

使用說明書（詳細版）

前言

非常感謝您選購WristableGPS（腕式GPS）。

為了確保您正確使用本產品，閱讀本使用說明書（詳細版）時，請事先閱讀產品內附的簡易使用說明書。

請將產品內附的簡易使用說明書存放於可隨時取閱之處，以便能在有疑問時立即解決問題。使用說明書（詳細版）的插圖與畫面皆以SS-701為範例。

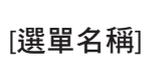
本產品可利用內建的GPS感應器與步伐感應器，測量跑步距離與配速。另外還可將記錄下來的資料上傳至專用網頁，回顧之前的運動情況，再規劃出更有效果的練習計畫等，更加享受跑步的樂趣。

變更語言

希望變更顯示語言時，請由下列EPSON網站下載「WristableGPS 韌體」及更新軟體。

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

關於使用說明書（詳細版）的記載內容

	記載相關資訊、及事先瞭解將可便於運用的資訊。
	記載使用時必須執行的操作。
	標示主機畫面顯示的選單項目。 例：[Menu（選單）]-[Settings（設定）]-[Scrn. Settings（畫面設定）]
	標示主機的按鈕。
	代表次頁以後仍有說明（頁面右下方）。
	標示記載相關事項與更加詳盡說明的頁面。 點選頁碼部分時，將移動至該頁面。

商標

EPSON及EXCEED YOUR VISION為SEIKO EPSON CORPORATION之註冊商標。

Windows® 的正式名稱為Microsoft® Windows® Operating System。

Windows® 7為美國Microsoft Corporation的商品名稱。

Windows為美國Microsoft Corporation在美國及其他國家之註冊商標。

其他產品名稱為各公司之商標或註冊商標。

注意

- 本書嚴禁在未經許可之情況下，擅自轉載全部或局部內容。
- 本書的記載內容可能會在未經公告的情況下有所變動。

主要測量功能

3種測量功能

本產品共有計時碼錶（Chronograph）／運動（Exercise）／間歇（Interval）等3種測量功能。

◆計時碼錶（Chronograph）（→P.26）



測量距離與時間等跑步資料的功能。

除了能測量分段時間*1與分圈時間*2之外，還可利用GPS信號測量距離與配速（→P.21）。

*1分段時間：自開始至某個區間為止的經過時間

*2分圈時間：各區間的經過時間

測量結果可利用[Recall（顯示先前資料）]進行確認（→P.53）。



◆運動（Exercise）（→P.33）

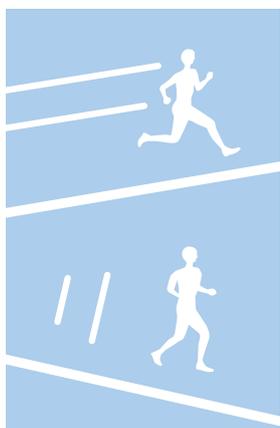


可設定目標配速，於運動時持續確認達成度的功能。
可活用於以維持配速為目的之運動。

當超越目標配速時，畫面會顯示「😊GOOD」。



◆間歇（Interval）（→P.41）



以間歇（Interval）訓練*3為目的之功能。

*3 間歇（Interval）訓練：

藉由不斷反覆進行強負荷與低負荷運動的方式，提升運動能力的訓練方法。

利用強負荷運動（衝刺）與低負荷運動（休息）的組合，建立運動選單。

每當在衝刺運動與休息運動之間進行切換時，皆會發出通知。



目錄

前言	2
主要測量功能	3
安全使用須知	7

Chapter1

準備 12

1-1 清點配件	13
1-2 充電	14
1-3 基本操作	18
1-4 可測量的項目	21
1-5 關於使用主機測量的方式	22
1-6 鎖定 GPS 衛星 (搜尋 GPS 衛星)	23

Chapter2

使用計時碼錶 (Chronograph) 功能 25

2-1 關於計時碼錶 (Chronograph)	26
2-2 切換成計時碼錶 (Chronograph) 畫面	27
2-3 進行測量	29

Chapter3

使用運動 (Exercise) 功能 32

3-1 關於運動 (Exercise)	33
3-2 設定目標配速 (Target Pace)	34
3-3 切換成運動 (Exercise) 畫面	36
3-4 開始運動	37

Chapter4

使用間歇 (Interval) 功能 40

4-1 關於間歇 (Interval)	41
4-2 設定間歇 (Interval) 的條件	42
4-3 切換成間歇 (Interval) 畫面	45
4-4 開始間歇 (Interval) 運動	47

Chapter5

以顯示先前資料 (Recall) 功能確認測量資料 52

5-1 可利用顯示先前資料 (Recall) 功能來確認的測量資料	53
5-2 確認測量資料	54

Chapter6

以步伐感應器測量距離與配速 (僅限 SS-701).....56

- 6-1 關於步伐感應器..... 57
- 6-2 啟動步伐感應器..... 58

Chapter7

測量心跳數 (僅限 SS-701).....59

- 7-1 關於測量心跳數..... 60
- 7-2 裝上心率感測器組..... 61
- 7-3 進行配對..... 62
- 7-4 啟動心率感測器..... 64
- 7-5 更換心率感測器的電池..... 67

Chapter8

關於設定 (Settings).....69

- 8-1 設定 (Settings) 功能可執行的項目..... 70
- 8-2 畫面設定 (Scrn. Settings)..... 72
- 8-3 自動分圈 (AT Lap)..... 76
- 8-4 自動照明 (AT Light)..... 78
- 8-5 自動暫停 (AT Pause)..... 80
- 8-6 通知 (Alarm)..... 82
- 8-7 系統設定 (Sys. Settings)..... 92
- 8-8 清除所有記錄 (Clear History)..... 94
- 8-9 使用者設定 (User settings)..... 97

Chapter9

活用指南 (設定各種目的之畫面)..... 102

- 9-1 關於設定計時碼錶 (Chronograph) 畫面..... 103
- 9-2 注重距離與配速的跑步方式..... 104
- 9-3 注重步頻與步伐的跑步方式 (僅適用 SS-701)..... 106
- 9-4 注重目標的跑步方式..... 107
- 9-5 注重心跳數的跑步方式 (僅適用 SS-701)..... 109

Chapter10

資料上傳程式..... 111

- 10-1 安裝 NR Uploader..... 112
- 10-2 將主機連接電腦來使用 NeoRun..... 115
- 10-3 更新驅動程式..... 117

Chapter11

日常保養方式 121

- 11-1 保養方法.....122
- 11-2 電池更換方法123
- 11-3 產品規格.....124
- 11-4 顯示韌體版本資訊.....126

Chapter12

故障排除 127

- 12-1 故障處理.....128
- 12-2 重置系統.....132
- 12-3 本產品相關洽詢方式.....133
- 12-4 關於售後服務134
- 12-5 認證資訊.....135

Chapter13

索引 137

安全使用須知

為了確保您安全使用本產品，使用前請務必閱讀本產品之使用說明書。
未依照本產品之使用說明書內容使用時，可能會引發故障或事故。

- 使用時，請將本產品的使用說明書放置於可隨手取得的地方，以備隨時查閱。
- 攜帶本產品到國外使用前，請先確認該國家／地區的法規限制等條件。
- 本產品並非醫療機器，請單純作為運動參考使用。



圖示的涵義

本產品之使用說明書以下列圖示來標示危險性操作與使用方式的警告事項，預先避免對使用者或他人造成危害，並且防止財物損失。

請先理解其內容後，再閱讀本文。

 警告	代表忽視此圖示，以錯誤方式使用時，可能會造成人員死亡或重傷的內容。
 注意	代表忽視此圖示，以錯誤方式使用時，可能會造成人員受傷或財物損害的內容。
	此圖示代表務必執行的事項（指示、行為）。
	此圖示代表不可執行的行為（禁止行為）。

使用注意事項

關於產品主機與附屬配件

警告



運動時請配合身體狀況調整運動方式。過於急遽或勉強的動作都具有危險性。運動途中感到身體出現不適等變化時，請停止運動並接受醫師等專業人士診治。



運動期間請勿凝視本產品。否則恐引發跌倒或交通事故等意外。使用時請注意周圍安全。

請勿使用於水肺潛水活動。

本產品使用精密機械與電子零件製成。請勿在下列之類的地點使用或存放。否則將引發觸電、火災、動作不良、故障等情況。

- 溫度或溼度急遽變化的地點
- 有揮發性物質的地點
- 會產生大量油煙或灰塵的地點
- 有火源的地點
- 強大磁力附近（如喇叭附近...等）

請勿自行拆解或維修。否則將造成觸電或事故。

請勿將本產品放置於幼童可取得的地點。

注意



配戴主機後出現皮膚過敏或發炎情況時，請立即停止使用，並接受皮膚科等專業醫師診治。



主機採用日常生活強化防水規格。雖可使用於游泳等用途，但請勿在水裡或潮濕的狀態下操作按鈕，否則恐造成防水不良。

請避免受到強力水流沖洗（如水龍頭下）。否則恐因為自來水的強大水壓造成防水不良。

請避免於沐浴或泡湯洗三溫暖時使用。否則恐因為蒸氣、肥皂、溫泉的成分等因素，導致防水性能劣化或生鏽。

使用注意事項

關於底座與交流變壓器

警告



使用時請確實將電源插頭完全插入插座內。否則將造成觸電或火災。

不須使用交流變壓器時，請務必從插座中拔出電源插頭。並請定期清潔電源插頭。

打雷時請立即從插座中拔出電源插頭。否則將有觸電疑慮。

使用交流變壓器時，請遵守以下事項。否則將造成觸電或火災。

- 請勿在會被雨水淋溼或接觸到水分的地點使用。
- 請勿覆蓋在棉被等物品下方。



手濕時請勿插拔電源插頭。否則將有觸電疑慮。

請勿將交流變壓器插入延長線或電源分接器的分接插頭。可能因發熱而引發火災。

請勿使用已破損的交流變壓器或USB傳輸線。可能會造成故障或火災。發生破損情況時，請聯絡維修中心。

如有冒煙或發出異味等異常情況時，請勿繼續使用。可能會造成火災。發生異常時，請立即從插座中拔出電源插頭，並聯絡維修中心。

發生異物或清水等液體侵入內部的情況時，請勿繼續使用。否則將造成觸電或火災。請立即從插座中拔出電源插頭，並聯絡維修中心。

USB傳輸線附著灰塵等異物時，請勿繼續使用。否則將造成火災。

請勿使用隨附的交流變壓器或底座對其他商品充電。並請勿使用隨附的交流變壓器及底座以外的物品，對本產品充電。否則將造成故障、觸電、或是火災。

使用注意事項

關於心率感測器（僅限SS-701）

使用心率感測器功能時，請務必閱讀本項目。

本產品內建無線功能，並具備當心率感測器運作時，能透過無線傳輸對本產品主機傳送或接收心跳測量數據的功能。

本產品已取得低功率射頻電機型式認證證明。

低功率電波輻射性電機管理辦法

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。

使用本產品時，不須取得國家通訊傳播委員會核發的執照。但以下行為仍會受到法律懲罰。

• 拆解或改造本產品 • 清除本產品的證明與認證編號

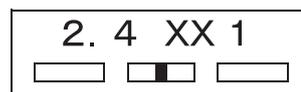
※在臺灣以外地區使用本產品時，請確認該國家／地區的法規限制等條件。

關於頻率

本產品使用2.4GHz頻段的2.457GHz頻率。

此頻率可能與其他無線設備重疊。

因此為了避免干擾其他無線設備的電波，使用時請注意以下事項。



無線傳輸的使用注意事項

本產品使用2.4GHz頻段的頻率。微波爐等產業、科學、醫療專用機器，以及需申請執照及使用於工廠生產線等地的辨識移動體用無線電台、業餘無線電台、不須申請執照的特定低功率無線電台（以下簡稱「其他無線電台」），亦使用此頻率。

1. 因此使用本產品之前，請先確認附近是否未使用「其他無線電台」。
2. 萬一本產品與「其他無線電台」之間發生有害的電波干擾時，請立即變更本產品的使用地點，或停止運用本產品（停止發射無線電波）。
3. 如有其他不明之處或需要協助的情況時，請聯絡本公司服務中心。

警告



萬一肌膚等部位發生異常時，請立即停止使用，並洽詢專業醫師意見。

在限制使用的飛機上或醫院等區域使用時，請遵循現場的指示（機內廣播等）。



使用心律調節器等植入型醫療機器的人士，請勿使用本產品。

請勿將本產品攜入手術室、加護病房等地點，或是在醫療用電子設備的附近使用。本產品發出的電波可能會對醫療用電子設備造成影響，進而引發異常動作與造成事故。

使用注意事項

關於心率感測器的電池

有關心率感測器的電池，請確認以下注意事項。

警告



誤吞電池時，請立即接受醫師診治。

注意



更換電池時，請避免被起子等尖銳物刺傷。

丟棄電池時，請遵循廢棄物清理法，投入廢電池回收箱。



更換電池時，請僅安裝同型號的電池，並請勿將正負極裝反。

請勿將電池或裝有電池的心率感測器丟入火中。

存放時之注意事項

注意



請勿放置於會受到磁力或電磁波影響的地點。可能造成資料損毀與消失。

請勿放置在有化學物質揮發的地點，或是會接觸到藥品的地點。若沾到汽油、指甲油、化妝品等的噴霧液體或去光水、廁所清潔劑、接著劑等化學物質，恐會造成主機或腕帶變色與破損。

準備



-
- 1-1 清點配件
 - 1-2 充電
 - 1-3 基本操作
 - 1-4 可測量的項目
 - 1-5 關於使用主機測量的方式
 - 1-6 鎖定GPS衛星（搜尋GPS衛星）
-

1-1 清點配件

購買時請確認本產品內隨附的配件。萬一有短缺或品質不良的狀況時，請聯絡原購買處。

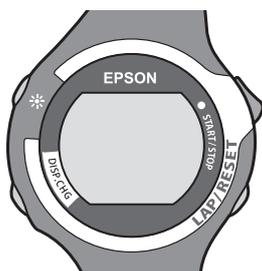
主機

(您購買的主機為以下任一種機型)

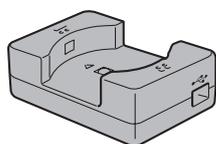
SS-701



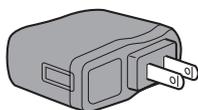
SS-301



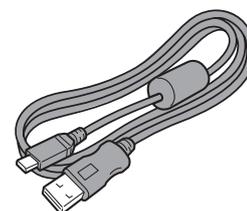
底座



交流變壓器



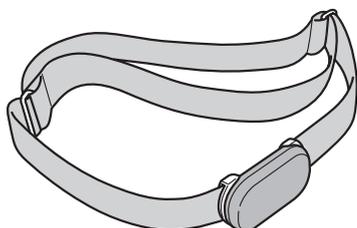
USB傳輸線



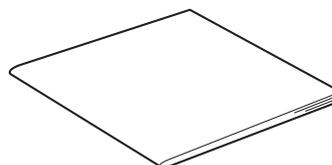
心率感測器組

(心率帶、心率感測器)

僅SS-701內附



簡易使用說明書 (含保證書)



