

EPSON

GPS运动腕表

RUNSENSE

SF-720

用户指南



前言

关于用户指南/快速入门指南

感谢您购买GPS运动腕表“RUNSENSE”。

为了正确使用本产品，请务必结合包装内的快速入门指南，阅读本用户指南（本使用说明书）。

请将产品包装内的快速入门指南保管到方便取阅的场所，以便随时解决不明之处。

关于用户指南的内容

 重要	记载了必须要遵守的内容。若无视该内容操作不当，可能会导致产品故障或运转不良。
补充	记载了补充说明及参考信息。
菜单名称	表示腕表屏幕上显示的菜单项目。
A/B/C/D	表示腕表的按键。
	表示相关内容的参考页。参考链接为蓝字时，点击蓝字部分，就会显示相应页面。

商标

- ❑ EPSON 和 EXCEED YOUR VISION 是精工爱普生株式会社在中国的注册商标。于此涉及的所有其他产品之商标或注册商标，其权属归其各自所有者所有，此处仅作说明辨识之用。产品信息如有变化，恕不另行通知。
- ❑ Microsoft、Windows 是美国 Microsoft Corporation 在美国及其他国家的注册商标。
- ❑ Bluetooth® 的字标及 LOGO 是 Bluetooth SIG, Inc. 所有的注册商标，精工爱普生株式会社基于许可使用这些标志。
- ❑ ANT+ 是 Dynastream Innovations Inc. 的商标或注册商标。
- ❑ 其他产品名称为各家公司的商标或注册商标。

注意事项

请妥善保管此说明书（保留备用）。

安装、使用产品前请阅读使用说明。本产品使用说明和包装箱上的数据来源于爱普生实验室测试。

本产品资料中使用的示意图仅供参考，本产品实际可能与之存在差异，以包装箱内产品实际为准。

本产品信息以爱普生网页（<http://www.epson.com.cn>）为准，如有更改，恕不另行通知。

对其中涉及的描述和图像，以包装箱内实际内容为准，在中国法律法规允许的范围内，爱普生（中国）有限公司保留解释权。

本产品相关资料以针对在大陆地区销售产品的中文内容为准。英文及其他语种内容针对全球销售产品，仅供用户对照。

前言

本资料仅供参考。除中国现行法律法规规定，爱普生（中国）有限公司不承担任何由于使用本资料而造成的直接或间接损失的责任。

其他信息，可查看产品本身、产品包装和其他形式的资料，包括爱普生网页（<http://www.epson.com.cn>）。

本指南的部分或全部内容禁止擅自转载。

本产品的功能

跑步/步行/骑车/跑步机测量



可以测量跑步或步行等，并可确认结果。

- ❑ 测量距离、配速、轨迹等。
☞ 第32页的“可测量的项目”
- ❑ 测量从开始起的经过时间（分段计时）、区间时间（单圈时间）。
☞ 第35页的“开始测量”
- ❑ 确认测量的结果。
☞ 第40页的“确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”

此外，还具备各种的测量功能。

- ❑ 自动分圈：
完成预先设置的距离时，记录单圈时间。
☞ 第51页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”
- ❑ 自动暂停：
站住则停止测量，动起来则自动开始测量。
☞ 第53页的“自动开始/停止测量（自动暂停）”
- ❑ 目标：
设置目标时间/距离/心率等进行测量。
☞ 第54页的“设置时间/距离/心率等进行测量（目标）”
- ❑ 配速：
设置每公里的目标时间进行测量。
☞ 第56页的“设置配速进行测量（配速）”
- ❑ 间歇训练：
设置反复进行高负荷与低负荷运动的训练进行测量。
☞ 第63页的“以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（间歇训练）”
- ❑ 通知功能：
记录了圈数时、或者脱离目标配速时等情况下通知。
☞ 第67页的“以响铃和振动进行通知（通知方式）”
- ❑ 轻拍表盘：
轻拍表盘操作设置的功能。
☞ 第69页的“轻拍操作屏幕（轻拍表盘）”
- ❑ 目的地信息：
保存、设置轨迹上的地点信息（目的地信息）后进行测量。
☞ 第71页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息）”
- ❑ 自定义屏幕：
更改测量屏幕的布局或显示项目。
☞ 第76页的“更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”

前言

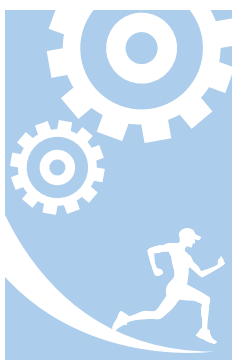
测量活动



可以测量办公或家务等日常的各种活动。

- ❑ 测量距离、步数、已燃烧卡路里等。
🔗 第86页的“测量活动”
- ❑ 设置目标步数，显示每天的目标达成率。
🔗 第87页的“设置目标步数”
- ❑ 显示过去7天的活动。
🔗 第88页的“确认活动”

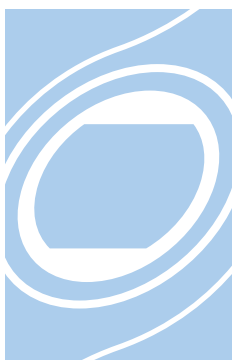
更改腕表的设置



可以自定义腕表的设置。

- ❑ 对比度：
调整屏幕对比度。
🔗 第93页的“系统设置一览”
- ❑ 自动背景灯：
屏幕跳转时自动亮灯。
🔗 第93页的“系统设置一览”
- ❑ 背景颜色：
将腕表屏幕的背景颜色切换为白色或黑色。
🔗 第93页的“系统设置一览”
- ❑ 初始化：
初始化腕表存储器的信息。
🔗 第109页的“初始化”

其他特征



- ❑ 内置步幅传感器，即使在隧道或室内等难以接收GPS信号的场所，也能测量步行距离或配速。
🔗 第26页的“步幅传感器”
- ❑ 推算VO₂max（最大摄氧量）。
🔗 第27页的“关于VO₂max（最大摄氧量）推算”
- ❑ 使用心率带测量心率。
🔗 第98页的“测量心率”

目录

前言.....	2
关于用户指南/快速入门指南.....	2
本产品的功能.....	4
安全使用注意事项.....	9
要求.....	9
符号的含义.....	9
使用注意事项.....	10
关于产品主体.....	10
关于充电座.....	11
本产品符合中国无线电管理条例.....	11
准备和基本操作.....	13
确认包装内含物品.....	14
充电.....	15
进行初始设置.....	18
关于按键和屏幕.....	21
手表屏幕的操作方法.....	21
测量屏幕的操作方法.....	22
关于本产品的特点.....	23
关于GPS信号的接收（GPS定位）.....	24
关于GPS定位.....	24
初次使用时.....	24
步幅传感器.....	26
初次使用时.....	26
关于VO ₂ max（最大摄氧量）推算.....	27
推算VO ₂ max的环境.....	27
不同性别/年龄的大概的VO ₂ max（ml/kg/min）.....	28
大概的工作时间（电池余量）.....	29
关于电池余量.....	29
跑步/步行/骑车/跑步机测量（GPS测量）.....	30
关于“GPS测量”.....	31
可测量的项目.....	31
可测量的项目.....	32
测量准备（GPS定位）.....	34
不利用GPS定位.....	34
开始测量.....	35
记录单圈.....	35

目录

停止/保存测量.....	36
步行中确认当前的数据.....	37
跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）.....	39
确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据.....	40
可以在历史记录中确认的测量数据.....	41
从历史记录中删除测量数据.....	43
查看VO ₂ max（推算值）.....	44
跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）.....	46
更改测量设置（GPS测量设置）.....	47
从手表屏幕进行测量设置.....	47
从测量屏幕进行测量设置.....	47
测量设置一览.....	49
自动记录圈数（自动分圈功能）.....	51
自动开始/停止测量（自动暂停）.....	53
设置时间/距离/心率等进行测量（目标）.....	54
关于目标.....	54
设置配速进行测量（配速）.....	56
设置时间或距离进行测量（时间/距离）.....	58
设置心率进行测量（心率）.....	61
以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（间歇训练）.....	63
以响铃和振动进行通知（通知方式）.....	67
设置通知方法.....	68
轻拍操作屏幕（轻拍表盘）.....	69
设置轻拍表盘.....	70
设置目的地信息并进行测量（目的地信息）.....	71
关于目的地信息.....	71
保存目的地信息.....	71
选择目的地信息并进行测量.....	73
更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）.....	76
屏幕布局一览.....	76
更改测量显示项目.....	79
更改分圈显示.....	82
测量日常活动（测量活动）.....	84
关于测量活动.....	85
更加高效地使用测量活动.....	85
测量活动.....	86
设置目标步数.....	87
确认活动.....	88
从活动表屏幕确认活动.....	88
从历史记录屏幕确认活动数据.....	89
停止测量活动.....	90

目录

更改设置.....	91
更改个人资料或系统设置.....	92
个人资料一览.....	93
系统设置一览.....	93
使用心率带测量心率.....	96
进行测量心率的准备.....	97
准备心率带.....	97
在腕表上注册心率带.....	97
测量心率.....	98
将心率带设为有效.....	98
确认与心率带的通信状态.....	99
在屏幕上显示测量的心率.....	99
将心率带设为无效.....	100
维护保养.....	101
保养.....	102
腕表/表带.....	102
关于电池.....	103
本产品的充电电池（内置）.....	103
故障排除.....	104
排除故障.....	105
系统重置.....	107
初始化.....	109
更新固件.....	110
确认固件版本.....	110
更新固件.....	110
寻求帮助.....	111
保修信息.....	111
附录.....	113
图标含义.....	114
产品规格.....	115
腕表规格.....	115
电源适配器规格（选配）.....	116
术语集.....	117

安全使用注意事项

要求

为了安全地使用本产品，请您在使用前务必阅读手册内的“使用注意事项”。

若不按照本产品的使用说明书内容进行操作，则会导致故障或者出现事故。

- ❑ 为了能够随时解决产品相关的疑问，请妥善保管本产品的使用说明书（包装内的“快速入门指南”和本说明书“用户指南”）。
- ❑ 请仅在中国国内使用本产品。
- ❑ 本产品并非医疗器械。请用于运动的测量。

符号的含义

为了避免对用户或他人的危害或对财产的损害，在本产品的使用说明书中，用以下符号对有危险的操作或使用进行警告。请理解符号含义，并阅读本文。



警告

表示若无视该标识操作不当的话，可能会导致严重的人身伤害或死亡。



注意

表示若无视该标识操作不当的话，可能会造成人身伤害或财产损失。



该符号表示务必要实施以及需要您理解的事项（指示、行为）。



该符号表示不能实施的行为（禁止行为）。

使用注意事项

关于产品主体

 警告	
	请勿使用本产品进行不合法的地形测量和地图绘制
	请根据身体状况进行运动。若感觉到身体不适等身体变化时，请立即咨询医生。
	运动过程中请不要注视本产品，会有跌倒的危险。使用时请注意安全。
	戴呼吸器潜水时请勿使用。
	根据使用情况，可能会发生过敏、皮肤发痒或炎症等。如果皮肤出现异常时，请松动表带的孔位置重新佩戴。即使如此仍旧没有改善时，请立即中止使用，并咨询医生。
	请不要在以下场所放置或保管本产品，否则会引起触电、火灾、运转不良、故障。 ☐ 湿度/温度变化强烈的场所 ☐ 有挥发性物质的场所 ☐ 油烟或灰尘多的场所 ☐ 有烟火的场所 ☐ 产生磁力的场所（电视机、扩音器、磁性项链等附近）
	用户请勿拆解/修理，否则会引起触电/事故。
	请将本产品放置在幼儿接触不到的地方。
	使用本产品时，用户应自己承担责任。对于用户本人以及第三方所造成的任何损害，本公司概不负责。
 警告	
	汗等水分或者污渍附着的情况下如果继续佩戴，则可能会发痒或者产生炎症。
	本产品为5个气压的防水规格。请不要在水中操作按键。否则有可能发生防水不良。
	请勿用于沐浴或桑拿。热气或者肥皂、温泉的成分等可能会导致防水性能变差或引起生锈。

关于充电座

 警告	
	请勿使用破损的充电座。否则会引起故障/火灾。
	请勿在充电座附着灰尘等异物的状态下使用，否则会引起火灾。
	请勿在充电座冒烟、或者出现异常味道或声音等异常状态下使用，否则会引起火灾。发生异常时，请迅速拔下充电座的电源线，并联系爱普生认证服务机构。
	请勿在充电座内部进入异物或水等液体的状态下使用，否则会引起触电/火灾。请迅速拔下充电座的电线，并联系爱普生认证服务机构。
	不使用充电座时，请拔下电源线。端子部位附着金属物或者灰尘等的异物时，会引起烫伤或火灾。
	请勿使用充电座对其他物品充电。请勿在充电座以外的地方充电。否则会引起故障/触电/火灾。

本产品符合中国无线电管理条例

1. 最大功率谱密度：
天线增益<10dBi时：≤20dBm / MHz(EIRP)
天线增益≥10dBi时：≤27dBm / MHz(EIRP)

载频容限：20ppm
带外发射功率(在2.4-2.4835GHz频段以外): ≤-80dBm / Hz(EIRP)

杂散辐射等其他技术指标请参照2002/353号文件
2. 不得擅自更改发射频率、加大发射功率(包括额外加装射频功率放大器)，不得擅自外接天线或改用其它发射天线；
3. 使用时不得对各种合法的无线电通信业务产生有害干扰；一旦发现有干扰现象时，应立即停止使用，并采取措施消除干扰后方可继续使用；
4. 使用微功率无线电设备，必须忍受各种无线电业务的干扰或工业、科学及医疗应用设备的辐射干扰；
5. 不得在飞机和机场附近使用。

安全使用注意事项

 警告	
	如果皮肤等处出现异常时，请立即停止使用，咨询专业医生。
	在飞机内或医院等限制使用的区域，请遵守现场指示（机内通知等）。
	请勿携带本产品进入手术室/重症监护室等，或是在医用电气设备附近使用本腕表。本产品发出的电波对医用电气设备造成影响，会因错误动作而导致事故。

