

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-850

使用手冊





前言

非常感謝您購買GPS Sports Monitor「RUNSENSE」。

為能正確使用本產品，請務必詳閱隨附的簡易使用說明、本使用手冊以及應用軟體使用手冊。

產品隨附的簡易使用說明請存放於可隨手取閱之處，以便立即解決任何問題。

使用手冊中的說明

 重要說明：	記載務必遵守的內容。如忽視該內容而錯誤操作，則可能導致產品故障或運作不良。
附註：	內容包括附加說明及相關資訊。
[選單名稱]	內容包括主機畫面顯示的選單項目。
[A]/[B]/[C]/[D]	標示主機的按鈕。
	表示相關內容的參照頁。參照頁以藍字記載時，只要點擊藍字部分，就能顯示該參照頁。

商標

EPSON 及 EXCEED YOUR VISION 為 Seiko Epson Corporation 之註冊商標。

Microsoft 及 Windows 為 Microsoft Corporation 在美國與其他國家之註冊商標。

Bluetooth®的文字商標及標誌為Bluetooth SIG,Inc.所屬的註冊商標，Seiko Epson Corporation 係根據授權使用相關商標。

其他產品名稱為所屬公司之商標或註冊商標。

注意：

- 本手冊嚴禁在未經許可之情況下擅自轉載部分或全部內容。
- 本手冊如有任何變動，恕不另行告知。
- 本手冊務求提供準確資訊，如有疑問或發現任何錯誤內容，請與我們聯繫。
- 即便有上述條款，任何因手冊上的錯誤內容而造成操作不當，恕本公司概不負責。
- 因未遵循本手冊內容操作，或主機並非由隸屬於 EPSON 或 EPSON 指定之第三方進行錯誤操作、維修或調整而導致故障，恕本公司概不負責。

本產品可發揮的功能

跑步資料的測量



測量脈搏或距離 / 時間等跑步資料的功能。

[第43頁 “何謂測量功能”](#)

測量脈搏（測量脈搏功能）

[第45頁 “測量脈搏”](#)

根據脈搏感測器或GPS定位推算VO2Max（最大攝氧量）（VO2Max推算功能）

[第47頁 “推算VO2Max”](#)

跑完事先設定的時間或距離時，自動測量圈數（自動計圈功能）

[第54頁 “自動測量分圈（自動計圈功能）”](#)

停止跑步時，會自動停止測量，開始跑步時，再次開始自動測量（自動暫停功能）

[第56頁 “自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）”](#)

設定並測量作為目標的時間 / 距離 / 心率等（目標功能）

[第57頁 “設定時間 / 距離 / 心率等目標進行測量（目標功能）”](#)

設定並測量平均1km的目標時間（配速功能）

[第62頁 “設定配速進行測量（配速跑步）”](#)

設定並測量反覆進行高強度和低強度運動的訓練（間歇訓練模式功能）

[第64頁 “時間或距離設定高強度或低強度後進行測量（間歇訓練模式跑步）”](#)

設定並測量航向點（航向點功能）

[第68頁 “設定航向點後進行測量（航向點功能）”](#)

確認測量結果（歷史紀錄功能）

[第73頁 “查看測量資料”](#)

活動量的測量



這是測量日常所有的燃燒卡路里、步數及睡眠狀態等的功能。

[第79頁 “何謂活動量測量功能”](#)

測量活動量（測量活動量功能）

[第82頁 “開始測量活動”](#)

確認活動量

[第83頁 “確認當天的活動量”](#)

[第86頁 “可利用圖表確認7天的運動紀錄”](#)

[第89頁 “確認過去運動紀錄資料（顯示先前資料）”](#)

前言

設定



可變更有關主機的各种設定。

- ❑ 點選顯示設定功能（輕拍錶面功能）
 ☞ 第26頁 “輕拍錶面”
- ❑ 畫面移動時，自動照明（自動照明功能）
 ☞ 第112頁 “系統設定”
- ❑ 可變更顯示測量畫面的項目及配置（畫面設定功能）
 ☞ 第98頁 “畫面”
- ❑ 反轉顯示畫面（反轉功能）
 ☞ 第112頁 “系統設定”
- ❑ 設定警示（警示功能）
 ☞ 第110頁 “鬧鐘”
- ❑ 關閉操作音（操作音功能）
 ☞ 第112頁 “系統設定”
- ❑ 重置主機記憶體資訊（初始化功能）
 ☞ 第112頁 “系統設定”

其他功能



- ❑ 您可以使用內建的步伐感應器測量步頻與步伐。
 ☞ 第41頁 “本產品學習脈搏 / 步伐”
- ❑ 若 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。
 ☞ 第38頁 “略過”
- ❑ 您可不執行 GPS 定位，直接進行測量。
 ☞ 第39頁 “室內”
- ❑ 可於電腦或智慧型手機上，瀏覽或分析以本產品記錄之資料。
 詳細請下載應用軟體使用手冊進行確認。

目錄

前言

本產品可發揮的功能.....	3
----------------	---

安全使用須知

符號的含意.....	8
使用須知.....	9
主機與配件使用注意事項.....	9
存放注意事項.....	10
無線射頻的注意事項.....	10

準備事項與基本操作

檢查內容物.....	13
本產品的配戴和脈搏測量.....	14
配戴方式.....	14
脈搏測量.....	14
腕帶孔的基準.....	15
基本操作.....	16
各項按鈕功能.....	16
變更畫面.....	18
選單表.....	20
輕拍錶面.....	26
關於通知（聲音 / 振動）.....	27
充電.....	29
使用前.....	29
充電.....	30
初始設定.....	33
剩餘電量.....	36
GPS衛星（GPS 定位）.....	37
主機測量功能.....	37
GPS 定位.....	38
精準測量方式.....	40
本產品學習脈搏 / 步伐.....	41
關於脈搏 / 步伐感應器.....	41
調教感應器測量脈搏與步伐.....	41

跑步資料的測量

何謂測量功能.....	43
可測量的項目.....	44
測量脈搏.....	45
偵測脈搏.....	45
測量脈搏.....	46

目錄

測量到的脈搏顯示於螢幕上（有修改，請確認意思）	46
推算VO2Max	47
何謂VO2Max	47
依性別、年齡層之VO2Max參考值（ml/kg/min）	48
測量時間、距離或速度	49
顯示測量畫面	49
測量行走資料	49
畫面顯示	51
測量畫面	51
分圈停留畫面	53
自動測量分圈（自動計圈功能）	54
自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）	56
設定時間 / 距離 / 心率等目標進行測量（目標功能）	57
何謂目標功能？	57
設定時間或距離進行測量（時間跑步/距離跑步）	58
設定心率進行測量（心率跑步）	61
設定配速進行測量（配速跑步）	62
時間或距離設定高強度或低強度後進行測量（間歇訓練模式跑步）	64
設定航向點後進行測量（航向點功能）	68
何謂航向點功能	68
儲存航向點	68
指定航向點測量	70

確認測量資料

查看測量資料	73
可查看之紀錄	74
刪除不需要的資料	75
確認VO2Max（推算值）	77

活動量的測量

何謂活動量測量功能	79
活動量測可量測的項目	79
操作流程	80
設定目標設定、目標支援、睡眠設定	81
設定方法	82
開始測量活動	82
確認運動紀錄資料	83
確認當天的活動量	83
可利用圖表確認7天的運動紀錄	86
確認過去運動紀錄資料（顯示先前資料）	89
停止測量活動	92

設定

操作方式	94
------	----

目錄

GPS測量設定.....	95
畫面.....	98
畫面形式表.....	98
測量顯示項目表.....	101
變更測量畫面.....	103
分圈的變更方式.....	107
活動測量設定.....	109
智慧型手機.....	110
鬧鐘.....	110
個人資料.....	111
系統設定.....	112

保養

保養.....	115
使用後的保養.....	115
關於腕帶.....	115
關於本產品電池注意事項.....	116
本產品的廢棄.....	116
更新韌體.....	117
查看軟體版本.....	117
更新韌體.....	117

疑難排解

問題排解.....	119
系統重置.....	121
本產品相關洽詢方式.....	122
售後服務.....	123

附錄

認識圖示.....	125
產品規格.....	127
主機規格.....	127
底座規格.....	128
AC 變壓器規格（選購）.....	128
字彙表.....	129

索引

安全使用須知

為能安全使用本產品，使用前請務必詳閱使用說明書（隨附的簡易使用說明、本使用手冊及應用軟體使用手冊）。

若未依照使用手冊的內容使用，可能會引發產品故障或意外事故。

- 本產品的使用說明書（隨附的簡易使用說明、本使用手冊及應用軟體使用手冊）請存放於可隨手取閱之處，以便立即解決產品問題。
- 將本產品從購買國家帶出時，請在旅行前查看目的地國家的法規。
- 本產品並非醫療器材，請在運動時僅將本產品作為指示器使用。

符號的含意

本說明文件使用下列符號來提示危險操作及處置的狀況，以免造成人員受傷及財物損害。在閱讀本說明文件前，請先瞭解各項符號的意義。



警告：

若忽視本標示而錯誤使用時，可能造成嚴重傷亡等危險情況。



注意：

若忽視本標示而錯誤使用時，可能造成人員受傷及財物損失等情況。












此符號表示務必實施及認識的事項（指示、行為）。






此符號表示不可從事的行為（禁止行為）。

使用須知



主機與配件使用注意事項

 警告	
	請衡量自己的身體情況進行運動，若感覺身體不適，請儘速就醫。
	運動中請勿注視本產品。以防發生跌倒或滑倒等危險。使用時，請注意周圍安全。
	本產品內側的感測器部分，是透過LED燈而發光。對皮膚雖無影響，但請勿直視。
	請勿用於潛水活動(scuba diving)。
	有可能依使用情況，而發生過敏或皮膚搔癢或發炎等不適症狀。若造成皮膚敏感時，請調鬆錶帶孔後重新配戴。仍無法改善搔癢情況時，請儘速停用並徵詢醫師等專業人士的意見。
	本產品請勿放置或保管於下列場所，以免觸電、火災、運作不良、故障。
	<input type="checkbox"/> 濕度、溫度變化劇烈的場所
	<input type="checkbox"/> 存放揮發性物質的場所
	<input type="checkbox"/> 多油煙和灰塵的場所
	<input type="checkbox"/> 有火源的場所
	<input type="checkbox"/> 發出電磁干擾的場所（電視、擴音器、磁石項鍊等附近）
	顧客請勿自行拆解或維修，以免觸電或發生事故。
	本產品請勿放置於兒童可取得之處。
	已損傷的底座請勿使用，以免故障或發生火災。
	底座附著灰塵等異物時請勿使用，以免發生火災。
	底座冒煙、發出怪異氣味等異常狀態時請勿使用。以免發生火災。發生異常時，儘速拔除底座電線後，請洽服務中心。
	底座內有異物或水等液體的狀態下請勿使用。以免觸電或發生火災。儘速拔除底座電線後，請洽服務中心。
	底座不使用時，請拔掉電線。連接端子一旦附著金屬物或灰塵等異物，可能造成燙傷或發生火災。
	本底座請勿用於其他商品的充電。除底座以外，請勿用其他方式充電，以免發生故障、觸電或火災等危險情況。
	顧客必須自行擔負使用本產品之相關責任。對顧客本人及第三者之任何損害，請恕本公司不負該損害責任。

安全使用須知

 注意	
	<p>配戴時若有流汗，請解下本產品，擦乾淨配戴的手腕部位和附著於本產品的汗水和髒污，或用水沖洗乾淨。附著汗水等水分或髒污的狀態下繼續配戴時，可能會引起皮膚發癢或發炎等情況。</p> <p>睡前，請將錶帶孔鬆開1格。以免睡眠中因浮腫而變緊。</p>
	<p>本產品為5大氣壓防水規格。雖可於游泳等時使用，但請勿在水中操作按鍵。以免防水性能不佳。</p> <p>洗澡或三溫暖時請勿使用。可能因蒸氣、肥皂、溫泉成分等，而造成防水性能變差或生鏽。</p>

存放注意事項

 注意	
	<p>請勿放置於容易受到磁力或電磁波影響的地點，如電視上方，否則可能會造成資料損毀或遺失。</p> <p>請勿將裝置存放於會接觸到化學藥品或有化學物質揮發等未妥善看管的地點。若裝置或腕帶沾到汽油、指甲油、化妝品等噴霧液體、清潔液、廁所清潔劑、黏著劑等化學物質，恐會造成變色或損壞。</p>

無線射頻的注意事項

本產品搭載 Bluetooth® Smart 技術。支援的智慧型手機動作時，具有以無線通訊與產品主機收發測量資料訊號的功能。

本產品根據電波法，取得小電力資料通訊系統認證。因此使用時無須取得無線電台認證。如做出以下的行為，則可能受到法律懲罰。


- 拆卸或改造本產品
- 清除本產品的證明與認證編號

使用無線通訊的注意事項





本產品採用 2.4 GHz 頻段的頻率。



微波爐等產業、科學、醫療專用機器，以及使用於工場生產線的無線射頻辨識 (RF-ID) 系統（獲得認證的無線電台、業餘無線電台、未獲認證的低功率無線電台；以下稱為「其他無線電台」），皆採用此類頻率。

1. 使用產品前務必確認附近無「其他無線電台」。
2. 若本產品與「其他無線電台」之間產生射頻干擾，請立即移至他處並停止使用產品，同時向當地經銷商尋求防止干擾的方法（例如設立隔離裝置）。
3. 其他，如本產品對移動體識別用的特定小電力無線台或業餘無線台，發生有害的電波干擾而引起任何困擾時，請洽「有關本產品的諮詢窗口」所記載的本公司客服中心。

 [第122頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

安全使用須知

 警告	
	發現皮膚等部位出現異常時，請立即停止使用裝置，並尋求專業醫師協助。
	在限制使用的飛機上或醫院等區域使用時，請遵循指示與規範（如機內廣播等）。
	請勿將本裝置攜入手術室、加護病房等地點，或在醫療設備附近使用。裝置發出的電波可能會對醫療電子設備造成干擾，進而引發設備故障和造成意外事故。

 注意	
	裝置發出的電波可能會對心律調節器等植入型醫療裝置造成干擾。如果您有使用心律調節器等植入型醫療裝置，務必遵守醫療裝置隨附的指示及警告。

根據低功率電波輻射性電機管理 辦法第10條第12.14條

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條






低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

準備事項與基本操作

使用前必須備妥以下事項。

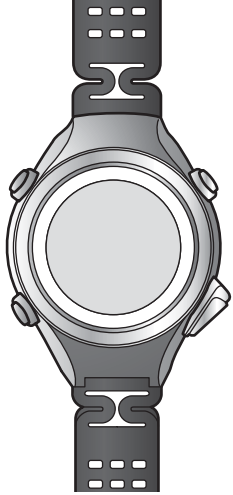
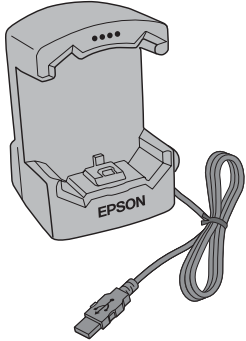
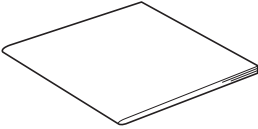
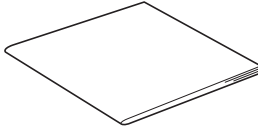
-  [第13頁 “檢查內容物”](#)
-  [第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量”](#)
-  [第16頁 “基本操作”](#)
-  [第29頁 “充電”](#)
-  [第33頁 “初始設定”](#)

準備完成後，則請確認GPS衛星測位的方式和注意事項。

-  [第37頁 “GPS衛星（GPS 定位）”](#)
-  [第41頁 “本產品學習脈搏 / 步伐”](#)

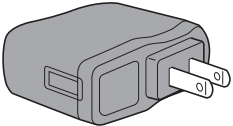
檢查內容物

請確認所購買的本產品附件。若發生不足或不良時，請聯絡所購買的經銷商。

<p>主機</p> 		
<p>底座</p> 	<p>簡易使用說明</p> 	<p>保證書</p> 

選購

以下的產品為選購品。請洽詢經銷商。

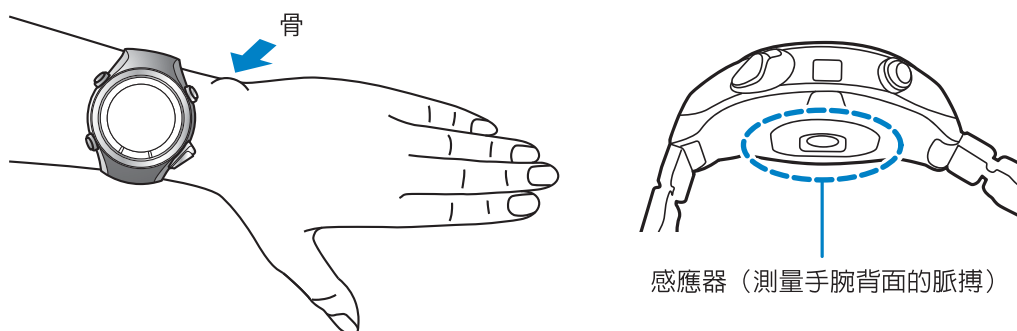
<p>AC變壓器 (型號：SFAC05)</p> 
--

本產品的配戴和脈搏測量

配戴方式

請避開尺骨的位置，配戴於手腕背側。配戴時請貼合手腕。

! 重要說明：
運動時，如本產品的配戴位置偏移或搖晃，則可能無法正確測量。請試著將腕帶孔束緊1格。



脈搏測量

時間設定後，本產品背側用來測量脈搏的感測器採用LED照明。對皮膚雖無影響，但請勿直視。配戴後約30秒左右顯示脈搏。



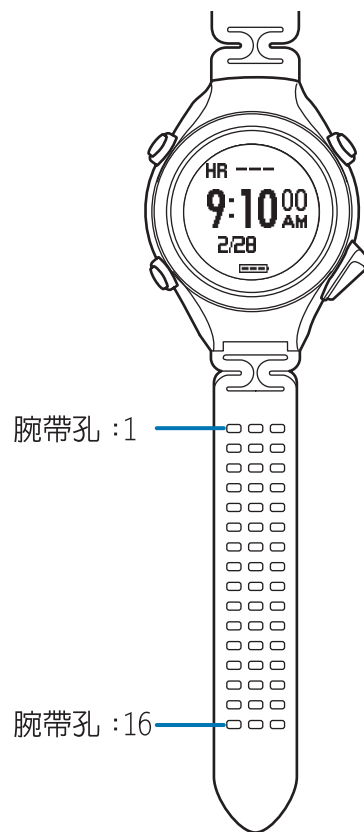
! 脈搏無法測量或不穩定時，請確認以下事項。

- 請扣緊腕帶。
- 請再確認配戴位置（避開尺骨）。
- 如因季節或刮風等外部氣溫或皮膚表面溫度較低時，請用衣物和手套等保溫。
- 如未顯示脈搏，或者一般狀態下仍顯示異常高值時，請試著配戴於另一邊手腕。
- 脈搏數值大多符合以下情況的使用者，請於時間畫面的[D] > [個人資料] > [心率設定]中，選擇[設定2]。
跑步時：120次以下 / 行走時：70次以下
[🔗 第111頁 “個人資料”](#)
- 不需測量脈搏時，可利用在時間畫面中，設定[D] > [活動測量設定] > [測量心率] > [關]的方式，關閉LED燈。