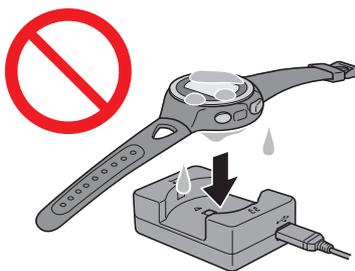
*封底為保證書。

1-2 充電

■ 使用須知

主機被水分或汗水弄濕時，請勿直接裝入底座。

否則將使主機或底座的連接端子部位腐蝕或故障。



主機被水分或汗水弄髒時，請先以自來水輕輕沖洗連接端子部位，接著使用毛巾等物品擦乾水滴，使其自然風乾後，再裝入底座。

有關日常保養的詳細內容，請參閱「日常保養」章節（[➔P.122](#)）。



連接端子部位

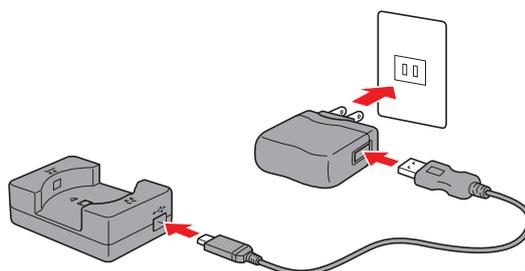


請以微弱的水流沖洗。

■ 充電

首次使用時，請務必先充電。

1 以USB傳輸線連接底座與交流變壓器。

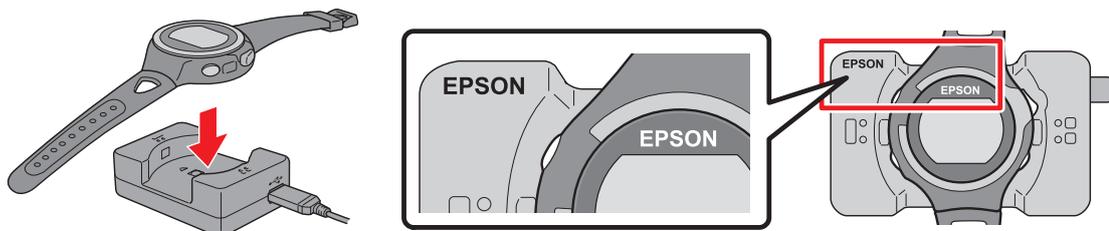


續下頁 ▶▶▶

2 將主機裝入底座。

先確認主機上的EPSON標誌與底座上的EPSON標誌方向是否一致，再放入至完全固定為止。

放入主機時，請從正上方輕輕壓下。

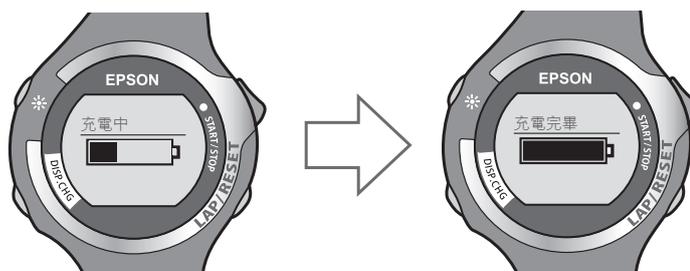


主機無法以上下顛倒的方向裝入底座。
若強行裝入時，恐會造成底座破損。
以正確方向裝入後，螢幕將顯示[Charging（充電中）]，
並開始充電。



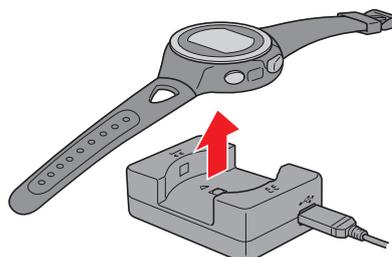
3 充電完畢後，請從底座上卸下主機。

充電完成後，[Charging（充電中）]將轉變成[Charged（充電完畢）]。



從電池完全沒電的狀態（螢幕未顯示任何內容的狀態）充電至充電完畢為止，約需2.5~3.5小時，但實際充電時間會因使用狀況或環境而改變。

按住底座，拿取主機。



電池的剩餘電量，可利用手錶螢幕右上方顯示的電池圖示確認。



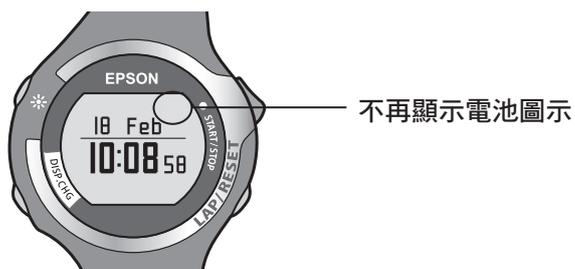
電池圖示					
使用時間*	GPS on 心率感測器OFF	10~14小時	5~10小時	2~5小時	0~2小時
	GPS on 心率感測器ON	7~10小時	3~7小時	1.5~3小時	0~1.5小時

* 此為在接收到GPS信號的狀態下，可使用計時碼錶（Chronograph）/運動（Exercise）/間歇（Interval）功能的參考時間。

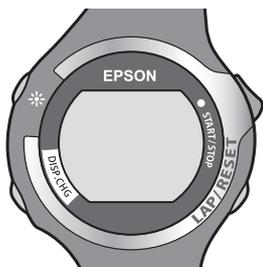
使用時間會因心率感測器的狀態而改變。

使用時間亦會因是否啟動步伐感應器而改變。
頻繁地使用背光功能也會造成使用時間變短。

- 當電池的剩餘電量過低時，正在顯示的測量畫面或[Menu（選單）]畫面將轉變為時鐘畫面，而且將無法操作任何按鈕。



若電池的剩餘電量進一步降低時，螢幕會一片空白，不再顯示任何內容。



- 在電池剩餘電量過低的狀態下，長期閒置未加以充電時，將導致充電式電池的性能劣化。因此即使長期不使用主機，也請務必每隔6個月充電1次。

提示

- 即使電池已耗盡所有電力，測量資料仍會保存在主機記憶體中。
- 充電完成後，防止過度充電的功能將會啟動，以避免過度充電。因此即使繼續充電，也不會造成主機損壞。
- 請在周圍溫度為0°C~35°C的環境下充電。當環境不符合此項條件時，將顯示[Charge Err. (充電錯誤)]，並進入停止充電狀態。待內部溫度回到適合充電的溫度後，才會自動重新開始充電。
- 長期未充電後首次進行充電時，主機背光可能會在充電時出現持續亮燈的情況，此為正常現象，並非故障。



充電錯誤畫面

1-3 基本操作

■ 按鈕名稱與基本操作

本產品是由[Menu（選單）]選擇測量畫面或設定畫面的方式使用。

以下將介紹各按鈕的名稱，以及選擇畫面時的按鈕操作方式。

各按鈕的功能會因顯示的畫面而改變。

基本操作流程

按下[A]後將切換顯示畫面。

長按（2秒以上）[A]時，將返回前一個畫面。



* 長按：持續按住2秒以上，直到畫面切換為止。

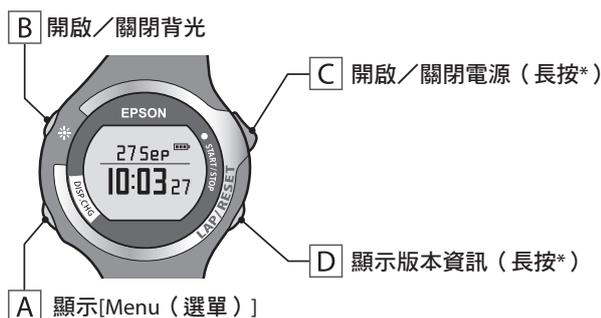
在[Menu（選單）]畫面下閒置超過10分鐘時，將返回基本畫面。

基本畫面

顯示日期與時間。

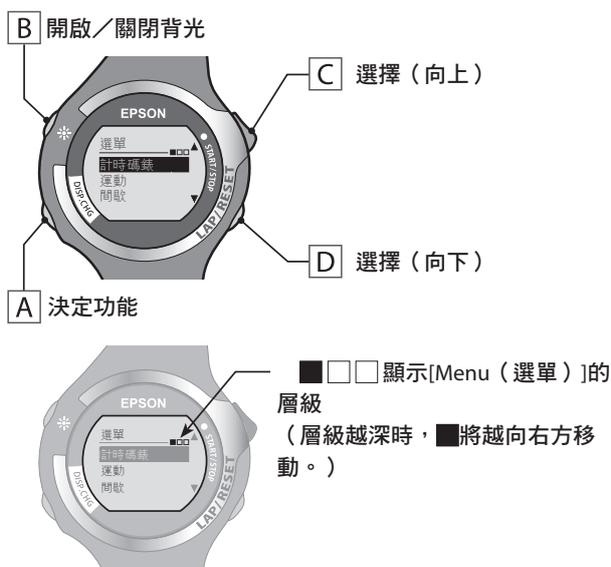
以[A]切換至[Menu（選單）]畫面。

以[B]開啟背光。背光將持續亮燈約10秒鐘。



[Menu (選單)]畫面

顯示[Menu (選單)]一覽表。
以[C]/[D]選擇所需的**功能**後，再按[A]決定。



測量畫面／設定畫面

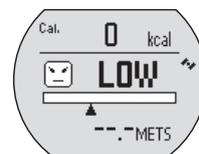
顯示各功能畫面。
除了畫面範例中的[Chronograph (計時碼錶)]之外，另有[Exercise (運動)] [Interval (間歇)] [Recall (顯示先前資料)] [Settings (設定)]的測量畫面／設定畫面。

畫面範例：

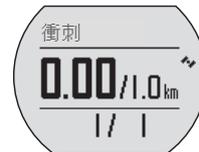
計時碼錶 (Chronograph) (→P.26)
進行分段／分圈計時。



運動 (Exercise) (→P.33)
一邊確認目標配速一邊進行運動。



間歇 (Interval) (→P.41)
以不斷重複高負荷／低負荷的方式運動。



顯示先前資料 (Recall) (→P.53)

確認測量結果。



設定 (Settings) (→P.70)
變更各種設定值。



■ 測量畫面中的圖示

進行計時碼錶（Chronograph）／運動（Exercise）／間歇（Interval）的測量時，畫面的左端與右端將顯示各種圖示，可依此確認來自GPS衛星的信號與感應器的狀態。



	圖示	名稱	概要
①		GPS接收狀態	顯示GPS衛星信號的接收狀態。 顯示：正在接收GPS衛星的信號。 閃爍：無法接收GPS衛星的信號或正在搜尋衛星
②		步伐感應器狀態	顯示步伐感應器的設定狀態（→P.58）。 顯示：步伐感應器處於啟用狀態
③		心率感測器狀態	顯示與心率感測器之間的通訊狀態（→P.64）。 顯示：正在與心率感測器通訊 閃爍：無法與心率感測器通訊
④		記憶體狀態	當主機記憶體的可用容量過少時亮燈。 <ul style="list-style-type: none"> 當主機記憶體的可用容量已完全耗盡時，將開始逐一覆蓋舊資料。 亦可利用[Menu（選單）]-[Settings（設定）]-[Sys. Settings（系統設定）]-[Clear History（清除所有記錄）]的操作步驟刪除所有資料。 如欲保留的資料，請上傳至網頁（→P.115）。
⑤		測量狀態	顯示測量的狀態（不會同時顯示與）。 閃爍：測量中 顯示：停止測量中

1-4 可測量的項目

可利用計時碼錶（Chronograph）/運動（Exercise）/間歇（Interval）等量測功能進行測量的項目，會因為GPS信號的接收狀態（GPS on/off）與步伐感應器、心率感測器的設定值而改變。

可測量的項目

步伐感應器的狀態		僅限SS-701		SS-701/SS-301	
		ON		OFF	
GPS on/off的狀態		GPS on	GPS off	GPS on	GPS off
測量項目（顯示名稱）	距離（Dist.）	○	●	○	—
	配速（Pace）	○	●	○	—
	分圈配速（PaceLa）	○	●	○	—
	平均配速（PaceAv）	○	●	○	—
	速度（Speed）	○	●	○	—
	分段時間（Spl）	○	○	○	○
	分圈時間（Lap）	○	○	○	○
	步頻（Pitch）	●	●	—	—
	步伐（Stride）	●	●	—	—
	時間（Time）	○	○	○	○
	消耗熱量（Cal.）	○	●	○	—
	海拔高度（Alti.）	○	—	○	—
	心率（HR）	可藉由設定心率感測器的方式進行測量的項目，請參照下表。			
	分圈心率（HR Lap）				
	平均心率（HR Avg.）				
	導引時間（Guide：顯示時間）	○	●	○	—
導引距離（Guide：顯示距離）	○	●	○	—	

○：可測量 ●：可利用步伐感應器測量 —：無法測量

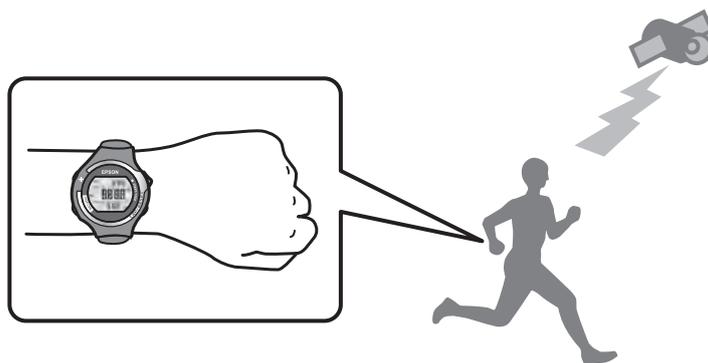
可利用設定心率感測器的方式測量的項目（僅限SS-701）

心率感測器的狀態		ON	OFF
測量項目（顯示名稱）	心率（HR）	○	—
	分圈心率（HR Lap）	○	—
	平均心率（HR Avg.）	○	—

1-5 關於使用主機測量的方式

主機是藉由接收GPS衛星信號的方式，測量距離與配速。希望以高精準度進行測量時，請以下列較易接收到GPS衛星信號的條件使用。

- 在室外上方無遮蔽物的環境
- 將主機配戴在手腕（外側）



在下述環境中，無法接收GPS衛星的信號。

無法接收的環境



不易接收到信號的環境



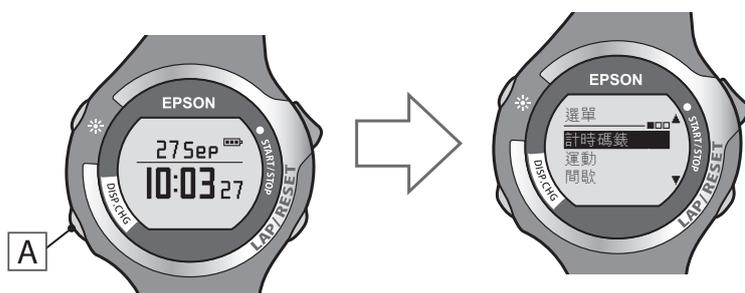
1-6 鎖定GPS衛星（搜尋GPS衛星）

主機會在切換至計時碼錶（Chronograph）/運動（Exercise）/間歇（Interval）的各測量功能畫面時，接收GPS的衛星信號，鎖定用來測量的GPS衛星（搜尋GPS衛星）。

請務必在室外上方無遮蔽物的環境下搜尋，且搜尋期間盡量避免移動主機。

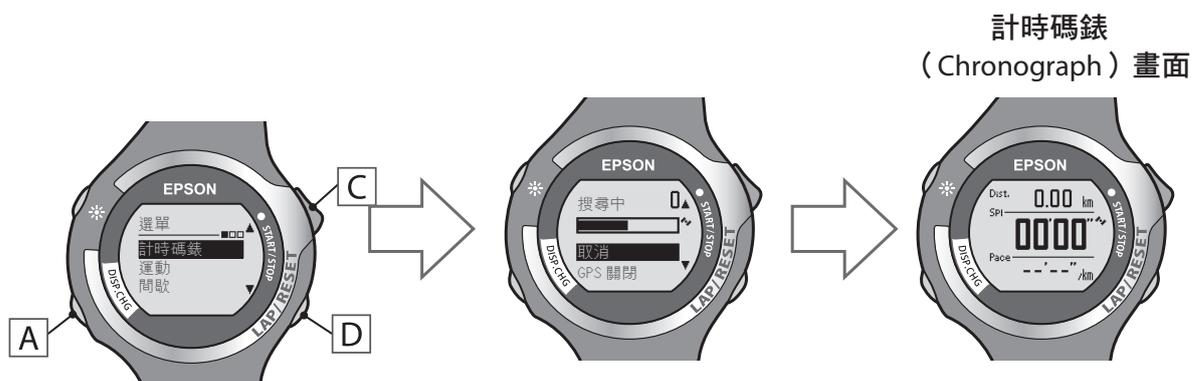
接下來將以計時碼錶（Chronograph）功能為例，說明GPS搜尋衛星的的步驟。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu（選單）]。