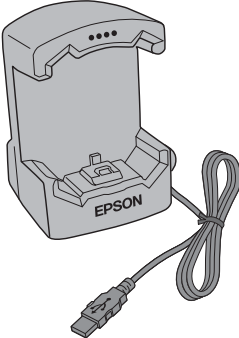
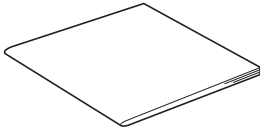
 警告	
	本产品发出的电波有可能会对心脏起搏器等植入医疗器械造成影响。请遵守植入医疗器械上的指示或注意事项使用。

准备和基本操作

-  [第14页的](#) “确认包装内含物品”
-  [第21页的](#) “关于按键和屏幕”
-  [第15页的](#) “充电”
-  [第18页的](#) “进行初始设置”

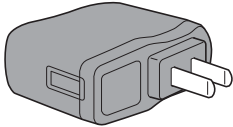
确认包装内含物品

请确认您所购买的本产品的包装内含物品。如果有缺少或损坏时，请联系购买时的经销商。

腕表	充电座	快速入门指南 保修卡
		

选件

以下产品为选配销售。请咨询经销商。

电源适配器(型号:3A-058WC05B)


※ 测量心率需另行购买心率带。

请购买低功耗蓝牙(BLE)心率带。

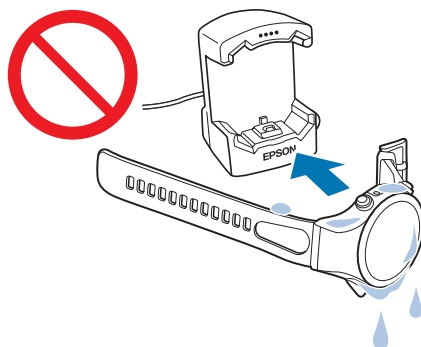
在购买心率带之前，建议您咨询心率带经销商或进行连接测试，以确保兼容性。

(本产品不支持使用ANT+协议的心率带。)

充电

❗ 重要

- ❑ 初次使用本产品时，请务必充电。
- ❑ 请务必使用SF-720专用的充电座。
- ❑ 腕表因水或汗而产生污渍状态的情况下，请勿放置在充电座上。否则会导致腕表连接端子部腐蚀/故障/通信不良。



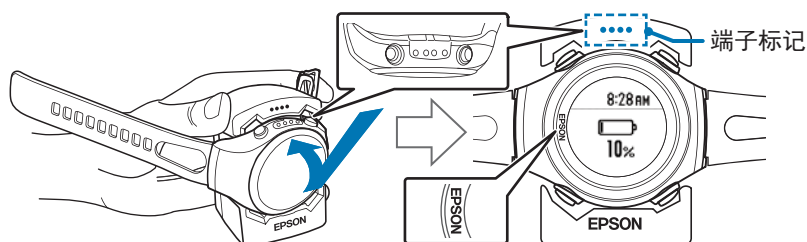
- ❑ 请在周围温度为5~35℃的场所充电。不在该范围内的状态下，会显示以下充电错误屏幕，进入充电停止状态。在周围温度返回适宜充电的温度时，将再次自动充电。



1

将腕表放置在充电座上。

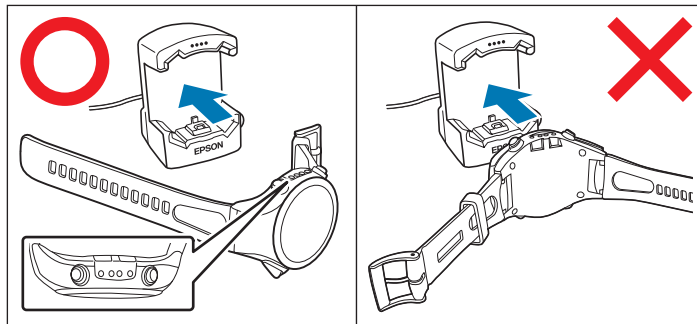
要将本产品的玻璃面朝向能看到的方位。将本产品的连接端子部位朝上，确认与充电座的端子标记位置一致。将本产品放在充电座的下部以后，请慢慢推入直到将上部固定。



准备和基本操作

！重要

- 使用说明中显示所支持的语言及其内容仅供参考，因国家/地区的不同而可能存在差异，以包装箱内产品实际为准。如有更改，恕不另行通知。
- 请勿逆向放置腕表。否则可能导致腕表以及充电座破损。



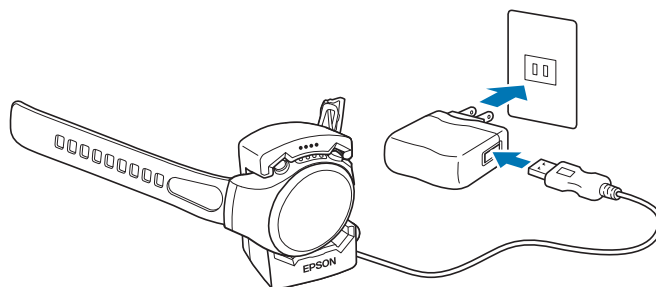
2

开始充电。方法有两种。

■使用电源适配器时

将充电座的USB插头连接在电源适配器的USB端口，将电源适配器连接在电源插座上。

充电时，建议使用选配电源适配器（型号：3A-058WC05B）。使用其他电源适配器时，可能会出现无法充电或无法正常工作情况。

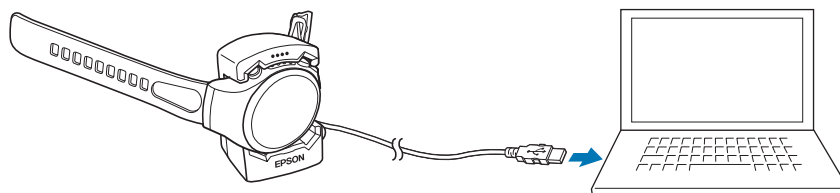
**！重要**

本文中相关的电源线及插头的示意图和描述仅供参考，在中国大陆地区所销售产品的电源线及插头，符合中国法律法规。

■使用计算机时

将充电座的USB插头连接在计算机USB端口。

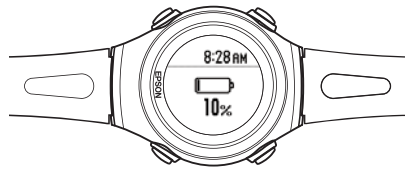
不能保证在所有计算机上都可以运行。请直接连接充电座与计算机，不要通过USB集线器等。



若放置正确，则发出提示音并开始充电。

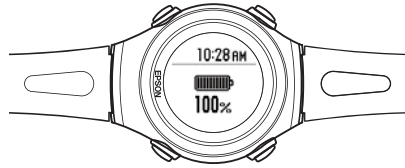
大体上经过2.5~3.5小时充电结束，但是视情况而异。

准备和基本操作



3 确认充电完成。

电池图标显示100%时，充电完成。

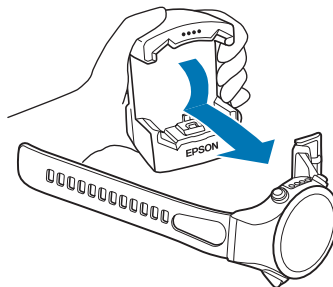


补充

充电完成时，防止过充电功能发挥作用。即使继续充电，腕表也不会受到损坏。

4 充电结束后，将腕表从充电座上取下。也将电线从插座、USB端口拔下。

按住充电座，将腕表推压到充电座的下部，可以从上部顺利取下。



进行初始设置

充电完成后进行初始设置。



重要

时间校正有**自动/手动**2种方法。

在室内时，建议选择**手动**。

仅初始设置时可以选择。

选择**自动**时，请在室外的开阔场所进行。可以更加准确地进行时间校正。

操作按键



1

设置语言。

请使用C/D选择，使用A确定。



2

设置单位。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

设置背景颜色。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

设置身高、体重。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

设置生日。

请使用C/D选择，使用A确定。



准备和基本操作

- 6** 设置性别。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 7** 设置当前日期。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 8** 通过**时间校正**设置时间。
请使用C/D选择**自动**，使用A确定。
在室内等无法接收GPS信号时，请选择**手动**。



补充
基于**手动**的时间校正，仅初始设置时可以进行。

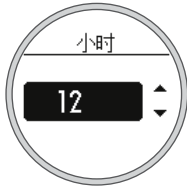
■选择手动时

- 9** 设置时区。
请使用C/D选择，使用A确定。



补充
中国的[时区]为+8:00。

- 10** 设置当前时间。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 11** 完成设置。
请使用C/D选择**是**，使用A关闭。



准备和基本操作

■选择自动时

12 移动到在室外开阔的场所。

补充
通过以后的步骤，从GPS卫星接收信号，自动进行时间校正。由于在室内无法接收来自GPS卫星的信号，因此请移动至室外开阔的场所。

13 完成设置。
请使用C/D选择**是**，使用A关闭。



从GPS卫星接收信号，自动进行时间校正。

补充
如果选择**否**，可以重新进行初始设置。此时，上次的设置内容将被保持。



显示**完成**时，请使用A关闭。



显示手表屏幕。



无法进行时间校正时，说明无法正常接收来自GPS卫星的信号。使用A选择**取消**，在不同的室外开阔场所，选择**系统设置>时钟设置>时间校正**。

[第93页的“系统设置一览”](#)

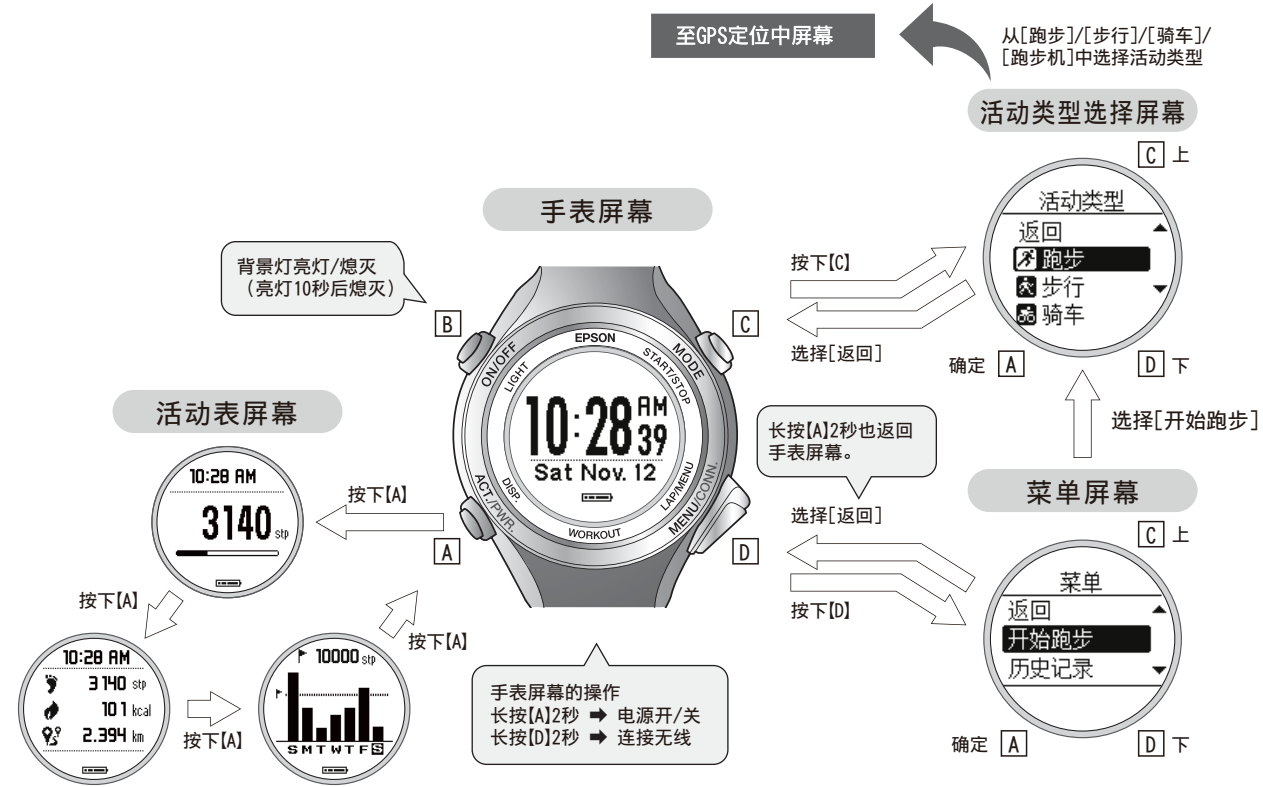
补充

- ❑ 在静止状态下放置一段时间，会进入睡眠状态，显示设置消失。晃动腕表则恢复显示，这并非故障。
- ❑ 更改**时间**或**按键音**等腕表设置时，请参阅以下页面。

[第93页的“系统设置一览”](#)

关于按键和屏幕

手表屏幕的操作方法



菜单（设置）屏幕的设置项目

菜单项目	说明
开始跑步	可以开始GPS测量。 👉 第35页的“开始测量”
历史记录	可以确认GPS测量的结果、测量活动的结果。 👉 第40页的“确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”
GPS测量设置	可以按照活动类型（跑步/步行）更改GPS测量时的设置。 👉 第47页的“更改测量设置（GPS测量设置）”
活动测量设置	可以进行活动的测量设置和目标步数的设置。 👉 第86页的“测量活动”
个人资料	可以更改个人资料。 👉 第92页的“更改个人资料或系统设置”
系统设置	可以更改或确认腕表相关的设置。 👉 第92页的“更改个人资料或系统设置”

测量屏幕的操作方法



测量菜单屏幕的设置项目

菜单项目	说明
停止	可以关闭GPS测量。 👉 第36页的“停止/保存测量”
GPS测量设置	可以根据活动类型（跑步/步行/骑车/跑步机），更改GPS测量时的设置。 👉 第47页的“更改测量设置（GPS测量设置）”

