your neck by a string or attaching a strap.

- Do not put the pedometer in your trouser's back pocket. Sitting down with this product in your back pocket may break it on impact.

Wearable in your favorite style

In your pocket

In the breast pocket of your shirt or trouser's pocket

In your bag

In your handbag or shoulder bag

By a strap

Hang around your neck by a string or strap

- Please note that turning over the main body or tilting it 30°, or more makes measurements impossible.

p.7 WARRANTY

PEDOMETER WZ820

Retailer

Date of Purchase

[Month] [Day], [Year]

Warranty Period

One year from the date of purchase

Address

Name

Stamp

Customer

\*Address

\*Name

The fields with an \* must be entered by the customer.

Procedure to claim free repair service

1. For any defects occurring under normal use conditions according to the precautions in the instruction manual etc., within the warranty period, submit the pedometer together with the attached warranty to the retailer from whom the pedometer was purchased or SEIKO SPORTS LIFE CO., LTD., shown below. We will repair the product free of charge.

2. In following cases, repair services will be provided at cost even within the warranty period.

- 1) Failures or damage caused by improper usage, or unauthorized repair and modification
- 2) Failures or damage caused by the product falling or any other improper handling after purchasing the product
- 3) Failures or damage caused by acts of God or natural disasters such as fires, earthquakes and floods etc.

4) Consumable part (battery)

5) When this warranty is not presented

6) When there are no entries in "the retailer's name or the date of purchase"

3. Free repair services are guaranteed only under the period and conditions specified in the warranty. This warranty therefore does not affect specific legal rights of a customer. If there is some question as to the repair etc., after a lapse of the warranty period, please contact us.

4. This warranty is valid only in Japan.

\* Please note that personal information entered by a customer (a copy of the warranty) may be used for free repair services within the warranty period and subsequent safety inspection activities.

SEIKO SPORTS LIFE CO., LTD.

KS Bldg., 17-8, Nishikata 1-chome, Bunkyo-ku, Tokyo, 113-0024, JAPAN

TEL: 03-6834-2759 (main switchboard)

## p.8 WARRANTY AND AFTER-SALES SERVICE

1. Check the entries for the “Retailer’s Name and Date of Purchase” etc., on the warranty. After reading the contents of the Warranty Certificate, store it carefully. It cannot be reissued.

2. Consultation about troubles

If an abnormal condition occurs during use, stop using pedometer and consult the retailer from whom the product was purchased or SEIKO SPORTS LIFE CO., LTD. shown in the address section below.

3. When requesting repair services within the warranty period

Submit the product together with the attached warranty within one year after the date of purchase. We will repair it free of charge according to the contents of the warranty.

4. When requesting repair services after a lapse of the warranty period

When product functions can be maintained by repairing, we will repair the product at cost at your request.

5. Handling of personal information

We will use and properly manage the personal information acquired from our customers (such as customer name and address) only for the purposes of consultation related to the product and services and repair provision.

We will not disclose the personal information of our customers to third parties except when we consign the above handling activities to our cooperating companies or contractors, in a case deemed necessary according to law, except when there is any other justifiable reason, we shall not disclose personal information of customers. We will also manage and supervise each consigned company or contractor.

For details about the handling of personal information, refer to our website (<http://www.seiko-sl.co.jp>).

Pedometer Section, SEIKO SPORTS LIFE CO., LTD.

<http://www.seiko-sl.co.jp>

KS Bldg., 17-8, Nishikata 1-chome, Bunkyo-ku, Tokyo, 113-0024, JAPAN

TEL: 03-6834-2759 (main switchboard)

FAX: 03-6834-2763

\*The above address and telephone number of the Pedometer Section, SEIKO SPORTS LIFE CO., LTD. may change.

## p.9 HOW TO OPERATE THE PEDOMETER

Changing the walking data display

Pressing the MODE button changes the display.

Today’s walking data

Number of steps

Calories burned

The calories burned are calculated by exercise intensity (METs) and displayed.

Amount of burnt fat

Exercise value

For the exercise value, refer to page 16.

Distance

The distance is calculated based on the set stride length and the number of steps walked and displayed.

\*A distance of less than 1km is expressed in meter (m).

Walking time

Previous data

For previous data, refer to page 12.

Accessory

For accessories, refer to pages 17 to 23.

Animation (dog)

Animation (sea horse)

Original message

Watch

Calendar

## p.10 Display when your target is achieved

When the preset target number of steps is achieved, “STEP” flashes to inform you.

Pressing any button returns to the previous display.

Clearing today’s walking data

Pressing the RESET button when today’s walking data is displayed displays “CLR?” and pressing and holding the button clears today’s walking data.