腕帶孔的基準

請配合手腕粗細（配戴部位周圍的長度），調整腕帶孔位置。

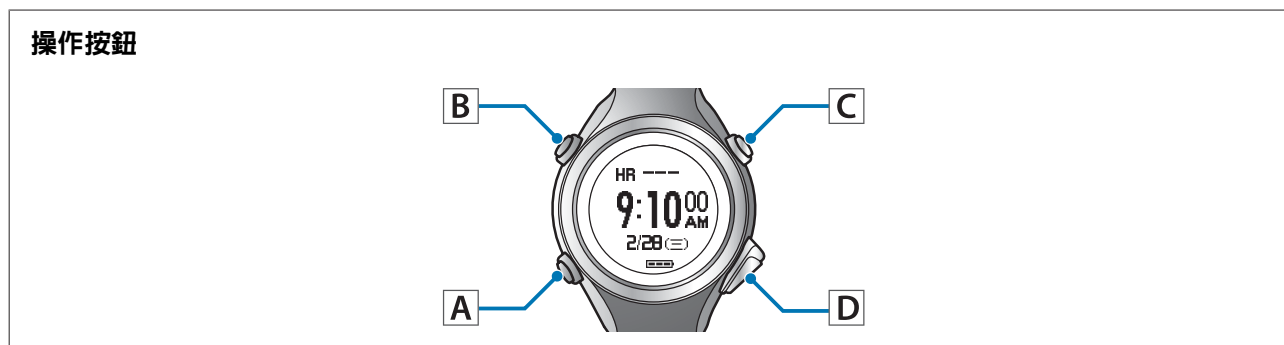
手腕粗細 (cm)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
孔位	2~3	3~4	4~5	5~6	5~7	6~7	7~8	8~9	9~10	10~ 11



基本操作

各項按鈕功能

本產品有時間畫面、測量畫面、設定畫面，請用以下的按鍵進行操作。



各畫面的按鍵操作

按鈕操作	時間畫面	活動測量畫面	設定畫面	測量畫面
[A]				, Dist. 4.567km"/>
[A]長按	畫面切換。		確認選項。 移動到下一畫面。	切換畫面。
[A]長按 (2秒以上)	開啓或關閉電源。		顯示時間畫面。	測量停止中：顯示航向點 儲存畫面。
[B]	開啓或關閉照明。			
[B]長按 (2秒以上)	切換一週活動量和時間的顯示。		-	-
[C]	開始跑步畫面。		選擇選單 (往上)。 增加數值。	開始、停止或恢復測量。
[C]長按 (2秒以上)			-	測量停止中：儲存測量資料後，返回時間畫面。
[D]	顯示選單。		選擇選單 (往上)。 減少數值。	測量中：測量分圈。 (「LAP」的分區) 測量停止中：顯示選單。
[D]長按 (2秒以上)	開始Bluetooth通訊。		-	-

準備事項與基本操作

附註：

用灰色顯示的操作，只要將快速回主選單設定在[開]，就開始動作。

 [第112頁 “系統設定”](#)

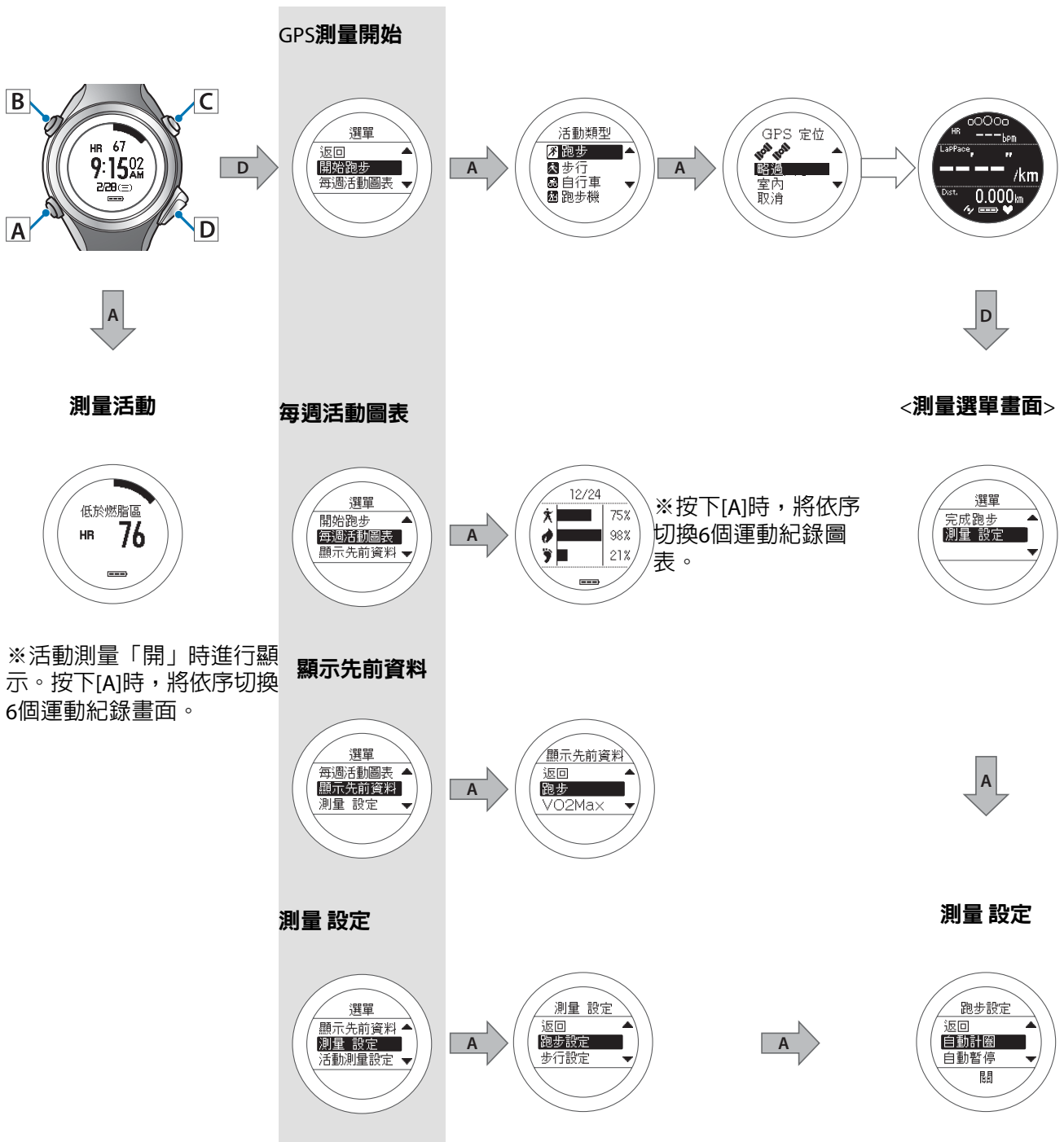
變更畫面

本產品藉由切換畫面進行以下的操作。

<時間畫面>

<選單畫面>

<測量畫面>



※活動測量「開」時進行顯示。按下[A]時，將依序切換6個運動紀錄畫面。

準備事項與基本操作

活動測量設定
智慧型手機
鬧鐘
個人資料
系統設定



詳細內容請參照後面22頁說明。

附註：

- 只要在靜止狀態下暫置，就會進入休眠狀態，且時間畫面將消失（自動睡眠）。只要按下任一按鍵或晃動主機，就會恢復顯示，因此並非故障。自動睡眠亦可設為「關」。
[🔗 第112頁 “系統設定”](#)
- 如一定時間未操作，則會返回時間畫面。時間因顯示畫面不同而異。
除一週活動量顯示畫面、通訊中的顯示畫面之外，各選單畫面：3分鐘
未測量時的測量畫面：60分鐘
- [測量 設定]選單畫面，經過3分鐘無動作，就會返回測量畫面。

選單表

在時間畫面，按下[D]後所顯示的選單表。

<選單畫面>

開始跑步 ↗ 第42頁 “跑步資料的測量”	跑步	略過 室內 取消 ↗ 第38頁 “GPS 定位”
	步行	
	自行車	
	跑步機	

每週活動圖表 ↗ 第86頁 “可利用圖表確認7天的運動紀錄”

顯示先前資料 ↗ 第72頁 “確認測量資料”	跑步	↗ 第73頁 “查看測量資料”
	VO2Max	↗ 第77頁 “確認VO2Max（推算值）”
	運動紀錄	↗ 第89頁 “確認過去運動紀錄資料（顯示先前資料）”

準備事項與基本操作



※ 各活動類型可設定的內容不同。詳細內容請參照以下說明。

🔗 第95頁 “GPS測量設定”

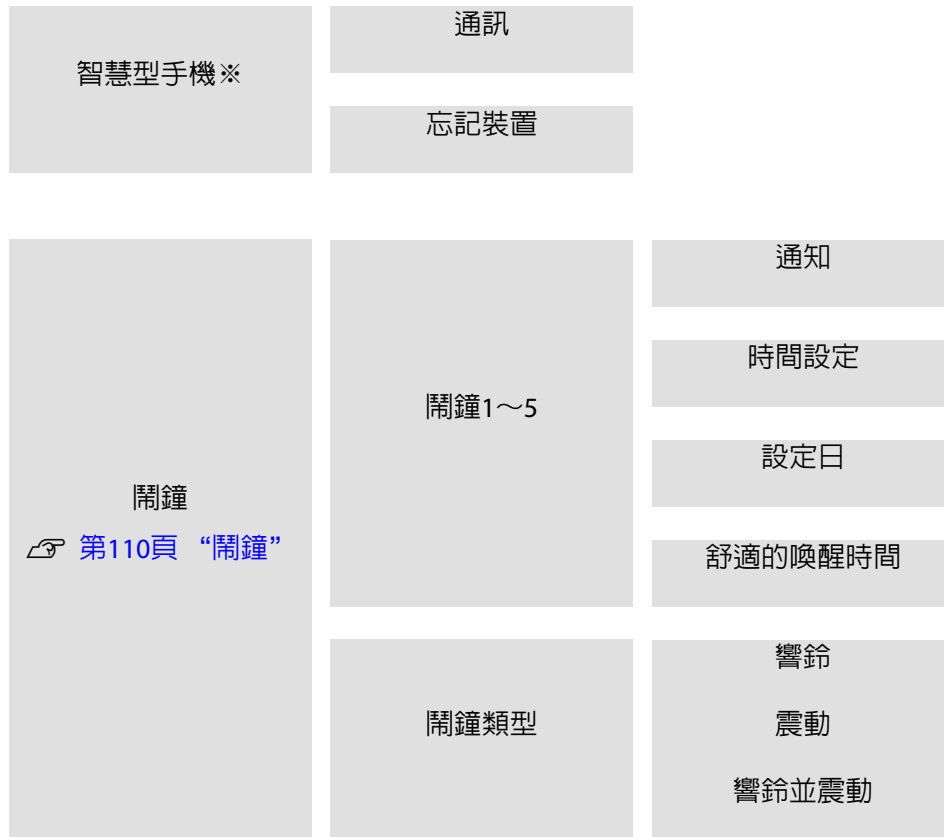
準備事項與基本操作

<選單畫面>

活動測量設定 ↗ 第109頁 “活動測量設定”	目標設定	目標體重
		目標步數
	目標支援	運動區
		運動區外
		通知方式
	睡眠設定	開
		關
	時間畫面	顯示心率
		顯示碼表
	測量心率	開
		關
	測量活動	開
		關

準備事項與基本操作

<選單畫面>



準備事項與基本操作



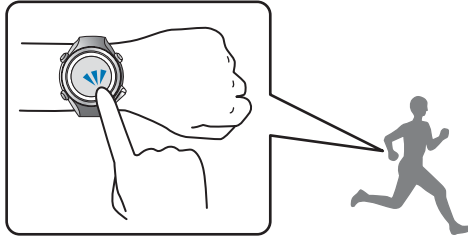
※ 如欲瞭解與智慧型手機連接的相關詳細內容，請參閱另一手冊「應用軟體使用手冊」。

準備事項與基本操作

系統設定 🔗 第112頁 “系統設定”	語言	English 日本語 Deutsch Français 繁體中文
	單位	公里 英里
	時間設定	時制
		夏令時間
		時間調整
		時區
	顯示設定	日期格式
		背景色彩
		對比
		自動睡眠
	快速回主選單	自動照明
開 關		
操作音	開 關	
初始化	顯示先前資料 設定 + 記錄	
軟體版本	25	

輕拍錶面

測量中，輕拍錶面（手指稍用力輕拍錶面）可操作以下一種功能。



功能	說明
分圈	記錄分圈。 測量時與按下[D]按鈕操作相同。
照明	開啓照明。照明約10秒鐘。 與按下[B]按鈕操作相同。
畫面變換	在四種測量畫面之間轉換。 與按下[A]按鈕操作相同。
關（初始設定）	關閉輕拍錶面功能。

附註：

- ❑ 要透過輕拍錶面來變更功能時，請從[測量 設定] > [跑步設定]/[步行設定]/[自行車設定]/[跑步機設定] > [輕拍錶面]設定。
📖 第94頁 “操作方式”
- ❑ 連續輕拍可能無法辨識操作。拍打之間請間隔約1秒鐘。
- ❑ 選擇[自行車]做為[活動類型]時，輕拍錶面功能可能會因路面狀況自動運作。若發生此情形，建議將設定變更成[關]。

關於通知（聲音 / 振動）

在分圈或目標配速設定時，具備聲音或振動通知的功能。

通知的時機如下。

■GPS測量設定

活動類型	所設定的測量設定	時間點
所有活動類型	自動計圈 🔗 第54頁 “自動測量分圈（自動計圈功能）”	暫停分圈時
跑步 自行車	自動暫停 🔗 第56頁 “自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）”	<input type="checkbox"/> 停止測量時 <input type="checkbox"/> 測量重新開始時
所有活動類型	目標 心率 🔗 第61頁 “設定心率進行測量（心率跑步）”	<input type="checkbox"/> 偏離所選擇的心率區
跑步	配速 🔗 第62頁 “設定配速進行測量（配速跑步）”	<input type="checkbox"/> 偏離所選擇的配速
所有活動類型	時間 🔗 第58頁 “設定時間或距離進行測量（時間跑步/距離跑步）”	<input type="checkbox"/> 所設定時間達50%與90% <input type="checkbox"/> 所設定的時間結束
所有活動類型	距離 🔗 第58頁 “設定時間或距離進行測量（時間跑步/距離跑步）”	<input type="checkbox"/> 所設定距離達50%與90% <input type="checkbox"/> 所設定的距離結束
跑步	間歇訓練模式跑步 🔗 第64頁 “時間或距離設定高強度或低強度後進行測量（間歇訓練模式跑步）”	<input type="checkbox"/> 可在到達切換衝刺與休息的時間點時
跑步 步行 自行車	航向點 🔗 第68頁 “設定航向點後進行測量（航向點功能）”	<input type="checkbox"/> 到達所指定的點附近 跑步、步行：半徑10m 自行車：半徑100m

所有活動類型：跑步、步行、自行車、跑步機

■活動測量設定

活動類型	所設定的測量設定	時間點
目標支援	運動區的運動區外 🔗 第109頁 “活動測量設定”	所測量的脈搏偏離所選擇的運動區脈搏之上限或下限時

準備事項與基本操作

附註：

有時雖未運動，仍會有響鈴或震動通知。這是因為在日常行動中，因某些原因使脈搏變快，而判斷進入運動區（心率區的有氧燃脂以上）所造成。

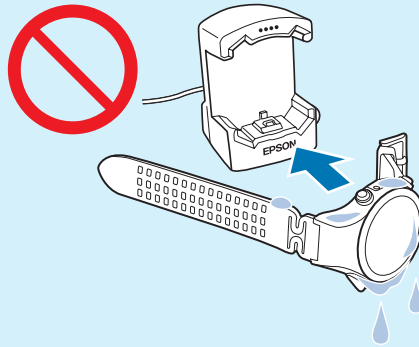
為避免此通知情況，將[活動測量設定] > [目標支援] > [運動區外]設定在[關]。

充電

使用前

重要說明：

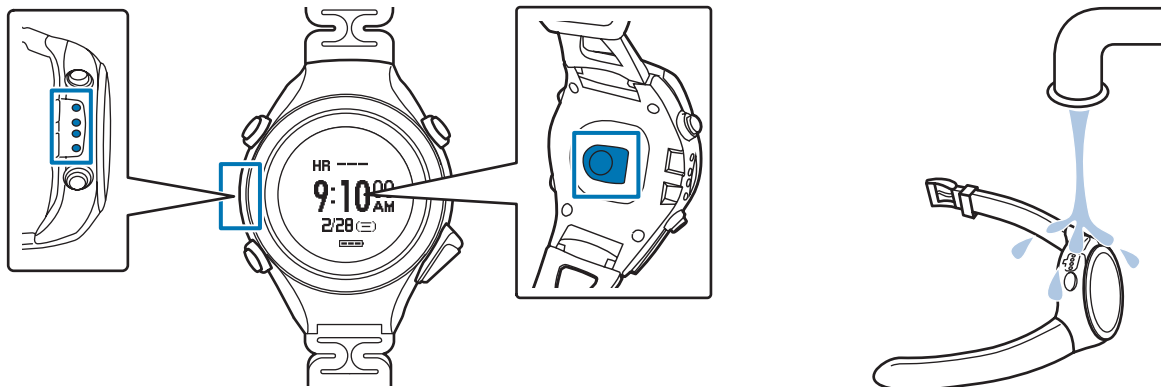
- ❑ 請務必使用SF-850專用的底座。
- ❑ 主機被水或汗弄髒時，請勿置於底座上。否則可能造成主機或底座連接端子部位的腐蝕、故障或通訊不良。



主機被水漬或汗水弄髒時，請用清水輕輕清洗。感測器部位等容易附著污垢的位置，請用軟毛牙刷等工具刷除污垢後，再用水沖洗乾淨。

玻璃面容易刮傷，請勿用力摩擦。此外，清洗中請注意避免按到按鍵。洗淨後，請充分乾燥。

連接端子 / 感應器



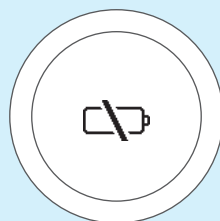
關於日常詳細的維護請參照以下內容。

📖 第115頁 “保養”

充電

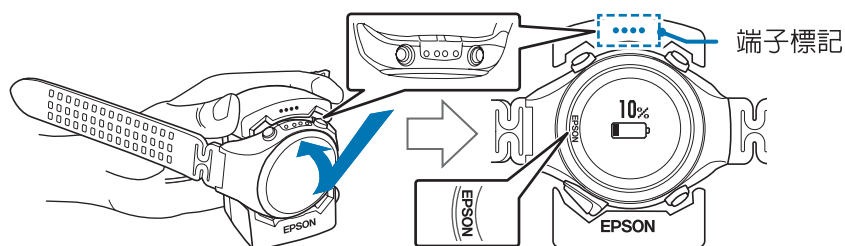
! 重要說明：

- 首次使用主機時請先充電。
- 請在環境溫度為5 ~ 35°C的場所充電。在上述溫度範圍外充電時，會顯示以下的充電錯誤畫面，並呈停止充電狀態。只要內部溫度恢復到適合充電的溫度，就會再開始自動充電。