关于本产品的特点

-  第24页的 “关于GPS信号的接收（GPS定位）”
-  第27页的 “关于VO₂max（最大摄氧量）推算”
-  第29页的 “大概的工作时间（电池余量）”

关于GPS信号的接收（GPS定位）

关于GPS定位

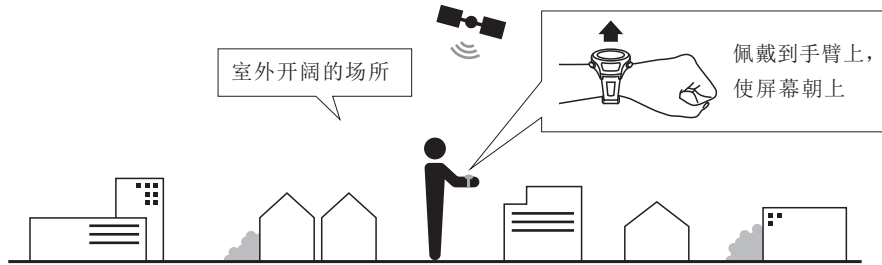
GPS定位是指腕表接收GPS信号，获取时间信息，测量轨迹、距离、配速等。

为了高精度地进行测量，请在容易接收GPS卫星信号的环境下使用。

利用GPS定位的场景

- ❑ GPS测量（跑步、步行、骑车的步行测量）
- ❑ 时间调整（初始设置自动、系统设置时间校正）

容易接收信号的条件



无法接收信号的场所



室内或者楼宇内、隧道内
地下



水中

难以接收信号的场所

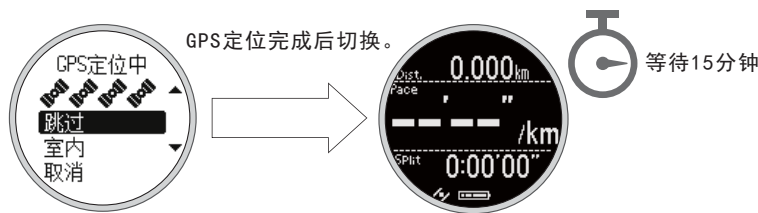


施工现场、交通 高压线或者电视 水上
量大或有无线电 塔、电车线附近、
障碍的场所 高楼密集街道



初次使用时

您在购买后初次使用时，请在GPS定位完成后的测量屏幕放置15分钟，并放置在开阔场所后使用。可以使精度更高测量更准确。



关于本产品的特点

补充

□ 关于GPS定位的方法，请参阅下述内容。

 [第34页的“测量准备（GPS定位）”](#)

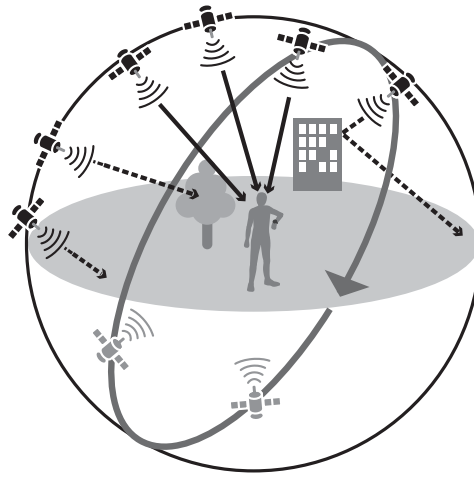
□ 第2次以后进行测量时无需该准备。

□ 数个月未使用时也请实施上述的准备。

补充

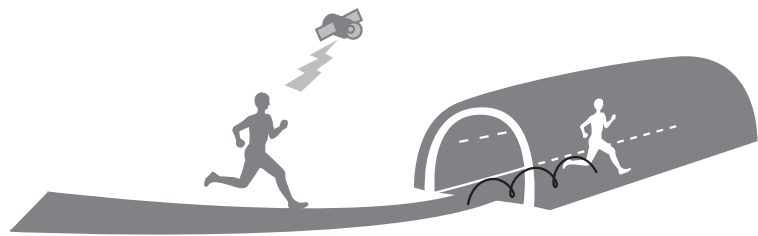
GPS系统的基本构成是在距离地面大约2万公里的6个高空轨道上分别围绕4个以上的卫星，共计使用24个人造卫星。GPS接收机从4个卫星接收数据，计算纬度/经度/高度/时间。因此，接收信号后，只要捕捉到这些信息，就可以开始测量。再放置15分钟以上，就可以接收更详细GPS导航数据（卫星的轨道信息），更高精度地测量。

但是，即使放置15分钟以上，距离的测量也会因大气状态或使用环境的不同而出现误差



步幅传感器

本产品搭载了“步幅传感器”。即使在隧道或室内等GPS信号难以到达的场所，也能测量步行距离或配速。



初次使用时

购买后初次使用时，请在以下任一场所进行一定时间以上的跑步或步行等，让本产品学习步幅。

场所	时间
室外开阔的场所	约10分钟
高楼林立的街道	约30分钟

补充

- ❑ 第2次以后进行测量时无需该准备。但是，如果对腕表进行初始化，则步幅的学习也会被初始化。初始化后，请重新进行步幅的学习。
- ❑ 进行和学习不同的运动时，会增加测量误差。
- ❑ 本产品的步幅传感器支持活动类型跑步/步行/跑步机。由于不支持活动类型骑车，因此步幅或步频的测量显示为“-”。
- ❑ 以活动类型跑步机运动时，为了更准确地计算出步幅，请一边摇手臂一边运动。抱着手臂，或是握着器械等的把手，将不能正确测量。

关于VO₂max（最大摄氧量）推算

VO₂max（最大摄氧量）是指每千克体重在每分钟内可摄取的最大氧量。

本产品佩戴到手腕，通过GPS测量和测量心率(※)可推算VO₂max。此外，可根据推算的VO₂max预估5公里、10公里、1/2 马拉松、全程马拉松的完赛时间。

VO ₂ max推算值屏幕	马拉松完赛时间预估屏幕 (5公里、10公里)	马拉松完赛时间预估屏幕 (半程、全程)

※ 可以使用菜单>历史记录>VO₂max确认预估结果。☞ 第40页的“确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”

推算VO₂max的环境

在推算VO₂max时，跑步需要满足以下步行条件和腕表设置。

步行条件

- ❑ 在室外完成GPS定位，在测量开始后立即进行连续10分钟以上的跑步（右图）。

※即使跑步60分钟也可以在最初10分钟内推算VO₂max。（此时，请不要选择跳过、室内。）

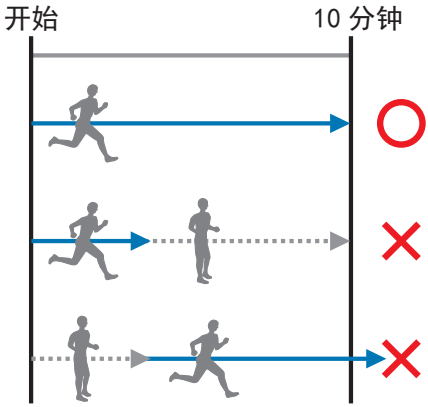
- ❑ 在跑步中可以使用心率带测量心率。
- ❑ 跑步速度为时速6公里以上，或者配速快于10分/公里。
- ❑ 跑步时的心率为运动强度55~90%HRR（※）

※运动强度%HRR的计算公式（运动强度55%HRR时的心率计算方法）：

$$\text{心率} = 0.55 \times (\text{最大心率} - \text{静息心率}) + \text{静息心率}$$

最大心率和静息心率可根据个人信息自动计算，但也可手动更改。

☞ 第93页的“个人资料一览”



腕表设置

项目	设置	备注
个人资料	正确输入身高、体重、性别、生日等	-
活动类型	跑步	选择步行、骑车、跑步机时无法推算
自动暂停	关	☞ 第53页的“自动开始/停止测量（自动暂停）”

关于本产品的特点

补充

□ 如不满足上述步行条件，则无法推算VO₂max。请先关闭测量，再重新开始测量。

因信号导致停止或是走路等，有时无法维持推算所需的跑步速度或心率。

□ 建议在无坡度的平地上跑步。

VO₂max的推算或完赛时间的预估有时会因以下原因而使推算值出现偏差。

- 跑步时的身体状况或气象条件（气温、湿度、风等）

- 跑步路线（有斜坡的路线、越野跑等）

不同性别/年龄的大概的VO₂max（ml/kg/min）

男性

评价	~29岁	~39岁	~49岁	~59岁	~69岁	70岁~
非常优秀	56.2	54.3	52.9	49.7	46.1	42.4
优秀	51.1	47.5	46.8	43.3	39.5	36.0
良好	45.7	44.4	42.4	38.5	35.0	30.9
标准	42.2	41.0	38.4	35.2	31.4	28.0
差	38.1	36.7	34.6	31.1	27.4	23.7

女性

评价	~29岁	~39岁	~49岁	~59岁	~69岁	70岁~
非常优秀	50.2	46.9	45.2	39.9	36.9	36.7
优秀	44.0	41.0	38.9	35.2	32.3	30.2
良好	39.5	36.7	35.1	31.4	29.1	26.6
标准	35.5	33.8	31.6	28.7	26.6	23.8
差	31.6	29.9	28.0	25.5	23.7	21.2

※ 上表基于美国The Cooper Institute®的使用许可登载。

<http://www.cooperinstitute.org/>

大概的工作时间（电池余量）

关于电池余量

可以通过电池图标确认电池余量。



电池图标					
工作时间	GPS定位（连续状态）	30～15小时	15～6小时	6～3小时	3～0小时
	显示设置（测量活动开）	7.0～3.5天	3.5～1.5天	1.5～0.5天	0.5～0.0天
	显示设置（测量活动关）	16.0～8.5天	8.5～4.0天	4.0～2.0天	2.0～0.0天

- ※ 为了缩短GPS定位时间，定期接收GPS信号。
- ※ 自动休眠为14小时/天的情况（依据本公司评价标准）。
- ※ 根据GPS接收环境或腕表设置（背景灯的亮灯频率等），工作时间存在差异。

补充
即使电池余量用尽，测量数据也会被保存至腕表存储器。

! **重要**
如果电池余量低，屏幕上将不显示任何内容。如果在电池余量低的状态下长时间放置，会导致充电电池性能变差。即使在不使用本产品时，也请务必每6个月充电1次。

跑步/步行/骑车/跑步机测量 (GPS测量)

-  [第31页的 “关于“GPS测量” ”](#)
-  [第32页的 “可测量的项目”](#)
-  [第34页的 “测量准备 \(GPS定位\) ”](#)
-  [第35页的 “开始测量”](#)
-  [第36页的 “停止/保存测量”](#)
-  [第37页的 “步行中确认当前的数据”](#)

关于“GPS测量”

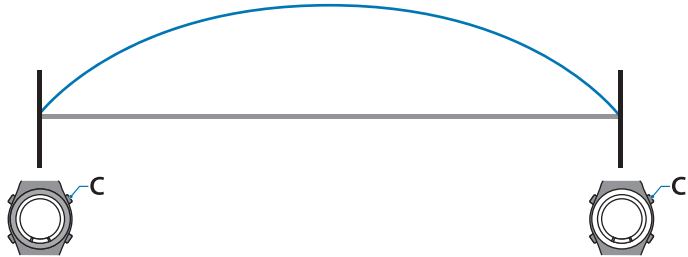
本产品可以通过从GPS卫星接收的位置信息或时间，测量距离或配速、轨迹。

使用“GPS测量”可同时测量分段计时或单圈时间。

分段计时

测量从开始起的经过时间。

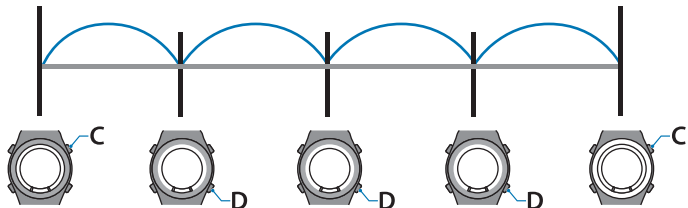
按C开始测量，再按C停止测量。



单圈时间

记录各区间的经过时间。

在测量中按D记录单圈。



补充

使用自动计圈，完成预先设置的距离时，会自动记录单圈。

 [第51页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”](#)

可测量的项目

活动类型	运动示例
跑步	慢跑或跑步、马拉松等
步行	散步或走路等
骑车	自行车等
跑步机	跑步机等

跑步/步行/骑车/跑步机测量（GPS测量）

可测量的项目

本产品会测量以下项目。

（ ）内的英文是在屏幕设置中显示为2行/3行时的英文标识。

 第76页的“更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”

项目	跑步	步行	骑车	跑步机
距离（Dist.）	○	○	○	○
单圈距离（LapDist.）	○	○	○	○
配速（Pace）	○	○	○	○
平均配速（Av.Pace）	○	○	○	○
单圈步速（LapPace）	○	○	○	○
速度（Speed）	○	○	○	○
平均速度（Av.Spd）	○	○	○	○
单圈速度（LapSpeed）	○	○	○	○
分段计时（Split）	○	○	○	○
单圈时间（Lap）	○	○	○	○
时间（Time）	○	○	○	○
已燃烧卡路里（Calories）	○	○	○	○
海拔（Alt.）※1	○	○	○	-
目标时间对比（Guide）	○	-	-	-
目标距离对比（GuideDist.）	○	-	-	-
步幅（Stride）	○	○	-	○
平均步幅（Av.Stride）	○	○	-	○
单圈步幅（LapStride）	○	○	-	○
步频（Pitch）	○	○	-	○
平均步频（Av.Pitch）	○	○	-	○
单圈步频（LapPitch）	○	○	-	○
心率（HR）※2	○	○	○	○
平均心率（Av.HR）※2	○	○	○	○
最大心率（Max.HR）※2	○	○	○	○
单圈心率（LapHR）※2	○	○	○	○
步数（Steps）	○	○	-	○