2 以 **C** / **D** 選擇 [Chronograph（計時碼錶）] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將切換成 [Searching（搜尋中）] 的畫面。搜尋到GPS衛星後，將進入計時碼錶（Chronograph）畫面。



首次使用以及曾重置系統時，建議在搜尋完GPS衛星後，進入計時碼錶（Chronograph）（測量前）畫面時，將主機放在室外上方無遮蔽物的環境中15分鐘以上，以提升測量的精準度。

提示

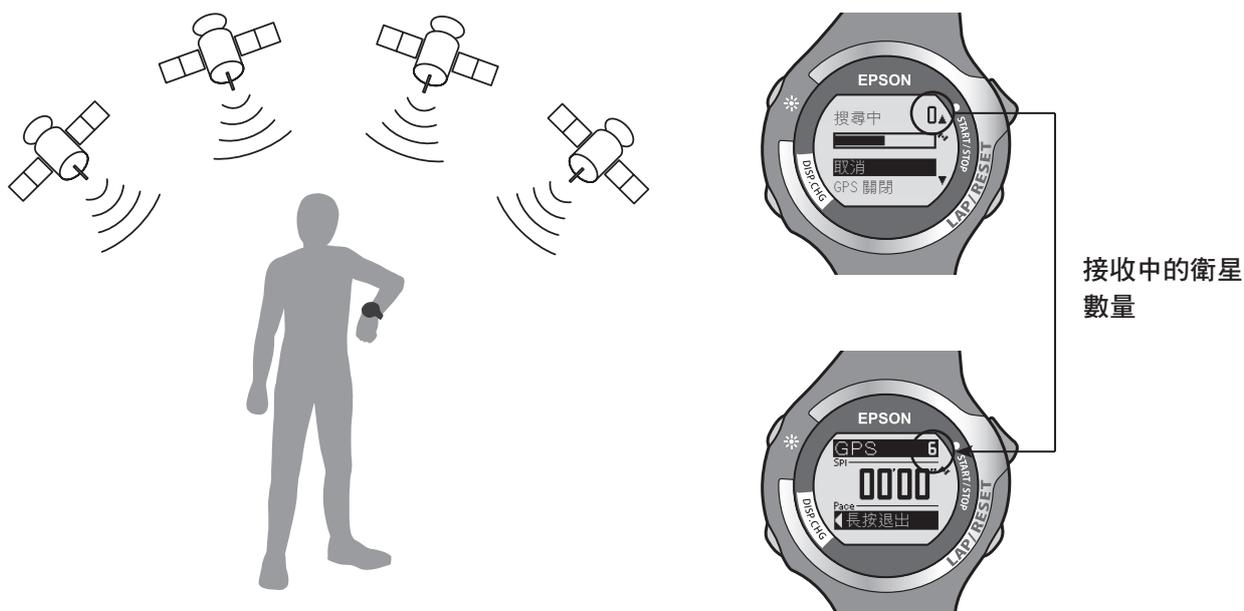
- 搜尋GPS衛星的動作通常會在2分鐘內完成。若搜尋GPS衛星的動作超過3分鐘後仍未完成，代表所在環境不易接收到GPS衛星的信號。建議先選擇[Cancel（取消）]停止搜尋，再移動到其他環境重新進行搜尋。
- 開始搜尋後，經過10分鐘仍未搜尋到GPS衛星時，將自動停止接收信號，並返回[Menu（選單）]畫面。
- 計時碼錶（Chronograph）／間歇（Interval）功能亦可在選擇[GPS off（GPS關閉）]的狀態下進行測量。但此時能測量的項目將受到限制（→P.21）。
- 搜尋到GPS衛星後，將自動調整成正確時間。

搜尋GPS衛星的注意要點

主機是藉由從多個GPS衛星接收信號的方式，測量距離與配速。

當接收到4個以上的衛星信號時，即會結束搜尋GPS衛星的動作，進入可測量狀態。

建議最好能從6個以上的衛星接收信號，以獲得更加穩定的測量結果。



位於會遮蔽或反射GPS衛星信號的地點（室內、隧道內、高樓大廈區域等）時，搜尋動作可能將耗費較長時間。收信狀況不佳時，甚至可能出現無法完成搜尋動作的情況（→P.22）。因此請務必在室外上方無遮蔽物的開放環境下進行搜尋。

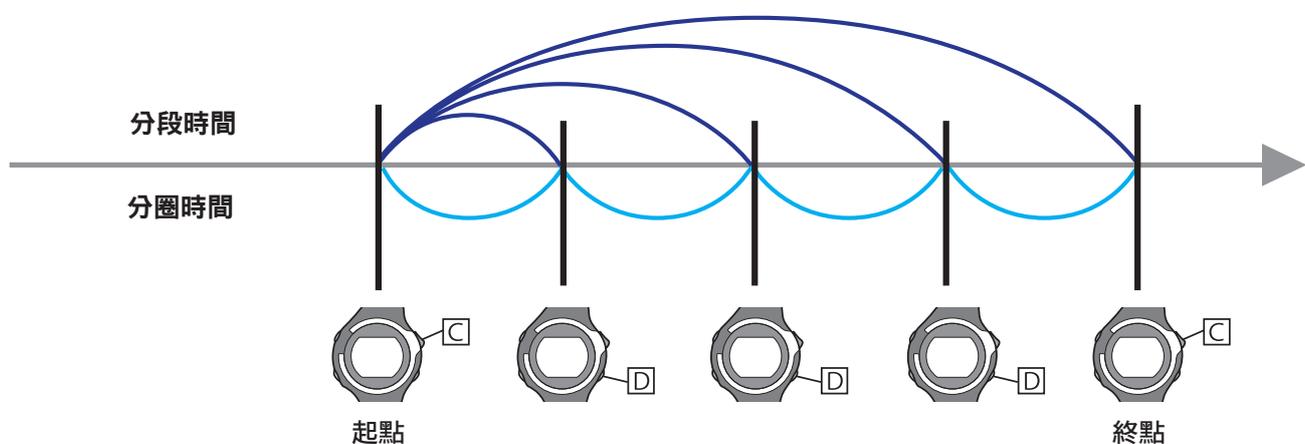
2-1 關於計時碼錶 (Chronograph)

■ 計時碼錶 (Chronograph) 功能為

可同時測量分段時間與分圈時間的功能。

分段時間 (Split Time)：自起點至某個區間為止的經過時間

分圈時間 (Lap Time)：各區間的經過時間

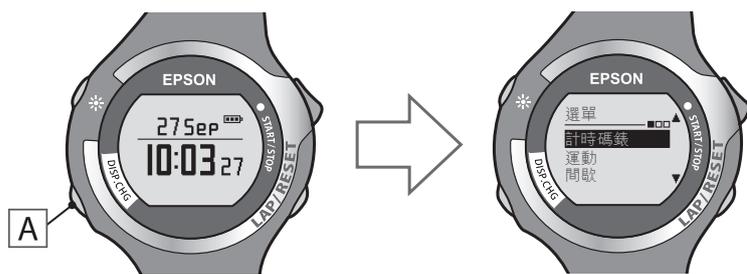


本產品可利用在進行計時碼錶 (Chronograph) 測量期間內，按下 **D** 的操作方式，或是自動分圈 (AT Lap) 功能 (→P.76)，進行分圈計時。

2-2 切換成計時碼錶（Chronograph）畫面

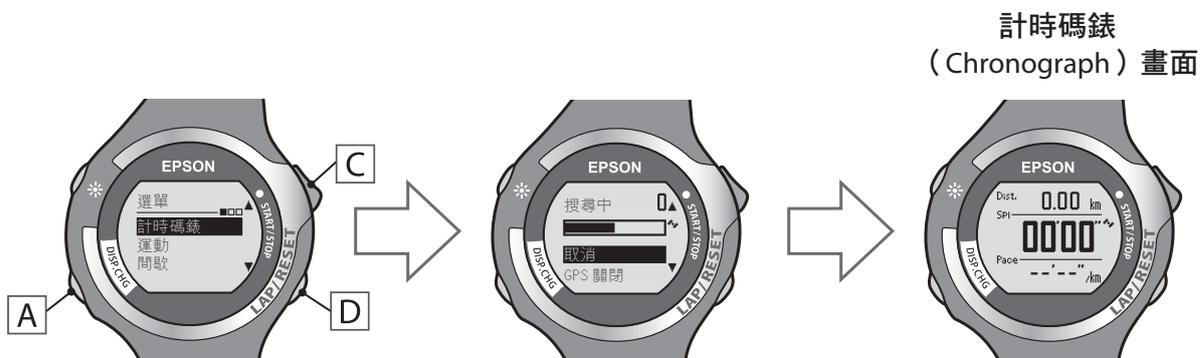
主機切換成計時碼錶（Chronograph）畫面時，將自動執行搜尋GPS衛星的動作（➔P.23）。請務必在室外上方無遮蔽物的開放環境下操作。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu（選單）]。



2 以 **C** / **D** 選擇 [Chronograph（計時碼錶）] 後，再按 **A** 決定。

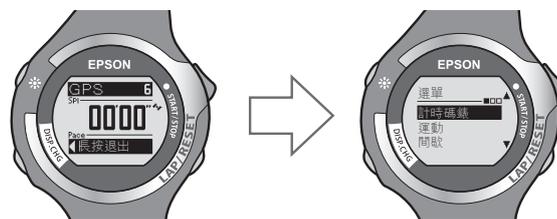
搜尋到GPS衛星後，將進入計時碼錶（Chronograph）畫面。



計時碼錶
（Chronograph）畫面

提示

- 搜尋GPS衛星的動作通常會在2分鐘內完成。若搜尋GPS衛星的動作超過3分鐘後仍未完成，代表所在環境不易接收到GPS衛星的信號。建議先選擇[Cancel（取消）]停止搜尋，再移動到其他環境重新進行搜尋。
- 搜尋10分鐘仍未搜尋到GPS衛星時，將自動停止接收信號，並返回[Menu（選單）]畫面。
- 在[Searching（搜尋中）]的畫面選擇[GPS off（GPS關閉）]後，可關閉GPS定位器，並在此狀態下使用計時碼錶（Chronograph）功能。但此時能測量的項目將受到限制（→P.21）。
- 關於搜尋GPS衛星的詳細內容，請參閱「鎖定GPS衛星（搜尋GPS衛星）」章節（→P.23）。
- 在未進行測量的狀態（停止中或測量前）下閒置超過60分鐘時，將返回[Menu（選單）]畫面。

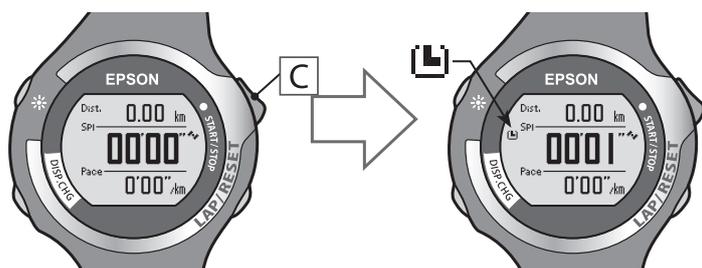


2-3 進行測量

■ 測量

1 按下 **C** 後將開始測量。

測量畫面將顯示 。



2 按下 **D** 後將測量分圈時間。

螢幕將在顯示分圈畫面10秒後，返回測量畫面。

測量畫面（計時碼錶）

分圈畫面

測量畫面（計時碼錶）



分圈畫面顯示的測量資料，分別為分圈編號、分圈時間、分圈距離、分圈配速。

顯示畫面的讀取方法

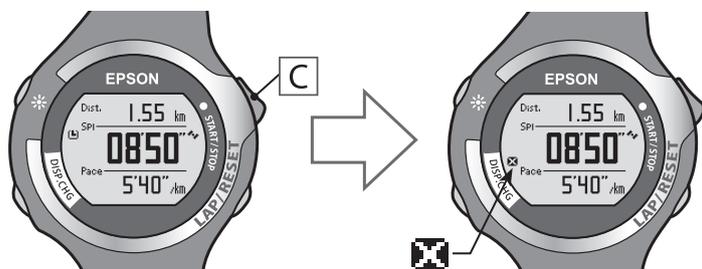
分圈畫面



3 在測量期間按下[C]時，將停止測量。

測量畫面將顯示。

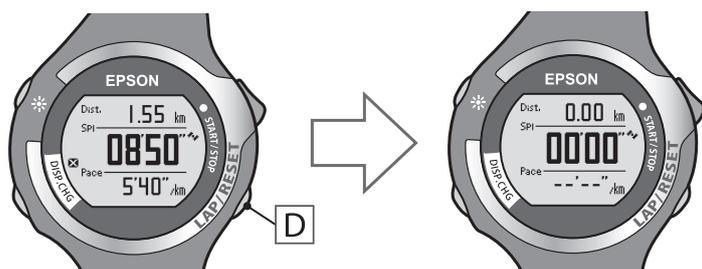
再次按下[C]時將繼續測量。



4 在停止測量期間按下[D]，將顯示的測量數值歸零。

歸零後將返回測量前的狀態（數值歸零），並可進行下一次測量。

至當時為止測得的資料，將儲存到主機的记忆體中。



提示

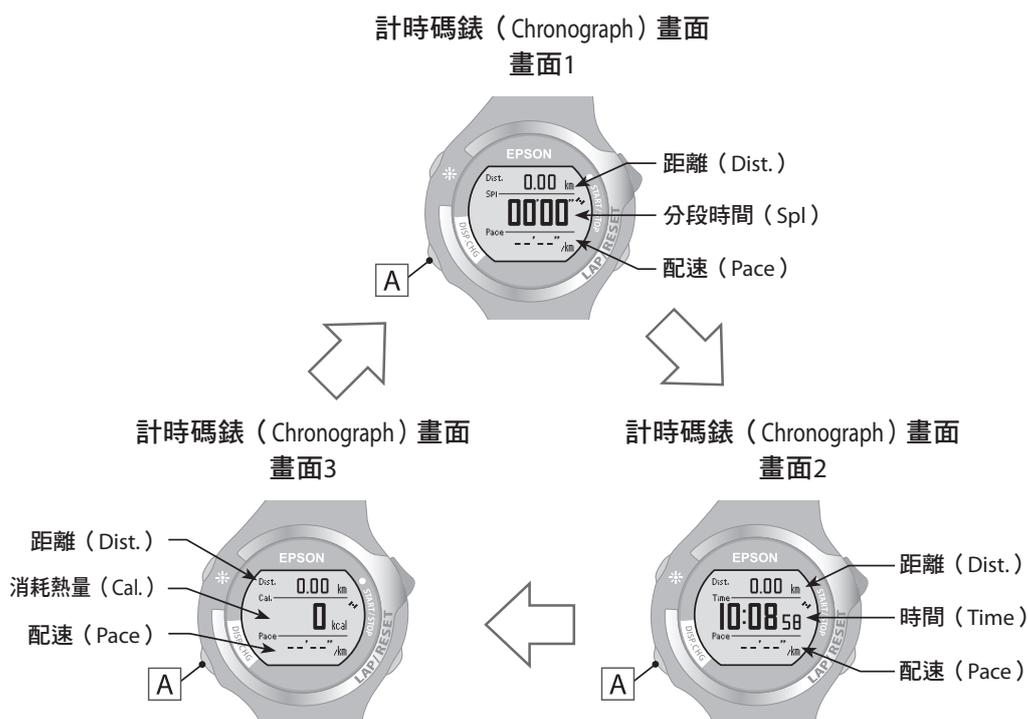
- 計時碼錶（Chronograph）畫面共有3種畫面，可利用[A]切換畫面。
畫面顯示的內容可利用[Settings（設定）]-[Scrn. Settings（畫面設定）]進行變更（→P.31）。
- 在重置後或測量前的畫面中長按[A]時，將更新GPS資料並返回[Menu（選單）]畫面。更新GPS資料的動作，將記錄已測得之GPS衛星的資料。記錄下的資料將用於提高距離與配速的測量精準度。