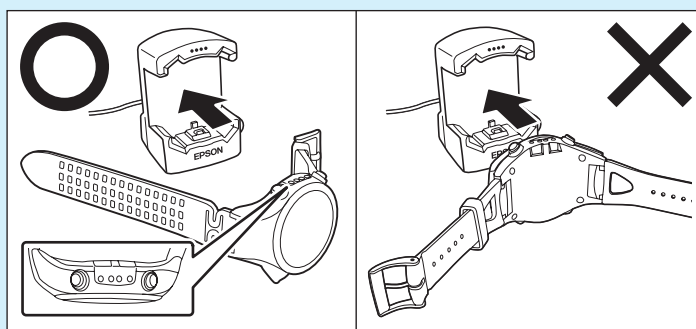
1 將主機裝入底座。

本產品玻璃面朝可視的方向。將主機連接端子部位朝上，確認並對準底座端子記號與位置。本產品安放在底座下部後，請慢慢壓入到上部固定為止。



! 重要說明：

主機請勿反向安裝。否則主機及底座可能損壞。



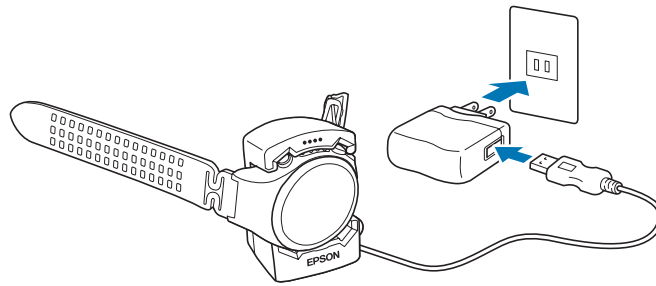
2 開始充電。有兩種方式。

■ AC變壓器之情形

將底座的USB插頭連接於AC變壓器的USB輸出埠後，再將AC變壓器連接於插座。充電時，建議使用選購的AC變壓器（型號：SFAC05）。如使用非支援的AC變壓器

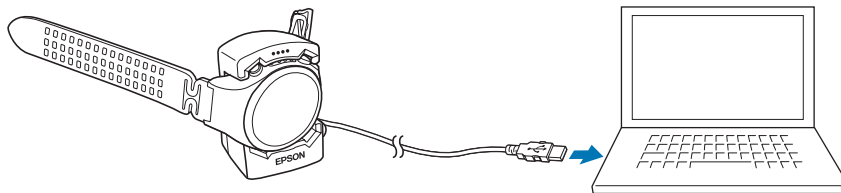
準備事項與基本操作

，可能無法充電或正常動作。



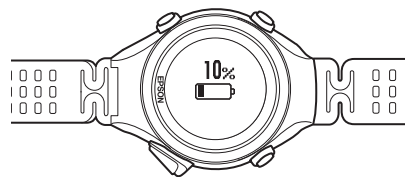
■使用電腦之情形

將底座的USB插頭連接於電腦的USB輸出埠，並不保證所有電腦都能動作。請直接連接底座和電腦，勿透過USB集線器等。



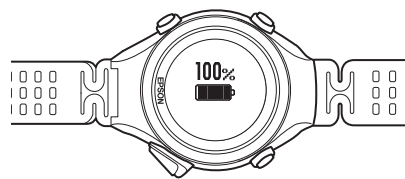
只要放置正確，聲音就會鳴響，開始充電。

充電完成時間為2.5 ~ 3.5小時，但因狀況而異。



3 確認充電完畢。

如電池圖示顯示100%，則表示充電完成。



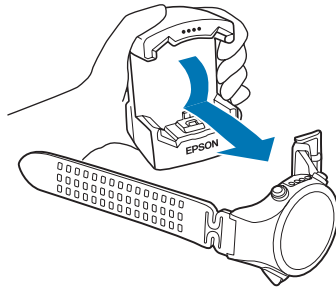
附註：

一旦充電完成，防止過充電功能就會動作。即使持續充電，主機亦不會損壞。

準備事項與基本操作

4 充電完成後，請從底座取下主機。亦請從插座、USB輸出埠取下纜線。

只要握住底座，使主機碰觸底座下部，從上部拔起，就能順利卸下。



初始設定

首次充電並將主機從底座卸下後，請依照畫面上的指示將設定初始化。

! 重要說明：

- 身高、體重等的個人資料，是計算消耗的卡路里及推算VO2Max等動作所需的資料。請務必正確設定。
- 設定時間的動作係透過接收GPS訊號的方式進行。[自動]進行設定時間時，請務必於容易接收GPS訊號的戶外位置執行。於室內設定時間時，由於無法接收來自GPS衛星之訊號，請以[手動]進行設定。

操作按鈕



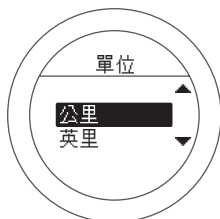
1 設定語言。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



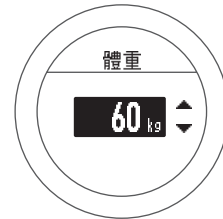
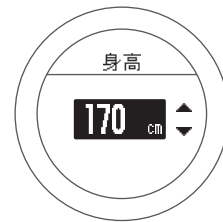
2 設定[單位]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



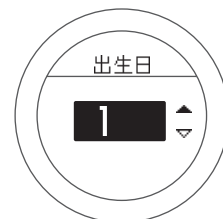
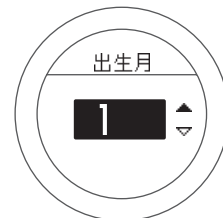
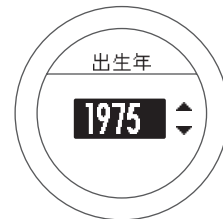
3 設定[身高]、[體重]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



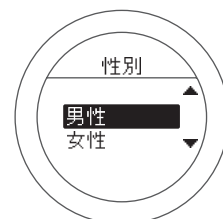
4 設定[出生年月日]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



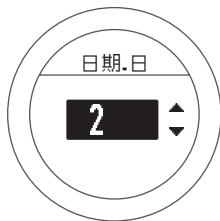
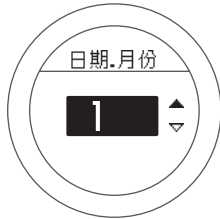
5 設定[性別]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

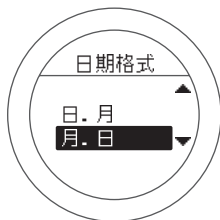


6 設定今日的日期。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**7** 設定[日期格式]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**8** 設定[時間調整]的時間。

按下[C] / [D]選擇[自動]，然後按[A]。

若在室內等無法接收GPS訊號的場所，請選擇[手動]。

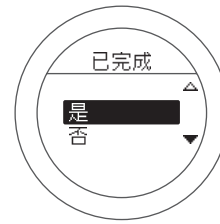
■選擇[自動]

9 前往上方無遮蔽物的室外處。

! 重要說明：
用以下的步驟從GPS衛星接收訊號，將自動調整時間。由於在室內無法接收來自GPS衛星的訊號，因此請移動到室外開闊的場所。

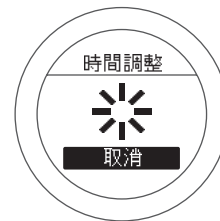
10 完成設定。

按下[C]/[D]選擇[是]，請按下[A]結束。

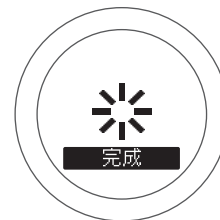


此時會從GPS接收訊號，時間自動同步。

附註：
選擇[否]，就會返回步驟**6**的畫面，但設定內容將被儲存。



畫面顯示[完成]時，請按下[A]。



隨即顯示時間畫面。



附註：

- 只要在靜止狀態下暫置，就會進入睡眠狀態，且時間顯示將消失。只要晃動主機，就會恢復顯示，因此並非故障。
- 無法調整時間時，表示無法順利接收來自GPS衛星的訊號。[A]選擇[取消]，並在室外上方無任何遮蔽物的環境下，實施[系統設定] > [時間設定]的[時間調整]。

第112頁 “系統設定”

■選擇[手動]

11 設定時區。

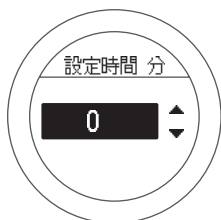
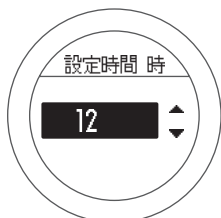
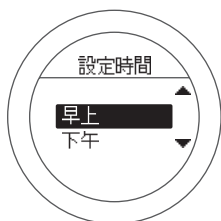
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



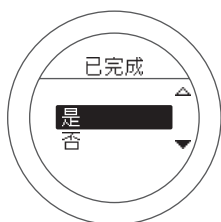
附註：
台灣の時區為+8:00。

12 設定現在時間。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**13** 完成設定。

按下[C]/[D]選擇[是]，請按下[A]結束。



剩餘電量

電池剩餘電量能用電池圖示進行確認。



電池圖示					
動作時間	GPS 開 ※1 心率感測功能 開	20 至 14 小時	14 至 8 小時	8 至 2 小時	2 至 0 小時
	GPS 開 ※1 心率感測功能 關	24 至 17 小時	17 至 10 小時	10 至 3 小時	3 至 0 小時
	測量活動量時 (GPS 關) 心率感測功能 開 ※2	60 至 42 小時	42 至 24 小時	24 至 6 小時	6 至 0 小時

※1 這是在接收GPS訊號的狀態下能測量的基準時間。
動作時間因GPS訊號的接收環境及本產品的設定條件不同而異（脈搏測量開、照明頻率等）。

※2 為縮短GPS的測位時間，定期接收GPS訊號。



重要說明：

只要電池剩餘電量降低，就不顯示。若主機在電池電量低的情況下閒置一段時間，則會導致充電式電池的效能惡化。不使用主機時亦請6個月充電1次。

附註：

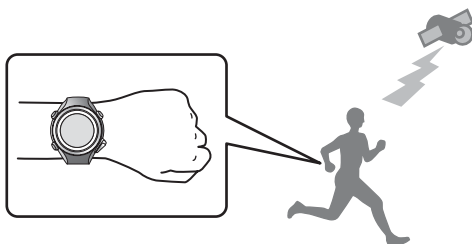
即使電池已耗盡電力，測量資料仍保持在主機主記憶體中。

GPS衛星（GPS 定位）

主機測量功能

主機接收來自GPS衛星的訊號後，測量距離與配速。為了提高測量的精確度且易於接收來自GPS衛星的訊號，請在以下的條件使用。

- ❑ 上方無遮蔽物的室外處
- ❑ 將主機配戴在手腕外側（正面朝上）



室內及以下的場所，則無法接收來自GPS衛星的訊號。

無法接收訊號的地點

		
室內、大樓或地下室	隧道內	水中

不易接收訊號的地點

		
有電磁波干擾的環境，如施工現場與交通流量大的地點	接近高壓電線、電視塔、電車上方纜線以及高樓大廈區域等環境	水上

GPS 定位

切換至測量畫面時，主機會接收來自各種衛星的訊號，然後辨識要測量的位置。

重要說明：
請務必在室外上方無任何遮蔽物的環境下辨識 GPS，且辨識期間盡量避免移動主機。

操作按鈕



1 前往上方無遮蔽物的室外處。

2 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

3 選擇[開始跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇[跑步]（或想測量的其他活動類型）。

選擇測量的活動類型[C]/[D]，然後按[A]。



GPS 定位啟動。

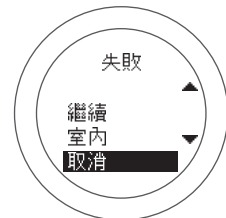


GPS 定位完成時，將會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 本產品脈搏測量功能之初始設定在「開」。與GPS 定位同時，亦偵測脈搏，在畫面上部顯示脈搏與心率區。
☞ 第45頁“偵測脈搏”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。如果經過兩分鐘後 GPS 定位尚未完成，[失敗]時，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。



若顯示測量畫面則表示能測量。

☞ 第42頁“跑步資料的測量”

略過

這是GPS 定位完成前，強制開始測量的功能。

開始測量或因GPS 定位耗費時間等，請在GPS 定位中，選擇[略過]。



只要在測量中持續GPS 定位，定位完成後，就開始儲存位置資訊。另外，在GPS 定位完成前，不儲存軌跡等資料。

 [第44頁 “可測量的項目”](#)

室內

這是不進行GPS 定位而進行測量的功能。在室內等GPS 無法定位的地點使用時，

並且不儲存軌跡等資料。用室內模式能測量的項目僅限特定情況。

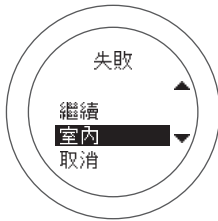
 [第44頁 “可測量的項目”](#)

欲使用室內模式測量，請進行以下任一操作。

- ❑ 於 GPS 定位時選擇[室內]



- ❑ GPS 定位失敗時，請選擇畫面顯示的[室內]



精準測量方式

在以下情形下，請用GPS 定位完成後的測量畫面，在室外開闊的場所放置15分鐘後再使用。更能提高測量精確度。

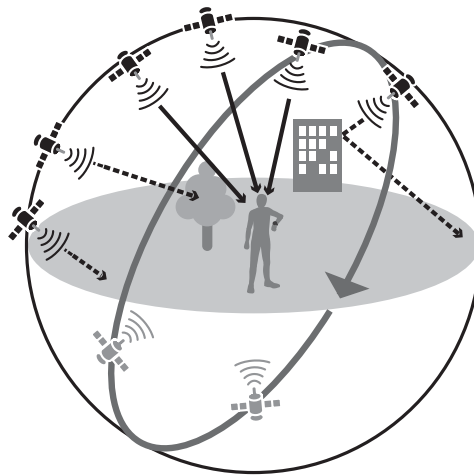
- ❑ 購買產品後首次使用時
- ❑ 產品已數月未使用

下次使用產品時，無需再進行以上準備。

附註：

GPS系統的基本構成是在距離地面約2萬km上空的6個軌道上，分別環繞4座以上的衛星，以總共24座人造衛星進行運用。GPS 接收器需接收四顆衛星的資訊，同時計算經緯度、高度及時間。因此，如一旦進行測位，能擷取這些資訊，則能開始測量。進一步放置15分鐘以上，就能接收到更詳細的GPS航法資料（衛星的軌道資訊），進行更高精確度的測量。

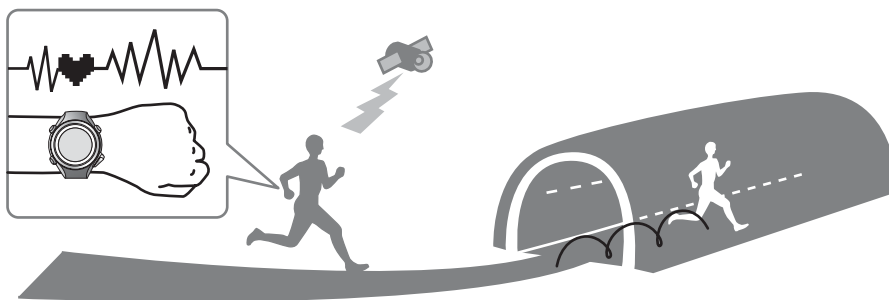
然而，受限於大氣層及使用環境的條件下，即便等待超過 15 分鐘，距離測量仍可能會出現錯誤。



本產品學習脈搏 / 步伐

關於脈搏 / 步伐感應器

本產品內建脈搏感測器和步伐感測器。脈搏感測器僅配戴於手腕，能高精度檢測脈搏。步伐感測器即使在隧道內或室內（跑步機或其他）等無法接收GPS訊號的場所，也能高精度算出行走距離及分圈。



調教感應器測量脈搏與步伐

第一次使用本產品時，為使本產品學習步伐，請進行GPS定位，並依以下條件行走。

地點 / 時間

- 上方無遮蔽物的室外處：約 10 分鐘
- 四周為高樓大廈的地點：約 30 分鐘

測量

使用測量功能。

[🔗 第43頁 “何謂測量功能”](#)



重要說明：

學習且高精度測量脈搏時，請將[心率設定]變更為[設定2]。

[🔗 第111頁 “個人資料”](#)

附註：

- 下次使用產品時，無需再進行以上準備。但只要將主機初始化，脈搏、步伐的學習也會初始化。初始化後，請再次進行學習。
- 進行不同於與學習時的運動時，測量誤差可能變大。
- 本產品的步伐感測器支援活動類型、[跑步]、[步行]、[跑步機]。支援活動類型[自行車]，因此在步伐及步頻的測量顯示中顯示「-」。
- 以活動類型[跑步機]運動時，為能更加正確的計算步伐，請邊擺動手臂邊運動。以雙手抱胸或握住機器等物品之握把的姿勢運動時，可能無法正確測量。

跑步資料的測量

本產品只需配戴在身上，即可藉由內建的感測器測量脈搏。能簡單進行跑步及慢跑的心率訓練。

使用 GPS 訊號的定位資訊及時間後，主機將自動測量時間、距離與速度。此外，本產品也支援各種功能的訓練，如間歇功能。

 [第43頁 “何謂測量功能”](#)

 [第44頁 “可測量的項目”](#)

 [第45頁 “測量脈搏”](#)

 [第47頁 “推算VO2Max”](#)

 [第49頁 “測量時間、距離或速度”](#)

 [第51頁 “畫面顯示”](#)

 [第54頁 “自動測量分圈（自動計圈功能）”](#)

 [第56頁 “自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）”](#)

 [第57頁 “設定時間 / 距離 / 心率等目標進行測量（目標功能）”](#)

 [第58頁 “設定時間或距離進行測量\(時間跑步/距離跑步\)”](#)

 [第61頁 “設定心率進行測量\(心率跑步\)”](#)

 [第62頁 “設定配速進行測量（配速跑步）”](#)

 [第64頁 “時間或距離設定高強度或低強度後進行測量（間歇訓練模式跑步）”](#)

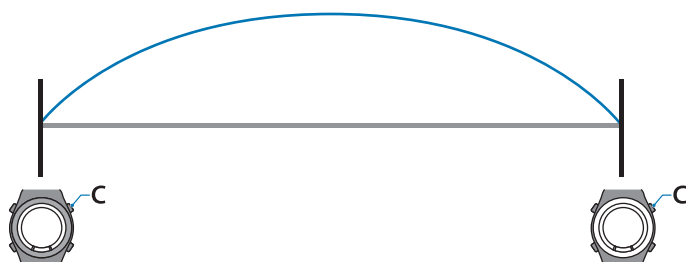
 [第68頁 “設定航向點後進行測量（航向點功能）”](#)

何謂測量功能

測量功能係指同時測量分段時間、分圈時間的功能。另外，本產品搭載GPS功能，能以GPS訊號的位置資訊和時間自動測量跑步距離、速度與軌跡等。

分段時間

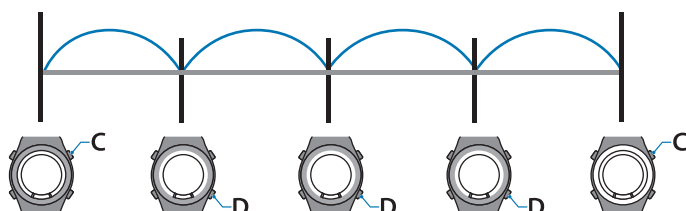
從頭開始測量經過時間。



測量畫面按下[C]就會開始測量，如再次按下[C]則停止。

分圈時間

測量各區間的經過時間。



測量中，只要按下[D]就會測量分圈。

另外，如使用自動計圈功能，行走到事先設定的時間或距離時，則自動測量分圈。

[👉 第54頁 “自動測量分圈（自動計圈功能）”](#)

測量活動類型

本產品可使用以下4種活動類型進行測量，請依據目的使用合適的類型。


活動類型	運動範例
跑步	慢跑、快跑、馬拉松等
步行	散步、步行等
自行車	自行車等
跑步機	跑步機等

跑步資料的測量

可測量的項目

GPS測量各功能所能測量的項目因接收GPS訊號狀態（GPS開 / 關）的設定不同而異。

GPS 在室內模式下關閉時，活動類型[跑步機]則不記錄軌跡。

※：在活動類型[跑步機]與室內模式下，無法進行測量  第39頁 “室內”