跑步/步行/骑车/跑步机测量 (GPS测量)

项目	跑步	步行	骑车	跑步机
单圈步数 (LapStp)	○	○	-	○
心率区间时长 (SpentHR) ※2	○	-	-	-
心率区间进阶时间 (TimeHR) ※2	○	○	○	○
累计爬升 (Tot.Asc.) ※1	○	○	○	-
累计下降 (Tot.Des.) ※1	○	○	○	-
坡度 (Grade) ※1	○	○	○	-
纬度/经度 (LAT/LONG) ※1	○	○	○	-
预估完赛时间 (Est.)	○	○	○	○
预估完赛距离 (Est.Dist.)	○	○	○	○

※1 在GPS测量中选择**室内**时将不会测量。选择**跳过**时，在GPS定位完成之前将不会测量。

 [第34页的“不利用GPS定位”](#)

※2 使用心率带时测量并显示数据。

补充

可以用GPS测量的各功能进行测量的项目因GPS定位的使用状态而异。

测量准备 (GPS定位)

补充

初始设置时，可以从白色黑色中选择屏幕的背景颜色。

本页以后的说明中使用的屏幕为背景颜色设置为白色时的屏幕。

重要

- ❑ 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。

[第24页](#)的“关于GPS信号的接收 (GPS定位)”

- ❑ GPS定位通常在2分钟以内完成。

若GPS定位2分钟以上未完成并GPS定位失败时，建议选择取消，在其他场所使用。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2 选择开始跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。

※在手表屏幕上按C也可显示。



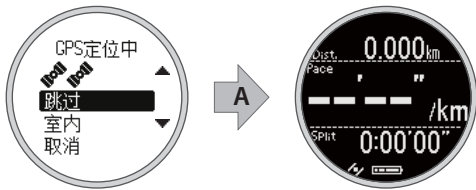
3

选择**跑步** (或是希望测量的其他项目)

请使用C/D选择测量的活动类型，使用A确定。



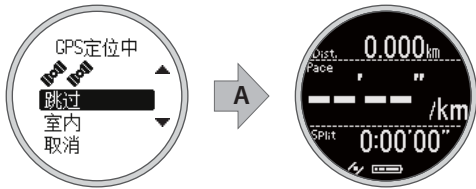
GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



不利用GPS定位

跳过

在GPS定位中选择**跳过**，则不等待GPS定位完成即可开始测量。



GPS定位在测量开始后仍然继续。步行轨迹从GPS定位完成的时间点开始被记录。

[第32页](#)的“可测量的项目”

室内

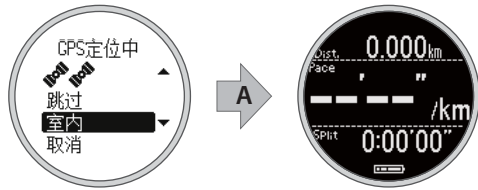
不进行GPS定位就能测量。请在室内训练等无法进行GPS定位时使用。不记录步行轨迹。

[第32页](#)的“可测量的项目”

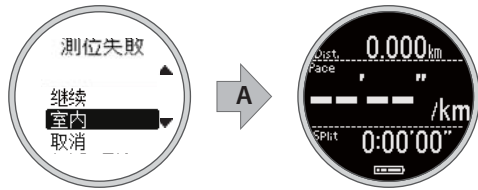
为了在室内模式下进行测量，请进行以下任一操作。

跑步/步行/骑车/跑步机测量（GPS测量）

❑ 在GPS定位中选择室内



❑ 在GPS定位失败时的屏幕上选择室内



开始测量

操作按键



1 开始测量。
请按下C。



在测量中按C，则暂停测量。如果再次按C，则恢复测量。

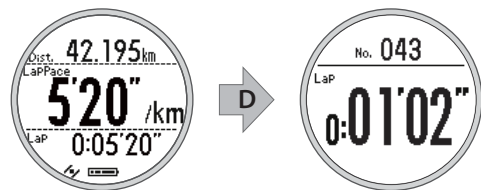
补充

- ❑ 开始测量前，如果在暂停的状态下放置1小时，则返回手表屏幕。
到暂停为止的测量数据被保存。
- ❑ 显示的屏幕因设置而异。
[第37页的“步行中确认当前的数据”](#)

记录单圈

在测量中按D可以记录单圈。

记录单圈后，分圈显示出现5秒钟。（在初始设置中显示以下屏幕。）



跑步/步行/骑车/跑步机测量 (GPS测量)

补充

- ❑ 完成使用自动分圈功能设置的距离或时间时，分圈显示也会出现。
 第51页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”
- ❑ 可更改屏幕布局和测量显示项目。
 第76页的“更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”

停止/保存测量

操作按键



- 1** 跑步结束后，停止测量。
请按下C。



- 2** 保存测量结果。
在测量停止中按D，显示菜单。



- 3** 选择**停止**。
请使用C/D选择，使用A确定。

测量的数据会被保存在腕表的存储器中，并返回手表屏幕。

保存的测量数据可以从菜单的**历史记录**中查看。

 第40页的“确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”

步行中确认当前的数据

测量屏幕有4个，通过按A可切换显示的屏幕。在初始设置中显示以下屏幕。

补充
在所有的屏幕都可更改屏幕布局 and 测量显示项目。
 第76页的 “更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”

活动类型	跑步	步行	骑车	跑步机
第1屏				
	(3行) 距离 配速 分段计时	(2行) 分段计时 距离	(1行) 时间	(2行) 平均步频 已燃烧卡路里
第2屏				
	(3行) 单圈距离 单圈步速 单圈时间	(2行) 步数 时间	(1行) 速度	(2行) 平均步幅 步数
第3屏				
	(1行) 时间	(2行) 已燃烧卡路里 时间	(1行) 分段计时	(1行) 时间

跑步/步行/骑车/跑步机测量（GPS测量）

活动类型	跑步	步行	骑车	跑步机
第4屏	-	-		-
	初始设置为关	初始设置为关	(1行) 距离	初始设置为关

※ 心率区间（屏幕上方的     ）在GPS测量设置中将**测量心率**设为开时显示。

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

 第40页的 “确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”

 第43页的 “从历史记录中删除测量数据。”

 第44页的 “查看VO₂max（推算值）”

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据

可在历史记录屏幕确认测量的数据。

！重要

在测量中腕表存储器容量不足时，将会按从旧到新的顺序进行覆盖。请尽早使用专用应用程序“Epson View”进行上传。

最大测量记录时间为100小时。

操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2

选择历史记录。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3

选择跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4

选择要确认的数据。

历史跑步记录屏幕显示活动类型、测量日期、距离。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



5

确认测量数据。

请使用**C/D**切换屏幕。

各屏幕的详情如下页所示。



6

返回历史跑步记录屏幕。

按**A**选择返回。



7

关闭确认历史记录。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

长按**A**可返回手表屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

可以在历史记录中确认的测量数据

可确认的数据如下。

活动类型	跑步	步行	骑车	跑步机
详细数据 1				
	活动类型、测量日期 开始时间/结束时间 距离 分段计时 平均配速	活动类型、测量日期 开始时间/结束时间 距离 分段计时 平均配速	活动类型、测量日期 开始时间/结束时间 距离 分段计时 平均速度	活动类型、测量日期 开始时间/结束时间 距离 分段计时 平均配速
详细数据 2				
	活动类型、测量日期 已燃烧卡路里 平均步幅 平均心率（仅在使用心率带时显示） 总单圈数	活动类型、测量日期 已燃烧卡路里 步数 平均心率（仅在使用心率带时显示） 总单圈数	活动类型、测量日期 已燃烧卡路里 平均心率（仅在使用心率带时显示） 总单圈数	活动类型、测量日期 已燃烧卡路里 平均步幅 平均心率（仅在使用心率带时显示） 总单圈数
VO ₂ max		-		
	活动类型、测量日期 VO ₂ max			

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

活动类型	跑步	步行	骑车	跑步机
各单圈的历史记录				
	单圈编号 单圈距离 分段计时 单圈时间 单圈步速	单圈编号 单圈距离 分段计时 单圈时间 单圈步速	单圈编号 单圈距离 分段计时 单圈时间 单圈速度	单圈编号 单圈距离 分段计时 单圈时间 单圈步速

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

从历史记录中删除测量数据。

从历史记录中删除测量数据有 2 种方法。

❑ 删除全部测量数据

 第109页的“初始化”

❑ 个别删除测量数据

请按以下步骤操作。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2 选择历史记录。

请使用C/D选择，使用A确定。



3 选择跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。



4 选择要删除的数据。

历史记录屏幕显示活动类型、测量日期、距离。

请使用C/D选择，使用A确定。



5 确认测量数据并删除。

请按下A。



6 选择删除。

请使用C/D选择，使用A确定。



7 选择是。

请使用C/D选择，使用A确定。



8 删除后，返回历史跑步记录屏幕。

补充

如果还有希望继续删除的历史记录数据，请重复步骤4~7的操作。

9 关闭删除历史记录。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

补充
长按**A**可返回手表屏幕。

查看VO₂max（推算值）

可以查看根据测量数据推算的VO₂max。

 第27页的“关于VO₂max（最大摄氧量）推算”

操作按键



- 1 显示菜单。
请在手表屏幕上按下**D**。
- 2 选择历史记录。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3 选择VO₂max。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 4 确认推算数据。
VO₂max显示最近的推算值。

跑步/步行/骑车/跑步机的确认（历史记录）

请使用C/D滚动屏幕。



- 5

返回历史记录屏幕。
按下A。
- 6

关闭确认历史记录。
使用C/D选择**返回**，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

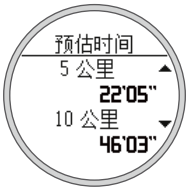
补充

长按A可返回手表屏幕。

可确认的VO₂max（推算值）数据如下。



最大摄氧量
(最近的推算值)



基于推算VO₂max的各距离估计完赛时间



补充

在各数据处显示“-”时，无法推算VO₂max。请确认推算条件。
 第27页的“关于VO₂max（最大摄氧量）推算”

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

-  第47页的 “更改测量设置（GPS测量设置）”
-  第51页的 “自动记录圈数（自动分圈功能）”
-  第53页的 “自动开始/停止测量（自动暂停）”
-  第54页的 “设置时间/距离/心率等进行测量（目标）”
-  第67页的 “以响铃和振动进行通知（通知方式）”
-  第69页的 “轻拍操作屏幕（轻拍表盘）”
-  第71页的 “设置目的地信息并进行测量（目的地信息）”
-  第76页的 “更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

更改测量设置（GPS测量设置）

- ❑ 从手表屏幕选择活动类型，可以更改测量设置。
- ❑ 从测量屏幕可以更改正在测量的活动类型的测量设置。

从手表屏幕进行测量设置

操作按键



- 1 显示菜单。**
请在手表屏幕上按下D。
- 2 选择GPS测量设置。**
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3 选择活动类型。**
请使用C/D选择，使用A确定。



补充
各活动类型中可设置的项目不同。
第47页的“更改测量设置（GPS测量设置）”

- 4 选择设置项目，更改内容。**
请使用C/D选择，使用A确定。



根据设置项目不同，有时之后还要进一步设置。以后请按屏幕显示进行设置。

补充
设置数值时，长按C/D，可快进数值。

- 5 完成设置。**
使用C/D选择返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

从测量屏幕进行测量设置

- ！重要**
- ❑ 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。
第24页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”
 - ❑ GPS定位通常在2分钟以内完成。
若GPS定位2分钟以上未完成并GPS定位失败时，建议选择取消，在其他场所使用。

操作按键



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

- 1** 显示菜单。
请在测量屏幕上按**D**。

- 2** 选择GPS测量设置。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3** 选择设置项目，更改内容。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



根据设置项目不同，有时之后还要进一步设置。以后请按屏幕显示进行设置。

补充
设置数值时，长按**C/D**，可快进数值。

- 4** 完成设置。
使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按**A**可返回测量屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

测量设置一览

可以对各种活动类型（跑步、步行、骑车、跑步机）测量进行设置。

下划线为初始设置值。

功能项目		活动类型	设置内容	说明
自动分圈		所有活动类型	SETTING 01 ※ SETTING 02 SETTING 03	步行完预先设置的时间或距离时，会自动记录圈数的功能。 设置划分单圈的时间或距离。 可以在以下范围内设置5个时间或距离。 时间：01'00"～60'00"（刻度：1分钟） 距离：0.1～10.0公里（刻度：0.1公里）  第51页的“自动记录圈数（自动分圈功能）” ※ 活动类型为跑步时，自动分圈的初始值为开（距离：1.0公里）。其他活动类型的初始值为关。
			关	
自动暂停		跑步 骑车	开	静止时自动停止测量，开始运动时，自动恢复测量的功能。  第53页的“自动开始/停止测量（自动暂停）”
			关	
目标	心率 ※1	所有活动类型	心率区间1： 心率区间2： 心率区间3： 心率区间4： 心率区间5：	测量至达到设置心率区间的功能。  第61页的“设置心率” 关于每个心率区间的心率设置，请查看以下内容。  第93页的“个人资料一览”
	配速	跑步	SETTING 01 SETTING 02 SETTING 03	设置每1公里的目标时间和配速范围。如果超出设置的配速范围，则以响铃/振动进行通知。 可以在以下范围内设置3个目标配速。 目标配速：1'00"/公里～15'00"/公里（刻度：1秒） 配速范围：关（初始设置）、0'05"～3'00"/公里（刻度：1秒）  第56页的“设置配速进行测量（配速）”
	时间	所有活动类型	时间设置	测量至达到设置时间的功能。  第58页的“设置时间或距离”
	距离	所有活动类型	距离设置	测量至达到设置距离的功能。  第58页的“设置时间或距离”
	间歇训练	跑步	SETTING 01 SETTING 02 SETTING 03	可以根据事先设置运动负荷较高的运动（冲刺）和较低的运动（恢复）的距离和时间进行切换，反复进行预先设置次数的训练功能。  第63页的“设置间歇训练条件”