• The previous data is not cleared.

Changing the stride length, body weight, and target number of steps

Press the DATA button for 2 seconds or more when today’s walking data (number of steps, calories burned, exercise value, distance, walking time) is displayed.

Since the display changes to the personal data/target number of steps setting screen, refer to page 4.

• The walking data and information when the present target number of steps is achieved will be displayed based on the personal data and target number of steps which have been set before use (factory default settings: 50 cm for the stride length, 50 kg for the body weight, 10,000 steps for the target number of steps).

## p.11 DATA LOG

Today’s walking data is automatically recorded and the display becomes “0” when the time reaches midnight. Therefore, you do not have to reset it every day.

• Make sure to set your watch right. Time correction → Page 21

When the pedometer is not used for a full day, “0” is recorded in the previous data. When the pedometer is not used for 7 days or more, since “0” has been recorded in the previous data each day, the graph for the last 7 days will not be displayed.

To clear all the previous data, take out the battery and reinstall it.

How to change the battery → Page 24

When the battery is reinstalled, memory data, set personal data, and watch etc., are all deleted.

p.12 HOW TO READ PREVIOUS DATA

p.13

Pressing the DATA button when each walking data is displayed displays the data for the last 7 days.

If the pedometer is not operated for a few minutes when the previous data is displayed, it returns to each walking data display.

- The number of steps is not counted when the previous data is displayed.

Number of steps

Today's data  
Data of 1 day ago  
Data of 7 days ago  
Return to the "today's number of steps" display.

Calories burned

Today's data  
Data of 1 day ago  
Data of 7 days ago  
Return to "today's calories burned" display.

Amount of burnt fat

Today's data  
Data of 1 day ago  
Data of 7 days ago  
Return to the "today's exercise value" display.

Exercise value

Today's data  
Accumulated data for the last 7 days  
Data of 1 day ago  
Data of 7 days ago  
Return to the "today's exercise value" display.

Distance

Today's data  
Data of 1 day ago  
Data of 7 days ago  
Return to "today's distance" display.

Walking time

Today's data  
Accumulated data for the last 7 days  
Data of 1 day ago  
Data of 7 days ago  
Return to "today's walking time" display.

Pressing the MODE button moves to the next walking data.

p.14 STEP COUNTING FUNCTION

Since this product is a pedometer of the biaxial sensor type, do not tilt it 30° or more or turn over in your pocket or bag.

When placed horizontally to the ground

If the main body is vertical, the counting function is available even if the product tilts from side to side or is turned upside down.

- p.15
- It takes approximately 6 seconds for this product to recognize your movement as walking. After you walk for a while, the pedometer displays the total number of steps taken up to that point, and subsequently starts to display the number of steps by adding one step at time in accordance with each step taken.

- In the following cases, the pedometer may not be able to measure the walking correctly:  
Jogging or walking at an extremely slow pace  
This product is specifically designed for walking. It may not correctly count steps if you are running or walking at an extremely slow pace.

When this product moves irregularly

- Where you hang the pedometer around your bag or neck and it bounces off your body etc.
- Where the pedometer moves irregularly in your bag or pocket

Irregular walking

- Walking like shuffling
- Walking in sandals, Japanese sandals or any other similar footwear

Use in up-and-down movement or at places often exposed to vibrations

- Ascending/descending the stairs or a steep slope
- Movement of standing up and sitting down
- Sports other than walking
- Vibrations while riding a vehicle (e.g., car, train, bus)

Jogging or walking while mountain climbing

p.16 EXERCISE (Ex)

Exercise and Physical Activity Reference for Health Promotion <Exercise Guide 2006> prepared by the Ministry of Health, Labour and Welfare

For health promotion and to prevent lifestyle-related diseases, the goal is set at 23 exercises (Ex) per week by active physical activity, of which 4 exercises (Ex) by active exercise.

What is exercise (Ex)?

Exercise (Ex) is a unit to express "the quantity" of physical activity, calculated by multiplying the intensity of physical activity (METs) by the duration of the activity (hour).

What is MET?

MET (metabolic equivalent) is an index for intensity of physical activity, calculated as energy expenditure during a specific physical activity divided by sitting/resting energy expenditure. By defining MET of setting/resting as 1, for example, that of normal walking (flats 67m/min) is 3METs.

Reading the exercise (Ex) value

This product converts the measured walking data into the "exercise (Ex) value" and displays it.

Examples of exercise (Ex) value calculation

If walking is taken as physical activity, walking at normal speed and walking in your daily life will be "normal walking" (= physical activity) while walking with the stride length consciously increased and fast walking will be "brisk walking" (= active exercise).