- 在未進行測量的狀態（停止中或測量前）下閒置超過60分鐘時，將返回[Menu（選單）]畫面。
- 已儲存的測量資料可利用[Recall（顯示先前資料）]功能進行確認（→P.53）。

■ 切換計時碼錶（Chronograph）畫面

計時碼錶（Chronograph）的測量畫面，可在一個畫面中顯示1~3行的測量項目。
測量畫面共有3種畫面，可利用[A]切換畫面。



畫面的分割數量與各畫面（畫面1、畫面2、畫面3）顯示的測量項目，可利用[Menu（選單）]-[Setting（設定）]-[Scrn. Settings（畫面設定）]變更（➔[P.72](#)）。請變更為希望確認的項目。

在預設值狀態下，將顯示以下測量項目。

預設值	畫面1	畫面2	畫面3
上層	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中層	分段時間（Spl）	時間（Time）	消耗熱量（Cal.）
下層	配速（Pace）	配速（Pace）	配速（Pace）

3-1 關於運動（Exercise）

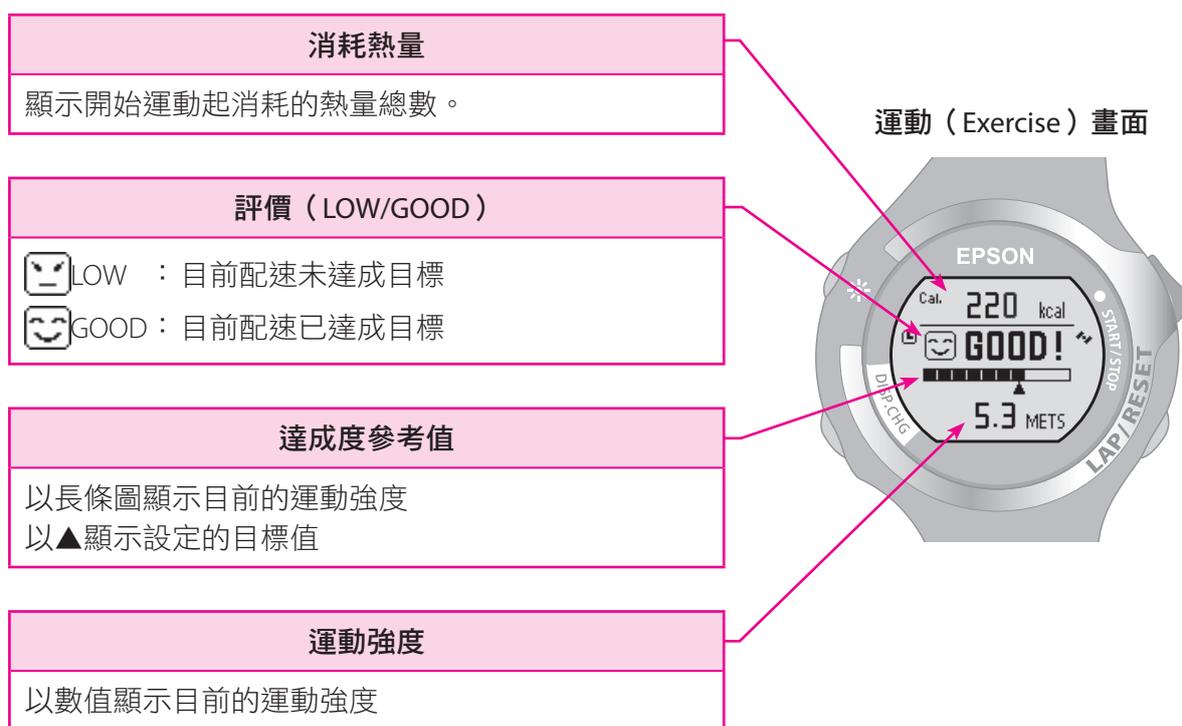
■ 運動（Exercise）功能為

一邊確認目標配速達成度，一邊進行運動（Exercise）的功能。

可藉由事先設定目標配速的方式，顯示運動是否達成目標。並且可顯示達成度的參考值。適用於注重跑步配速的運動方式。

與計時碼錶（Chronograph）功能相同，還能測量分段／分圈時間。

顯示畫面的讀取方法



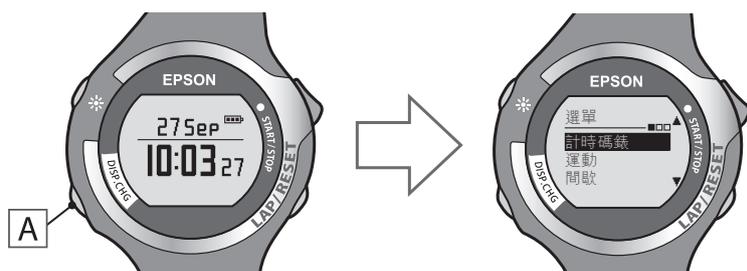
提示

METS（代謝當量）為代表身體運動強度的單位。以保持安靜坐姿的狀態作為1 Mets，來標示身體運動的強度相對於該狀態的倍數。普通步行大約等於3 Mets。代表步行時的身體運動強度，約為安靜時的3倍左右。

3-2 設定目標配速 (Target Pace)

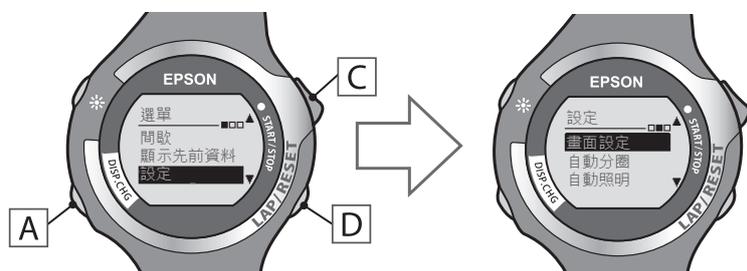
在[Settings（設定）]的[Target Pace（目標配速）]中，以每1km的目標時間設定運動目標的跑步配速。

- 1 按下[A]來顯示[Menu（選單）]。



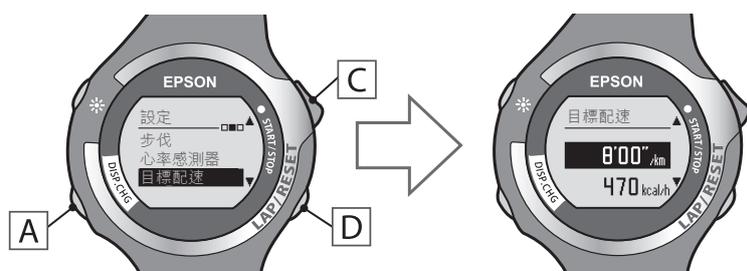
- 2 以[C]/[D]選擇[Settings（設定）]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[Settings（設定）]的選擇功能畫面。



- 3 以[C]/[D]選擇[Target Pace（目標配速）]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[Target Pace（目標配速）]的設定畫面。

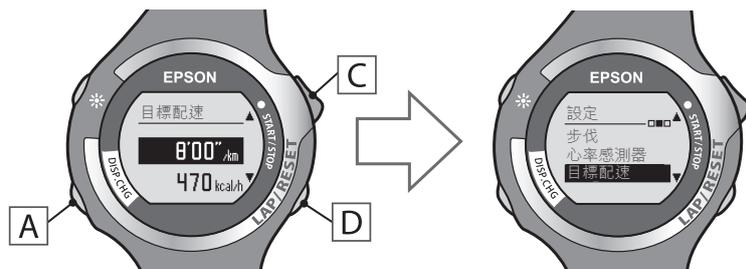


4 以[C]/[D]設定目標配速後，再按[A]決定。

設定畫面上層的目標配速。目標配速可在1'00"~15'00"/km的範圍內，以0'01"/km單位進行設定。長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

畫面下層將顯示以目標配速計算出每運動1小時消耗的熱量參考值。

按[A]決定後將返回[Settings（設定）]畫面。



提示

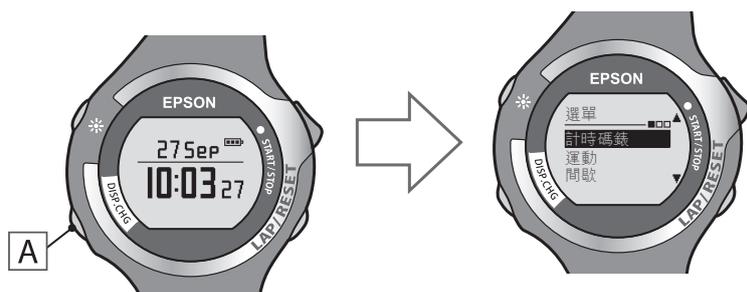
測量消耗熱量時，需用到使用者設定的資料。希望正確測量消耗熱量時，請在使用者設定畫面中設定使用者資料（→P.97）。

5 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Menu（選單）]畫面。

3-3 切換成運動（Exercise）畫面

主機切換成運動（Exercise）畫面時，將自動執行搜尋GPS衛星的動作（→P.23）。請務必在室外上方無遮蔽物的開放環境下操作。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu（選單）]。



2 以 **C** / **D** 選擇 [Exercise（運動）] 後，再按 **A** 決定。

搜尋到GPS衛星後，將進入運動（Exercise）畫面。

搜尋GPS衛星的動作無法完成時，不會切換至運動（Exercise）畫面。



提示

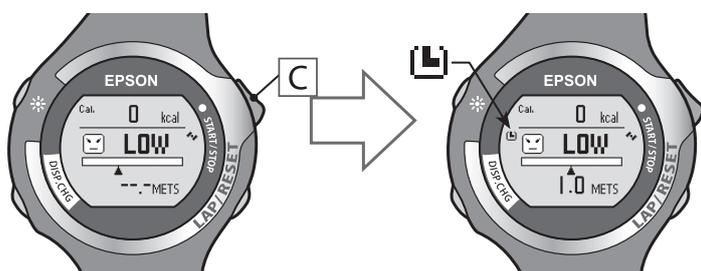
- 搜尋GPS衛星的動作通常會在2分鐘內完成。若搜尋GPS衛星的動作超過3分鐘後仍未完成，代表所在環境不易接收到GPS衛星的信號。建議先選擇 [Cancel（取消）] 停止搜尋，再移動到其他環境重新進行搜尋。
- 搜尋10分鐘仍未搜尋到GPS衛星時，將自動停止接收信號，並返回 [Menu（選單）] 畫面。
- 關於搜尋GPS衛星的詳細內容，請參閱「鎖定GPS衛星（搜尋GPS衛星）」章節（→P.23）。
- 在未進行測量的狀態（停止中或測量前）下閒置超過60分鐘時，將返回 [Menu（選單）] 畫面。

3-4 開始運動

■ 測量

1 按下 [C] 後將開始進行運動測量。

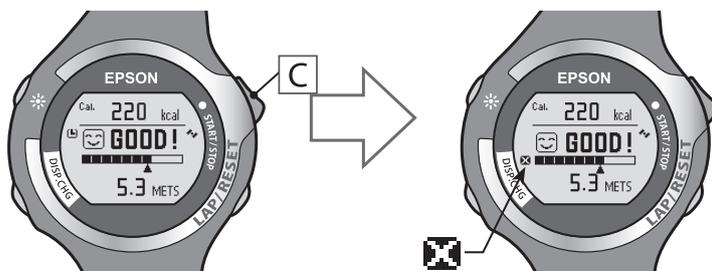
測量畫面將顯示 。



開始運動後，數值、評價、長條圖的狀態，會隨著運動狀態同步變化。

2 在測量期間按下 [C] 時，將停止測量。

測量畫面將顯示 。

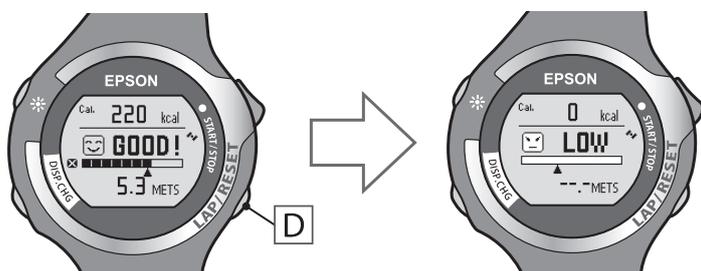


再次按下 [C] 時將繼續測量。

3 在停止測量期間按下 [D]，將顯示的測量數值歸零。

歸零後將返回測量前的狀態，並可進行下一次測量。

至當時為止測得的資料，將儲存至主機的记忆體中。



提示

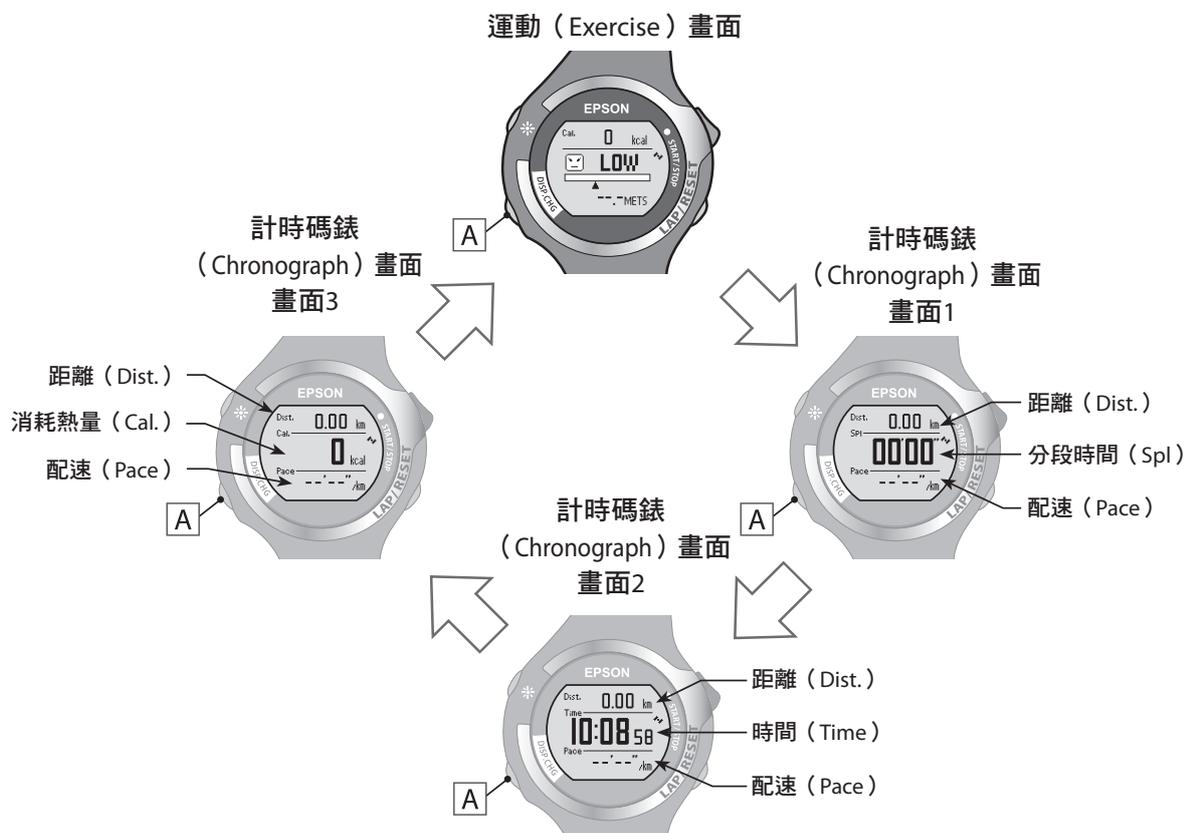
- 在歸零後或測量前的畫面中長按[A]時，將更新GPS資料並返回[Menu（選單）]畫面。更新GPS資料的動作，將記錄已測得之GPS衛星的資料。記錄下的資料將用於提高距離與配速的測量精準度。