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

功能项目	活动类型	设置内容	说明
通知方式	所有活动类型	响铃	设置提醒方式和提醒时间（1秒~10秒）。  第67页的“以响铃和振动进行通知（通知方式）”
		振动	
		响铃&振动	
		关	
轻拍表盘 (仅支持测量屏幕)	所有活动类型	单圈	在测量中轻拍屏幕（用手指稍稍用力拍一下屏幕），只能操作1个在此处设置的功能。 在 活动类型 中选择 骑车 时，根据骑行中的路面状况，轻拍功能有时会自动动作。这种情况下，建议将自动轻拍功能设为 关 。  第69页的“轻拍操作屏幕（轻拍表盘）”
		背景灯	
		屏幕更改	
		关	
测量心率※1	所有活动类型	开	使用心率带可以测量心率。  第98页的“测量心率”
		关	
目的地信息	跑步 步行 骑车	开	指定保存的目的地后，可以显示到达该地点的方位、距离、海拔差。此外，到达指定目的地附近时，通过响铃/振动提醒。  第71页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息）”
		关	
自定义屏幕	所有活动类型	第1屏	测量屏幕最多可显示4个屏幕。可以在各屏幕更改屏幕布局和显示内容。 此外， 分圈显示 也可以更改，但不会显示间歇训练功能。  第76页的“更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”
		第2屏	
		第3屏	
		第4屏	
		分圈显示	

所有活动类型：跑步、步行、骑车、跑步机

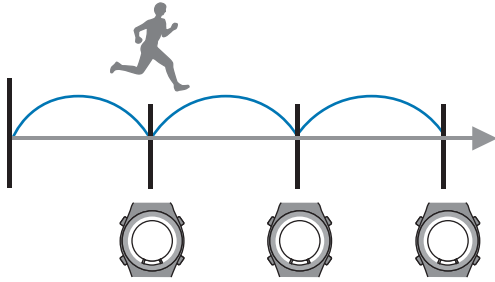
※1 仅在使用心率带时显示

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

自动记录圈数（自动分圈功能）

完成预先设置的时间或距离时，可自动记录圈数。

最多可设置3个划分单圈的时间或距离。但是，测量时只有1个设置可以使用。



补充

活动类型为**跑步**时，自动分圈设置为开（刻度1公里）。

通过以下步骤说明活动类型为**跑步**时将自动分圈设置为开的方法。

操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2

选择GPS测量设置。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3

选择**跑步设置**（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4

选择**自动分圈**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



5

选择**No Data**中的任意一个。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



如果已经设置，选择**SETTING**中的任意一个。确认显示的设置内容，请按下**A**。
编辑选择的设置时，请进入步骤**6**。
使用选择的设置时，选择**完成**。

补充

不使用自动分圈时，请选择关。



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

- 6

选择**编辑**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 7

从时间或距离中选择划分单圈的设置。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 8

设置时间（或距离）。

请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

长按**C/D**，可快进数值。



- 9

完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

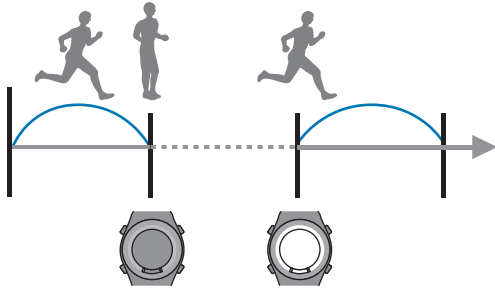
补充
长按**A**可返回手表屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

自动开始/停止测量（自动暂停）

静止时自动暂停测量，开始运动时，可自动恢复测量。

在活动类型中选择**跑步**或**骑车**时可以使用。



操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2

选择**GPS测量设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3

选择**跑步设置**或**骑车设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4

选择**自动暂停**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



5

选择**开**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充

不使用自动暂停时，请选择**关**。

6

完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

长按**A**可返回手表屏幕。

设置时间/距离/心率等进行测量（目标）

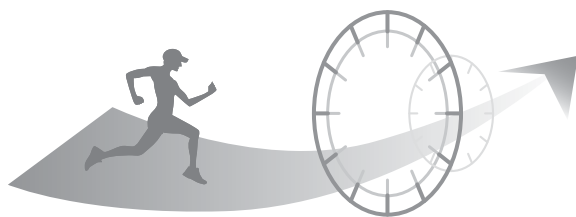
关于目标

可以一直测量直至到达设置的时间或距离，或是维持设置的心率区间或配速进行测量。

目标时间步行

设置目标时间，一直测量至该时间经过。

可以确认步行时间、预估完赛距离。



目标距离步行

设置目标距离，一直测量至到达该距离。

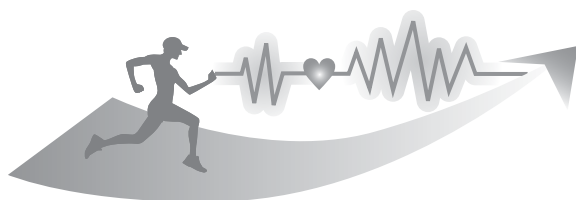
可以确认步行距离、预估完赛时间。



目标心率步行

设置目标心率区间，如果偏离该心率区间，则以响铃/振动通知。

可以一边确认滞留的心率区间一边进行心率训练。



目标配速步行（仅限活动类型[跑步]的设置）

设置目标配速，如果偏离该配速，则以响铃/振动通知。

 [第56页的“设置配速进行测量（配速）”](#)

规定间歇训练（仅限活动类型[跑步]的设置）

反复进行冲刺（高负荷）和恢复（低负荷）运动。

可以设置目标时间或距离，创建运动菜单。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

冲刺、恢复的切换时机以响铃/振动通知。

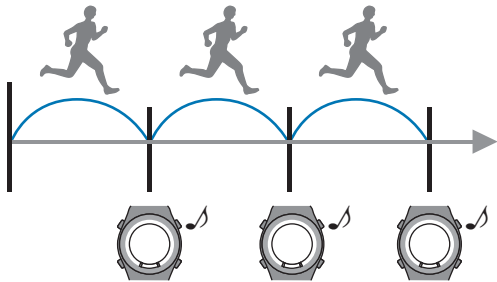
 [第63页的“关于间歇训练”](#)

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

设置配速进行测量（配速）

设置每公里的步行时间（目标配速），如果步行时偏离了设置的配速，则用响铃/振动进行通知。

仅限活动类型**跑步**的设置。



设置配速

操作按键



- 1 显示菜单。
请在手表屏幕上按下**D**。
- 2 选择GPS测量设置。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3 选择跑步设置。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 4 选择目标。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 5 选择配速。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

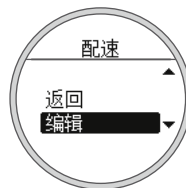


- 6 选择No Data中的任意一个。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- ❑ 如果已经设置，选择**SETTING**中的任意一个。确认显示的设置内容，请按下**A**。
- ❑ 编辑选择的设置时，请进入步骤**7**。
- ❑ 使用选择的设置时，选择**完成**。

- 7 选择编辑。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



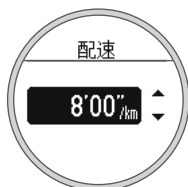
跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

8

设置每1公里的目标时间。

请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

长按**C/D**，可快进数值。



9

设置配速范围的时间。

请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

长按**C/D**，可快进数值。

如果超出设置的配速范围，则以响铃/振动进行通知。



<通知范围>

关/0'05"~3'00"
(刻度: 1秒)

补充

超出设置的配速范围时关闭以响铃/振动通知的功能时，请按步骤9选择关。关位于**配速范围**的最下层（0'05"的下面）。

10

完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

长按**A**可返回手表屏幕。

测量

关于测量的操作步骤，请参阅以下页面内容。

 [第34页的“测量准备（GPS定位）”](#)

 [第35页的“开始测量”](#)

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

设置时间或距离进行测量（时间/距离）

操作按键



设置时间或距离

- 1

显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择GPS测量设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。
请使用C/D选择，使用A确定。



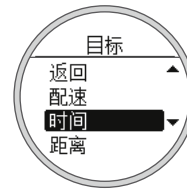
- 4

选择目标。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5

选择时间或距离。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 6

设置时间（或距离）。
请使用C/D设置，使用A确定。
长按C/D，可快进数值。



<设置范围>
时间 00:10～24:00
(刻度: 1分钟)
距离 0.1公里～100.0公里
(刻度: 0.1公里)

- 7

选择设置完成。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 8

完成设置。
使用C/D选择返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

测量

！重要

- ❑ 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。
[第24页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”](#)
- ❑ GPS定位通常在2分钟以内完成。

若GPS定位2分钟以上未完成并**GPS定位失败**时，建议选择**取消**，在其他场所使用。

补充

在初始设置中不会显示**预估完赛距离、预估完赛时间**。显示时请更改屏幕设置。

[第76页的“更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”](#)

1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择开始跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充

在手表屏幕上按**C**按键也可显示活动类型选择屏幕。

3 选择跑步（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



补充

- ❑ 在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，可以跳过GPS定位。
[第34页的“不利用GPS定位”](#)
- ❑ 请在室内等无法进行GPS定位时使用室内模式。
[第34页的“室内”](#)

4 开始测量。

请按下**C**。



5 经过设置的时间或距离时，显示“完成”屏幕。

在屏幕上显示时间/距离/已燃烧卡路里数秒。



显示“完成”屏幕后测量继续。

补充

经过设置的时间或距离的50%及90%时，以响铃/振动通知。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

6 停止测量。

测量中请按**C**。

**7** 保存测量结果。

在测量停止中按**D**，显示菜单。

**8** 选择**停止**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

测量的数据会被保存在腕表的存储器中，并返回手表屏幕。

保存的测量数据可以从菜单的**历史记录**中查看。

 [第40页的“确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”](#)

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

设置心率进行测量（心率）

补充
使用心率带时可以设置。
 第97页的“在腕表上注册心率带”

操作按键



设置心率

- 1 显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2 选择GPS测量设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3 选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4 选择目标。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5 选择心率。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 6 选择运动时希望保持的心率区间。
请使用C/D选择，使用A确定。

如果超出设置的心率区间，则以响铃/振动通知。



补充
在各心率区间设置的心率可在个人资料中进行确认、更改。
 第93页的“个人资料一览”

- 7 完成设置。
使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

测量

关于测量的操作步骤，请参阅以下页面内容。

 [第34页的“测量准备（GPS定位）”](#)

 [第35页的“开始测量”](#)

以时间或距离设置高负荷/低负荷 并进行测量 (间歇训练)

关于间歇训练

以反复进行冲刺（高负荷）和恢复（低负荷）运动为目的的功能。

可以从**时间/距离**中选择长度的基准，从**心率/配速**中选择负荷的种类创建运动菜单。

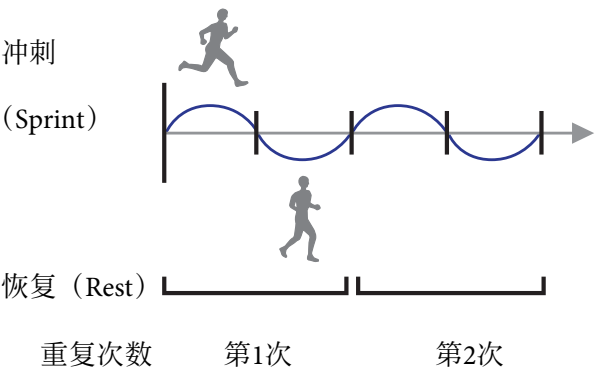
冲刺、恢复的切换时机以响铃/振动通知。

只有在用**GPS测量设置**选择**跑步设置**时可以设置。

冲刺（Sprint）：高负荷运动

恢复（Rest）：低负荷运动

重复次数：将冲刺和恢复作为一套动作反复运动的次数



设置间歇训练条件

操作按键



1

显示**菜单**。

请在手表屏幕上按下**D**。

2

选择**GPS测量设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3

选择**跑步设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

其他活动类型不能设置。



4

选择**目标**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

- 5** 选择**间歇训练**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 6** 选择**No Data**中的任意一个。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



如果已经设置，选择**SETTING**中的任意一个。确认显示的设置内容，请按**A**。
编辑选择的设置时，请进入步骤**7**。
使用选择的设置时，选择**完成**。设置结束。

- 7** 选择**编辑**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 8** 选择是否用时间或距离设置冲刺（高负荷）的长度。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 9** 设置时间（或距离）。
请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

长按**C/D**，可快进数值。



- 10** 选择冲刺运动时的负荷项目。
请使用**C/D**设置，使用**A**确定。
下面对设置**心率**的步骤进行示例说明。



- 11** 设置冲刺运动时希望保持的心率区间。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。
如果超出设置的心率区间，则以响铃/振动通知。



补充
在各心率区间设置的心率可在**个人资料**中进行确认、更改。
[🔗 第93页的“个人资料一览”](#)

- 12** 设置恢复（低负荷）。
请进行和步骤**8**~**11**相同的操作。
- 13** 设置重复次数（将冲刺和恢复作为一套动作反复运动的次数）。
请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

长按C/D，可快进数值。



14

确认设置内容。

请使用C/D滚动屏幕。

确认后，请按下A。



15

选择完成。

请使用C/D选择，使用A确定。



16

完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

长按A可返回手表屏幕。

测量



重要

- 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。



第24页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”

- GPS定位通常在2分钟以内完成。

若GPS定位2分钟以上未完成并GPS定位失败时，建议选择取消，在其他场所使用。

1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择开始跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。



补充

在手表屏幕上按C按键也可显示活动类型选择屏幕。

3

选择跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



补充

- ❑ 在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，可以跳过GPS定位。
🔗 第34页的“不利用GPS定位”
- ❑ 请在室内等无法进行GPS定位时使用室内模式。
🔗 第34页的“室内”