設定項目（設定值）		
距離（Dist.）	海拔高度（Alt.）※	分圈心率（LapHR）
分圈距離（LapDist.）	導引時間（Guide）	步數（Steps）
配速（Pace）	導引距離（GuideDist.）	分圈步數（LapStp）
平均配速（Av.Pace）	步伐（Stride）	在心率區的時間（SpentHR）
分圈配速（LapPace）	平均步伐（Av.Stride）	到達心率區的時間（TimeHR）
速度（Speed）	分圈步伐（LapStride）	總上坡高度（Tot.Asc.）※
平均速度（Av.Spd）	步頻（Pitch）	總下坡高度（Tot.Des.）※
分圈速度（LapSpeed）	平均步頻（Av.Pitch）	傾斜度（Grade）※
分段時間（Split）	分圈步頻（LapPitch）	緯度/經度（LAT/LONG）※
分圈時間（Lap）	心率（HR）	預估時間（Est.）
現在時間（Time）	平均心率（Av.HR）	預估距離（Est.Dist.）
燃燒的卡路里（Calories）	最大心率（Max.HR）	

測量脈搏

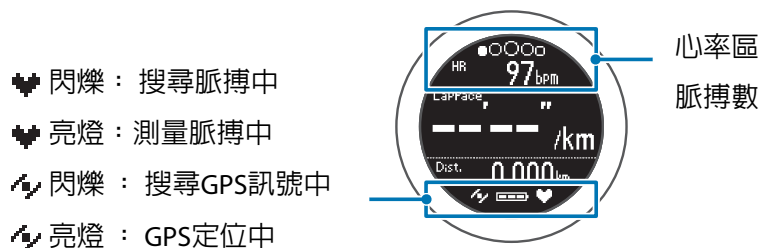
本產品只需配戴在身上，即可藉由內建的感測器測量脈搏。

偵測脈搏

將本產品配戴於手腕後，只要顯示測量畫面，就能偵測脈搏。

要顯示測量畫面，請在時間畫面按下[D]後，選擇[開始跑步]-[活動類型]。GPS定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。

只要偵測到脈搏，即會發出鳴響聲，並顯示脈搏和心率區。



重要說明：

如在測量畫面顯示的狀態下，將本產品放置於桌上時，有時會顯示脈搏。這是因為感測器偵測到雜訊，並非機器故障。測量脈搏時，請正確配戴於手腕後再使用。

本產品心率區可依據運動強度設定5段區域（心率上限和下限之間）。心率區的設定是使用個人資料計算。

[第111頁 “個人資料”](#)

顯示心率區

設定值的（）內之數值因個人資料設定內容不同而異，能進行變更。

設定項目	值	顯示
心率區	第1區(30 至 100 bpm)	●○○○○
	第2區(101 至 130 bpm)	○○●○○
	第3區(131 至 160 bpm)	○○●○○
	第4區(161 至 190 bpm)	○○○●○
	第5區(191 至 240 bpm)	○○○●●

附註：

脈搏數僅靠上述操作無法儲存。一旦開始測量或資料更新，將會開始進行記錄。

測量脈搏

請參閱下頁以瞭解各項功能的相關資訊。

 第49頁 “測量時間、距離或速度”

 第64頁 “時間或距離設定高強度或低強度後進行測量（間歇訓練模式跑步）”

 第57頁 “設定時間 / 距離 / 心率等目標進行測量（目標功能）”

關於詳細的心率訓練請參照以下說明。

<http://www.epson.com.tw/sensing/>

測量到的脈搏顯示於螢幕上（有修改，請確認意思）

預設值為顯示心率及心率區。也可顯示以下項目。

視需要變更畫面設定。

 第98頁 “畫面”

顯示之測量項目清單（心率相關項目）

顯示項目	顯示類型		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
心率	HR	HR	現在的脈搏
平均心率	Avg.HR	Av.HR	自測量開始至當下的平均脈搏數
最大心率	Max.HR	Max.HR	自測量開始至當下的最大脈搏數
分圈心率	LapHR	LapHR	各圈的平均脈搏數
在心率區的時間	Spent.HR	Spent.HR	各圈於心率區範圍內的時間
到達心率區的時間	Time.HR	Time.HR	各圈進入心率區之前的時間

推算VO2Max

藉由脈搏感測器及GPS 定位能推算VO2Max（最大攝氧量）。

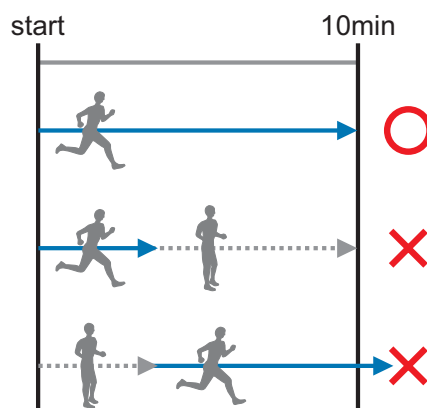
何謂VO2Max

VO2Max係指每公斤體重1分鐘內能攝取至體內的最大氧氣量。並且依據所推算的VO2Max，能預測5km、10km、半馬、全馬的比賽時間。

欲推算VO2Max時，必須在滿足以下條件的狀態跑步。

- ❑ 已正確輸入個人資料（身高、體重、性別、出生年月日等）
- ❑ 於活動類型中選擇跑步（活動類型選擇[步行]、[自行車]、[跑步機]時，無法推算。）
- ❑ 已在室外完成GPS 定位，並由開始測量後，**連續進行跑步10分鐘以上**。
- ❑ 跑步期間可測得脈搏。
- ❑ 自動暫停設為關。
👉 第56頁 “自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）”
- ❑ 跑步速度高於時速6km，或配速大於10分鐘/km。
- ❑ 將跑步時的脈搏數維持在運動強度55~90%HRR（※）的範圍內。
（※）運動強度%HRR的計算公式（運動強度55%HRR時的脈搏數計算方法）：
脈搏數 = $0.55 \times (\text{最大心率} - \text{休息心率}) + \text{休息心率}$
最大心率與休息心率會在輸入個人資料後自動計算，但可手動變更。

👉 第111頁 “個人資料”



以下狀態無法推算Vo2Max。

- ❑ 開始測量後尚未經過10分鐘即暫停（按下[C]時或自動暫停造成之暫停）請先結束測量後，再重新開始測量。
- ❑ 因紅綠燈而停止或步行等因素，而無法維持跑步速度或運動強度%HRR。
- ❑ 無法測得脈搏

附註：

VO2Max的推算值可能會因為以下因素而出現變動。

- ❑ 跑步時的身體狀況與氣象條件（氣溫、濕度、風等）
- ❑ 跑步路線（有斜坡的路線、越野路跑等）

依性別、年齡層之VO₂Max參考值 (ml/kg/min)

男性

評估	~ 29歲	~ 39歲	~ 49歲	~ 59歲	~ 69歲	70歲 ~
非常優異	56.2	54.3	52.9	49.7	46.1	42.4
優異	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
標準	42.2	41.0	38.4	35.2	31.4	28.0
較低	38.1	36.7	34.6	31.1	27.4	23.7
非常低	26.6	26.6	25.1	21.3	18.6	17.9

女性

評估	~ 29歲	~ 39歲	~ 49歲	~ 59歲	~ 69歲	70歲 ~
非常優異	50.2	46.9	45.2	39.9	36.9	36.7
優異	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
標準	35.5	33.8	31.6	28.7	26.6	23.8
較低	31.6	29.9	28.0	25.5	23.7	21.2
非常低	22.6	22.7	20.8	19.3	18.1	16.4

※ 上表經由美國The Cooper Institute (R)授權記載。

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

測量時間、距離或速度

顯示測量畫面

重要說明：

- ❑ 顯示測量畫面時，進行GPS定位。進行GPS定位時，請務必在室外無遮避物的場所，並將畫面朝上。
🔗 第37頁 “GPS衛星 (GPS定位)”
- ❑ GPS定位通常會在2分鐘內完成。
如果經過兩分鐘後GPS定位尚未完成，[失敗]時，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[開始跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

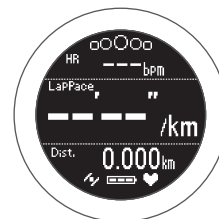


3 選擇[跑步] (或想測量的其他項目)

選擇測量的活動類型[C]/[D]，然後按[A]。



GPS定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



將測量脈搏，並顯示處於脈搏數與心率區時的位置。

🔗 第46頁 “測量脈搏”

附註：

- ❑ 若要立即測量或GPS定位時間過長可略過定位步驟。
🔗 第38頁 “略過”
- ❑ 在室內等GPS無法定位的地點時，可採用室內模式功能。
🔗 第39頁 “室內”
- ❑ 在購買時的狀態下說明畫面。畫面能黑白反轉顯示。
🔗 第112頁 “系統設定”

測量行走資料

1 開始測量。


請按下[C]。



2 記錄分圈。

在測量時按下[D]。

分圈停留畫面※會顯示5秒鐘，然後顯示測量畫面。

 [第53頁](#) “分圈停留畫面”



※ 畫面顯示隨設定而異。

 [第98頁](#) “畫面形式表”

3 停止測量。

在測量時按下[C]。



只要再次按下[C]，就會再開始測量。

4 儲存測量結果。

測量停止時，按下[D]後，顯示選單。



5 請選擇[完成跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

測量的資料被儲存於主機記憶體，返回時間畫面。

目前為止所測量的資料，可從選單的歷史紀錄中確認。

 [第73頁](#) “查看測量資料”

畫面顯示



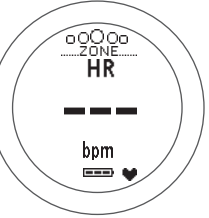




測量畫面

測量畫面共有4個畫面，可藉由按下[A]的方式切換顯示畫面。

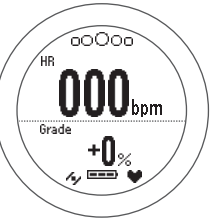
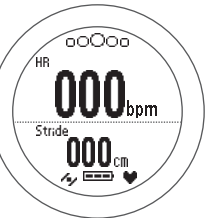
附註：

您可以變更各個畫面的畫面形式和顯示的測量項目。

 第98頁 “畫面”

活動類型		跑步	步行	自行車	跑步機
畫面 1	顯示				
	測量項目與格式 (初始設定)	3 行 心率 (HR) 分圈配速 (LapPace) 距離 (Dist.)	3 行 燃燒的卡路里 (Calories) 步數 (Steps) 距離 (Dist.)	3 行 距離 (Dist.) 分段時間 (Split) 平均速度 (Av.Sp'd)	1 行 心率 (HR)
畫面 2	顯示				
	測量項目與格式 (初始設定)	2 行 分段時間 (Split) 分圈時間 (Lap)	2 行 分段時間 (Split) 步數 (Steps)	3 行 分圈距離 (LapDist.) 分圈時間 (Lap) 分圈速度 (LapSp'd)	2 行 分段時間 (Split) 分圈時間 (Lap)

跑步資料的測量

活動類型		跑步	步行	自行車	跑步機
畫面 3	顯示				
	測量項目與格式 (初始設定)	3 行 心率 (HR) 海拔高度 (Alt.) 現在時間 (Time)	3 行 心率 (HR) 步頻 (Pitch) 現在時間 (Time)	2 行 分圈距離 (LapDist.) 分圈時間 (Lap) 分圈速度 (LapSpd)	3 行 心率 (HR) 步頻 (Pitch) 現在時間 (Time)
畫面 4	顯示				
	測量項目與格式 (初始設定)	2 行 心率 (HR) 步伐 (Stride)	2 行 心率 (HR) 步伐 (Stride)	3 行 心率 (HR) 分段時間 (Split) 現在時間 (Time)	2 行 心率 (HR) 步伐 (Stride)

※ 心率區 (畫面上方的 ○○○○) 唯有在測量設定中, 將[測量心率]設為[開] (預設值為開) 時, 才會顯示。

分圈停留畫面

記錄分圈時，分圈停留畫面會顯示 5 秒鐘。


另外，跑步到自動計圈功能所設定的距離或時間時也會顯示。

[↶ 第54頁 “自動測量分圈（自動計圈功能）”](#)

附註：

您可以變更畫面形式和顯示的測量項目。

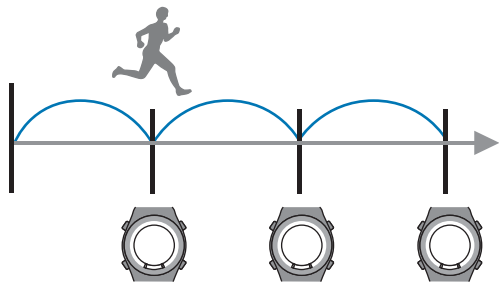
[↶ 第98頁 “畫面”](#)

畫面		畫面形式 (初始設定)	測量項目 (初始設定)
分圈畫面		2 行	分圈時間 (Lap) 分圈配速 (LapPace)

自動測量分圈（自動計圈功能）

跑步到預先設定的時間或距離時，能自動測量分圈。

設定用於分圈的3個時間或距離。但測量時可使用的設定只有1種。



附註：

自動計圈的設定藉由使用PC應用軟體（Epson Run Connect），也可從PC進行設定。

從電腦設定時，您可自由的設定分圈的時間或距離。詳細請參照「應用軟體使用手冊」。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



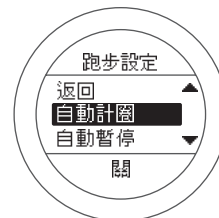
3 選擇[跑步設定]（或想設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



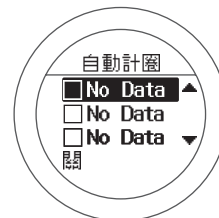
4 選擇[自動計圈]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 選擇[No Data]的任一項。

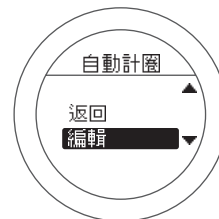
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



如已設定時，則選擇[SETTING]的任一項。確認所顯示的設定內容後，請按下[A]。編輯所選擇的設定時，請進行到步驟6。使用所選擇的設定時，[確定]。

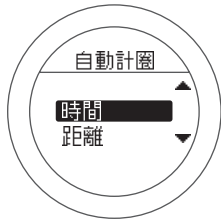
6 選擇[編輯]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



7 由距離或時間之中，選擇分圈的設定值。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



8 設定時間或距離。

[C] / [D]設定後，然後按[A]。

按住[C]/[D]可快速切換數字。



附註：

不使用自動計圈時，請在步驟5，選擇[關]。

9 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

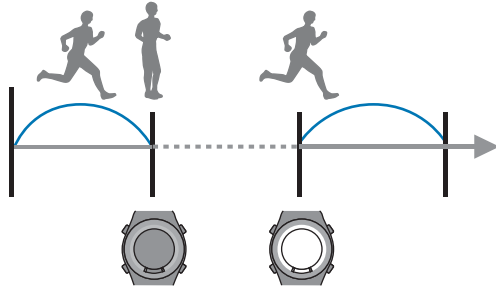
只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

自動測量開始 / 停止 (自動暫停功能)

可隨著您停止跑步而自動暫停，開始繼續跑步而繼續測量。

僅限在活動類型中選擇[跑步]或[自行車]時，方可使用。



操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



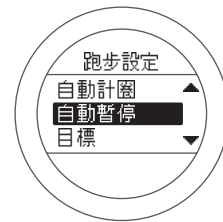
3 選擇[跑步設定]或[自行車設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



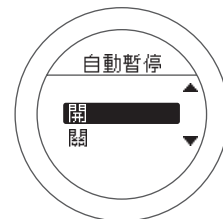
4 選擇[自動暫停]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 選擇[開]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



附註：
不使用自動暫停功能時，請選擇[關]。

6 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：
只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

設定時間 / 距離 / 心率等目標進行測量（目標功能）

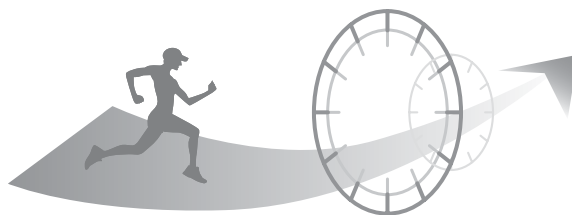
何謂目標功能？

能測量達到所設定的時間或距離，或維持並測量所設定的心率區或配速。

計時長跑

這是設定目標時間，測量達成該時間的過程。

可邊運動邊查看運動時間與預估到達距離。



距離長跑

此可讓您設定目標距離，並測量達成目標所需的距離。

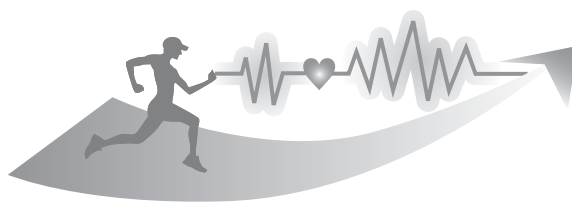
可邊運動邊查看運動距離與預估到達時間。



心率跑步

設定欲作為目標之心率區，並於偏離該心率區時，以響鈴或震動通知的功能。

能一邊確認所在心率區，一邊進行心率訓練。



配速跑步（僅限活動類型 [跑步] 可使用之設定項目）

設定欲作為目標的配速，並於偏離該配速值時，以響鈴或震動通知的功能。

[☞ 第62頁 “設定配速進行測量（配速跑步）”](#)

間歇訓練模式跑步（僅限活動類型 [跑步] 可使用之設定項目）

此功能可供您進行高強度（衝刺）與低強度（休息）的運動組合。

設定目標的時間及距離，作成運動選單。

可在到達切換衝刺與休息的時間點時，以響鈴/震動發出通知。

[☞ 第64頁 “何謂間歇訓練模式跑步”](#)

設定時間或距離進行測量(時間跑步/距離跑步)

操作按鈕



設定時間或距離。

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步設定] (或想設定的其他活動類型)。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇[目標]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 選擇[時間]或[距離]。

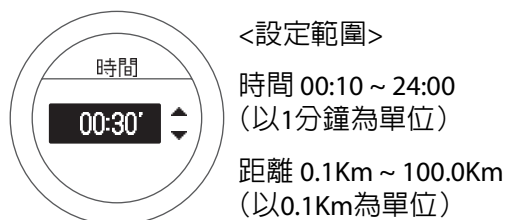
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



6 設定時間或距離。

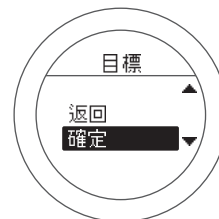
[C] / [D]設定後，然後按[A]。

按住[C]/[D]可快速切換數字。



7 選擇[確定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



8 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

[第112頁 “系統設定”](#)

測量

! 重要說明：

- ❑ 進行GPS定位時，請務必在室外無遮避物的場所，並將畫面朝上。
🔗 第37頁 “GPS衛星 (GPS 定位)”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
如果經過兩分鐘後 GPS 定位尚未完成，[失敗]時，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

附註：

根據預設，[預估距離]及[預估時間]不會顯示。如要顯示，請變更畫面設定。

🔗 第98頁 “畫面”

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[開始跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**3** 選擇[跑步]（或所設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。
🔗 第38頁 “略過”
- ❑ 在室內等 GPS 無法定位的地點時，可採用室內模式功能。
🔗 第39頁 “室內”

4 開始測量。

請按下[C]。

**5** 只要經過所設定的時間或距離，就會顯示「Finish」畫面。

畫面將短暫顯示時間、距離、以及燃燒的卡路里數秒。



顯示「Finish」畫面後，仍會繼續測量。

附註：

到達設定之時間或距離的50%及90%時，將透過響鈴與震動發出通知。

6 停止測量。

在測量時按下[C]。

**7** 儲存測量結果。

測量停止時，按下[D]後，顯示選單。

**8** 請選擇[完成跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

測量的資料被儲存於主機記憶體，返回時間畫面。

目前為止所測量的資料，可從選單的歷史紀錄中確認。

 [第73頁 “查看測量資料”](#)