- 在未進行測量的狀態（停止中或測量前）下閒置超過60分鐘時，將返回[Menu（選單）]畫面。
 - 已儲存的測量資料可利用[Recall（顯示先前資料）]功能進行確認（→P.53）。
-

■ 切換運動（Exercise）畫面

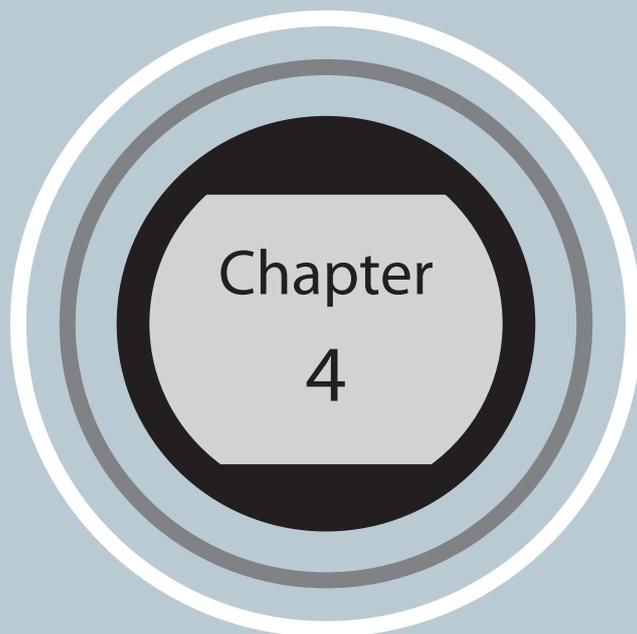
在運動（Exercise）的測量畫面中按下[A]時，將切換成計時碼錶（Chronograph）畫面。



提示

關於計時碼錶（Chronograph）畫面的詳細內容，請參閱「[切換計時碼錶（Chronograph）畫面](#)」（→P.31）。

使用間歇（Interval）功能



-
- 4-1 關於間歇（Interval）
 - 4-2 設定間歇（Interval）的條件
 - 4-3 切換成間歇（Interval）畫面
 - 4-4 開始間歇（Interval）運動
-

4-1 關於間歇 (Interval)

■ 間歇 (Interval) 功能

是以反覆進行高負荷（衝刺）與低負荷（休息）運動為目的之功能。

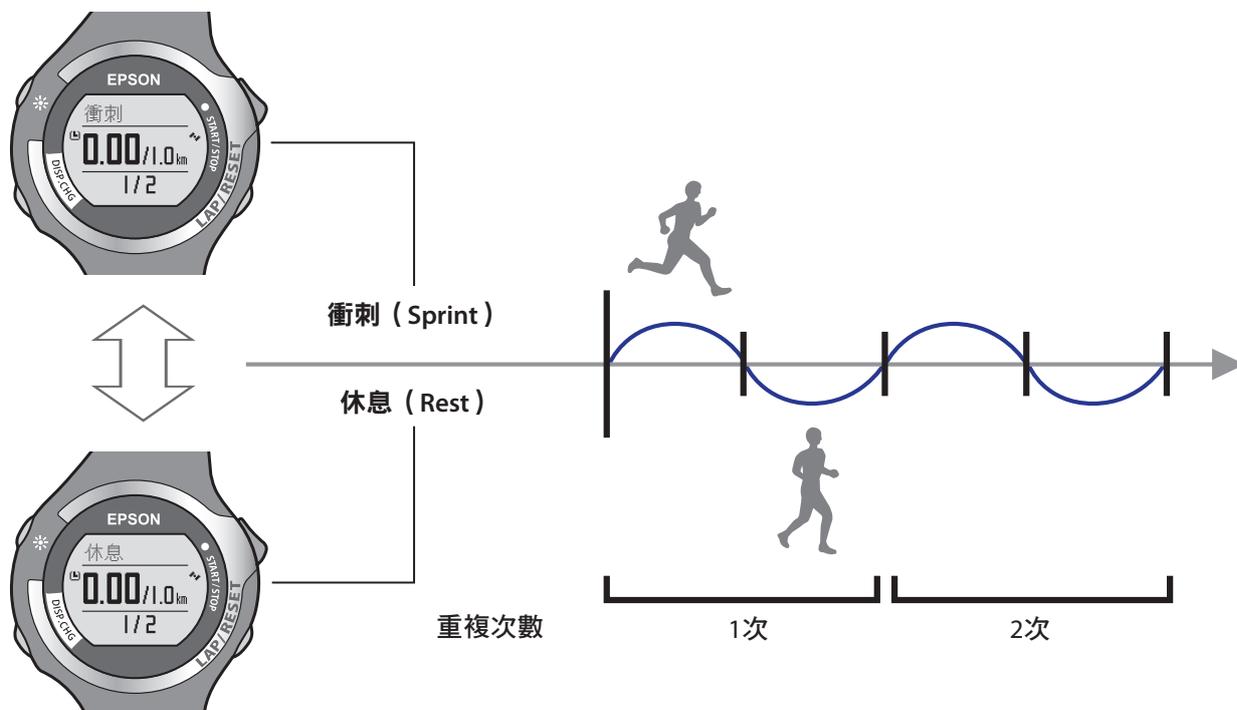
可設定距離與時間，建立運動選單。

主機將以警示音來通知衝刺與休息的轉換時機。

衝刺 (Sprint) : 高負荷運動

休息 (Rest) : 低負荷運動

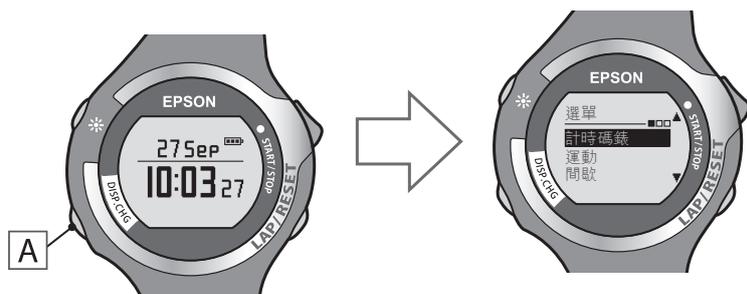
重複次數 (Repeat no.) : 以衝刺及休息作為一組動作，反覆進行運動的次數。



4-2 設定間歇（Interval）的條件

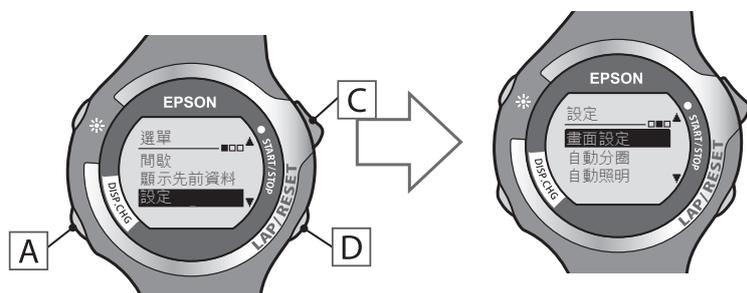
以[Settings（設定）]的[Interval（間歇）]設定衝刺／休息的長度與重複次數。

1 按下 **A** 來顯示[Menu（選單）]。



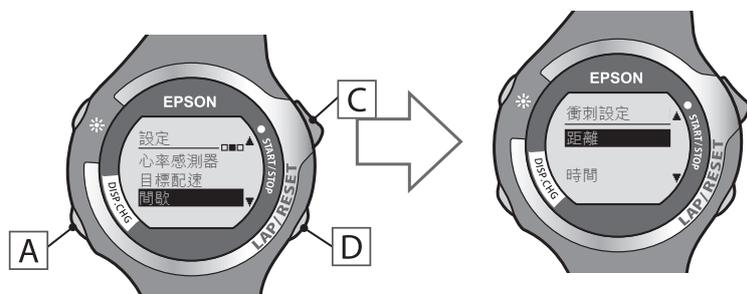
2 以 **C** / **D** 選擇[Settings（設定）]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Settings（設定）]的選擇功能畫面。



3 以 **C** / **D** 選擇[Interval（間歇）]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Sprint Settings（衝刺設定）]的設定畫面。



4 以[C]/[D]選擇[Distance (距離)]或[Time (時間)]後，再按[A]決定。

選擇要以距離或時間作為設定衝刺長度的單位。以[A]決定選擇內容後，將轉換成設定衝刺運動長度的畫面。



5 以[C]/[D]設定衝刺長度後，再按[A]決定。

選擇距離時，可在0.1~5.0km的範圍內，以0.1km為單位設定衝刺長度；選擇時間時，則可在1'00"~60'00"的範圍內，以1分鐘為單位設定衝刺長度。長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

按[A]確定後將轉換成[Rest Settings (休息設定)]的設定畫面。



6 以[C]/[D]選擇[Distance (距離)]或[Time (時間)]後，再按[A]決定。

選擇要以距離或時間作為設定休息長度的單位。以[A]決定選擇內容後，將轉換成設定休息長度的畫面。



7 以[C]/[D]設定休息長度後，再按[A]決定。

選擇距離時，可在0.1~5.0km的範圍內，以0.1km為單位設定衝刺長度；選擇時間時，則可在1'00"~60'00"的範圍內，以1分鐘為單位設定衝刺長度。長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

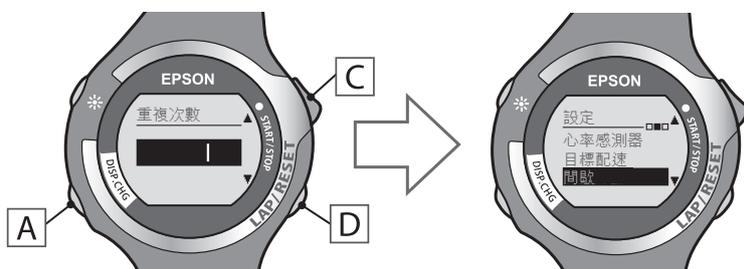
以[A]決定後，將轉換成[Repeat No. (重複次數)]的設定畫面。



8 以[C]/[D]設定重複次數（以衝刺與休息作為1組動作，反覆進行運動的次數）後，再按[A]決定。

重複次數的可設定範圍為1~99次。長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

以[A]決定後，將返回[Settings (設定)]畫面。

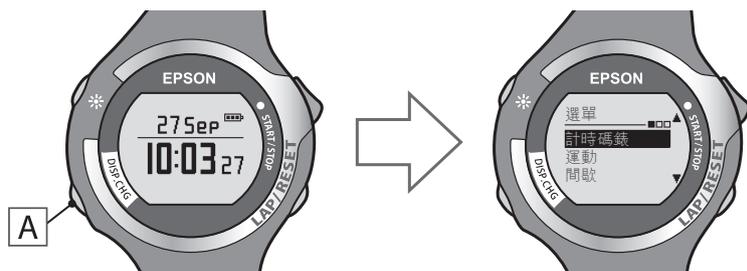


9 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Menu (選單)]畫面。

4-3 切換成間歇（Interval）畫面

主機切換成間歇（Interval）畫面時，將自動執行搜尋GPS衛星的動作（➔P.23）。請務必在室外上方無遮蔽物的開放環境下操作。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu（選單）]。



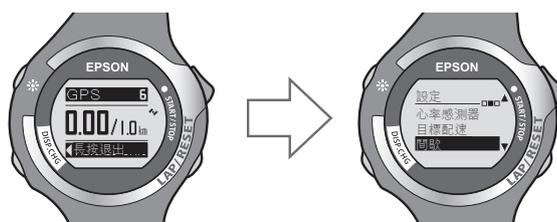
2 以 **C** / **D** 選擇 [Interval（間歇）] 後，再按 **A** 決定。

搜尋到GPS衛星後，將進入間歇（Interval）畫面。



提示

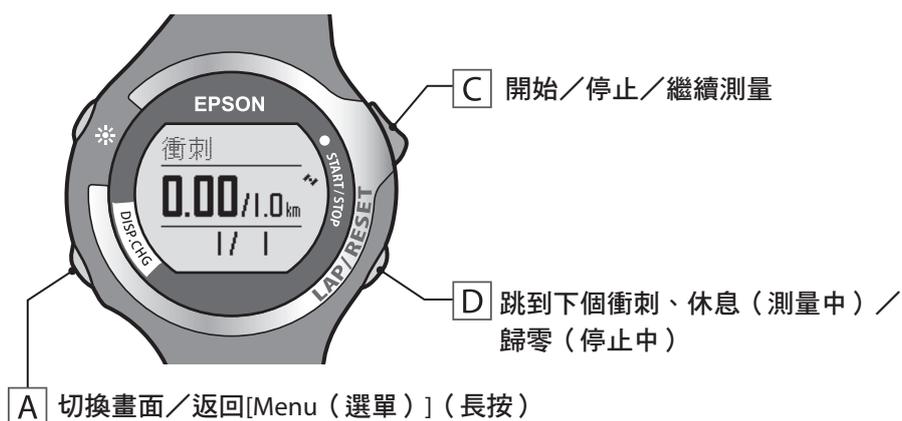
- 搜尋GPS衛星的動作通常會在2分鐘內完成。若搜尋GPS衛星的動作超過3分鐘後仍未完成，代表所在環境不易接收到GPS衛星的信號。建議先選擇[Cancel（取消）]停止搜尋，再移動到其他環境重新進行搜尋。
- 搜尋10分鐘仍未搜尋到GPS衛星時，將自動停止接收信號，並返回[Menu（選單）]畫面。
- 在[搜尋中]的畫面選擇[GPS off（GPS關閉）]後，可關閉GPS定位器，並在此狀態下使用間歇（Interval）功能。但此時能測量的項目將受到限制（→P.21）。
選擇[GPS off（GPS關閉）]時，不會測量距離。請以時間為單位設定衝刺／休息的長度後，再行使用（→P.42）。
- 使用SS-701機種時，可藉由啟動步伐感應器的方式（→P.57），以距離為單位設定衝刺／休息的長度後進行使用。
- 關於搜尋GPS衛星的詳細內容，請參閱「鎖定GPS衛星（搜尋GPS衛星）」章節（→P.23）。
- 在未進行測量的狀態（停止中或測量前）下閒置超過60分鐘時，將返回[Menu（選單）]畫面。