Normal walking (intensity: 3METs)

(Example) When physical activity with 3METs (normal walking) is performed for 7 hours in total for a week:

3METs × 7 hours = 21 exercises (Ex)

Brisk walking (intensity: 4METs)

(Example) When active exercise with 4METs is performed for one hour in total for a week:

4METs × 1 hour = 4 exercises (Ex)

Total for a week: (Example) 21+4=25 exercises (Ex)

#### p.17 HOW TO CHANGE ACCESSORY DISPLAY

Pressing the DATA button when any of the accessories (animation, original message, watch, calendar) is displayed changes the accessory display in the following order.

Animation (dog)

Animation of a walking dog is displayed.

Animation (sea horse)

Animation of a drifting sea horse is displayed.

Original message

Up to 12 characters can be set, 7 or more characters are displayed by scrolling.

Watch

Calendar

The number of steps is counted even during the accessory display.

Press the MODE button to change to a display other than the accessory display.

Today's walking data → page 9

Previous data → page 12

#### p.18 ANIMATION AND ORIGINAL MESSAGE

Animation

In addition to animation displayed during normal walking, there is animation displayed during brisk walking (walking with 4METs or more) and animation displayed during sleep.

Animation displayed during normal walking

Animation of a walking dog

Animation of a drifting sea horse

Animation displayed during brisk walking

If walking with 4METs or more is performed when animation is displayed, animation during brisk walking is displayed.

Animation of a running dog

Animation of a vigorously floating sea horse

Animation displayed during normal walking shows one cycle over a specified time period. At the completion of one cycle, it is determined whether the MET of walking is 4 or more or less than 4. When it becomes less than 4METs, animation for normal walking is displayed.

#### p.19 Animation displayed during sleep

If the pedometer is not operated and give no impact to the product for 30 minutes or more when animation is displayed, animation for sleep will be displayed.

Animation of a waiting dog

Animation of a sea horse resting while blinking its eyes

In a short time after an impact is given, the display will change to animation displayed during normal walking.

Original message

Original messages are created by combining the alphabet and symbols.

7 or more characters are displayed by scrolling and up to 12 characters can be set.

Setting characters (alphabet and symbols)

MODE button→

←RESET button

#### p.20 How to set an original message (factory default setting: ENJOY A WALK)

Press the DATA button for 2 seconds or more when an original message is displayed.

The first character flashes.

Press the MODE button (+) or RESET button (-) to select a character.

You can fast forward or move backward by long pressing the button.

After confirming the character, press the DATA button.

The next character flashes. Set a character in the same way as you did for the first character.

After confirming the character, press the DATA button.

Set 12 characters in the same manner.

When you do not enter a character, select (a space between  and ).

Pressing the DATA button after selecting the 12th character returns to the original message display.

•If the pedometer is not operated for a few minutes during data setting, the display will change to the "original message" display.

How to delete by one operation

Pressing the MODE button and RESET button simultaneously while flashing flashes the "CLR?" display. If you keep pressing the buttons for 2 seconds or more, the message will be deleted completely. Therefore, you can set a message from the first character.

To exit the setting screen, press the DATA button and forward 12 characters.

#### p.21 SETTING OF WATCH, CALENDAR, BIRTHDAY AND CONTRAST

Display the "watch" or "calendar" and press the DATA button for 2 seconds or more.

[20:13 43] or [2008 12 15] Press for 2 seconds or more.

•No correction is available except on the "watch" or "calendar" display screen.

① Watch correction

The “second” value flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to correct the value to “00” (sec.).

Press the button according to the time signal.  
After confirming the value, press the DATA button.

The “minute” value flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to correct the value.  
You can quickly increase or decrease the value by long pressing the button.  
After confirming the value, press the DATA button.

The “hour” value flashes. Correct the value in the same way as you do for the “minute” value.  
After confirming the value, press the DATA button.  
The display changes to the calendar correction display.

p.22 ② Calendar correction

The “day” value flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to correct the value.  
You can quickly increase or decrease the value by long pressing the button.  
After confirming the value, press the DATA button.

The “month” value flashes. Correct the “month” and “year” values in the same way as you do for the “day” value.  
After confirming each value, press the DATA button.  
The display changes to the birthday setting display.

③ Birthday setting

The “day” value of the birthday flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to set a value.  
You can quickly increase or decrease the value by long pressing the button.  
After confirming the value, press the DATA button.