設定心率進行測量(心率跑步)

操作按鈕



設定心率

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步設定] (或想設定的其他活動類型)。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



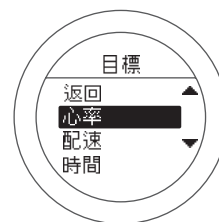
4 選擇[目標]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 選擇[心率]。

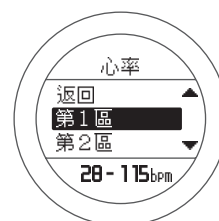
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



6 運動時選擇想保持的心率區。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

偏離設定的心率區時，將以響鈴與震動發出通知。



附註：

各心率區設定的脈搏值可在個人資料確認或變更。

[第111頁 “個人資料”](#)

7 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

[第112頁 “系統設定”](#)

測量

測量的操作步驟請參照以下的頁面。

[第49頁 “測量時間、距離或速度”](#)

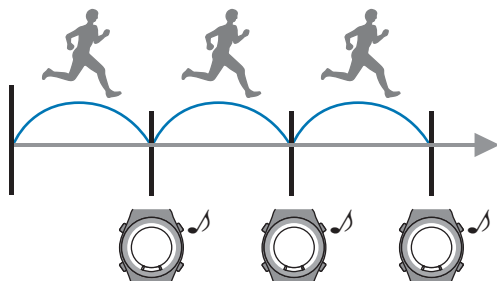
關於詳細的心率訓練請參照以下說明。

<http://www.epson.com.tw/sensing/>

設定配速進行測量（配速跑步）

可設定每公里的運動時間(目標配速)，並於運動期間偏離設定的配速時，以響鈴與震動發出通知。

僅限活動類型[跑步]可設定之項目。



附註：

目標配速亦可使用PC應用軟體（Epson Run Connect），由電腦進行設定。此時，能在各區間自由設定作為目標的配速。詳細請參照「應用軟體使用手冊」。

設定配速

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



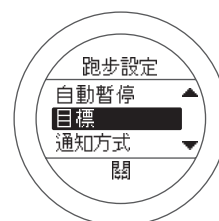
3 選擇[跑步設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇[目標]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



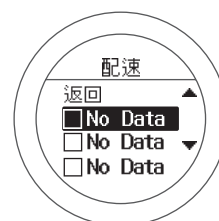
5 選擇[配速]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



6 選擇[No Data]的任一項。

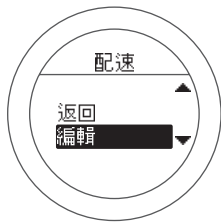
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



- ❑ 如已設定時，則選擇[SETTING]的任一項。確認所顯示的設定內容後，請按下[A]。
- ❑ 欲編輯所選擇的設定時，請進行步驟7。
- ❑ 使用所選擇的設定時，[確定]。

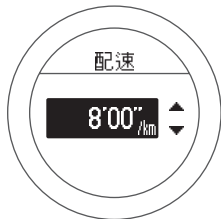
7 選擇[編輯]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**8** 設定完成一公里的目標時間。

[C] / [D]設定後，然後按[A]。

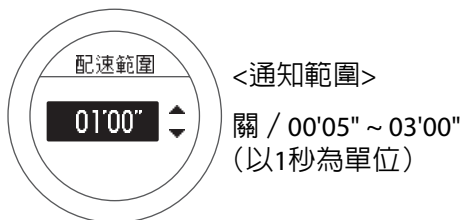
按住[C]/[D]可快速切換數字。

**9** 設定想保持目標配速時間的範圍。

[C] / [D]設定後，然後按[A]。

按住[C]/[D]可快速切換數字。

超出設定的配速範圍時，將以響鈴與震動發出通知。

**附註：**

希望將超出設定的配速範圍時，以響鈴與震動通知之功能設為關時，請於步驟9中選擇[關]。[關]按鈕在[配速範圍]的最下方（0'05"以下）。

10 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

第112頁 “系統設定”

測量

測量的操作步驟請參照以下的頁面。

第49頁 “測量時間、距離或速度”

時間或距離設定高強度或低強度後進行測量 (間歇訓練模式跑步)

何謂間歇訓練模式跑步

此功能可供您進行高強度（衝刺）與低強度（休息）的運動組合。

您可以測定時間和距離，並建立運動選單。

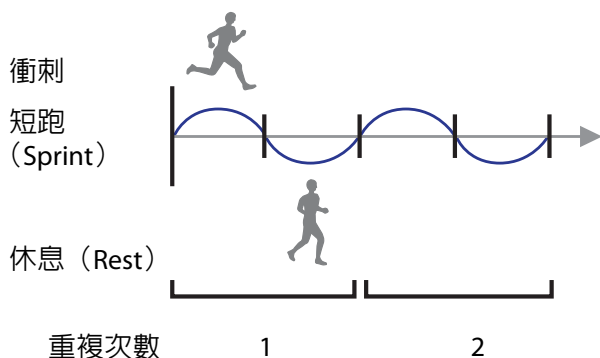
可在到達切換衝刺與休息的時間點時，以響鈴/震動發出通知。

僅在[測量 設定]選擇[跑步設定]時，能進行設定。

短跑（Sprint）：高強度運動

休息（Rest）：低強度運動

重複數：將短跑與休息作為1套反覆運動的次數



設定間歇條件和測量

附註：

可使用PC應用軟體進行間歇訓練模式條件的設定（Epson Run Connect），亦可從PC進行設定。

從電腦設定時，您也可以自訂衝刺與休息的間歇時間。詳細請參照「應用軟體使用手冊」。

操作按鈕



設定間歇條件

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

無法設定其他活動類型。



跑步資料的測量

4 選擇[目標]。

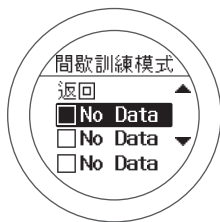
選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**5** 選擇[間歇訓練模式]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**6** 選擇[No Data]的任一項。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



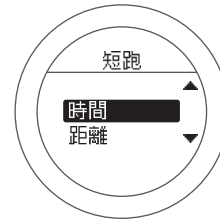
如已設定時，則選擇[SETTING]的任一項。確認所顯示的設定內容後，請按下[A]。
編輯所選擇的設定時，請進行到步驟**7**。
使用所選擇的設定時，[確定]。設定結束。

7 選擇[編輯]。

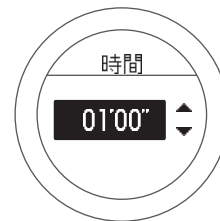
選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**8** 選擇要設定距離或時間以做為衝刺(高強度運動)長度。

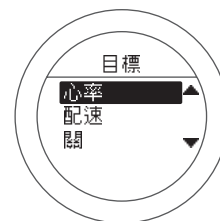
選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**9** 設定時間或距離。

[C] / [D]設定後，然後按[A]。
按住[C]/[D]可快速切換數字。

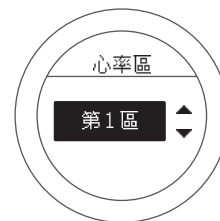
**10** 選擇進行衝刺運動時，施加強度的項目。

[C] / [D]設定後，然後按[A]。
在此舉例說明設定[心率]的步驟。

**11** 設定您在衝刺時想要維持的心率區。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

偏離設定的心率區時，將以響鈴與震動發出通知。



跑步資料的測量

附註：
各心率區設定的脈搏值可在[個人資料]確認或變更。

 [第111頁 “個人資料”](#)

12 設定休息（低強度運動）。

請以與步驟8 ~ 11相同的方式操作。

13 設定重複次數（重複衝刺與休息組合的次數）。

[C] / [D]設定後，然後按[A]。

按住[C]/[D]可快速切換數字。



14 檢查設定內容。

使用[C]/[D]捲動畫面。

確認後，請按下[A]。



15 選擇[確定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



16 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

測量

! 重要說明：

- ❑ 進行GPS定位時，請務必在室外無遮避物的場所，並將畫面朝上。

 [第37頁 “GPS衛星（GPS定位）”](#)

- ❑ GPS定位通常會在2分鐘內完成。

如果經過兩分鐘後GPS定位尚未完成，[失敗]時，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[開始跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



跑步資料的測量

3 選擇[跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- 若要立即測量或 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。

[第38頁 “略過”](#)

- 在室內等 GPS 無法定位的地點時，可採用室內模式功能。

[第39頁 “室內”](#)

4 開始測量。

請按下[C]。

衝刺測量開始。



經過衝刺時間（或衝刺距離）後，主機將響鈴與震動，並自動開始休息測量。



若將重複次數設定為兩次以上，即會重複衝刺與休息的組合。

附註：

- 測量時按下[D]，可從衝刺轉換成休息，然後再次回到衝刺。
- 如想在中途停止時，請按下[C]。只要再次按下[C]，就會再開始測量。

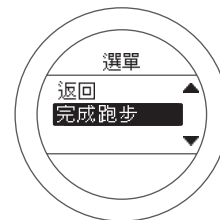
5 結束測量。

設定的重複次數結束後，測量會自動結束。

此時會顯示時間、距離及燃燒的卡路里。

**6** 儲存測量結果。

測量停止時，按下[D]後，顯示選單。

**7** 請選擇[完成跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

測量的資料被儲存於主機記憶體，返回時間畫面。

目前為止所測量的資料，可從選單的[顯示先前資料]中確認。

[第73頁 “查看測量資料”](#)

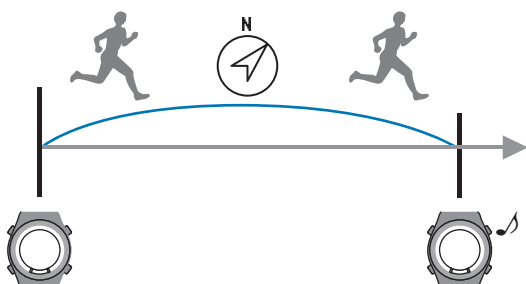
設定航向點後進行測量（航向點功能）

何謂航向點功能

航向點功能是指取得現在位置的緯度與經度後，以點方式儲存於主機的功能。

在測量中透過按鍵操作，就能在主機內註冊航向點。一旦指定已註冊點，就能顯示從開始測量地點到點的方位、直線距離、海拔高度差。此外到達指定點的附近時，將以響鈴與震動通知。

在活動類型選擇[跑步機]，以及[室內]模式時，無法儲存航向點。



附註：

航向點的註冊僅能使用PC應用軟體（Epson Run Connect），也可從PC設定。

如果從PC設定，則能在地圖上註冊航向點。詳細請參照「應用軟體使用手冊」。

重要說明：

- ❑ 進行GPS定位、航向點註冊時，請務必在室外無遮避物的場所，並將畫面朝上。
🔗 第37頁 “GPS衛星（GPS定位）”
- ❑ GPS定位通常會在2分鐘內完成。
如果經過兩分鐘後GPS定位尚未完成，[失敗]時，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。
- ❑ 航向點功能請勿作為導航之用。

儲存航向點

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[開始跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步]、[步行]、或[自行車]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



GPS定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



跑步資料的測量

4 開始測量。

請按下[C]。

**5** 到達註冊地點後，即停止測量。

在測量時按下[C]。

**6** 儲存航向點。

測量停止時，按下[D]後，顯示選單。

**7** 選擇[航向點]。

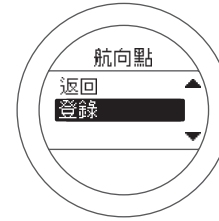
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



附註：
徑功能設定在[開]，在測量停止時，只要長按[A]，即成為航向點儲存畫面。

8 選擇[儲存]。

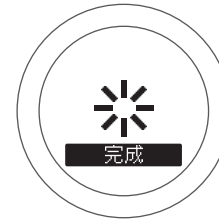
選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**9** 選擇[No Data]的任一項。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



畫面顯示[完成]時，請按下[A]。

**附註：**

- 未完成GPS定位時，即顯示[錯誤]。
- 最多能註冊40個航向點。
- 選擇已儲存的項目時，則會加以覆蓋。

航向點的註冊結束。

要重新開始測量時，選擇[返回]，在測量畫面中按下[C]。

要結束測量，請選擇[完成跑步]。

指定航向點測量

指定航向點

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步設定]、[步行設定]或[自行車設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



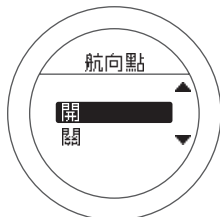
4 選擇[航向點]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 選擇[開]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



6 選擇已註冊的航向點。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



7 選擇[確定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



8 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

測量

! 重要說明：

- ❑ 進行GPS定位時，請務必在室外無遮避物的場所，並將畫面朝上。
👉 第37頁 “GPS衛星 (GPS 定位)”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
如果經過兩分鐘後 GPS 定位尚未完成，[失敗]時，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[開始跑步]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**3** 選擇[跑步]（或所設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

若要立即測量或 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。

👉 第38頁 “略過”

4 開始測量。

請按下[C]。

**!** 重要說明：

- ❑ 初始設定為測量中航向點的畫面。確認測量中抵達航向點的資訊時，請變更畫面設定，以顯示航向點畫面。
👉 第98頁 “畫面”
- ❑ 顯示航向點的方式請參照以下的頁面。
👉 第98頁 “畫面形式表”
- ❑ 基於GPS的特性，當持續維持在停止狀態時，航向點顯示可能無法顯示正確的方位。這種情形，請移動數十公尺。另外，一邊移動一邊確認方位時，請注意周遭環境。

5 到達指定點的附近時，將以響鈴與震動通知。

以響鈴與震動發出通知的時機如下。又，可能因周遭環境而產生誤差。

活動類型	範圍
跑步 / 步行	進入半徑10m時
自行車	進入半徑100m時

! 重要說明：

在GPS無法定位的環境中，無法使用航向點功能(亦包含響鈴與震動通知功能)。航向點功能請使用在GPS能測位的環境。

確認測量資料

您可以在顯示先前資料畫面查看測量資料。

 [第73頁 “查看測量資料”](#)

 [第74頁 “可查看之紀錄”](#)

 [第75頁 “刪除不需要的資料”](#)

 [第77頁 “確認VO2Max（推算值）”](#)

查看測量資料

您可以在顯示先前資料畫面查看測量資料。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[顯示先前資料]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步]。

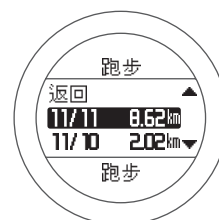
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇想要查看的資料。

在測量歷史紀錄畫面上顯示活動類型、測量日期、距離。

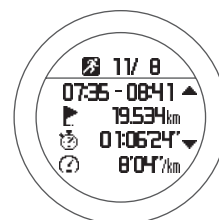
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 查看測量資料。

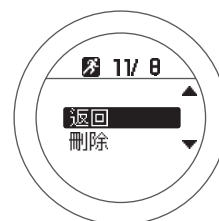
使用[C]/[D]捲動畫面。

各畫面的詳細內容請參照下頁。



6 返回測量紀錄畫面。

按下[A]後，選擇[返回]。



7 退出紀錄查看功能。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

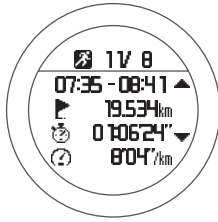
只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

確認測量資料

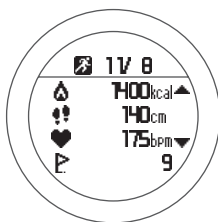
可查看之紀錄

可查看之資料如下。



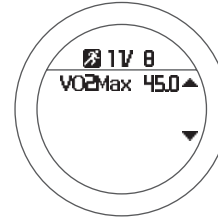
活動類型	
	跑步
	步行
	自行車
	跑步機

測量項目	
-	測量日期
-	起始時間 / 結束時間
	距離
	分段時間
	平均配速

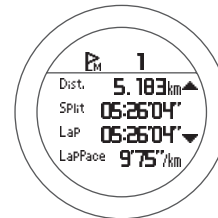


測量項目	
	燃燒的卡路里
	平均步伐
	平均脈搏數

測量項目	
	分圈步數



測量項目	
VO2Max	依據測量結果推算出之最大攝氧量



測量項目	
	自動計圈
	手動分圈
	短跑 (間歇訓練模式功能)
	休息 (間歇訓練模式功能)
Dist.	自測量開始至當下的總距離
Split	分段時間
Lap	分圈時間
LaPPace	分圈配速

刪除不需要的資料

您可從歷程紀錄刪除不需要的測量資料。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[顯示先前資料]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步]。

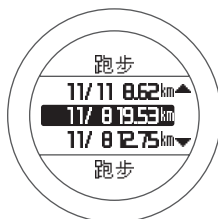
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇想要刪除的資料。

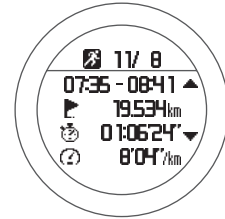
在歷史紀錄一覽畫面中，顯示活動類型、測量日期、距離。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



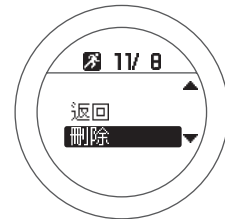
5 查看及刪除測量資料。

請按下[A]。



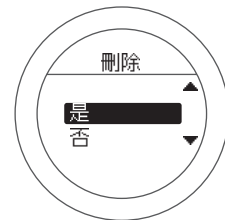
6 選擇[刪除]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



7 選擇[是]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



8 刪除後，返回測量歷史紀錄畫面。

附註：

若要繼續刪除紀錄資料，請重複步驟 4 至 7。

9 結束刪除紀錄資料。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

想刪除全部的歷史紀錄時，請將主機初始化。可在保留設定資訊的情況下，僅刪除歷史紀錄資料。

 [第112頁 “系統設定”](#)

**重要說明：**

在測量中，只要主機記憶體無容量，就會從舊資料依序刪除。Web應用軟體上載至「RUNSENSE View」。

最大測量記錄時間為100個小時。

確認VO2Max（推算值）

能確認根據所測量的資料所推算的VO2Max。

 第47頁 “推算VO2Max”

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[顯示先前資料]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[VO2Max]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 確認推算資料。

VO2Max顯示最近的推算值。

使用[C]/[D]捲動畫面。



5 返回紀錄畫面。

按下[A]。

6 退出紀錄查看功能。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 第112頁 “系統設定”

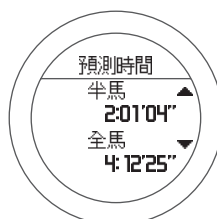
可確認之VO2Max(推算值)資料如下。



最大攝氧量
(最新推算值)



根據推算的VO2Max，求出之各距離預估賽程時間。












附註：


各資料顯示「-」時，代表未推算VO2Max。

活動量的測量

本產品能測量日常的活動量。

-  [第79頁 “何謂活動量測量功能”](#)
-  [第79頁 “活動量測可量測的項目”](#)
-  [第80頁 “操作流程”](#)
-  [第81頁 “設定目標設定、目標支援、睡眠設定”](#)
-  [第82頁 “開始測量活動”](#)

-  [第83頁 “確認運動紀錄資料”](#)
 -  [第83頁 “確認當天的活動量”](#)
 -  [第86頁 “可利用圖表確認7天的運動紀錄”](#)
 -  [第89頁 “確認過去運動紀錄資料（顯示先前資料）”](#)

-  [第92頁 “停止測量活動”](#)

何謂活動量測量功能

測量日常的活動量。測得之資料，可於本產品上或專用應用程式「PULSE Sense View」上查看。
此外亦可於本產品之畫面上，確認設定目標的達成狀況。

活動量測可量測的項目

本產品可測量與顯示以下項目。

測量項目	
心率區 ※1	顯示脈搏和心率區（運動強度）。
運動 ※2※3	顯示運動總時間。
燃燒的卡路里 ※3	顯示燃燒的卡路里總量。
步數 ※3※4	顯示步數和總移動距離。
睡眠 ※2	顯示睡眠時間和睡眠狀態（淺眠或深眠）。
心情 ※2	以「興奮」與「放鬆」的方式，顯示日常生活的心情狀態。