4-4 開始間歇（Interval）運動

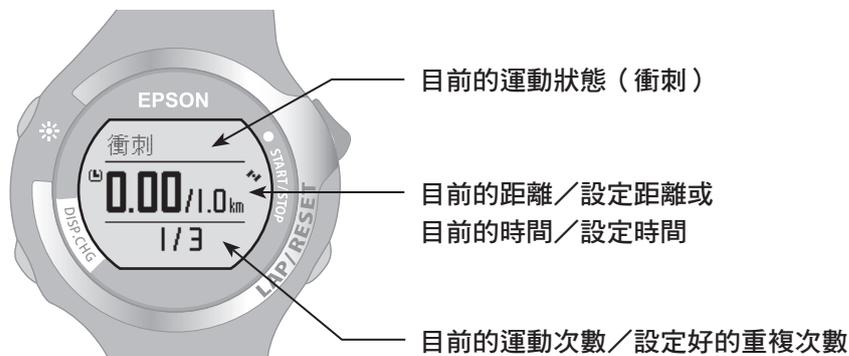
■ 間歇（Interval）的測量畫面

使用的按鈕

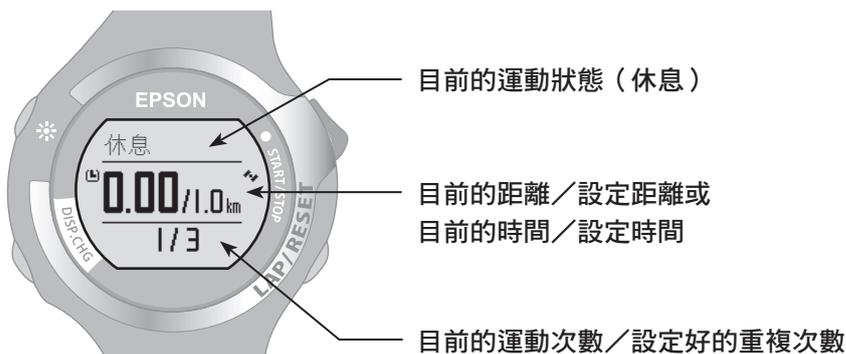


顯示畫面的讀取方法

衝刺畫面



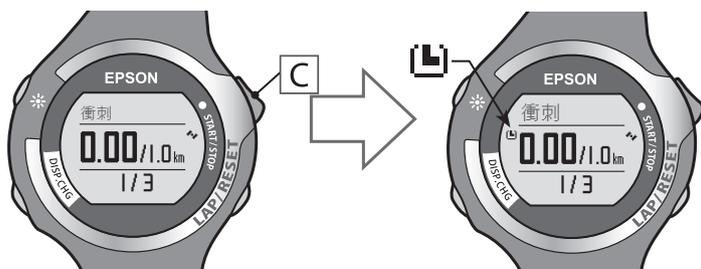
休息畫面



■ 測量

1 按下[C]後將開始進行間歇（Interval）測量。

測量畫面將顯示。



完成衝刺距離（或衝刺時間）後，將播放警示音，自動切換為休息畫面。



接著再完成休息距離（或休息時間）時，將再次播放警示音，轉換為衝刺畫面。

運動次數的數字將會加1。

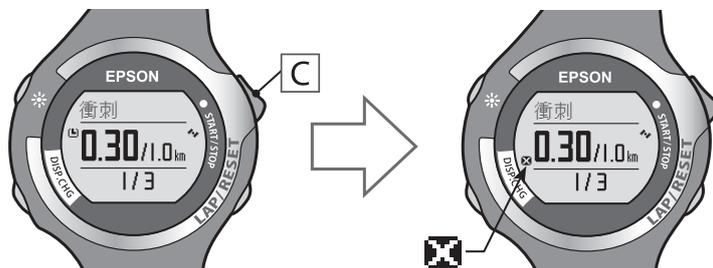


提示

- 在測量期間按下[D]時，可依據衝刺⇄休息⇄衝刺的順序逐一跳到下個步驟。此時運動次數也會逐次加1。
- 在無法接收到GPS衛星信號的狀態下（圖示持續閃爍）使用時，即使到達設定時間，也不會在衝刺／休息之間進行切換。
請移動至頭部上方無遮蔽物、容易接收到GPS衛星信號的開闊環境中，讓主機接收GPS衛星信號（圖示將從閃爍轉換成持續顯示）。
- 使用SS-701機種，將步伐感應器設為開啟（➔P.57）時，可利用步伐感應器進行測量，但在運動距離過短的情況下，即使到達設定時間，也不會在衝刺／休息之間進行切換。請繼續運動來增加運動距離。

2 在測量期間按下[C]時，將停止測量。

測量畫面將顯示。



再次按下[C]時將繼續測量。

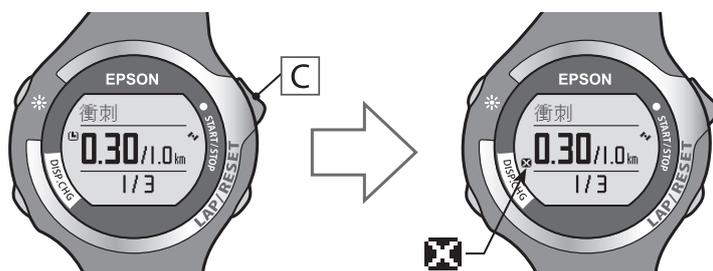
3 結束測量。

依照設定好的重複次數運動。當運動的次數到達重複次數時，畫面上將顯示[Finish (結束)]。



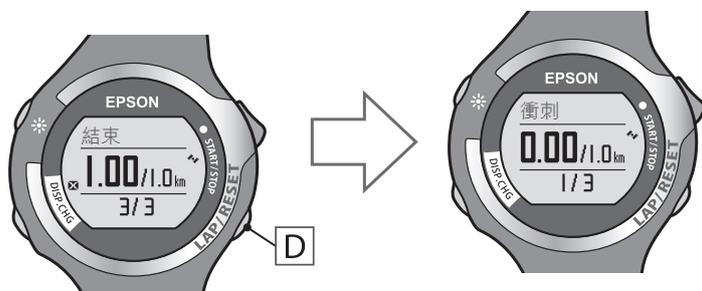
想要中途結束時，可按下[C]來停止測量。

測量畫面將顯示。



4 在停止測量期間按下[D]，將顯示的測量數值歸零。

歸零後將返回測量前的狀態（運動次數等的數值歸零），並可進行下一次測量。
至當時為止測得的資料，將儲存至主機的记忆體中。



提示

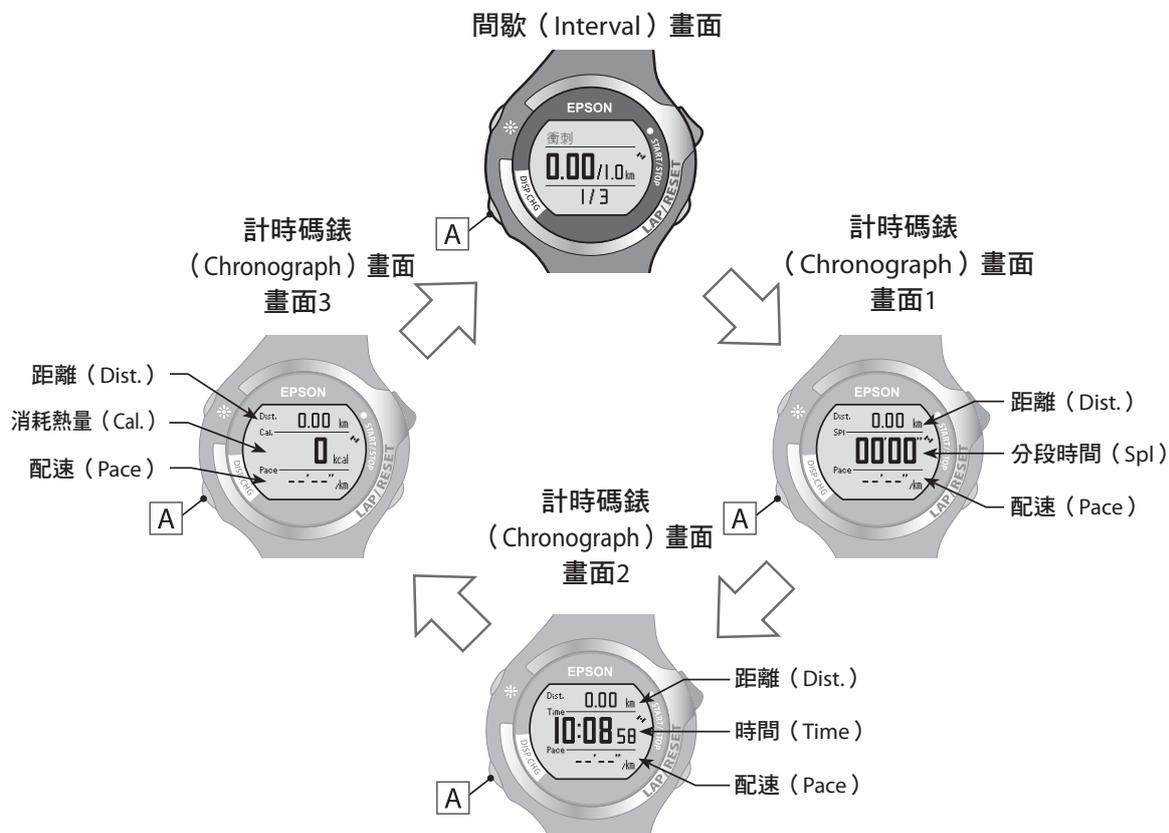
- 在歸零後或測量前的畫面中長按[A]時，將更新GPS資料並返回[Menu（選單）]畫面。更新GPS資料的動作，將記錄已測得之GPS衛星的資料。記錄下的資料將用於提高距離與配速的測量精準度。



- 在未進行測量的狀態（停止中或測量前）下閒置超過60分鐘時，將返回[Menu（選單）]畫面。
- 已儲存的測量資料可利用[Recall（顯示先前資料）]功能進行確認（→P.53）。

■ 切換間歇 (Interval) 畫面

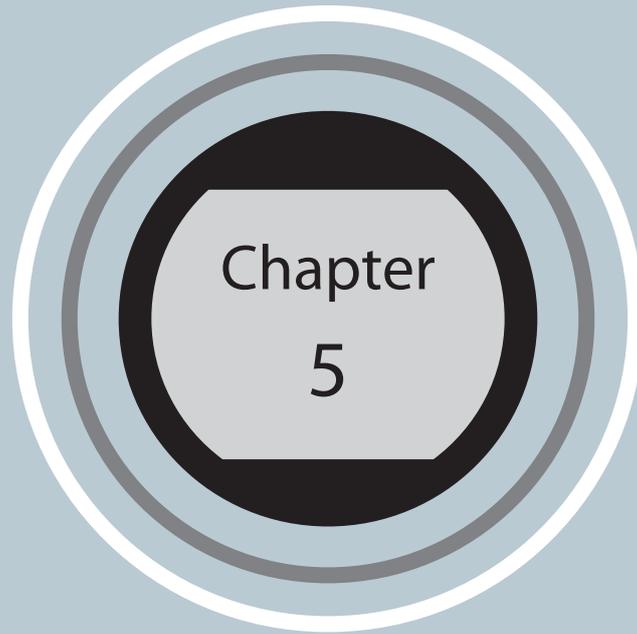
在間歇 (Interval) 的測量畫面中按下 **A** 時，將切換成計時碼錶 (Chronograph) 畫面。



提示

關於計時碼錶 (Chronograph) 畫面的詳細內容，請參閱「[切換計時碼錶 \(Chronograph\) 畫面](#)」(→P.31)。

以顯示先前資料 (Recall) 功能 確認測量資料

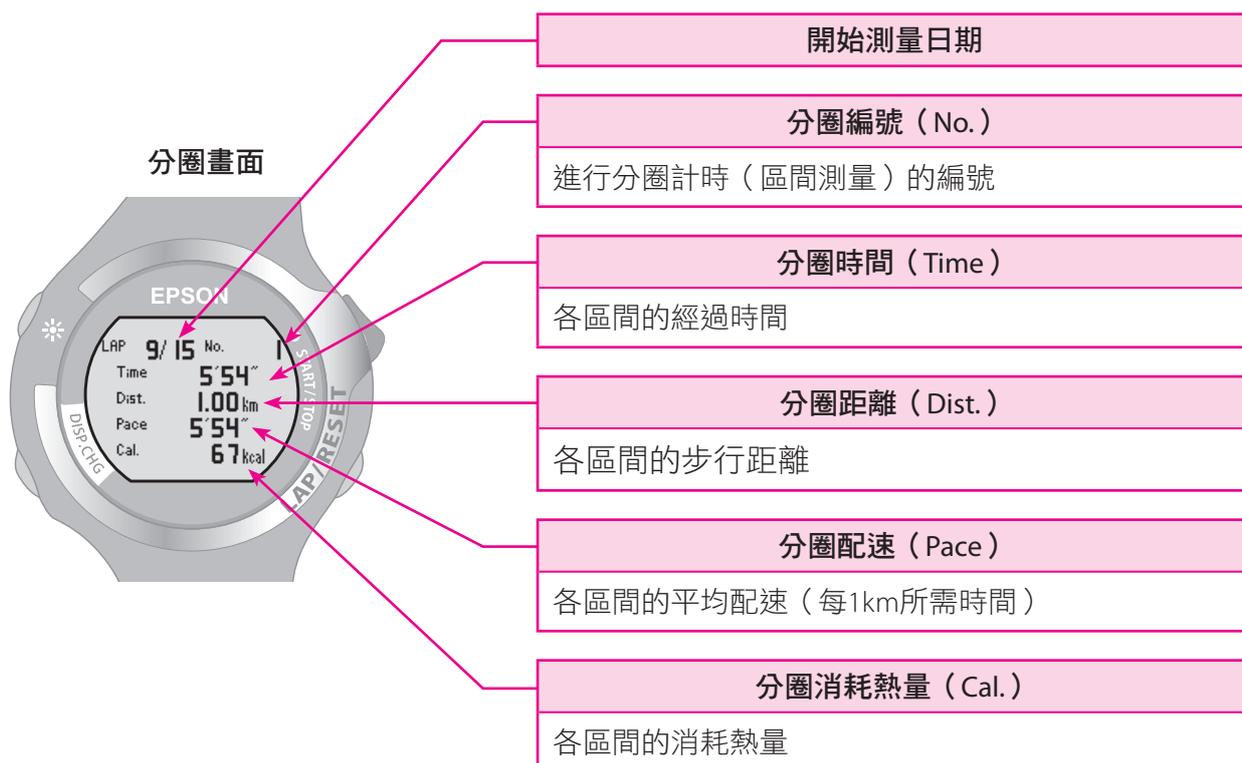
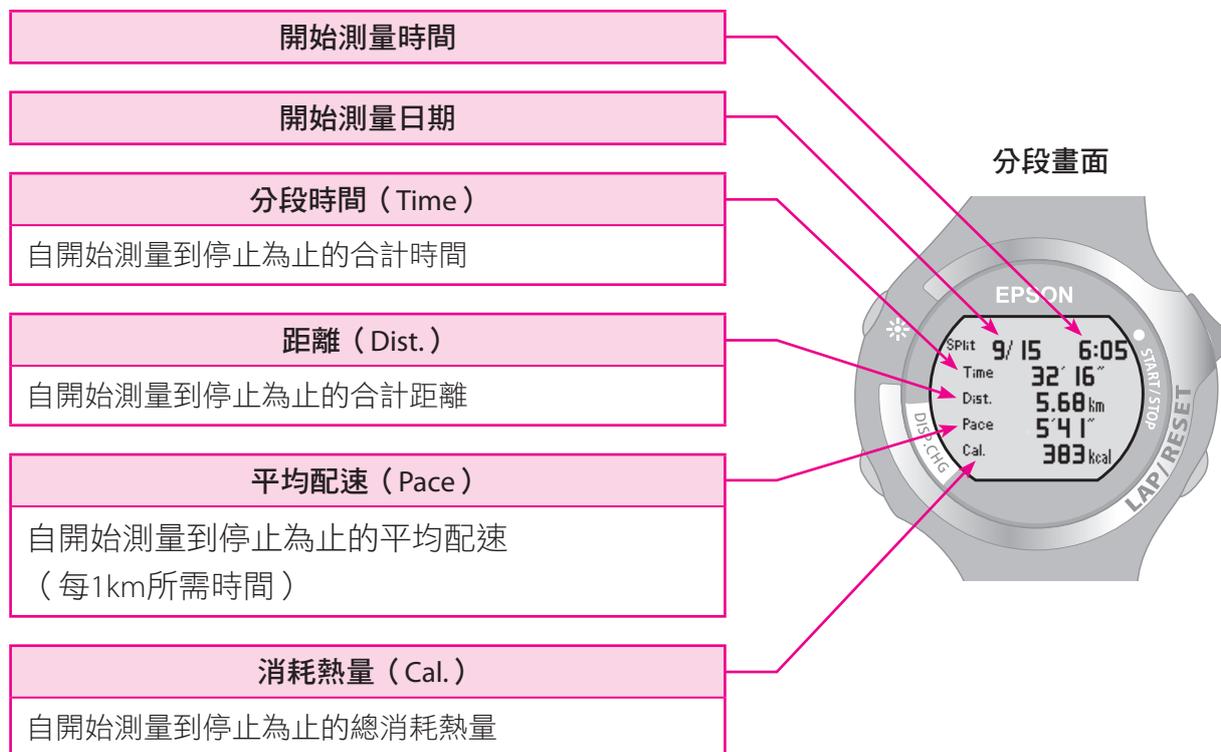