4 开始测量。

请按下C。

开始冲刺的测量。



经过冲刺时间（或距离）后，响铃/振动响起，自动开始恢复的测量。



如果将重复次数设为2次以后，就会反复进行冲刺和恢复。

补充

- ❑ 在测量中按D，可按冲刺⇒恢复⇒冲刺的循环测量。
- ❑ 希望在中途停止时，请按C。如果再次按C，则恢复测量。

5 结束测量。

如果设置的重复次数结束，测量就会自动结束。

在屏幕上显示时间/距离/已燃烧卡路里。



6 保存测量结果。

在测量停止中按D，显示菜单。



7 选择停止。

请使用C/D选择，使用A确定。

测量的数据会被保存在腕表的存储器中，并返回手表屏幕。

保存的测量数据可以从菜单的**历史记录**中查看。

🔗 第40页的“确认跑步/步行/骑车/跑步机的数据”

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

以响铃和振动进行通知（通知方式）

单圈时或设置目标配速时，以响铃/振动进行通知的功能。

通知时机如下。

■ GPS测量设置

测量设置		活动类型	时机
自动分圈 👉 第51页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”		所有活动类型	☐ 单圈时
自动暂停 👉 第53页的“自动开始/停止测量（自动暂停）”		跑步 骑车	☐ 测量停止时 ☐ 测量重新开始时
目标	心率 ※1 👉 第61页的“设置心率进行测量（心率）”	所有活动类型	☐ 偏离设置的心率区间时
	配速 👉 第56页的“设置配速进行测量（配速）”	跑步	☐ 偏离设置的配速范围时
	时间 👉 第58页的“设置时间或距离进行测量（时间/距离）”	所有活动类型	☐ 经过设置时间的50%和90%时 ☐ 结束设置的时间时
	距离 👉 第58页的“设置时间或距离进行测量（时间/距离）”	所有活动类型	☐ 经过设置距离的50%和90%时 ☐ 完成设置的距离时
	间歇训练 👉 第63页的“以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（间歇训练）”	跑步	☐ 切换冲刺和恢复时
目的地信息 👉 第71页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息）”		跑步 步行 骑车	☐ 到达指定的目的地附近时 跑步、步行：半径10m 骑车：半径100m

所有活动类型：跑步、步行、骑车、跑步机

※1 使用心率带时有效。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

设置通知方法

操作按键



- 1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。
- 2

选择GPS测量设置。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3

选择活动类型。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充
也可在测量屏幕中设置。

- 4

选择通知方法。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充
不使用通知时，请选择关。

- 5

设置通知时间。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充

- ☐ 设置数值时，长按**C/D**，可快进数值。
- ☐ 以1秒为单位，可以设置为1~10秒。

- 6

完成设置。

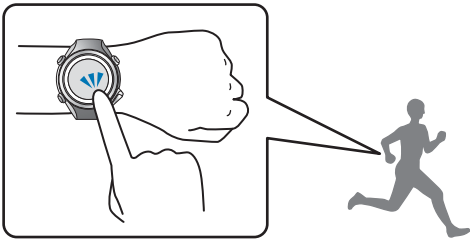
使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按**A**可返回手表屏幕。

轻拍操作屏幕（轻拍表盘）

在测量中轻拍屏幕（用手指稍微用力拍一下屏幕），只能操作以下1个功能。



功能	说明
单圈	记录单圈。 和测量中按下 D 的操作相同。
背景灯	点亮指示灯。指示灯点亮约10秒。亮灯中轻拍，则熄灭。 和按下 B 的操作相同。
屏幕更改	切换测量屏幕的屏幕1至4。 和按下 A 的操作相同。
关（初始设置）	禁用轻拍。

补充

- 有时连续轻拍也不会识别操作。请将轻拍间隔大概空出1秒左右。
- 在**活动类型**中选择**骑车**时，根据骑行中的路面状况，轻拍功能有时会自动动作。这种情况下，建议将自动轻拍功能设为**关**。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

设置轻拍表盘

操作按键



- 1

显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择GPS测量设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择活动类型。
请使用C/D选择，使用A确定。



补充
也可在测量屏幕中设置。

- 4

选择轻拍表盘。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5

选择轻拍表盘时的功能。
请使用C/D选择，使用A确定。



补充
将轻拍表盘设为关时，请选择关。

- 6

完成设置。
使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

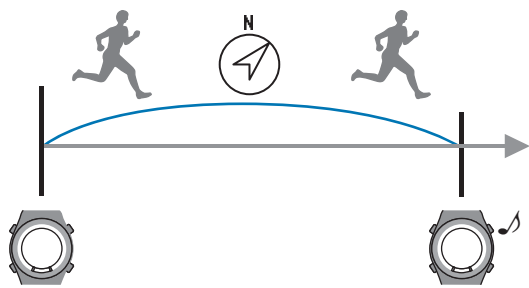
设置目的地信息并进行测量（目的地信息）

关于目的地信息

可以获得当前位置的纬度经度，作为地点保存到腕表上。

从保存的地点中选择1个，就会显示从测量开始地点到达该地点的方位、直线距离、海拔差。此外，到达选择的目的地附近时，通过响铃/振动提醒。

在活动类型中选择**跑步机**时，以及在GPS定位中选择**室内**时，无法保存目的地信息。



保存目的地信息

操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择开始跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。



补充

在手表屏幕上按C按键也可显示活动类型选择屏幕。

3

选择**跑步**、**步行**或**骑车**。

请使用C/D选择，使用A确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

- 4** 开始测量。
请按下**C**。



- 5** 到达保存的地点时，停止测量。
测量中请按**C**。



- 6** 保存目的地信息。
在测量停止中按**D**，显示菜单。

- 7** 选择目的地信息。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充
在测量停止中长按**A**，进入保存目的地信息屏幕。

- 8** 选择**注册**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 9** 选择**No Data**中的任意一个。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示**完成**时，请使用**A**关闭。



- 补充**
- ☐ GPS定位未完成时，显示**错误**。请移动至室外的开阔场所，再次保存。
 - ☐ 最多可保存40个目的地信息。
 - ☐ 选择已保存的项目时，可覆盖。

保存目的地信息至此完成。
重新开始测量时，请选择**返回**，在测量屏幕上按**C**。
希望结束测量时，请选择**停止**。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

选择目的地信息并进行测量

选择目的地信息

- 1

显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择GPS测量设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择跑步设置、走路设置或者骑车设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4

选择目的地信息。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5

选择开。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 6

选择已保存的目的地信息。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 7

选择完成。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 8

完成设置。
使用C/D选择返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

测量

！重要

- 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。
 - ☞ 第24页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”
 - GPS定位通常在2分钟以内完成。
- 若GPS定位2分钟以上未完成并**GPS定位失败**时，建议选择**取消**，在其他场所使用。

1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2

选择开始跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充

在手表屏幕上按**C**按键也可显示活动类型选择屏幕。

3

选择**跑步**（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



补充

在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，可以跳过GPS定位。

☞ 第34页的“不利用GPS定位”

4

开始测量。

请按下**C**。



！重要

- 在初始设置当中，测量中不会显示目的地信息屏幕。请更改屏幕设置以显示目的地信息屏幕。
- ☞ 第79页的“更改测量显示项目”
- 关于目的地信息的显示方法，请参阅以下页面。
- ☞ 第76页的“屏幕布局一览”
- 从GPS接收特性上来说，如果目的地信息显示一直处于停止状态，有可能无法显示正确的方位。在这种情况下，请移动数十米。此外，一边移动一边确认方位时，请注意周边情况。

5

到达指定目的地附近时，通过响铃/振动通知。

补充

请事先将通知方法设置为开。

☞ 第67页的“以响铃和振动进行通知（通知方式）”

以下情况下会以响铃/振动通知。此外，有可能会因周边环境而产生误差。

活动类型	范围
跑步/步行	进入半径10m范围时
骑车	进入半径100m范围时

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）



重要

在无法进行GPS定位的环境中，目的地信息功能无法使用（也包括响铃/振动通知）。请在可进行GPS定位的环境中使用目的地信息功能。

更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）

按活动类型显示4个测量屏幕。在所有的屏幕都可更改屏幕布局（1行/2行/3行等的显示切换）和显示的测量项目。

此外，分圈显示也可以更改。

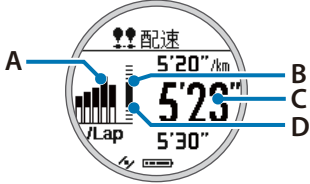
补充

自定义屏幕的初始设置请参阅以下页面。

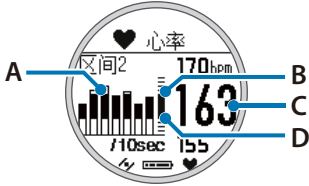
 [第37页的“步行中确认当前的数据”](#)

屏幕布局一览

测量屏幕

屏幕布局	屏幕	说明
1行		在1个屏幕上显示1个测量项目。
2行		在1个屏幕上以上下2层显示2个测量项目。
3行		在1个屏幕上以上中下3层显示3个测量项目。 纬度/经度只能显示第2行。
配速 & 图表		显示是否以设置的目标配速步行。 配速范围 为关时，只显示当前的配速。 A: 柱状图表表示显示间隔（例：显示每圈的平均配速，从右开始更新），在设置范围内显示为黑色，如果超过设置的上限/下限，则显示为白色 B: 设置的配速上限值（例：5分20秒/公里） C: 当前的配速（例：5分23秒/公里） D: 设置的配速下限值（例：5分30秒/公里）

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

屏幕布局	屏幕	说明
心率&图表 ※1		显示是否有在各区域设置的心率上限下限范围内步行。选择心率区间为关时，只显示当前的心率。 A: 柱状图表表示显示间隔（例：显示每10秒的平均心率，从右开始更新），在设置范围内显示为黑色，如果超过设置的上限/下限，则显示为白色 B: 设置的心率上限值（例：170 bpm） C: 当前心率（例：163 bpm） D: 设置的心率下限值（例：155 bpm）
单圈		显示使用单圈功能测量的单圈区间的信息。
目标配速		在上层显示配速（平均配速）、下层显示设置的目标配速。
目的地信息		选择保存的目的地时，显示从测量位置到目的地的方位、直线距离、海拔差。 A: 方位 B: 海拔差 C: 直线距离
关	-	不显示测量屏幕。

※1 使用心率带时显示数据。

分圈显示

屏幕布局	屏幕	说明
1行		在1个屏幕上显示1个测量项目。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

屏幕布局	屏幕	说明
2行		在1个屏幕上以上下2层显示2个测量项目。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

更改测量显示项目

设置方法根据屏幕布局不同而异。请参阅各屏幕布局的说明。

 第79页的“1行/2行/3行的设置方法”

 第80页的“配速&图表/心率&图表的设置方法”

 第81页的“单圈/目标配速/目的地信息/关的设置”

1行/2行/3行的设置方法

下面举例说明在活动类型跑步测量屏幕的第4屏上，以1行显示已燃烧卡路里的步骤。

操作按键



- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2** 选择GPS测量设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3** 选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 4** 选择自定义屏幕。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5** 选择第4屏。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 6** 选择1行。
请使用C/D选择，使用A确定。



显示屏幕图像。在初始设置中显示心率。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

确认后，按**A**进入下一步骤。



7 选择第**1**行。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



8 选择已燃烧卡路里。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示屏幕图像。

确认后，按**A**进入下一步骤。



补充

☐

设置为2行、3行时，请重复步骤**6**、**7**的操作。

☐

设置为3行时，纬度/经度只能选择第2行。

9 完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

长按**A**可返回手表屏幕。

配速&图表/心率&图表的设置方法

下面以跑步测量屏幕的第4屏为例说明显示**配速&图表**的步骤。

操作按键



1 请进行前项步骤**1**~**5**的操作。

第79页的“1行/2行/3行的设置方法”

2 选择**配速&图表**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示屏幕图像。

确认后，按**A**进入下一步骤。



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

- 3** 选择显示屏幕的间隔。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4** 完成设置。
使用C/D选择返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

单圈/目标配速/目的地信息/关的设置

下面以跑步测量屏幕的**第4屏**为例说明显示单圈的步骤。



- 1** 请进行前项步骤**1**~**5**的操作。
 第80页的“[配速&图表/心率&图表的设置方法](#)”
- 2** 选择单圈。
请使用C/D选择，使用A确定。



显示屏幕图像。

确认后，按A进入下一步骤。



- 3** 完成设置。
使用C/D选择返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

更改分圈显示

分圈显示是指计圈时显示的屏幕。下面举例说明用1行显示单圈步速的步骤。

操作按键



- 1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

- 2 选择GPS测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 3 选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 4 选择自定义屏幕。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 5 选择分圈显示。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 6 选择1行。

请使用C/D选择，使用A确定。



显示屏幕图像。在初始设置中显示单圈时间。

确认后，按A进入下一步骤。



- 7 选择第1行。

请使用C/D选择，使用A确定。



跑步/步行/骑车/跑步机的便利功能（GPS测量设置）

8 选择单圈步速。

请使用C/D选择，使用A确定。



显示屏幕图像。

确认后，按A进入下一步骤。



补充
设为2行时，请反复进行步骤6、7的操作。

9 完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充
长按A可返回手表屏幕。

测量日常活动（测量活动）

-  第85页的 “关于测量活动”
-  第86页的 “测量活动”
-  第87页的 “设置目标步数”
-  第90页的 “停止测量活动”
-  第88页的 “确认活动”

关于测量活动

本产品搭载了测量活动功能。

戴在手腕上可以测量日常的活动（步数、已燃烧卡路里等）。

测量的数据每天进行汇总，可以在腕表进行确认。

用GPS定位测量的步数、距离、已燃烧卡路里数据也会加到活动中。

更加高效地使用测量活动

在本产品中设置1天的目标步数，可以确认针对目标的目标达成率。

 [第87页的“设置目标步数”](#)

 [第88页的“确认活动”](#)



测量日常活动（测量活动）

测量活动

操作按键



- 1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择活动测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择测量活动。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 4