※1 只要沒有心率不整，脈搏和心率大致相同。

※2 根據脈搏和活動狀態的測量結果自動進行判定。


※3 以跑步測得之步數、距離、燃燒的卡路里、運動的資料，將被加計至運動紀錄中。

※4 步數係藉由步伐感應器進行測量，因此即使未步行，也可能因擺動手臂等因素而測得步數。


操作流程

<p>設定目標設定、目標支援、睡眠設定</p> <p>設定體重與步數等目標，達成目標所需之支援（通知）功能、以及就寢與起床時間等。</p>	<p> 第81頁 “設定目標設定、目標支援、睡眠設定”</p>
--	--



<p>開始測量活動</p> <p>在預設值狀態下，[測量活動]為「開」，因此在配戴期間將會測量活動量。</p>	<p> 第82頁 “開始測量活動”</p>
--	--



<p>確認運動紀錄資料</p> <p>確認測得之運動紀錄資料與目標達成率。</p>	<p> 第83頁 “確認運動紀錄資料”</p>
--	---



重要說明：

運動紀錄會在凌晨0時重設，開始進行新的1天之測量。

本產品之運動紀錄資料包含當天的部分在內，最多可顯示7天，且最多可記錄20天。超過20天時，將由最舊的資料開始刪除，因此請盡早上傳至RUNSENSE View。關於上載到RUNSENSE View的詳細資訊，請參照「應用軟體使用手冊」。

<http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload>

附註：

運動紀錄會每天24小時進行測量，但可藉由將[測量活動]設為關的方式

停止測量。

 [第92頁 “停止測量活動”](#)

設定目標設定、目標支援、睡眠設定

開始測量活動前，請先於選單的[活動測量設定]中，設定以下的目標等項目。

設定項目	說明
目標設定	本產品可設定目標體重與目標步數。設定目標後，將自動計算達成目標體重所需之每日必要活動目標（燃燒的卡路里、運動時間等）。可於本產品主機上確認對此活動目標的達成率。
目標支援	可藉由選擇希望活動之運動區的方式，於測得之脈搏數超出選擇之運動區的脈搏數範圍時，發出通知。
睡眠設定	為了更加正確的測量睡眠時間，需設定平時的就寢時間與起床時間。睡眠時間已能正確測量時，不需設定。
其他（時間畫面 / 測量心率）	可設定時間畫面中是否顯示心率與心率區碼表，以及是否顯示脈搏測量內容等。

關於設定方法請瀏覽下個項目。

 [第82頁 “設定方法”](#)

設定方法

雖然此處以[目標設定]之設定為例進行說明，但任一項目皆可以相同操作進行設定。

重要說明：
請設定低於目前體重的目標體重值。當1個月的減重相當於目前體重的5%以上時，則數值會改變，請更動為5%的上限。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[活動測量設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇設定項目。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇設定內容。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



依照設定項目之後，可能再行設定。請依照以下畫面顯示的指示操作。

附註：

- 設定數值時，可藉由長按[C] / [D]的方式，快速調整數值。
- 設定項目的詳細內容，請瀏覽以下頁面。
[第109頁 “活動測量設定”](#)

5 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

將快速回主選單功能設為[開]後，可利用長按[A]的方式，返回時間畫面。




[第112頁 “系統設定”](#)

開始測量活動

在預設值狀態下，[測量活動]為「開」，因此在配戴期間將會測量活動量。活動量的開或關，在選單的[活動測量設定]-[測量活動]進行變更。此外，僅將脈搏測量設定於「關」，也能測量步數（距離）和消耗的卡路里。脈搏測量的開或關，在選單的[活動測量設定]-[測量心率]進行變更。

確認運動紀錄資料

確認活動量資料的方式有以下3種。

-  [第83頁 “確認當天的活動量”](#)
-  [第86頁 “可利用圖表確認7天的運動紀錄”](#)
-  [第89頁 “確認過去運動紀錄資料（顯示先前資料）”](#)




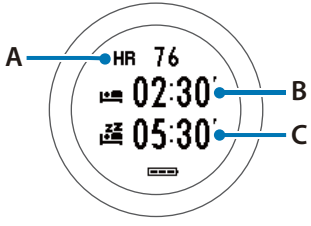

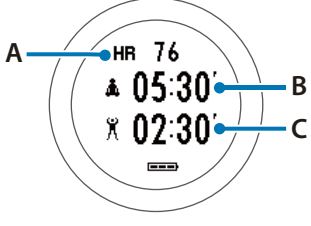
確認當天的活動量

畫面顯示

活動測量畫面有7種畫面，在時間畫面按下[A]進行切換。

畫面	畫面	測量項目
現在時間 		A：碼表（心率區）  第84頁 “時間或心率區的碼表顯示” B：現在的脈搏 C：時間
心率區 		A：碼表（心率區）  第84頁 “時間或心率區的碼表顯示” B：心率區 C：現在的脈搏
運動 ※ 		A：碼表（運動時間的達成率）  第85頁 “運動/燃燒的卡路里/步數畫面的碼表顯示” B：現在的脈搏 C：運動時間 <input type="checkbox"/> 運動時間為判定心率區超越「有氧燃脂」的時間總數。 <input type="checkbox"/> 運動時間為主機判斷為活動中的時間總數。緩慢步行等動作，亦會被計算為運動時間。
燃燒的卡路里 		A：碼表（消耗的卡路里達成率）  第85頁 “運動/燃燒的卡路里/步數畫面的碼表顯示” B：現在的脈搏 C：消耗的卡路里

活動量的測量

畫面	畫面	測量項目
步數 		A：碼表（步數的達成率） 第85頁 “運動/燃燒的卡路里/步數畫面的碼表顯示” B：現在的脈搏 C：步數 D：距離（推算）
睡眠 ※ 		A：現在的脈搏 B：睡眠時間（淺眠） C：睡眠時間（深眠） 睡眠後將會在以下其中一種情況下顯示睡眠時間。 <input type="checkbox"/> 由起床起算約10分鐘後（自動判定） <input type="checkbox"/> 於按下[D]顯示之[喚醒嗎?]畫面中選擇[是]時。
心情 ※ 		A：現在的脈搏 B：放鬆時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態） C：興奮時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態）

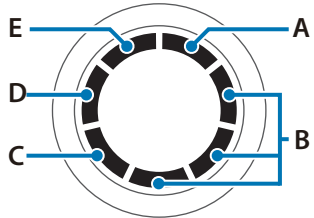
※ 運動、睡眠和心情，根據脈搏和活動狀態的測量結果自動判定。

碼表的判讀方法

時間或心率區的碼表顯示

時間畫面和心率區畫面的碼表依據現在的脈搏，顯示在心率區。

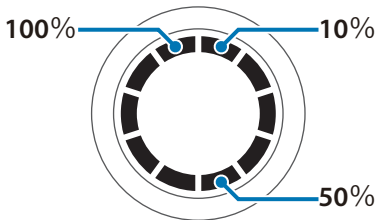
活動量的測量

畫面	心率區	說明
	A：暖身 (0 ~ 40%)	這是適合健康維持及暖身的運動強度。 例如：和緩的步行
	B：有氧燃脂 (40 ~ 70%)	這是高效率進行有氧燃脂的運動強度。 例如：快跑、慢跑
	C：有氧運動 (70 ~ 80%)	這是適合提高耐力及心肺功能的運動強度。 例如：低強度的跑步
	D：無氧運動 (80 ~ 90%)	這是適合提升肌力及加速的運動強度。 例如：中強度的跑步、短跑
	E：最大強度 (90 ~ 100%)	這是適合提升瞬間爆發力及運動能力的運動強度。 對心臟的負荷變大，因此必須注意。 例如：高強度的跑步、衝刺

運動/燃燒的卡路里/步數畫面的碼表顯示

本產品可設定目標體重與目標步數。設定目標後，將自動計算達成目標體重所需之每日必要活動目標（燃燒的卡路里、運動時間等）。可利用本產品主機上的碼表，確認對此活動目標的達成率。

 第81頁 “設定目標設定、目標支援、睡眠設定”

畫面	說明	
	相對於設定目標之當天達成率 1碼表10%	
	運動	相對於依照設定之目標體重所計算出之目標運動時間的達成率。 以心率區判定為有氧燃脂以上的運動時間合計值，來計算達成率。
	燃燒的卡路里	相對於依照設定之目標體重所計算出之目標燃燒卡路里的達成率。
	步數	相對於設定之目標步數的達成率。

可利用圖表確認7天的運動紀錄

可透過圖表確認當天目標達成率和7天的活動量。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[每週活動圖表]。

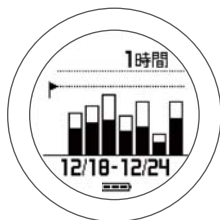
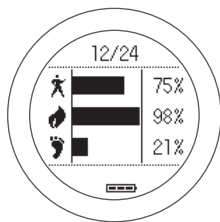
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 確認運動紀錄資料。

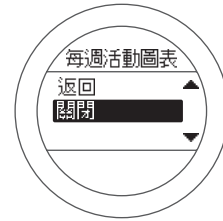
[A]切換畫面。

各畫面的詳細內容請參照下頁。



4 確認結束。

請按下[D]。



5 選擇[關閉]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

顯示時間畫面。

附註：


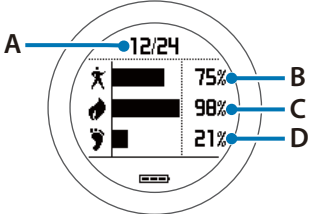

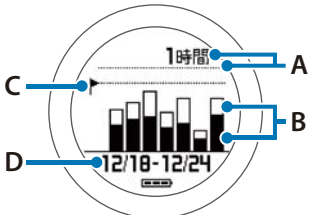

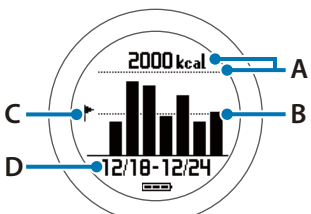

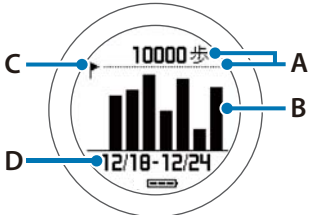

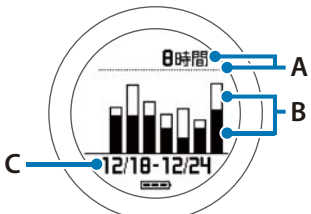
將捷徑功能設定為[開]，長按[B]，就會顯示當天目標達成率的圖表。

活動量的測量


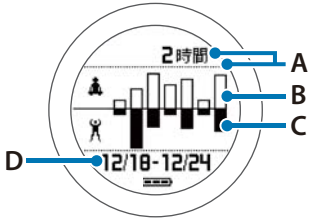
畫面顯示

活動測量畫面有6種畫面，按下[A]進行切換。

以跑步測得之步數、距離、燃燒的卡路里、運動的資料，亦會被加計至運動紀錄中。

畫面	測量項目
達成率 	 <p>A : 日期 B : 處於高於有氧燃脂之區域的時間達成率 C : 消耗的卡路里 達成率 D : 步數 達成率</p>
運動 	 <p>A : 刻度 (圖表的上限值) B : 運動時間的詳細內容 白色 : 高於高效有氧 黑色 : 有氧燃脂 C : 目標旗標※ D : 測量期間</p>
燃燒的卡路里 	 <p>A : 刻度 (圖表的上限值) B : 消耗的卡路里 C : 目標旗標※ D : 測量期間</p>
步數 	 <p>A : 刻度 (圖表的上限值) B : 步數 C : 目標旗標※ D : 測量期間</p>
睡眠 	 <p>A : 刻度 (圖表的上限值) B : 睡眠時間的詳細內容 上 : 淺眠 下 : 深眠 C : 測量期間</p>

活動量的測量

畫面	畫面	測量項目
心情 		A：刻度（圖表的上限值） B：放鬆時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態） C：興奮時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態） D：測量期間

※ 目標旗標在設定目標，就會開始顯示。

確認過去運動紀錄資料（顯示先前資料）

重要說明：
在歷史紀錄畫面上，顯示包含當天在內的7天活動量資料，但主機僅儲存20天的資料。超過20天時，則依序從較舊的資料刪除，因此建議儘早將資料上傳到Web應用軟體（RUNSENSE View）。關於上傳到RUNSENSE View的詳細資訊，請參照「應用軟體使用手冊」。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[顯示先前資料]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[運動紀錄]。

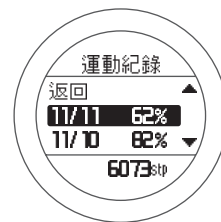
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇想要查看的資料。

在活動量紀錄畫面中，顯示包含當天在內的7天測量日期、步數目標達成率、步數。

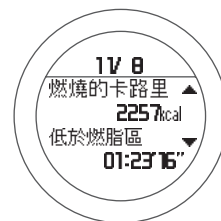
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 確認運動紀錄資料。

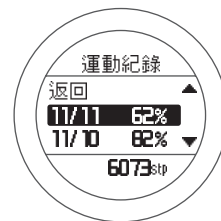
使用[C]/[D]捲動畫面。

各畫面的詳細內容請參照下頁。



6 確認後，返回活動量歷史紀錄畫面。

請按下[A]。



7 退出紀錄查看功能。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：
只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。


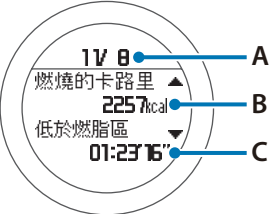

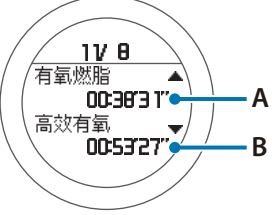
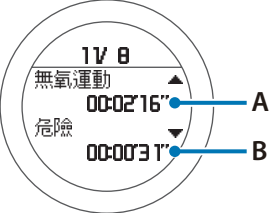

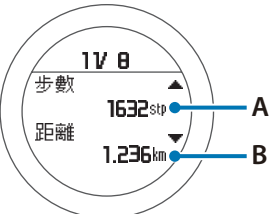

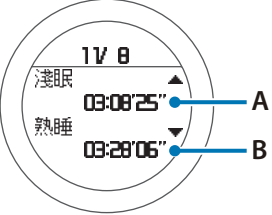

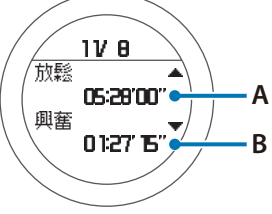
[↶ 第112頁 “系統設定”](#)

活動量的測量


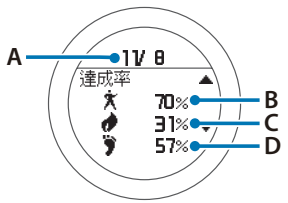
畫面顯示

活動測量畫面有7種畫面，按下[C]/[D]進行切換。

以跑步測得之步數、距離、燃燒的卡路里、運動的資料，亦會被加計至運動紀錄中。

	畫面	測量項目
燃燒的卡路里 		A：測量日期 B：當日燃燒的卡路里總量 C：當日暖身活動的總時間
運動 		A：當日有氧燃脂活動的總時間 B：當日高效有氧運動的總時間
		A：當日無氧運動的總時間 B：當日最大強度運動的總時間
	步數 	
睡眠 		A：當日之淺層睡眠的總睡眠時間 B：當日之深度睡眠的總睡眠時間
心情 		A：當日放鬆的總時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較低的狀態） B：當日興奮的總時間 （運動量較少的日常行動時，脈搏較高的狀態）

活動量的測量

	畫面	測量項目
<p>達成率</p> 	 <p>The diagram shows a circular progress indicator with a person icon in the center. The word '達成率' (Completion Rate) is written above the person. Three data points are shown: 70%, 31%, and 57%. Labels A, B, C, and D are connected to these elements by lines: A points to the date '11/8', B points to the 70% value, C points to the 31% value, and D points to the 57% value.</p>	<p>A：測量日期 B：處於高於有氧燃脂之區域的時間達成率 C：消耗的卡路里達成率 D：步數的達成率</p>

停止測量活動

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[活動測量設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



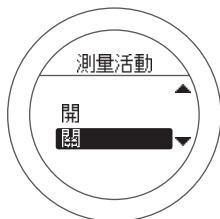
3 選擇[測量活動]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇[關]。

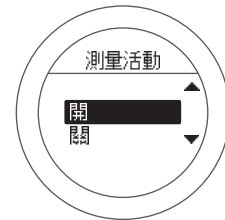
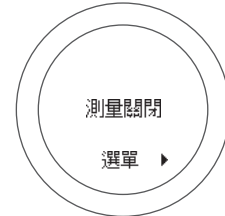
選擇[C] / [D]，然後按[A]。



顯示時間畫面。

附註：

- 再開始止停止的活動量測量時，請在時間畫面按下[A]。如顯示以下的畫面，則請按下[D]並選擇[是]。



- 於步驟3中選擇[測量心率]時，將針對測量脈搏的動作停止測量。此時，會測量消耗的卡路里、步數等。

設定

本產品能變更有關測量及主機的各種設定。請依照使用目的進行設定。

 [第94頁 “操作方式”](#)

 [第95頁 “GPS測量設定”](#)

 [第98頁 “畫面”](#)

 [第109頁 “活動測量設定”](#)

 [第110頁 “智慧型手機”](#)

 [第110頁 “鬧鐘”](#)

 [第111頁 “個人資料”](#)

 [第112頁 “系統設定”](#)

操作方式

說明本產品各種設定的操作方式。
此處，以[操作音]為例說明設定，但任一項目皆可以同樣的操作設定。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇設定項目。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



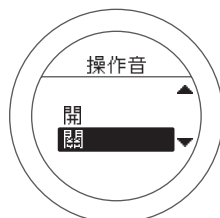
3 選擇功能項目。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇設定內容。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



依照設定項目之後，可能再行設定。請依照以下畫面顯示的指示操作。

附註：

設定數值時，可藉由長按[C] / [D]的方式，快速調整數值。

5 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

將快速回主選單功能設為[開]後，可利用長按[A]的方式，返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

GPS測量設定

可對於各活動類型（跑步、步行、自行車、跑步機）測量進行設定。

活動類型	功能項目	設定內容	說明
所有活動 類型	自動計圈	SETTING 01 ~ 03	達到預先設定的時間或距離時，主機會自動記錄分圈（自動分圈功能） 設定分圈時間或距離。 時間或距離可在以下的範圍內進行5種設定。 時間：01'00" ~ 60'00"（以1分鐘為單位） 距離：0.1 ~ 10.0km（以0.1km為單位） 🔗 第54頁 “自動測量分圈（自動計圈功能）”
		關（初始設定）	
跑步 自行車	自動暫停	開	可隨著您停止跑步而自動暫停，繼續跑步而繼續測量的功能。 🔗 第56頁 “自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）”
		關（初始設定）	