-
- 5-1 可利用顯示先前資料 (Recall) 功能來確認的測量資料
 - 5-2 確認測量資料
-

5-1 可利用顯示先前資料 (Recall) 功能來確認的測量資料

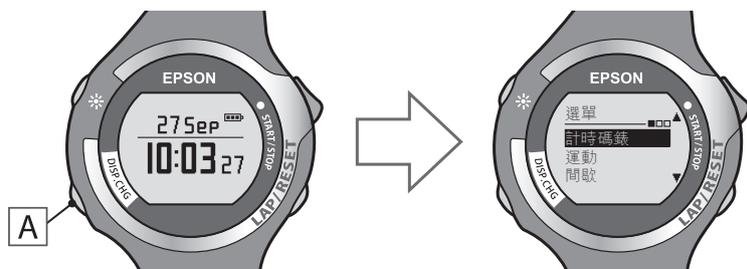
之前測量的資料可利用[Recall (顯示先前資料)]進行確認。

顯示的測量資料為分段畫面與各分圈畫面。



5-2 確認測量資料

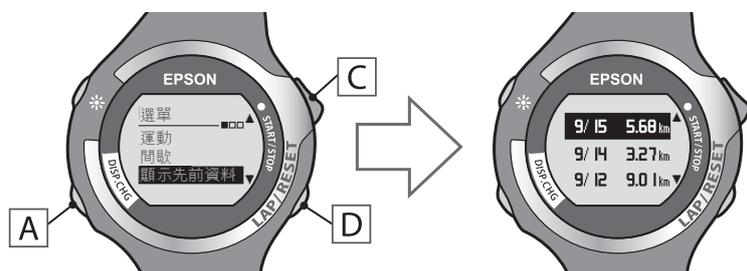
- 1** 按下 **A** 來顯示 [Menu (選單)]。



- 2** 以 **C** / **D** 選擇 [Recall (顯示先前資料)] 後，再按 **A** 決定。

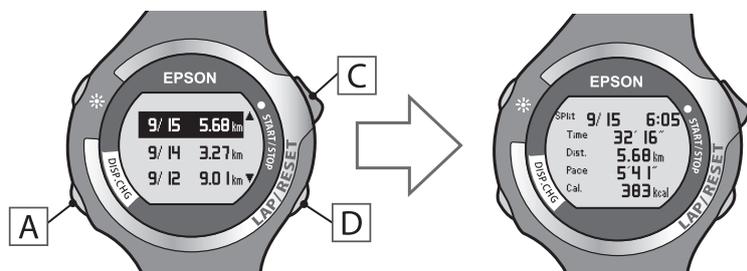
螢幕將切換為資料清單畫面。

資料清單畫面將顯示測量的日期與距離。



- 3** 以 **C** / **D** 選擇要確認的資料後，再按 **A** 決定。

螢幕將切換為已選擇之資料的確認畫面。



4 以 [C] / [D] 確認資料。

第1個畫面將顯示分段資料 (Split)，第2個以後的畫面將顯示分圈資料 (Lap)。

第1個畫面 (分段)



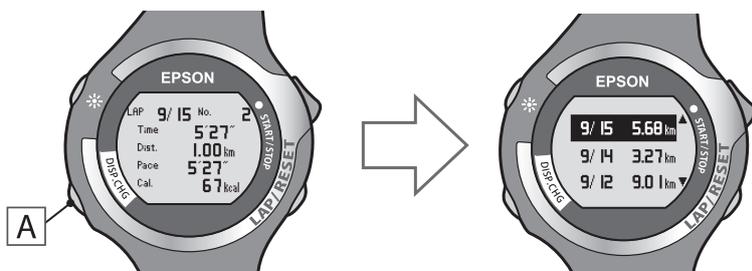
第2個以後的畫面 (分圈1)



(分圈2)

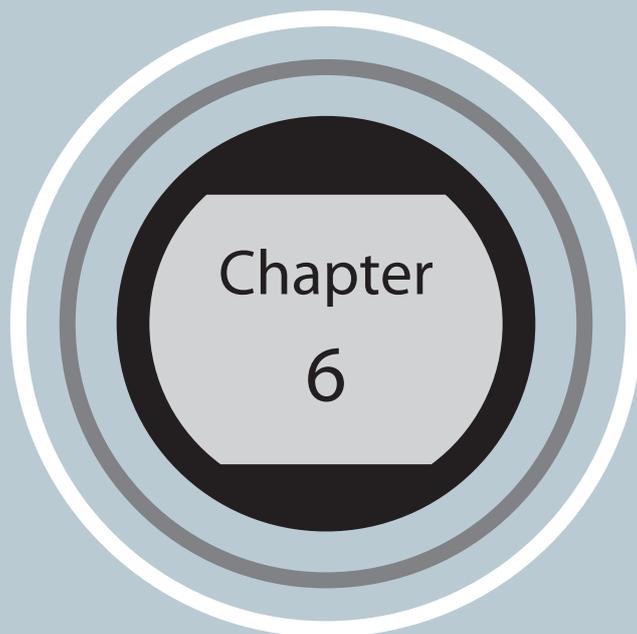


5 確認完畢後，按下 [A] 來返回資料清單畫面。



6 長按 (2秒以上) [A] 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

以步伐感應器測量距離與配速 (僅限SS-701)



-
- 6-1 關於步伐感應器
 - 6-2 啟動步伐感應器
-

6-1 關於步伐感應器

■ 使用步伐感應器進行測量

即使在主機位於無法接收到GPS衛星信號的隧道內或大樓之間等狀態下，亦可利用內建的步伐感應器測量距離與配速。

使用步伐感應器進行測量的功能，僅限SS-701可使用。



提示

- 使用步伐感應器測量距離與配速時，需使用先前在能接收到GPS衛星信號的狀態下進行測量時，獲得的最新步頻等資料，來進行測量與計算。因此，當步頻與先前能接收到GPS衛星信號時的步頻差異過大時，可能會出現使用步伐感應器測得之距離與配速誤差過大的情況。
- 主機的步伐感應器僅供跑步用。不適用於其他運動項目。此外使用於散步時，可能會有測量誤差過大的情況。

首次使用時必須進行以下準備。

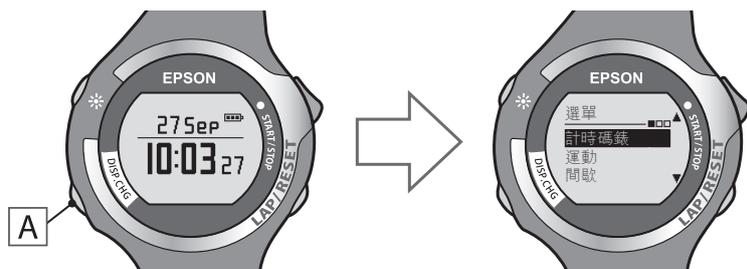
要使用步伐感應器測量距離與配速時，必須先在[Stride（步伐）]設為[ON（開啟）]及GPS on的狀態下，跑步400m以上。

如此即完成以步伐感應器進行測量的準備。第二次以後進行測量時，不再需要做此準備。

6-2 啟動步伐感應器

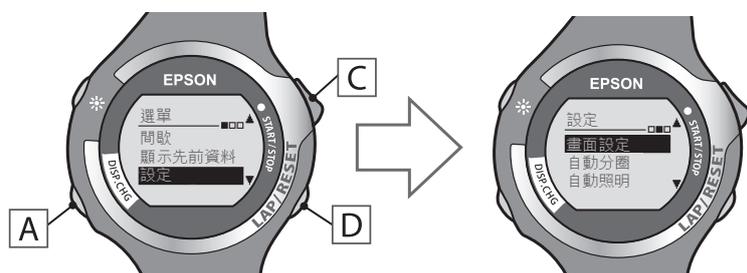
要啟動步伐感應器時，須利用[Settings（設定）]的[Stride（步伐）]啟動。

- 1 按下 **A** 來顯示[Menu（選單）]。



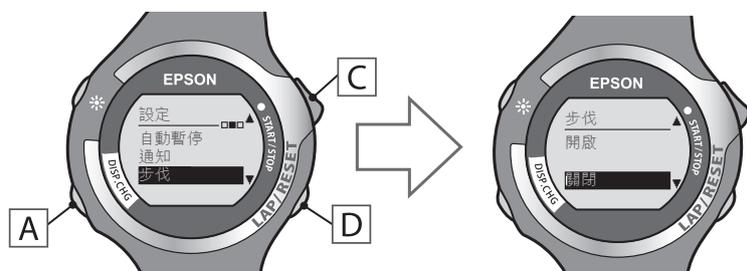
- 2 以 **C** / **D** 選擇[Settings（設定）]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Settings（設定）]的選擇功能畫面。



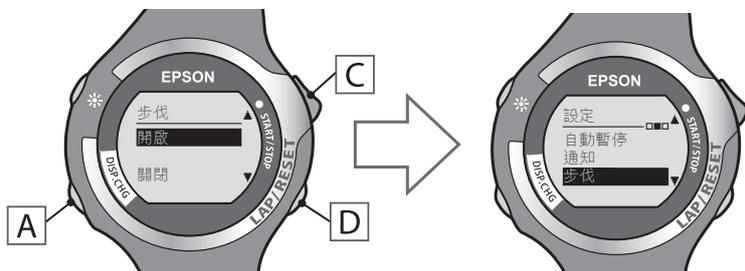
- 3 以 **C** / **D** 選擇[Stride（步伐）]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Stride（步伐）]的設定畫面。



4 以 [C] / [D] 選擇 [ON (開啟)] 後，再按 [A] 決定。

決定後將返回 [Settings (設定)] 畫面。



將 [Stride (步伐)] 設為 [ON (開啟)] 後，計時碼錶 (Chronograph) / 運動 (Exercise) / 間歇 (Interval) 的測量畫面將顯示 。

5 長按 (2秒以上) [A] 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

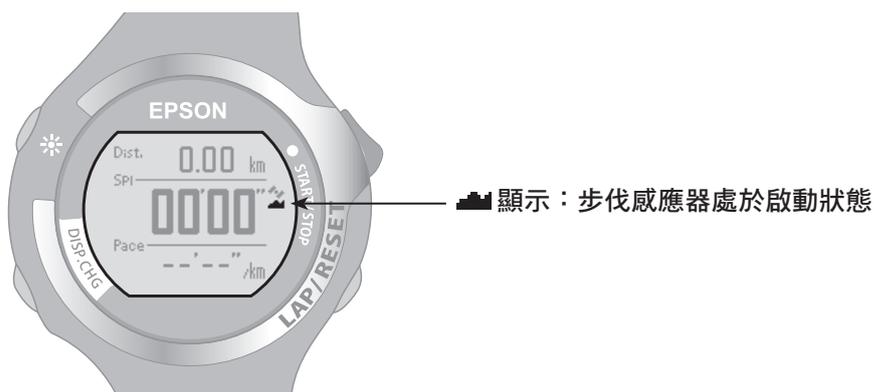
提示

要關閉此功能時，請在步驟 4 中選擇 [OFF (關閉)]。

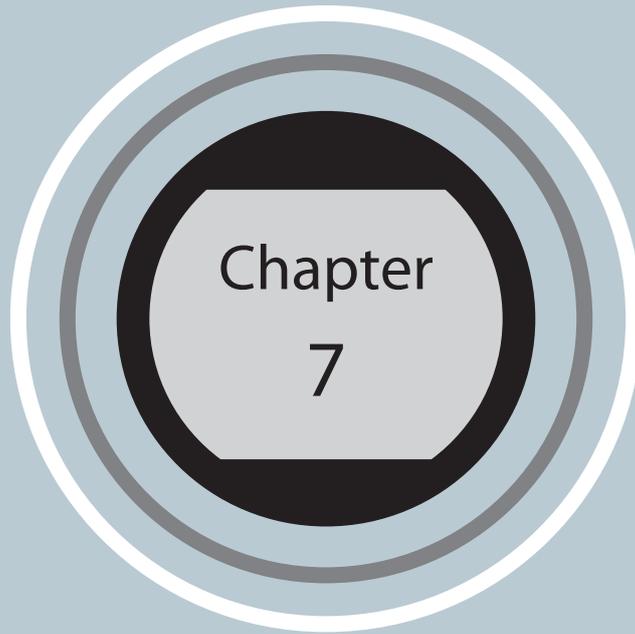
之後在使用計時碼錶 (Chronograph) / 運動 (Exercise) / 間歇 (Interval) 功能進行測量，且無法接收到 GPS 衛星信號的情況下，即可使用步伐感應器測量距離與配速。

當步伐感應器處於啟動狀態時，可利用測量畫面的圖示進行確認。

測量畫面範例：計時碼錶 (Chronograph)



測量心跳數 (僅限SS-701)



-
- 7-1 關於測量心跳數
 - 7-2 裝上心率感測器組
 - 7-3 進行配對
 - 7-4 啟動心率感測器
 - 7-5 更換心率感測器的電池
-

7-1 關於測量心跳數

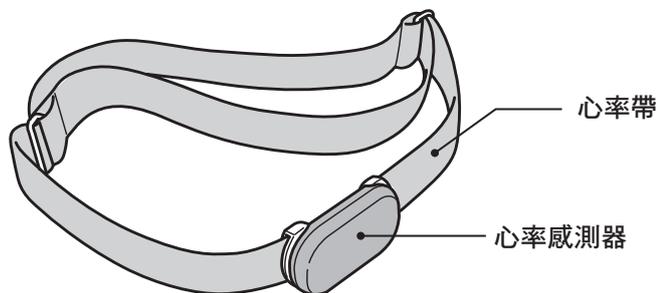
使用心率感測器組時，可測量心跳數。

使用心率感測器進行測量的功能，僅限SS-701可使用。

SS-701請使用產品隨附之心率感測器組。

■ 心率感測器組

心率感測器組為心率帶與心率感測器的組合。



 ANT+™ compatible HRM

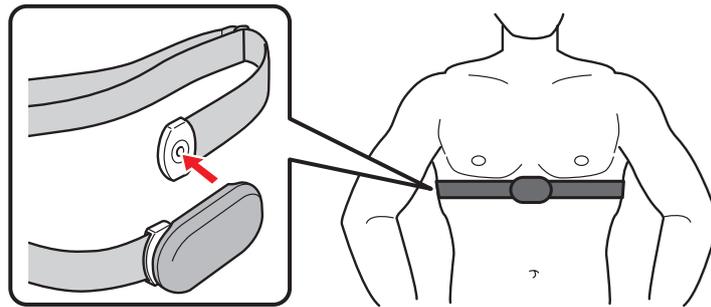
首次使用心率感測器組時，請務必進行配對（➡P.62）。

首次使用心率感測器組時，請在裝上心率感測器組的狀態下進行配對（➡P.62）。

7-2 裝上心率感測器組

以心率帶的電極部分緊貼胸部的的方式，裝上心率帶。

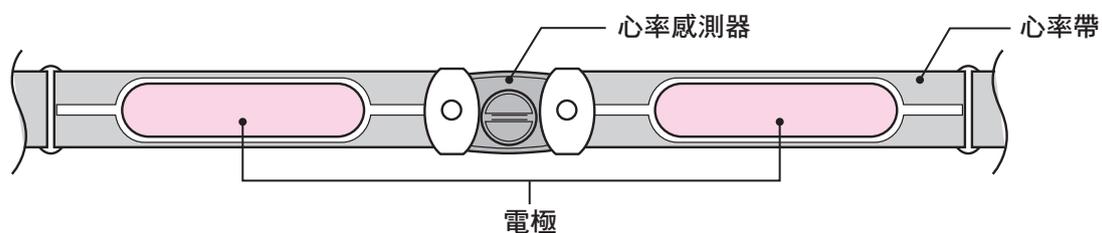
請將心率帶調整至不會感到不適的鬆緊度。



提示

- 以水沾溼心率帶的電極部位，可讓測量結果更加穩定。

心率感測器組背面

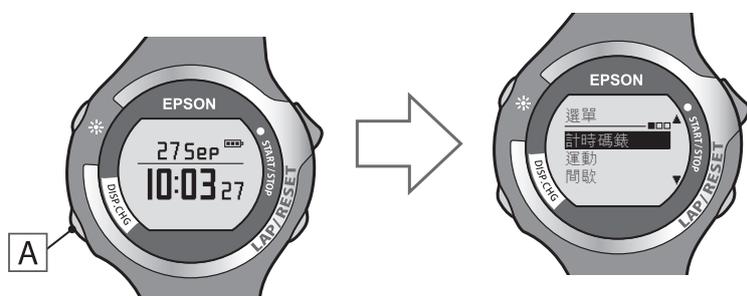


- 首次使用心電感測器組時，必須先進行配對（[➔P.62](#)）。
- 裝上心電感測器組後，請將[HR Sensor（心電感測器）]設為[ON（開啟）]來啟動心電感測器（[➔P.64](#)）。