选择开。

使用C/D设置，使用A确定。



- 5

返回手表屏幕。



如果将测量活动设为开，则手表屏幕右下方（电池图标右侧）显示活动表图标。

测量日常活动（测量活动）

设置目标步数

- ❑ 如果将测量活动设为开，则可以确认1天的目标步数达成率。
- ❑ 购买时的目标步数为10,000步/天。

操作按键



- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2** 选择活动测量设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3** 选择目标步数。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4** 设置目标步数。
使用C/D设置，使用A确定。

长按C/D，可快进数值。



- 5** 完成设置。
请使用C/D返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

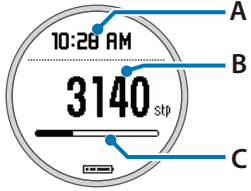
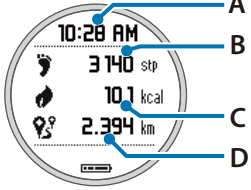
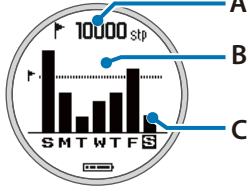
长按A可返回手表屏幕。

确认活动

从活动表屏幕确认活动

活动表屏幕有3个，可在手表屏幕上按A切换各屏幕。以下屏幕显示中仍会每分钟更新活动数据。

显示内容

屏幕名称	屏幕	说明
活动表屏幕1 (当前的步数)		A: 当前时间 B: 今天的累计步数 C: 针对目标步数的达成度
活动表屏幕2 (今天的活动)		A: 当前时间 B: 今天的累计步数 C: 今天的累计已燃烧卡路里 D: 今天的累计移动距离
活动表屏幕3 (至今天为止一星期的步数)		A: 目标步数 B: 至今天为止一星期步数的变化 ※1 C: 今天的累计步数 ※1 图表横轴的英文字母表示星期的首字母。 例) M = Monday

测量日常活动（测量活动）

从历史记录屏幕确认活动数据

！重要

记录过去6天的活动数据。将按照从旧到新的顺序覆盖此前的数据，建议尽早将数据上传至专用应用程序（Epson View）。

操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择历史记录。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择活动。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

选择要确认的数据。

在历史活动记录屏幕，显示过去6天（不包括测量当天）的测量日期、步数目标达成率和步数。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

确认活动数据。

活动数据屏幕上显示测量日期、步数、步数目标、目标达成率、已燃烧卡路里、移动距离。



6

确认后，返回历史活动记录屏幕。

请按下A。

7

关闭确认历史记录。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

长按A可返回手表屏幕。

停止测量活动

操作按键



- 1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择活动测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择测量活动。

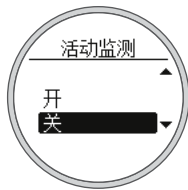
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4

选择关。

请使用C/D选择，使用A确定。



返回手表屏幕。

如果将测量活动设为关，

- ❑ 则手表屏幕右下方（电池图标右侧）的活动表图标消失。
- ❑ 即使按A也不会切换至活动表屏幕。
- ❑ 不记录活动。但是，用GPS定位测量的步数、距离、已燃烧卡路里被记录。

更改设置

-  [第92页的 “更改个人资料或系统设置”](#)
-  [第93页的 “个人资料一览”](#)
-  [第93页的 “系统设置一览”](#)

更改个人资料或系统设置

关于可设置项目，请参阅以下页面。

 第93页的“个人资料一览”

 第93页的“系统设置一览”

操作按键



- 1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。
- 2

选择个人资料或系统设置。

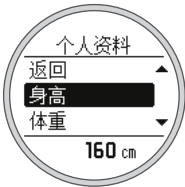
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3

选择设置项目。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



根据设置项目不同，有时之后还要进一步设置。以后请按屏幕显示进行设置。

补充

设置数值时，长按**C/D**，可快进数值。

- 4

完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

长按**A**可返回手表屏幕。

个人资料一览

下划线为初始设置值。

设置项目	设置值	说明
身高	<u>170 cm</u>	设置身高。
体重	<u>60 kg</u>	设置体重。
生日	<u>1975.01.01</u>	设置生日。
性别	<u>男性</u>	设置性别。
	女性	
心率区间	心率区间1： <u>30～108 bpm</u>	设置心率的上限和下限。 可根据运动强度设置5个区域的心率。 自动心率区间根据设置的生日自动分配。
	心率区间2： <u>109～126 bpm</u>	
	心率区间3： <u>127～144 bpm</u>	
	心率区间4： <u>145～162 bpm</u>	
	心率区间5： <u>163～240 bpm</u>	
	自动心率区间	
最大心率	<u>180bpm</u>	虽然最大心率会根据生日自动设置，但可以更改。此外，还用于推算VO ₂ max。 可设置范围：31～240bpm
静息心率	<u>64bpm</u>	虽然静息心率会根据生日自动设置，但可以更改。此外，还用于推算VO ₂ max。 可设置范围：30～239bpm

系统设置一览

下划线为初始设置值。

更改设置

设置项目		设置值	说明
语言		<u>日本語</u>	设置显示语言。
		English	
		简体中文	
		繁體中文	
单位		<u>公里</u>	设置距离的显示单位。
		英里	
时钟设置	时间校正	-	通过接收GPS卫星信号设置时钟。 在室内无法接收GPS卫星信号。请务必在室外开阔的场所，将屏幕朝上接收信号。 若GPS定位2分钟以上未完成时，建议选择 取消 ，在其他场所定位。
	时钟	<u>12小时制</u>	设置显示时间的时制。
		24小时制	
	时区	<u>自动</u>	设置使用的地区、国家的时区。 选择 自动 后，通过 时间校正 就会自动设置时区。 如果选择 手动 ，可以在-12:00~+14:00的范围内设置时区（中国为+8:00）。
		手动	
	夏令时	开	设置夏令时。
		<u>关</u>	
显示设置	背景颜色	<u>白色</u>	设置屏幕的显示方式。 如果选择 白色 ，将以黑色文字在白色背景上显示。 如果选择 黑色 ，将以白色文字在黑色背景上显示。
		黑色	
	对比度	高	设置屏幕对比度。
		<u>正常</u>	
		低	
	自动休眠	<u>开</u>	设置如果在静止状态下放置一段时间，则屏幕显示自动消失的功能。 关闭屏幕显示可以减少电池消耗。
		关	
	自动背景灯	开	设置按下按键时指示灯自动亮灯的功能。返回手表屏幕时也会亮灯。经过一定时间后自动熄灭。或者，也可以按 B 键熄灭。
		<u>关</u>	
按键音		开	设置按键音的开/关。
		<u>关</u>	

更改设置

设置项目	设置值	说明
初始化	历史记录	清除测量数据和活动数据。
	设置+历史	初始化腕表存储器内的所有设置信息（ 连接设置、个人资料、系统设置、GPS测量设置、活动设置 ）和步幅传感器等的学习。 也清除测量数据和活动数据。
软件版本	-	显示固件的版本信息。

使用心率带测量心率

-  [第97页的“进行测量心率的准备”](#)
-  [第98页的“测量心率”](#)
-  [第100页的“将心率带设为无效”](#)

进行测量心率的准备

准备心率带

测量心率需另行购买心率带。

请购买低功耗蓝牙(BLE)心率带。

在购买心率带之前，建议您咨询心率带经销商或进行连接测试，以确保兼容性。

(本产品不支持使用ANT+协议的心率带。)

在腕表上注册心率带

初次使用心率带时，请在安装心率带的状态下在腕表上注册。

操作按键



重要

注册前请确认附近不存在其他心率带。

1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择连接设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择心率监测。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

选择注册。

请使用C/D选择，使用A确定。



开始搜索心率监测并显示搜索结果。

5

选择注册的心率监测。

请使用C/D选择，使用A确定。



6

完成连接设置。

请按下A。



7

完成设置。

长按A。

返回手表屏幕。

测量心率

将心率带设为有效。

进行利用心率带测量心率的设置。

操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择GPS测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择活动类型。

请使用C/D选择，使用A确定。



补充

各活动类型中可设置的项目不同。

 第47页的“更改测量设置（GPS测量设置）”

4

选择测量心率。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

选择开。

请使用C/D选择，使用A确定。



6

完成设置。

长按A。

返回测量屏幕。

补充

测量心率开状态下，腕表的电池使用时间缩短。
不使用心率带时，请将测量心率设为关。

确认与心率带的通信状态

选择跑步或步行，开始GPS测量。

 第35页的“开始测量”

可以从测量屏幕的图标确认与心率带的通信状态。



※根据设置部分显示不同。

- ♥ 亮灯：正在与心率带通信中
- ♥ 闪烁：未建立与心率带的通信
- ※ ♥ 连续闪烁时，请确认心率带是否安装正确。

在屏幕上显示测量的心率

初始设置为不显示心率相关的测量项目。请更改自定义屏幕进行显示。

 第76页的“更改可在屏幕中确认的数据（自定义屏幕）”

测量显示项目一览（心率相关的项目）

显示项目	显示名称		说明
	1行	1行/2行	
心率	HR	HR	当前心率
平均心率	Avg.HR	Av.HR	从测量开始起的平均心率
最大心率	Max.HR	Max.HR	从测量开始起的最大心率
单圈心率	LapHR	LapHR	每个区间的平均心率
心率区间时长 ※	Spent.HR	Spent.HR	每个区间的心率区滞留时间
心率区间进阶时间 ※	Time.HR	Time.HR	每个区间的心率区到达时间

※ 仅在选择间歇训练时显示。

将心率带设为无效

不测量心率时，请将GPS测量设置菜单的测量心率设为关。

操作按键



- 1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择GPS测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择活动类型。

请使用C/D选择，使用A确定。



补充
各活动类型中可设置的项目不同。
 第47页的“更改测量设置（GPS测量设置）”

- 4

选择测量心率。

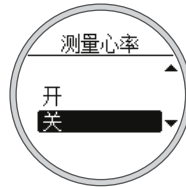
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5

选择关。

请使用C/D选择，使用A确定。



- 6

完成设置。

长按A。

返回测量屏幕。

维护保养

-  [第102页的 “保养”](#)
-  [第103页的 “关于电池”](#)

保养

腕表/表带

定期水洗

请在使用后或定期用水清洗腕表，清洗后用干布擦拭。

可以使用稀释后的中性清洗剂清洗表带。

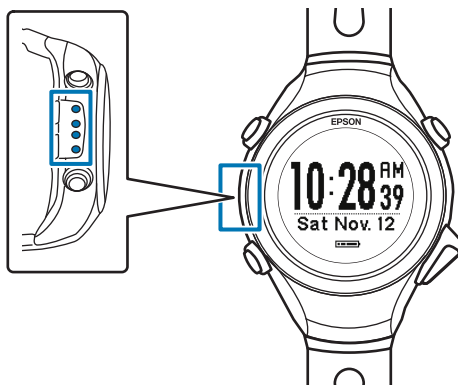


! 重要

- ❑ 清洗中请勿按下按键，或强力擦拭玻璃面。否则会引起故障或损伤。
- ❑ 请不要在水中操作按键。否则会引起故障。
- ❑ 本产品使用的聚氨酯表带长年使用后会褪色，或者弹力变差。

清洁连接端子部

充电不稳定时，请用湿棉棒清洁腕表或充电座的连接端子部。



! 重要

- ❑ 因水或汗而附着污渍的情况下，请勿放置在充电座上。否则会导致连接端子部腐蚀/故障/通信不良。
- ❑ 请勿使用汽油、稀释剂、乙醇、洗涤剂有机溶剂清洗。否则会引起劣化。

关于电池

本产品的充电电池（内置）

关于本产品的内置充电电池，用户自己无法更换。经长期使用，充满电后的工作时间明显降低时，会考虑到是电池寿命问题，请联系经销商或者爱普生认证服务机构。

根据使用条件不同会有差异，电池寿命大致是4年。

故障排除

-  [第105页的“排除故障”](#)
-  [第107页的“系统重置”](#)
-  [第109页的“初始化”](#)
-  [第110页的“更新固件”](#)
-  [第111页的“寻求帮助”](#)
-  [第111页的“保修信息”](#)

排除故障

请确认各个项目。

现象	处理方法
基本动作	不显示屏幕 购买后不久，手表停止工作。请首先充电。此外，电池没电后，不会有任何显示。请充电。  第15页的“充电”
	即使操作也没有反应/不工作 电池余量是否不足？请充电。  第29页的“大概的工作时间（电池余量）” 充电后也不工作时，请重置系统。  第107页的“系统重置”
	使用过程中屏幕消失，屏幕变蓝。 请进行系统重置。  第107页的“系统重置”
	手表显示消失 在静止状态下放置一段时间，会进入睡眠状态，显示设置消失。这并非故障。按下任一按键或是晃动则恢复显示。如果显示不恢复，说明电池余量不足。请充电。  第15页的“充电” 此外，关闭自动休眠显示设置不会消失。  第93页的“系统设置一览”
	时间不准确 请通过系统设置的“时间校正”进行设置。  第93页的“系统设置一览” 时间单位不同时，请确认时区设置和夏令时设置。  第93页的“系统设置一览”
	在测量中途停止。 在进行步行等步调轻松的运动时，建议将自动暂停功能设为关。  第53页的“自动开始/停止测量（自动暂停）”
GPS	无法接收/难以接收GPS信号。 请进行GPS定位，在室外开阔的场所放置15分钟。  第24页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）” 请在室外的开阔场所接收信号。在室内无法接收GPS卫星信号。此外，在高楼林立的街道或山间地带等不开阔的场所，存在接收中断或距离精度较差的情况。
	难以接收到GPS卫星的信号，或者中断。 即使接收到信号，根据跑步时的状况，也存在无法接收的情况。 请紧贴手腕背侧佩戴。此外，请戴紧表带，避免松动。