設定

活動類型	功能項目		設定內容	說明
所有活動類型	目標	心率	區1 ~ 5	這是測量達到設定的心率區的功能。 🔗 第61頁 “設定心率” 關於各心率區的脈搏設定請參閱以下說明。 🔗 第111頁 “個人資料”
跑步		配速	SETTING 01 ~ 03	設定平均1km的目標時間和配速範圍。若超出設定的配速範圍，主機會發出警示音。 目標配速可在以下的範圍內做3種設定。 目標配速：1'00"/km ~ 15'00"/km（以1秒為單位） 配速範圍：關（初始設定）、00'05" ~ 03'00"/km（以1秒為單位） 🔗 第62頁 “設定配速進行測量（配速跑步）”
所有活動類型		時間	時間設定	這是測量達到設定時間的功能。 🔗 第58頁 “設定時間或距離。”
所有活動類型		距離	距離設定	這是測量達到設定距離的功能。 🔗 第58頁 “設定時間或距離。”
跑步		間歇訓練模式	SETTING 01 ~ 03	這是事先依照運動量強度的高強度運動（短跑）或低強度運動（休息）設定的距離和時間切換，事先設定重複次數的訓練功能。 🔗 第64頁 “設定間歇條件”
所有活動類型	通知方式		響鈴 震動（振動） 響鈴並震動（振動）（初始設定） 關	設定通知方式和時間（1秒~10秒）。
所有活動類型	輕拍錶面 （僅適用於測量畫面）		分圈 照明 畫面變換 關（初始設定）	測量中，輕拍錶面（在鬧鐘響前，用手指稍用力輕拍錶面），就能操作1種此處所設定的功能。 選擇[自行車]做為[活動類型]時，輕拍功能可能會因路面狀況自動運作。若發生此情形，建議將設定變更成[關]。 🔗 第26頁 “輕拍錶面”

設定

活動類型	功能項目	設定內容	說明
所有活動 類型	測量心率	開 (初始設定)	您可以使用內建感應器測量脈搏 (心率)。  第45頁 “測量脈搏”
		關	
跑步 步行 自行車	航向點	開	指定註冊的航向點，就能顯示前往該點的方位、距離、海拔高度差。此外，到達指定點附近時，會以聲音通知。  第68頁 “設定航向點後進行測量 (航向點功能)”
		關 (初始設定)	
所有活動 類型	畫面	畫面1	測量畫面最多能顯示4種畫面。可在各畫面變更畫面格式和顯示內容。 您也可以變更[分圈畫面]，但使用間歇訓練模式功能時不會顯示此畫面。  第98頁 “畫面”
		畫面2	
		畫面3	
		畫面4	
		分圈畫面	

所有活動類型：跑步、步行、自行車、跑步機

畫面

各活動類型有4種測量畫面顯示。所有畫面上都能變更畫面格式（1行、2行或3行等的顯示切換）和所顯示的測量項目。

您也可以變更分圈停留畫面顯示設定。





附註：

請參閱下頁以瞭解預設的畫面設定。

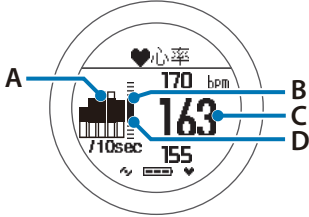



 [第51頁 “畫面顯示”](#)

畫面形式表


測量畫面

畫面形式	畫面	說明
1 行		畫面上顯示一個測量項目。
2 行		將畫面分成兩區，顯示兩個測量項目。
3 行		將畫面分成三區，顯示三個測量項目。 緯度/經度只能顯示在第2行。
配速與圖表		顯示是否以設定的配速作為目標。 [配速範圍] [關]，只會顯示目前配速。 A：直方圖以顯示間隔（例如：顯示各分圈的平均配速，並從右更新），設定範圍內顯示黑色，超過設定的上限 / 下限則顯示白色。 B：設定配速的上限值（例如：5分20秒/km） C：現在的配速（例如：5分23秒/km） D：設定配速的下限值（例如：5分30秒/km）


設定

畫面形式	畫面	說明
心率與圖表		<p>顯示是否在各區所設定的脈搏上下限的範圍內行走。區域選擇為[關]時，只顯示現在的脈搏。</p> <p>A：直方圖以顯示間隔（例如：顯示每10秒的平均心率，並從右更新），設定範圍內顯示黑色，超過設定的上限或下限則顯示白色。</p> <p>B：設定的心率上限值（例如：170 bpm）</p> <p>C：現在的心率（例如：163 bpm）</p> <p>D：設定的心率下限值（例如：155 bpm）</p>
分圈		顯示使用分圈功能測量的分區資料。
目標配速		上段顯示配速（即時）、下段顯示所設定的目標配速。
航向點		<p>選擇註冊的航向點時，顯示從開始測量位置到航向點的方位、直線距離、海拔高度差。</p> <p>A：方位</p> <p>B：海拔高度差</p> <p>C：直線距離</p>
關	-	不顯示測量畫面。

分圈畫面

畫面形式	畫面	說明
1 行		畫面上顯示一個測量項目。

設定

畫面形式	畫面	說明
2 行		將畫面分成兩區，顯示兩個測量項目。

測量顯示項目表

測量畫面


顯示項目	顯示類型		說明
	1 行	2行或3行顯示	
距離	Distance	Dist.	自測量開始至當下的總距離
分圈距離	LapDistance	LapDist.	各圈的距離
配速	Pace	Pace	目前配速（完成一公里所需時間）
平均配速	Avg.Pace	Av.Pace	自測量開始至當下的平均配速
分圈配速	LapPace	LapPace	各圈的平均配速
速度	Speed	Speed	目前速度
平均速度	Avg.Speed	Av.Spd	自測量開始至當下的平均速度
分圈速度	LapSpeed	LapSpd	各圈的平均速度
分段時間	SplitTime	Split	自測量開始至當下的總時間
分圈時間	LapTime	Lap	各圈的時間
現在時間	Time	Time	目前時間
燃燒的卡路里	Calories	Calories	目前透過運動燃燒的卡路里
海拔高度※1	Altitude	Alt.	目前高度
導引時間※2	GuideTime	Guide	達目標配速之前的前進時間（達成目標或落後）
導引距離※2	GuideDist.	GuideDist.	達目標配速之前的前進距離（達成目標或落後）
步伐	Stride	Stride	目前步伐
平均步伐	Avg.Stride	Av.Stride	自測量開始至當下的平均步伐
分圈步伐	LapStride	LapStride	各圈的平均步伐
步頻	Pitch	Pitch	目前步頻（每分鐘步數）
平均步頻	Avg.Pitch	Av.Pitch	自測量開始至當下的平均步頻
分圈步頻	LapPitch	LapPitch	各圈的平均步頻
心率	HR	HR	現在的心率（bpm：1分鐘的合計心率）
平均心率	Avg.HR	Av.HR	自測量開始至當下的平均心率
最大心率	Max.HR	Max.HR	自測量開始至當下的最大心率

設定

顯示項目	顯示類型		說明
	1 行	2行或3行顯示	
分圈心率	LapHR	LapHR	各圈的平均心率
步數	Steps	Steps	自測量開始至當下的步數
分圈步數	LapSteps	LapStp	各圈的步數
在心率區的時間	Spent.HR	Spent.HR	透過間歇訓練模式功能所設定之各圈於心率區範圍內的時間
到達心率區的時間	Time.HR	Time.HR	透過間歇訓練模式功能所設定之各圈的到達心率區時間
總上坡高度※1	TotalAscent	Tot.Asc.	自測量開始至當下的總上升高度
總下坡高度※1	TotalDescent	Tot.Des.	自測量開始至當下的總下降高度
傾斜度※1	Grade	Grade	目前傾斜度
緯度/經度※3	LAT/LONG	LAT/LONG	目前緯度 / 經度
預估時間※4	Est.Time	Est.	完成在目標功能所設定之目標距離的預估時間
預估距離※4	Est.Dist.	Est.Dist.	達到在目標功能所設定之目標時間時的預估距離

※1 [海拔高度]、[總上坡高度]、[總下坡高度]和[傾斜度]都是利用 GPS 訊號所計算得出。依據GPS接收環境，誤差可能大於實際的位置或距離。

※2 [測量 設定]-[跑步設定]-[目標]設定[配速]。

 [第62頁 “設定配速進行測量（配速跑步）”](#)

※3 在畫面上設定 [3 行]時，只能選擇第 2 行的[緯度/經度]。

※4 [測量 設定]-活動類型選擇-[目標][距離]或[時間]後再使用。

分圈畫面

顯示項目	顯示類型		說明
	1 行	2 行	
分段時間	Split		自測量開始至當下的總時間
分圈距離	LapDist.		各圈的距離
分圈時間	Lap		各圈的時間
分圈配速	LapPace		各圈的平均配速
分圈心率	LapHR		各圈的平均心率

變更測量畫面

設定方式因畫面格式而異。請參照各畫面格式。

 第103頁 “設定 [1 行]/[2 行]/[3 行]”

 第104頁 “設定 [配速與圖表] / [心率與圖表]”

 第105頁 “[分圈]/[目標配速]/[航向點]/[關]的設定”

設定 [1 行]/[2 行]/[3 行]

以下舉例說明，在活動類型[跑步]的測量畫面之[畫面4]，以[1 行]顯示[燃燒的卡路里]的步驟。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[跑步設定]（或想設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇[畫面]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



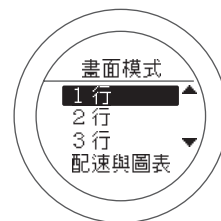
5 選擇[畫面4]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

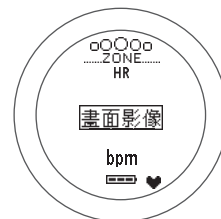


6 選擇[1 行]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



隨即顯示畫面影像。初始設定為顯示脈搏。確認後，按下[A]後，進行下一步驟。



7 選擇[第 1 行]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



8 選擇[燃燒的卡路里]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



隨即顯示畫面影像。

確認後，按下[A]後，進行下一步驟。

**附註：**

- ❑ 設定[2行]、[3行]時，請重複步驟**6**、**7**的操作。
- ❑ 設定[3行]時，[緯度/經度]只能選擇第2行。

9 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

[第112頁 “系統設定”](#)

設定[配速與圖表] / [心率與圖表]

以下將說明，如何使用[跑步]的測量畫面之[畫面4]，顯示[配速與圖表]的步驟。

操作按鈕**1** 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

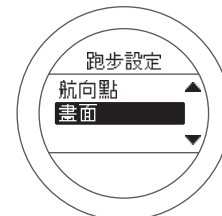
選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**3** 選擇[跑步設定]（或想設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**4** 選擇[畫面]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

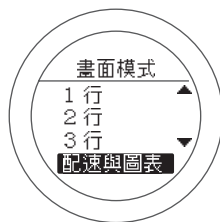


5 選擇[畫面4]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

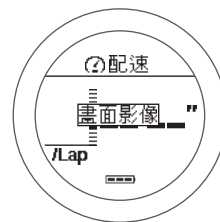
**6** 選擇[配速與圖表]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

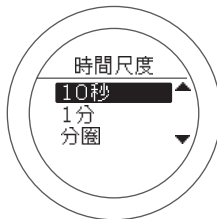


隨即顯示畫面影像。

確認後，按下[A]後，進行下一步驟。

**7** 選擇顯示畫面之間隔。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**8** 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

第112頁 “系統設定”

[分圈]/[目標配速]/[航向點]/[關]的設定

以下將說明，如何使用[跑步]的測量畫面之[畫面4]，顯示[分圈]的步驟。

**1** 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

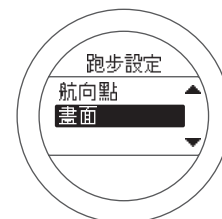
選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**3** 選擇[跑步設定]（或想設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

**4** 選擇[畫面]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



5 選擇[畫面4]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。

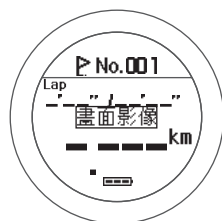
**6** 選擇[分圈]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



隨即顯示畫面影像。

確認後，按下[A]後，進行下一步驟。

**7** 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

分圈的變更方式

分圈係指儲存分圈時所顯示的畫面。以下將說明，如何以[1 行]顯示[分圈配速]，以作為展示之用。

操作按鈕



1 顯示[選單]。

在時間畫面按下[D]。

2 [測量 設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



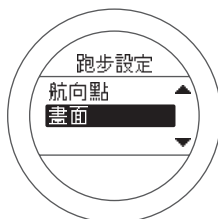
3 選擇[跑步設定]（或想設定的其他活動類型）。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 選擇[畫面]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



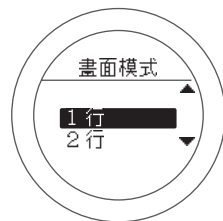
5 選擇[分圈畫面]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



6 選擇[1 行]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



隨即顯示畫面影像。預設值為顯示[分圈時間]。

確認後，按下[A]後，進行下一步驟。



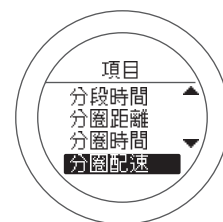
7 選擇[第 1 行]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



8 選擇[分圈配速]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



隨即顯示畫面影像。

確認後，按下[A]後，進行下一步驟。



附註：

設定[2行]時，請重複步驟6、7的操作。

9 完成設定。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

 [第112頁 “系統設定”](#)

活動測量設定

活動測量設定。

功能項目	設定內容			說明
目標設定	目標體重	輸入體重	快 (3 個月)	目標體重和目標期間，就能自動設定有氧燃脂區的時間（運動）時間和燃燒的卡路里之目標值。 活動測量的運動畫面和燃燒的卡路里畫面上會顯示碼表，能確認達成率。 請設定低於目前體重的目標體重值。當1個月的減重相當於目前體重的5%以上時，則數值會改變，請更動為5%的上限。
			正常 (6 個月)	
慢 (12 個月)				
	目標步數	輸入步數		輸入目標步數後，在活動測量的步數畫面中會顯示碼表，則能確認達成率
目標支援	運動區	有氧燃脂		為了達成目標，選擇所要活動的運動區。針對各運動區設定脈搏。測量到的脈搏偏離所選擇運動區的脈搏範圍時，即會進行通知。
		高效有氧		
		無氧運動		
	運動區外	高過運動區	開	設定在開，脈搏高於所選擇的運動區時，即進行通知。
			關	
		運動區以下	開	設定在開，脈搏低於所選擇的運動區時，即會進行通知。
			關	
通知方式	響鈴	通知時間設定	偏離所選擇運動區的脈搏範圍時，設定通知方式和時間（1秒～10秒）。	
	震動			
	響鈴並震動			
睡眠設定	開	就寢 / 起床 時間設定		輸入正常的就寢時間和起床時間。輸入的時間，作為更正確測量睡眠時間之用。睡眠時間已能正確測量時，不需設定。
	關（初始設定）			
時間畫面	顯示心率	開（初始設定）		設定是否在時間畫面中顯示顯示脈搏數。
		關		
	顯示碼表	開（初始設定）		設定是否在時間畫面中顯示心率區。
		關		
測量心率	開（初始設定）			設定是否測量脈搏。 設定為關時，活動測量僅測量步數（距離）和消耗的卡路里。
	關			
測量活動	開（初始設定）			設定是否測量活動量。
	關			

智慧型手機

使智慧型手機與本產品連線並進行通訊。

設定項目	值	說明
通訊	-	在智慧型手機上註冊本產品。
忘記裝置	是	詳細請參照另一手冊「Free translation」。 http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload
	否	

鬧鐘

能設定5種鬧鐘。只要到達所設定的時間，就用聲音或振動通知。

功能項目	設定內容		說明
設定鬧鐘1~5	通知	開	設定是否使用 鐘。
		關	
	時間設定		設定鬧鐘通知的時間。
	設定日		設定鬧鐘通知的日期。
舒適的喚醒時間	(30分)	本產品藉由脈搏測量，當睡眠變淺，會以鬧鐘通知。 例如：[30分]時，在達到鬧鐘設定之時間前30分鐘，如依據脈搏判斷睡眠變淺已醒來，則鬧鐘響。	
	關，5'~60'		
鬧鐘類型	響鈴	通知	設定鬧鐘的方式和通知時間（10秒、30秒、60秒）。
	震動		
	響鈴並震動		

個人資料

設定使用者的資料。

身高、體重、出生年月日、性別的資料是算出消耗的卡路里及推算VO2Max所需的資料。

括弧 () 中的數值為預設設定。

設定項目	值	說明
身高	(170 cm)	設定身高。
體重	(60 kg)	設定體重。
出生年月日	(1975.01.01)	設定出生日期。
性別	男性 (初始設定)	設定性別。
	女性	
心率區	第1區 (28 至 108 bpm)	設定脈搏的上限和下限。 能依據運動強度設定5區的脈搏。 自動區域是依據活動量測量資料自動選擇適用區域。 尚未進行活動量測量時，會依據所設定的出生年月日，自動分配區域。
	第2區 (109 至 126 bpm)	
	第3區 (127 至 144 bpm)	
	第4區 (145 至 162 bpm)	
	第5區 (163 至 240 bpm)	
	自動區域	
最大心率	29~ (180) ~ 240bpm	最大心率雖依據出生年月日自動設定，但能變更。此外，用於推算VO2Max。
休息心率	28~ (64) ~239bpm	休息心率雖依據出生年月日自動設定，但能變更。此外，用於推算VO2Max。
心率設定	設定1 (初始設定)	通常會使用[設定1]。
	設定2	測量穩定的脈搏 (心率) 時，以下之情形，請選擇[設定2]。 <input type="checkbox"/> 跑步時的脈搏 (心率) 經常在120次以下時 <input type="checkbox"/> 步行時的脈搏 (心率) 經常在70次以下時

系統設定

有關主機的系統設定。

括弧 () 中的數值為預設設定。





設定項目		值	說明
語言		English (初始設定)	設定顯示語言。
		日本語	
		Deutsch	
		Français	
		繁體中文	
單位		公里 (初始設定)	設定距離的顯示單位。
		英里	
時間設定	時制	12 小時 (初始設定)	設定顯示時間的格式。
		24 小時	
	夏令時間	開	設定日光節約時間。
		關 (初始設定)	
	時間調整	-	接收來自GPS衛星的訊號，設定時間。 在室內無法接收 GPS 訊號。請務必在室外無遮避物的場所，將畫面朝上進行設定。 如果經過兩分鐘後 GPS 定位尚未完成，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。
時區	自動 (初始設定)	設定使用地區或國家的時區。 若選擇[自動]，請執行[時間調整]以自動設定時區。 若選擇[手動]，則在-12:00 ~ +14:00的範圍內設定時區。	
	手動		

設定

設定項目		值	說明
顯示設定	日期格式	日.月	設定日期的顯示格式。
		月.日 (初始設定)	
	背景色彩	白色 (初始設定)	設定畫面的顯示格式。 若選擇[白色]，則顯示白底黑字。
		黑色	若選擇[黑色]，則顯示黑底白字。
	對比	高	設定畫面的對比度。
		中 (初始設定)	
		低	
	自動睡眠	開 (初始設定)	設定為在靜止狀態下暫置，畫面顯示就會自動變成消失狀態的功能。
		關	畫面顯示消失可減少電力消耗。
	自動照明	開	設定畫面轉換時，自動開啓照明燈的功能。超過一定時間照明自動熄滅。
關 (初始設定)			
快速回主選單	開	若選擇[開]，即開啓以下的按鍵操作。	
	關 (初始設定)	<ul style="list-style-type: none"> □ 在時間畫面長按[B]，即顯示[每週活動圖表]畫面。 □ 在時間畫面按下[C]，即顯示[開始跑步]畫面。 □ 在時間畫面長按[D]，執行Bluetooth通訊。 □ 在選單畫面長按[A]，就會返回時間畫面。 □ 在停止中畫面長按[A]，就會顯示航向點註冊畫面。 □ 在停止中畫面長按[C]，儲存資料後返回時間畫面。 	
操作音	開 (初始設定)	開啓或關閉操作音。	
	關		
初始化	顯示先前資料	刪除所測量的歷史紀錄資料。	
	設定 + 記錄	將主機記憶體內的所有設定資訊 ([智慧型手機]、[個人資料]、[系統設定]、[測量 設定]、[活動測量設定])，以及脈搏、步伐感應器等的學習內容初始化。所測量的歷史紀錄資料也會被刪除。	
軟體版本	-	顯示軟體版本資訊。	