The “month” value of the birthday flashes. Set a value in the same way as you do for the “day” value.  
After confirming the value, press the DATA button.  
The display changes to the contrast setting display.

p.23 ④ Contrast setting (setting range: -3 to +3)

The contrast value flashes. Press the MODE button (+) or RESET button (-) to set a value.  
After confirming the value, press the DATA button.

• If the pedometer is not operated for a few minutes during data setting, the display will change to the “watch” or “calendar” display.

Birthday message

By setting your birthday, the birthday message is displayed by scrolling for 10 minutes from every hour.

Pressing any button returns to the previous display.

• If this setting is left at the factory default setting, the birthday message will be displayed on January 1.

p.24 HOW TO CHANGE BATTERY

When the  mark is displayed on the display, the battery has run down. Replace the battery according to the following procedures.

If you press any button when the  mark is displayed, the  mark will disappear and the display will return to the previous one. However, the  mark will be displayed again at midnight the next day.

• Please note that all data will be deleted after the replacement of the battery.

Screw on the battery cover  
SYSTEM RESET switch

① Remove the screw on the battery cover with a commercially available small Phillips screwdriver. Be careful not to lose the screw.

② Open the battery cover and remove the worn battery. Insert a new battery (lithium battery CR1620) with the positive (+) side upward.

③ Reinstall the battery cover and fix it with the screw.

④ Press the SYSTEM RESET switch with a pen tip or the like.

p.25 Battery Life

The battery life is approximately 8 months when the pedometer is used for 8 hours a day. However, the battery may run down earlier than the specified life since a monitor battery is inserted at the time of purchase.

Resetting

By pressing the SYSTEM RESET switch after changing the battery, all data is deleted and the screen changes to the stride length setting screen. Perform resetting.

Personal data setting → Page 4

Setting of the watch, calendar, birthday and contrast → Page 21

• If the pedometer is not operated for a few minutes during data setting, the screen changes to the “number of steps” display.

p.26 TROUBLE SHOOTING

When trouble occurs during use, check the following first.

If the trouble is not resolved even after checking, contact the retailer from whom the pedometer was purchased or the nearest SEIKO SPORTS LIFE office.

Problem	Check the following
Nothing is displayed on the display screen.	- The battery may run down. Replace the battery with a new one. → Page 24 - The polarities of the battery may not be correct. Insert the battery with the correct polarities. → Page 24
The displayed value is different from the actual	Check the wearing method and walking condition. → Pages 6 and 14

number of steps.	
The displayed contents are wrong.	- Insert the battery again. - If the pedometer is exposed to strong static electricity or electric noise in your use environment, some display loss, no counting, or data delete may occur. Since pressing the SYSTEM RESET switch may return the display or operation to the normal condition, try it.
The display is frozen.	
Data is deleted.	However, all the data including the personal data you enter, watch and calendar, and previous data will be deleted. Therefore, make sure to record the necessary data. → Page 24

p.27 MAIN SPECIFICATIONS

Item	Specification
Display Contents	Number of steps: 0 to 99,999 (steps) Calories burned: 0.0 to 9,999kcal Amount of burnt fat: 0.0 to 999.9g Exercise value: 0.0 to 999.9Ex Distance: 0m to 99.9km Walking time: 0:00 to 999:59 Time: Hour/Min/Sec, 24-hour display Calendar: Fully-automatic calendar until 2057 (Year/Month/Day)
Memory	Number of steps: Data of 1 to 7 days ago Calories burned: Data of 1 to 7 days ago Amount of burnt fat: Data of 1 to 7 days ago Exercise value: Data of 1 to 7 days ago, accumulated data for the last 7 days Distance: Data of 1 to 7 days ago Walking time: Data of 1 to 7 days ago, accumulated data for the last 7 days
Setting	Time: 0:00 00 to 23:59 00 (Hour/Min/Sec, 24-hour display) Calendar: 2008.1.1 to 2057.12.31 (Year/Month/Day) Birthday: 1.1 to 12.31 (Month/Day) Contrast: +3 to -3 Stride length: 30 to 150cm (Unit: 1cm) Body weight: 20 to 120kg (Unit: 1kg) Target number of steps: 1000 to 99000 steps (Unit: 1000 steps)
Operating Temperature Range	-10° C to +40° C
Precision of Step Counting	±5% (by vibration testing machine)
Watch Accuracy	Within ±60 seconds per month (at normal temperatures between 5°C and 35°C)
Outside Dimensions	64.4mm (width) × 20.0mm (height) × 8.9mm (thickness)
Mass	15g (including the battery)
Battery	Lithium battery (CR1620)
Battery Life	Approximately 8 months (When the pedometer is carried 8 hours a day)

•Please accept that the product specifications or appearances are subject to change without prior notice due to improvements.