故障排除

现象		处理方法
充电	即使放在充电座上也无法正常充电	请确认充电座的连接。 请清洁腕表和充电座连接端子部。  第102页的“腕表/表带” ❑ 电池电量全部使用完后放在充电座上时，1~2分钟内可能不会显示充电屏幕。这并非故障。 ❑ 确认上述内容后仍然无法充电时，推测出现了故障。请立即停止充电。
	显示充电错误屏幕。	请在周围温度为5~35℃的场所充电。
	充电时，腕表和充电座变热	推测出现了故障。请立即停止使用。
防水性能	游泳时也想使用	腕表是5个气压的防水规格，因此在游泳时也可以使用。但是请不要在水中操作按键。在水中无法接收GPS信号。 选配的心率带不为防水规格，游泳时请勿使用。
	玻璃内侧模糊	由于外部空气和本产品内部的温度差，可能腕表内部的湿气会结露。若是短暂的起雾，则不会对腕表造成影响，请直接使用。<u>长时间起雾时，推测是内部进水。</u>
心率带	心率带工作不正常。	❑ 请确认腕表上已注册心率带。  第97页的“在腕表上注册心率带” ❑ 请确认心率带的设置为开。  第98页的“将心率带设为有效。” ❑ 即使更换电池也未解决时，请对腕表进行系统重置。  第107页的“系统重置”

即使实施上述处理也无法解决，或者有其他问题，请对照爱普生网页上的常见问题进行确认。或者向爱普生认证服务机构问询。

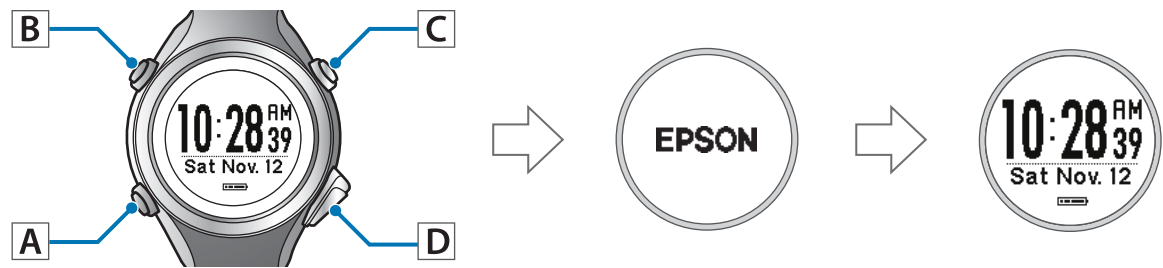
<http://www.epson.com.cn/>

系统重置

工作不稳定时，请重置系统。

同时按所有按键（A/B/C/D）。

屏幕显示消失，重启。启动后显示的是手表重置前的屏幕。



重要

如果在测量中进行系统重置，则不会记录测量数据。

系统重置与初始化存在以下区别。

○：数据或设置内容被保持。

-：数据或设置内容被删除。（需要重新设置。）

数据/设置	系统重置	初始化	
		历史记录	设置和历史记录
GPS测量设置	○	○	-
活动测量设置	○	○	-
个人资料	○	○	-
系统设置	○	○	-
历史记录	○	-	-
今天的活动	○	-	-
步幅	○	○	-
心率带注册信息	○	○	-
智能手机注册信息	○	○	-
VO ₂ max推算值	○	○	-
目的地信息	○	○	-

故障排除

数据/设置	系统重置	初始化	
		历史记录	设置和历史记录
时间	☐	☐	☐

初始化

希望删除所有的测量数据，清空腕表存储器时，请将腕表进行初始化。

操作按键



- 1

显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2

选择系统设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3

选择初始化。
请使用C/D选择，使用A确定。



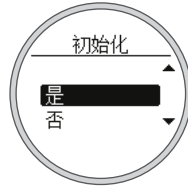
- 4

选择历史记录或设置+历史记录。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 5

选择是。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 6

完成设置。
选择设置+历史时，请进行初始设置。
[第18页的“进行初始设置”](#)
选择历史记录时，完成后使用A返回初始化屏幕。
初始化的内容请参阅以下页面内容。
[第109页的“初始化”](#)

更新固件

可以通过更新固件消除之前发生的问题。

请下载最新版本使用。

确认固件版本

操作按键



- 1 显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2 选择系统设置。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3 选择软件版本。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4 确认版本。



- 5 关闭确认。
按下A。

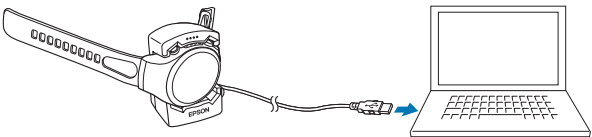
若要返回手表屏幕，使用C/D选择返回，重复多次直至返回手表屏幕。

补充
长按A可返回手表屏幕。

更新固件

- 1 请从以下网址下载最新固件。
<http://www.epson.com.cn/>
请选择您使用的机型，按照页面下载固件。

- 2 将腕表放到充电座上，直接连接您使用的计算机。



- 3 执行下载的文件。
RUNSENSE固件更新工具启动。

请按照计算机屏幕的指示进行操作。

补充
RUNSENSE固件更新工具不启动时，请确认以下事项。

- ☐ 未重复启动RUNSENSE固件更新工具。
- ☐ 放置了腕表的充电座，已直接连接至您使用的计算机。

关于固件的详细更新方法，请参阅EPSON网站上的下载页面。

<http://www.epson.com.cn/>

寻求帮助

对于中国大陆地区的用户，如果您在使用本产品的过程中遇到问题，可通过以下的顺序来寻求帮助：

1. 首先可查阅产品的相关使用说明，包括产品的说明书（手册）等，以解决问题；
2. 访问爱普生网页（<http://www.epson.com.cn>），获得更多产品信息；
3. 请拨打爱普生客户服务热线：400-810-9977进行咨询。

保修信息

1. 本产品自开具发票之日起计算保修期和“三包”有效期，在产品“三包”有效期内，正常状态下使用本产品而发生的故障，可依据“三包”规定予以修理、更换、退货。在产品保修期内，可依据此保修条款的内容，在爱普生认证服务机构享受无偿维修服务。
2. 在保修期（含三包有效期）内，以下情况将不享受“三包”服务。〈与爱普生公司另有约定除外〉：
 - (1) 产品的故障、损坏是由于用户在非爱普生指定的工作环境下（如电源、温度、湿度、海拔或大气压等）使用的；
 - (2) 产品的故障、损坏是由于用户使用非爱普生原装或指定选件、附件发生故障（如电池泄露或爆炸等）导致的；
 - (3) 因用户使用过程中产品被病毒感染等情况导致的产品故障、损坏；
 - (4) 因用户保管不当（如鼠害，虫害、液体渗入、异物进入等其他类似原因）而造成的故障和损坏，或造成产品零部件的丢失；
 - (5) 因本产品附带的表带及主机的破损或掉皮等原因导致商品名或制造编号无法识别，或难以识别的情况；
 - (6) 由于人为故意造成或未按照产品手册上所写的使用方法和注意事项操作而造成的故障、损坏；
 - (7) 由于电脑软件及硬件连接所造成的故障；
 - (8) 购买后因运输或移动中掉落等的不当使用方式而导致的故障及损伤；
 - (9) 未经爱普生公司的书面授权对爱普生产品进行的拆卸、维修、改装等而造成的故障、损坏；
 - (10) 由于不可抗力而造成的故障、损坏。
3. 保修政策及声明
 - (1) 保修地理范围仅限于中国大陆地区，不包括香港、澳门以及台湾地区；

故障排除

- (2) 保修卡上贴有记载产品序列号的贴纸。无贴纸的保修卡不具有效力。因用户不能出示有效保修凭证（保修卡原件和有效发票）；或产品保修卡和发票中的购买日期、销售单位名称（盖章有效）等项目出现填写不完整、涂改、伪造的，则产品保修期以爱普生记录的信息为准；
- (3) 用户在申请退货或换货服务时，需要提供有效发票、爱普生产品三包凭证、产品原包装箱和产品购买时的随机附件；
- (4) 使用中产生的外观上的变化（表带、表盘的划痕、污垢、颜色改变），不予保修，需要收取维修费用；
- (5) 用户需妥善保管产品的保修卡，爱普生公司不补发任何保修凭证；
- (6) 请注意万一发生故障时，主机内的资料可能会消失。用户须自行对存储于爱普生产品内的数据的安全性负责，并采取必要的措施对其进行保护及备份。爱普生不对任何用户的文档、程序等数据丢失或可移动存储介质发生故障等情形承担直接的或间接的责任；
- (7) 对于产品故障导致用户发生的间接损失以及未来收益等不承担任何责任；
- (8) 保修期满后属于调整、保养或者维修性质的服务，则收取维修费用。若有零件需要更换，则零件费用将另行收取。

附录

-  [第114页的“图标含义”](#)
-  [第115页的“产品规格”](#)
-  [第117页的“术语集”](#)

图标含义

图标	名称
	活动类型：跑步（跑步时测量）
	活动类型：步行（步行时测量）
	活动类型：骑车（骑行自行车时测量）
	活动类型：跑步机（使用跑步机时测量）
	亮灯：GPS定位完成（可获取位置信息） 闪烁：GPS定位未完成（不可获取位置信息）
	GPS定位中
	亮灯：正在测量心率 闪烁：心率未测量
	分段计时 测量开始～结束的时间
	单圈
	距离
	已燃烧卡路里
	活动表
	步数
	平均配速
	平均速度
	平均步幅
	平均心率
	自动分圈
	手动计圈
	冲刺（间歇训练功能）
	恢复（间歇训练功能）
	无线通信中

产品规格

腕表规格		
尺寸（厚度）		15.2mm
重量		720B/G 54g 720W 52g
防水性能		5个大气压
连续工作时间	GPS开	最长30小时 ※1
	手表（测量活动开）	最长7天 ※2
	手表（测量活动关）	最长16天 ※2
工作温度		-5 ~ 50℃
最长测量记录时间		最长约120小时 ※3
最长活动记录天数		7天
最大测量数		248
计圈数（每次测量）		最长400
步频/步幅测量		○
室内模式		○
显示范围	距离/单圈距离/预估完赛距离	0.000~999.99公里／0.000~999.99英里
	配速/单圈步速/平均配速	0'01"~30'00"/公里／0'01"~45'00"/英里
	速度/单圈速度/平均速度	0.0~999.9公里/小时／0.0~999.9英里/小时
	分段计时/单圈时间	00'00"~99:59'59"
	步频/单圈步频/平均步频	0~255spm
	步幅/单圈步幅/平均步幅	0~255cm／0~100inch
	步数/单圈步数	0~999999stp
	已燃烧卡路里	0~9999kcal
	坡度	-99~99%
	海拔	-500~9999m／-1500~29999ft
显示范围	累计爬升	0~99999m／0~99999ft
	累计下降	0~99999m／0~99999ft
	HR/单圈HR/平均HR/最大HR	30~240bpm
	目标时间对比	-9:59'59"~+9:59'59"
	目标距离对比	00.00~±99.99km/00.00~±99.99英里

附录

充电座	使用温度范围	5～35℃
-----	--------	-------

※1 根据GPS的接收环境或者本产品的设置条件，工作时间会有所不同。

特别是室内等GPS接收环境较差时，工作时间会变短。（设置条件：背景灯/闹钟等）

为了缩短GPS的定位时间定期接收GPS信号。

※2 自动休眠14小时/天的情况下（依据本公司评价标准）

※3 存储器满时，会从旧数据开始进行覆盖。

电源适配器规格（选配）

以下产品为选配销售。请咨询经销商。

型号	3A-058WC05B
输入	AC 100-240VAC、50-60Hz、0.3A
输出	DC 5VDC 1A
使用温度范围	5～35℃

术语集

	术语	说明
数字	5个大气压的防水	防水最高可达5个大气压。
B	bpm	beats per minute的缩写，1分钟的合计心率。
	步幅	根据步行数据计算出的步幅。
	步幅传感器	使用GPS功能时，根据存储的步幅和加速度数据预测距离，在隧道等无法GPS信号的场所也能继续测量数据。
	步频	测量中的每分钟步数。
C	初始化	删除测量的历史记录数据、腕表存储器内的设置信息及步幅传感器的学习，恢复成出厂状态。
D	单圈步幅	单圈区间的平均步幅。
	单圈步频	单圈区间的平均步频。
	单圈步速	在当前单圈区间的步行配速。
	单圈时间	一定区间的步行时间。
	单圈速度	单圈区间的平均速度。
F	分段计时	从测量开始到测量停止的时间。
G	GPS功能	用GPS接收来自高空多个卫星的信号，获知当前位置的系统。可正确了解位置信息、时间信息的功能。
J	计量表	在本产品屏幕周围显示的测量显示。表示针对心率区间或设置目标的目标达成率。
	间歇训练	用距离或时间设置冲刺（高负荷）和恢复（低负荷），反复进行的训练。
	距离	从测量开始到现在的步行距离。
L	累计爬升	从测量开始地点移到爬升方向的高度累积值。
	累计下降	从测量开始地点移到下降方向的高度累积值。
M	目标	可以一直测量直至到达设置的时间或距离，或是维持设置的心率区间或配速进行测量的功能。
	目标距离对比	根据目标配速计算出的延迟/提前距离。
	目标时间对比	根据目标配速计算出的延迟/提前时间。
	目的地信息	路线上的地点信息。可以保存特定的位置作为通过地点或目的地。
P	配速	从GPS信息获取的当前瞬间步行配速。
Q	轻拍	在测量中拍打屏幕，只能操作1个设置的功能。
V	VO ₂ max	每千克体重在每分钟内可摄入的最大氧量。
X	心率区间进阶时间	达到目标心率区间的时间。
	心率区间时长	在目标心率区间滞留的时间。

附录

	术语	说明
Y	已燃烧卡路里	每天因代谢而燃烧的热量。
Z	自动背景灯	屏幕跳转时自动亮灯。
	自动分圈	步行一定距离时，自动记录圈数。
	自动休眠	如果在静止状态下放置一段时间，则屏幕显示自动消失。
	自动暂停	静止时自动停止测量，开始运动时，自动恢复测量。

EPSON



GPS运动腕表

RUNSENSE

SF-720

<http://www.epson.com.cn/>

413333800 ©2016 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.