保養

本節說明維護本產品、電池注意事項以及更新韌體的方法。

-  [第115頁 “保養”](#)
-  [第116頁 “關於本產品電池注意事項”](#)
-  [第116頁 “本產品的廢棄”](#)
-  [第117頁 “更新韌體”](#)

保養

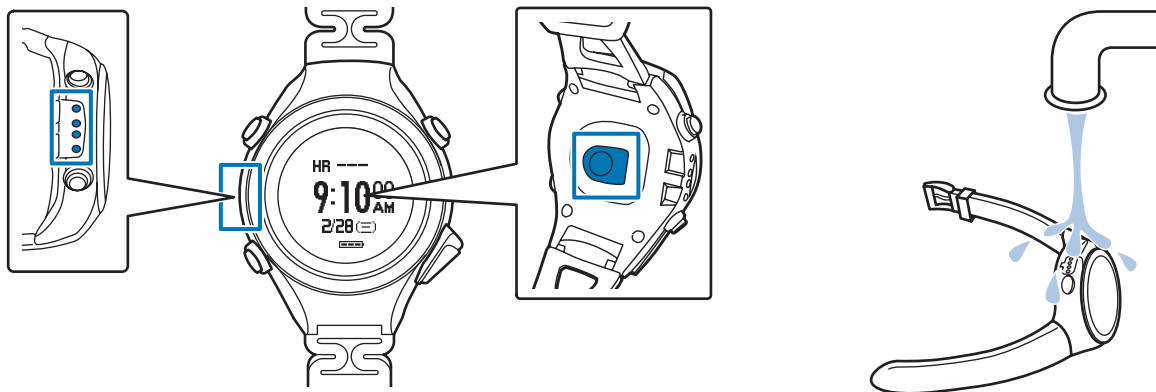
使用後的保養

! 重要說明：

- ❑ 若將沾滿水、汗水或污物的主機裝入底座，可能會使連接端子腐蝕、故障，或導致通訊失效。
- ❑ 在附著水滴的狀態下請勿操作按鍵。否則可能造成故障。

本產品請於使用後或定期用水稍微沖洗。感測器部位等容易附著污垢的位置，請用軟毛牙刷等工具刷除污垢後，再用水沖洗乾淨。

玻璃面容易刮傷，請勿用力摩擦。此外，清洗中請注意避免按到按鍵。洗淨後，請充分乾燥。



當充電或通訊不穩時，請用沾濕的棉花棒將主機或底座的連接端子部位擦拭乾淨。

關於腕帶

請定期用水沖洗污垢，並用乾布充分擦拭乾淨。本產品所使用的聚氨酯製手腕帶會因為長期使用而褪色，或彈力變差，如髒污狀態下放置，則可能加速劣化。

SF-850W（白色），如果髒污非常明顯，有時可能會擦不掉。

關於本產品電池注意事項

本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為4年。

本產品的廢棄

廢棄本產品時，請依照居住地縣市政府法規實施廢棄。



更新韌體

您可以藉由更新韌體來排除問題。

請下載最新版使用。



重要說明：

更新韌體時，本產品內儲存的測量資料可能被刪除或設定被初始化。如需更新的詳細資訊，請前往下列 Epson 網站。

<http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload>

更新韌體前，建議將測量資料上載至 RUNSENSE View。關於上載的方法，請參照「應用軟體使用手冊」。

查看軟體版本

操作按鈕



1 顯示選單。

在時間畫面按下[D]。

2 選擇[系統設定]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



3 選擇[軟體版本]。

選擇[C] / [D]，然後按[A]。



4 查看版本。



5 確認結束。

選擇[C]/[D][返回]，然後按[A]。

欲返回時間畫面時，需反覆操作數次。

附註：

只要將捷徑功能設定在[開]，並長按[A]，就能返回時間畫面。

[第112頁 “系統設定”](#)

更新韌體

請從下列EPSON Web官網下載「RUNSENSE韌體」，並更新韌體。

<http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload>

附註：

請參閱 Epson 網站的下載頁面，進一步瞭解韌體更新方式。

疑難排解

本節說明如何排解使用時發生的問題。

 [第119頁 “問題排解”](#)

 [第121頁 “系統重置”](#)

 [第122頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 [第123頁 “售後服務”](#)

問題排解

請檢查以下各項。

問題		解決方法
基本運作	未顯示畫面。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 才剛購買後，就停止動作。首先，請充電後再使用。 ❑ 電池電量耗盡時，不會顯示任何內容。請充電。 👉 第29頁 “充電”
	進行操作後，主機依然無任何反應。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 可能是電池剩餘電量不足。請充電。 👉 第36頁 “剩餘電量” ❑ 若充電後主機仍無法運作，請嘗試重置系統。 👉 第121頁 “系統重置”
	使用中畫面消失，變藍色。	<p>執行系統重置。</p> <p>👉 第121頁 “系統重置”</p>
	時鐘消失。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 靜止的狀態下暫置時，就會進入睡眠狀態，時間顯示消失。晃動就能恢復顯示，這種現象並非故障。 若未恢復顯示畫面，表示電池電量不足。請充電。 👉 第29頁 “充電” ❑ 將[自動睡眠]設定在「關」，時間顯示就會消失。 👉 第112頁 “系統設定”
	時間錯誤。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 可能GPS無法測位。在室內GPS無法測位，因此請務必在室外無遮避物的場所使GPS定位。 👉 第112頁 “系統設定” ❑ 如果時間不同，請檢查時區和日光節約時間。 👉 第112頁 “系統設定”
	測量於運動時停止。	<p>緩慢運動（例如行走）時，建議您關閉自動暫停功能。</p> <p>👉 第56頁 “自動測量開始 / 停止（自動暫停功能）”</p>
	無法測量脈搏。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 檢查是否正確穿戴產品。 👉 第14頁 “本產品的配戴和脈搏測量” ❑ 氣象條件或流汗導致身體表面溫度較低時，脈搏的測量可能不穩定。請用衣物類將配戴部位保溫，或擦拭汗水。

疑難排解

問題	解決方法	
GPS測量功能	無法接收GPS訊號。	請在室外等無遮避物的場所接收訊號。周圍被大樓等建築物、高山或樹林擋住時，或天候狀態不佳時，可能無法接收。
充電	放置到底座卻無法正常充電。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 請確認主機與底座的連接狀態。 ❑ 清潔主機和底座的連接端子。 ↪ 第115頁 “使用後的保養” ❑ 於電池電量完全耗盡後才放置於底座時，可能在1~2分鐘後才會顯示充電畫面，此為正常現象，並非故障。 ❑ 即使確認上述內容仍無法充電時，則可能是故障。請立即停止充電，將本產品和底座送到本公司修理中心。
	顯示充電錯誤的圖示。	請在環境溫度為5~35°C的場所充電。 ↪ 第29頁 “充電”
	充電時，主機與底座變燙。	可能是故障。請立即停止充電，並洽詢本公司修理中心。
防水性能	游泳時能否使用主機？	主機為5大氣壓防水規格，游泳時亦能使用。但請勿在水中操作按鍵。同時，在水中無法接收GPS訊號。也不能測量脈搏。
	玻璃內側起霧。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 可能因外部與本產品內部的溫差而造成內部濕氣凝結。如是暫時起霧現象，對本產品並無影響，因此請直接使用。 ❑ 如長時間起霧未消失時，則可能是內部進水。請將本產品送到本公司修理中心。
通訊	本產品連接至電腦通訊，卻無法正常辨識。	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 請確認電腦（USB輸出埠）和底座（USB插頭）的連接。 ❑ 清潔主機和底座的連接端子。 ↪ 第115頁 “使用後的保養” ❑ 執行系統重置。 ↪ 第121頁 “系統重置”
網路應用程式	與電腦通訊時顯示錯誤畫面，且通訊停止。	通訊中請勿移動主機和底座。避免在容易產生靜電的環境下傳輸資料。發生錯誤時，請重新連接底座後，再次進行通訊。

實施上述對策仍未解決時，或有其他疑慮時，請查詢EPSON官網所刊載的FAQ進行確認。並且請洽詢本公司客服中心。

<http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload>

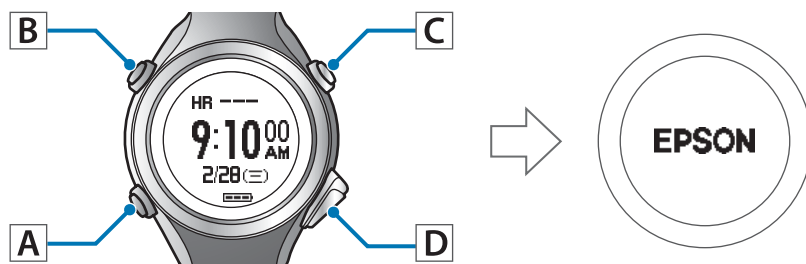
系統重置

如果運作不穩定，請嘗試重置系統。

同時按下所有按鍵（[A]/[B]/[C]/[D]）。

畫面顯示消失，重新啓動。啓動後，顯示重設前的時間畫面。

行走資料和活動量資料保持重設前的狀態。



重要說明：

若在測量時進行系統重置，便不會記錄測量資料。

本產品相關洽詢方式




- ❑ Epson 台灣官方網站 <http://www.epson.com.tw>
提供各種產品情報、最新促銷活動、Epson 產品的驅動程式下載以及相關技術支援服務。
- ❑ MyEpson 網站 <http://myepson.epson.com.tw>
台灣愛普生原廠購物網站，提供Epson產品耗材選購、產品註冊以及保固查詢等服務。
- ❑ Epson 客服中心
電話 0800-881-080

- ❑ Epson 授權服務中心
TekCare捷修網股份有限公司
網站 <http://www.tekcare.com.tw>
電話 (02) 8227-3300

售後服務

- ❑ 如需維修本產品，請洽當地經銷商或 Epson 授權服務中心。
- ❑ 本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為4年。
- ❑ 產品主機的手腕帶不在保證書適用對象內。想購買時，請洽經銷商或本公司客服中心。
- ❑ 主機停產後，六年內仍會持續供應用以維修本產品的備用零件。
- ❑ 若產品故障，本公司不保證能夠還原主機所儲存的資料。
- ❑ 保證書上貼有標示產品序號的標籤。未貼標籤的保證書無效。




附錄

-  [第125頁 “認識圖示”](#)
-  [第127頁 “產品規格”](#)
-  [第129頁 “字彙表”](#)

認識圖示

圖示	名稱
	活動類型：跑步（跑步時的測量）
	活動類型：步行（步行時的測量）
	活動類型：自行車（自行車行走時的測量）
	活動類型跑步機（使用跑步機時的測量）
	亮燈：GPS 定位完成（可取得位置資料） 閃爍：GPS 定位未完成（無法取得位置資料）
	GPS 定位
	亮燈：測量脈搏中 閃爍：未測量脈搏
	平均配速
	分圈
	距離
	燃燒的卡路里
	分段時間 測量開始～結束的時間
	步伐
	平均心率
	自動計圈
	手動分圈
	短跑（間歇訓練模式功能）
	休息（間歇訓練模式功能）
	可操作主機進行編輯的資料

附錄

圖示	名稱
	目前設定
	無線通訊中
	警示

產品規格

主機規格

尺寸 (厚度)		14.2mm
重量		52g
防水性能		5 atm
連續動作時間	GPS開 / 脈搏開	最長20小時 ※1
	GPS開 / 脈搏關	最長24小時 ※1
	測量活動量時 (GPS 關) / 脈搏開	最長60小時 ※1※2
	時間 (活動量測量關)	最長16天 ※2
工作溫度		-5 ~ 50°C
最長測量紀錄時間		最長約100小時 ※3
最長活動量紀錄天數		20天
最大測量數		248
分圈紀錄數 (平均1測量)		最大400
步頻 / 步伐測量		○
室內模式		○
顯示範圍	距離 / 分圈距離 / 預估距離	0.000 ~ 999.99km / 0.000 ~ 999.99mi
	配速 / 分圈配速 / 平均配速	0'00" ~ 30'00"/km / 0'00" ~ 45'00"/mi
	速度 / 分圈速度 / 平均速度	0.0 ~ 999.9km/h / 0.0 ~ 999.9mi/h
	分段 / 分圈時間	00'00" ~ 99:59'59"
	步頻 / 分圈步頻 / 平均步頻	0 ~ 255spm
	步伐 / 分圈步伐 / 平均步伐	0 ~ 255cm / 0 ~ 100inch
	步數 / 分圈步數	0 ~ 999999
	燃燒的卡路里	0 ~ 9999kcal
	傾斜度	-99 ~ 99%
	海拔高度	-500 至 9999m / -1500 至 29999ft

附錄

顯示範圍	總上坡高度	0 至 99999m / 0 至 99999ft
	總下坡高度	0 至 99999m / 0 至 99999ft
	心率 / 分圈心率 / 平均心率 / 最大心率	30 至 240 bpm
	導引時間	0:00'00" ~ ±9:59'59"
	導引距離	00.00 ~ ±99.99km/00.00 ~ ±99.99ml

- ※1 動作時間因GPS的接收環境或本產品的設定條件而異。
尤其是室內等GPS接收環境不佳時，動作時間就會變短。（設定條件：照明 / 鬧鐘等）
為縮短GPS的測位時間，定期接收GPS訊號。
- ※2 自動睡眠14小時 / 天之情形（依據本公司評估基準）
- ※3 記憶體已滿時，將由最舊的資料開始覆蓋。

底座規格

工作溫度範圍	5 ~ 35°C
--------	----------

AC 變壓器規格（選購）

以下的產品為選購品。請洽詢經銷商。

型號	SFAC05
輸入	AC 110V 50/60 Hz
輸出	DC 5V / 1.0A

字彙表

用語	定義
5 大氣壓力防水	主機防水能力可達 5 大氣壓力。
bpm	這是beat per minutes的縮寫，1分鐘的合計心率。
Epson Run Connect	RUNSENSE專用的電腦用應用軟體。能將測量資料上載至Web應用軟體（RUNSENSE View），或從電腦上設定自動計圈、目標配速、間歇訓練模式等測量項目。
GPS 功能	用GPS接收機接收來自位於上空的數個衛星的訊號，瞭解現在位置的系統。能正確掌握位置資訊、時間資訊的功能。
PULSENSE View	RUNSENSE專用網路應用程式。能管理活動量、睡眠、心情等。
RUNSENSE View	RUNSENSE專用網路應用程式。能管理跑步行程、配速分析、消耗的卡路里、狀況等。
VO2Max	每公斤體重1分鐘能攝取至體內的最大氧氣量。
分段時間	自開始測量至停止測量的總時間。
分圈步伐	每圈的平均步伐。
分圈步頻	每圈的平均步頻。
分圈時間	分圈經過的時間。
分圈配速	目前分圈的配速。
分圈速度	每圈的平均速度。
目標	測量所設定的時間或到達距離，或測量維持所設定的心率區或配速的功能。
在心率區的時間	您維持在心率區範圍內的时间。
自動計圈	會在您跑步達到固定時間或固定距離時，自動紀錄分圈。
自動照明	分圈測量、警示或使用間歇功能時，會自動開啓照明。
自動睡眠	此功能會在主機處於閒置狀態時，自動進入休眠狀態，節省電力。
自動暫停	隨著您停止運動 / 繼續而自動暫停 / 繼續測量。
步伐	從您的跑步資料算出的步伐。
步伐感應器	步伐感應器會利用 GPS 功能累積您的步伐和加速資料，因此，即使您進入無法接收 GPS 訊號的地點（如隧道），主機依然能估計跑過的距離。
步頻	進行測量時的每分鐘步數。

附錄

用語	定義
初始化	刪除所測量的歷史紀錄資料、主機記憶體內的設定資料，以及脈搏或步伐感測器的學習，恢復為出貨狀態。
到達心率區的時間	您達到心率區之前的時間。
脈搏感測器	只需僅配戴於手腕，就能高精度檢測脈搏。
航向點	路徑上的地點資訊。能註冊經過地點或目的地等特定位置。
配速	您目前的配速，取自 GPS 資訊。
距離	自測量起點至目前的距離。
間歇訓練模式	可讓您在指定的時間或距離內，重複進行高強度（衝刺）和低強度（休息）運動組合的訓練模式。
輕拍錶面	測量中輕拍錶面，即能操作1項設定的功能。
碼表	顯示為本產品畫面範圍內所顯示的測量。顯示對心率區或設定目標的達成率。
導引時間	計算您是否達到或落後目標配速時間。
導引距離	計算您是否達到或落後目標配速距離。
燃燒的卡路里	藉由代謝1天消耗的熱量。
總上坡高度	自測量起點至當下之上升高度的總值。
總下坡高度	自測量起點至當下之下降高度的總值。

索引

數字拉丁字母

AC變壓器.....	13
GPS 定位.....	37
VO2Max.....	47

四畫

分段時間.....	43, 44, 101, 102
心情.....	79, 84, 88, 90
心率.....	44, 46, 101
分圈心率.....	44, 46, 102
分圈步伐.....	101, 44
分圈步數.....	44, 102
分圈步頻.....	44, 101
分圈配速.....	101, 102, 44
分圈時間.....	44, 101, 102, 43
心率區.....	79, 83
分圈速度.....	44, 101
分圈距離.....	44, 101, 102

五畫

平均心率.....	44, 46, 101
平均步伐.....	44, 101
平均步頻.....	44, 101
平均配速.....	44, 101
平均速度.....	44, 101
目標.....	57, 96
目標支援.....	27, 109
目標配速.....	62
目標設定.....	109

六畫

在心率區的時間.....	44, 46, 102
自行車.....	43, 51, 95
休息.....	64
休息心率.....	111
有氧燃脂.....	85, 109
自動計圈.....	54
自動照明.....	113
自動睡眠.....	113
自動暫停.....	56

七畫

步伐.....	101, 44
步行.....	43, 51
步伐感測器.....	41
初始化.....	113
快速回主選單.....	113
系統重置.....	121

步數.....	44, 84, 87, 90, 102, 79
步頻.....	101, 44

八畫

底座.....	13
到達心率區的時間.....	44, 46, 102

九畫

室內.....	39
活動量測量功能.....	78
重複數.....	64

十畫

個人資料.....	111
航向點.....	68
海拔高度.....	44, 101
消耗的卡路里.....	44, 83, 87, 101
配速.....	101, 44
時間.....	44, 101
脈博感測器.....	41

十一畫

速度.....	101, 44
略過.....	38
軟體版本.....	113, 117

十二畫

最大心率.....	44, 46, 101
最大強度.....	85
跑步.....	43, 51
跑步機.....	43, 51, 95
短跑.....	64
測量活動類型.....	43
間歇訓練模式.....	64
距離.....	44, 101

十三畫

暖身.....	85
預估抵達時間.....	102
預估時間.....	44
達成率.....	85, 87, 91
預估距離.....	44, 102
睡眠.....	79, 84, 87, 90, 109
運動.....	79, 83, 87
傾斜度.....	44, 102

十四畫

圖示.....	125
輕拍錶面.....	26, 96

十五畫

導引時間.....	101, 44
導引距離.....	44, 101
緯度 / 經度.....	44
碼表.....	84, 109
緯度或經度.....	102
鬧鐘.....	110

十六畫

選單表.....	20
燃燒的卡路里.....	79

十七畫

總上升高度.....	102
總上坡高度.....	44
總下坡高度.....	44
總下降高度.....	102

二十三畫

顯示先前資料.....	72, 89, 113
-------------	-------------

EPSON
EXCEED YOUR VISION

GPS Sports Monitor
RUNSENSE

SF-850

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



413166500 ©2016 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.