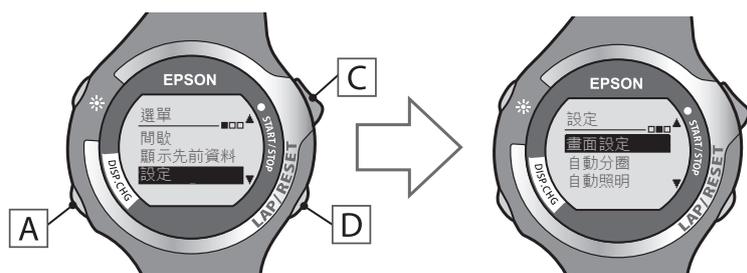
7-3 進行配對

首次使用心率感測器組時，請務必在裝上心率感測器組的狀態下進行配對。

- 1 確認附近無其他心率感測器後，裝上要進行配對的心率感測器組（➔P.61）。
- 2 按下 **A** 來顯示 [Menu（選單）]。

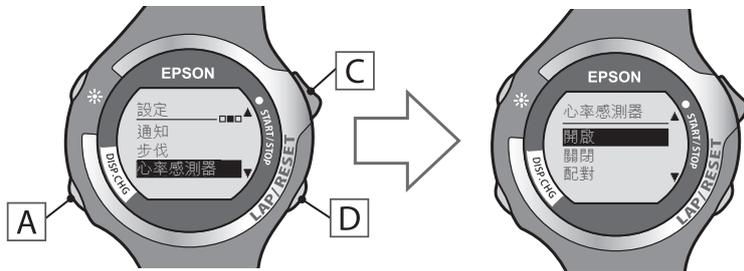


- 3 以 **C** / **D** 選擇 [Settings（設定）] 後，再按 **A** 決定。
螢幕將轉換成 [Settings（設定）] 的選擇功能畫面。



- 4** 以 **C** / **D** 選擇 [HR Sensor（心率感測器）] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [HR Sensor（心率感測器）] 的設定畫面。



- 5** 以 **C** / **D** 選擇 [Pairing（配對）] 後，再按 **A** 決定。

正確完成配對後，將顯示 [Pairing Finish（配對成功）]。

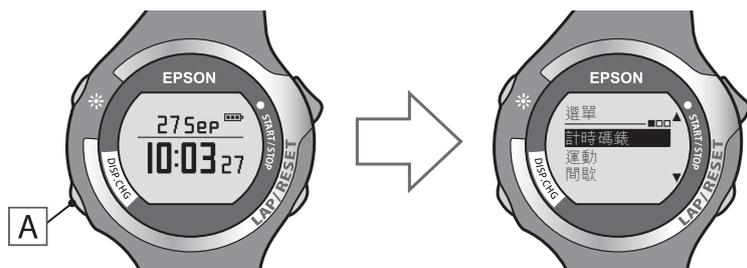


- 6** 按下 **A** 後，將返回 [Menu（選單）] 畫面。

7-4 啟動心率感測器

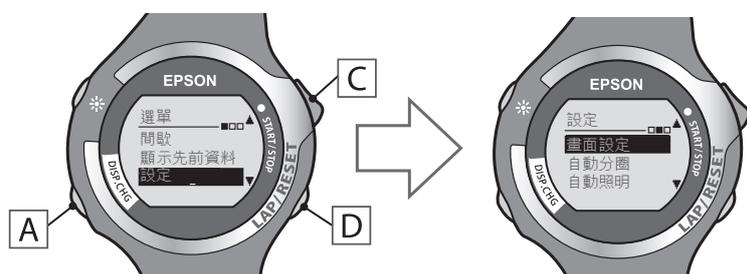
要使用心率感測器時，請將[HR Sensor（心率感測器）]設為[ON（開啟）]。

- 1** 按下 **A** 來顯示[Menu（選單）]。



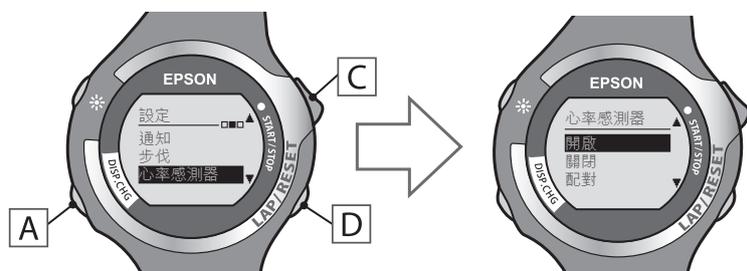
- 2** 以 **C** / **D** 選擇[Settings（設定）]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Settings（設定）]的選擇功能畫面。



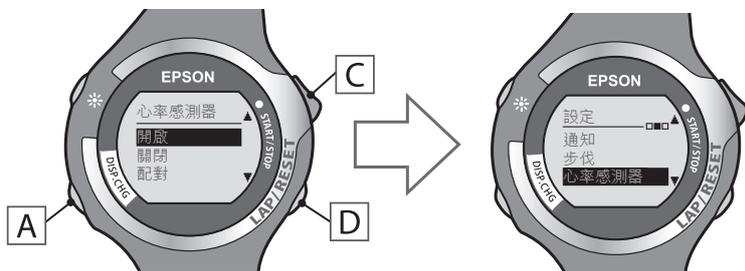
- 3** 以 **C** / **D** 選擇[HR Sensor（心率感測器）]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[HR Sensor（心率感測器）]的設定畫面。



4 以 [C] / [D] 選擇 [ON (開啟)] 後，再按 [A] 決定。

決定後將返回 [Settings (設定)] 畫面。



將 [HR Sensor (心率感測器)] 設為 [ON (開啟)] 後，計時碼錶 (Chronograph) / 運動 (Exercise) / 間歇 (Interval) 的測量畫面將顯示 。

5 長按 (2秒以上) [A] 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

心率感測器處於 [ON (開啟)] 的狀態時，主機的電池使用時間將會縮短 (→P.16)。不須使用心率感測器時，請將 [HR Sensor (心率感測器)] 設為 [OFF (關閉)]。

提示

要關閉此功能時，請在步驟 4 中選擇 [OFF (關閉)]。

當 [HR Sensor (心率感測器)] 處於 [ON (開啟)] 的狀態時，可在計時碼錶 (Chronograph) / 運動 (Exercise) / 間歇 (Interval) 模式下，使用心率感測器測量心跳數。

心率感測器的狀態可利用測量畫面的圖示進行確認。

測量畫面範例：計時碼錶 (Chronograph)



提示

- 若  持續閃爍時，請確認心率感測器是否安裝正確（➔ [P.61](#)）。
 - 請參考「注重心跳數的跑步方式（僅限SS-701）」（➔ [P.109](#)），來了解一邊確認心率一邊使用的方式。
-

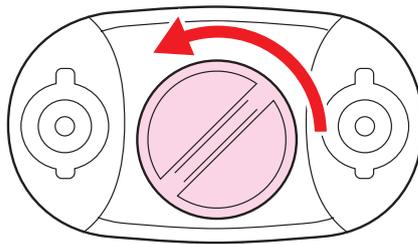
7-5 更換心率感測器的電池

無法測量心跳數時，可能是電池的電力已耗盡。請更換電池。

在每天使用一小時左右的情況下，心率感測器的電池更換時期一般為3年 (→P.123)

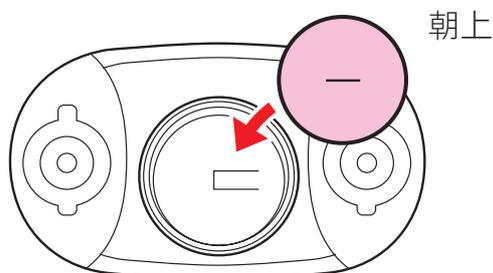
心率感測器需使用鋰電池（CR2032）。

1 使用硬幣等扁平物體轉動電池蓋，將蓋子拆下。



2 取出電池並重置心率感測器。

將取出來的電池以負極朝上的狀態重新插回原位，並等待3秒以上後，取出電池。
以負極朝上的方向裝入。



提示

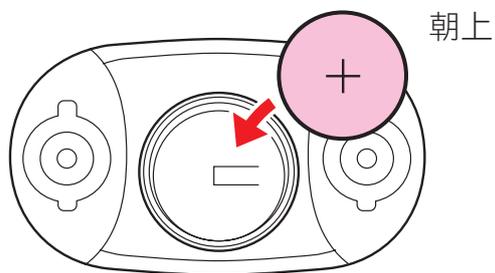
重置心率感測器的目的：

藉由將拆下來的電池以負極朝上的方向重新置入，並等待3秒以上的方式，清除心率感測器電路部份的殘留電荷。

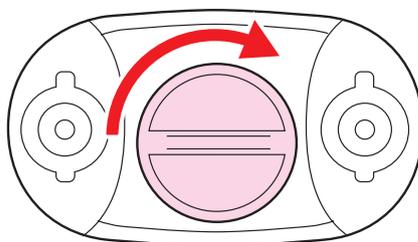
假使心率感測器出現短暫異常的情況，也可以藉由執行重置操作的方式復原。

3 插入新電池。

以正極朝上的方向裝入。



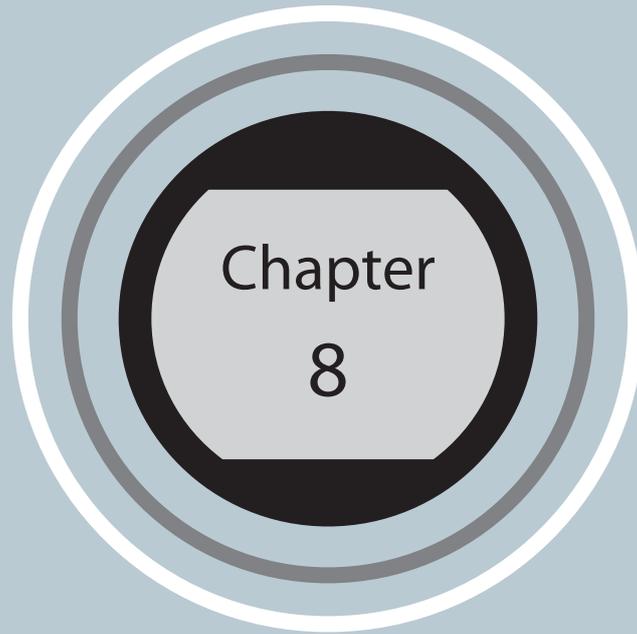
4 裝回電池蓋。



提示

內部的墊片脫落時，請先將其放回原本的位置後，再裝上電池蓋。

關於設定 (Settings)



8-1 設定功能可執行的項目

8-2 畫面設定

8-3 自動分圈

8-4 自動照明

8-5 自動暫停

8-6 通知

8-7 系統設定

8-8 清除所有記錄

8-9 使用者設定

8-1 設定（Settings）功能可執行的項目

在[Settings（設定）]項目中，可變更主機的各种相關設定，例如計時碼錶（Chronograph）畫面顯示的測量值、開啟或關閉步伐感應器與心率感測器、以及設定運動的目標與間歇（Interval）功能的間距等。

請配合用途進行設定。

■設定一覽表

功能項目	概要	預設值	參考頁面
畫面設定（Scrn. Settings）	從以下選項中，選擇計時碼錶（Chronograph）畫面的分割數、以及顯示的測量值。 畫面分割數：1~3 測量項目： 距離、配速、分圈配速、平均配速、速度、分段時間、分圈時間、步頻*、步伐*、時間、消耗熱量、海拔高度、心率*、分圈心率*、平均心率*、導引時間、導引距離	畫面分割數：3 畫面1 上層：距離（Dist.） 中層：分段時間（Spl） 下層：配速（Pace） 畫面2 上層：距離（Dist.） 中層：時間（Time） 下層：配速（Pace） 畫面3 上層：距離（Dist.） 中層：消耗熱量（Cal.） 下層：配速（Pace）	▶P.72
自動分圈（AT Lap）	將跑完一定距離後，自動進行分圈計時的自動分圈功能，設為ON或OFF。設為ON時，須設定分圈距離。	OFF	▶P.76
自動照明（AT Light）	將進行分圈計時、開始／停止／繼續測量、發出通知、於間歇期間切換衝刺／休息時，自動開啟背光的功能，設為ON或OFF。	OFF	▶P.78
自動暫停（AT Pause）	將停下時自動停止測量，並在開始移動時自動繼續測量的功能，設為ON或OFF。	OFF	▶P.80
通知（Alarm）	設定依距離、配速、心率*發出通知的條件。	OFF	▶P.82

* 唯有 SS-701 會顯示。

功能項目	概要	預設值	參考頁面
步伐 (Stride) *	將使用步伐感應器進行測量的功能設為ON或OFF。	OFF	→P.58
心率感測器 (HR Sensor*) *	將與心率感測器進行通訊的功能設為ON或OFF。	OFF	→P.64
目標配速 (Target Pace)	設定作為目標的基準配速。 也可以顯示導引時間／導引距離。	8'00"/km	→P.34
間歇 (Interval)	以距離或時間設定間歇間距 (衝刺／休息)。	衝刺設定 (Sprint Setting) : 距離 (Distance) / 1.0km 休息設定 (Rest Settings) : 距離 (Distance) / 1.0km 重複次數 (Repeat No.) : 1	→P.42
系統設定 (Sys.Settings)	設定距離單位等基本項目。 設定項目： 對比 (Contrast)、距離單位 (Distance Units)、時區 (Time Zone)、夏令時間 (Summer Time)、時制 (Clock)、清除所有記錄 (Clear History)	對比 (Contrast) : 4 距離單位 (Distance Units) : km 時區 (Time Zone) : +9 夏令時間 (Summer Time) : OFF 時制 (Clock) : 12 Hour (12小時制) 清除所有記錄 (Clear History) : NO	→P.92
使用者設定 (User Settings)	設定使用者的資料。 設定項目： 身高 (Height)、體重 (Weight)、出生年月日 (DOB)、性別 (Gender)	身高 (Height) : 170cm 體重 (Weight) : 65kg 出生年月日 (DOB) : 1975/1/1 性別 (Gender) : Male (男性)	→P.97

* 唯有 SS-701會顯示。

8-2 畫面設定 (Scrn. Settings)

可變更計時碼錶 (Chronograph) 畫面的分割數，以及各層顯示的測量項目。

■ 顯示項目一覽表

顯示項目	顯示名稱	顯示範例*1	備註
距離	Dist.		自開始測量起算的合計距離
配速	Pace	,km" data-bbox="406 316 566 343"/>	目前的配速
分圈配速	PaceLa	,km" data-bbox="406 351 566 378"/>	各區間的平均配速
平均配速	PaceAv	,km" data-bbox="406 386 566 413"/>	自開始測量起算的平均配速
速度	Speed		目前的速度
分段時間	Spl		自開始測量起算的合計時間
分圈時間	Lap		各區間的經過時間
步頻*2	Pitch		目前的步頻
步伐*2	Stride		目前的步伐 (步伐寬度)
時間	Time		目前的時間
消耗熱量	Cal.		目前已消耗的熱量
海拔高度*3	Alti.		目前的海拔高度
心率*2	HR		目前的心跳數
分圈心率 *2	HR Lap		各區間的平均心跳數
平均心率 *2	HR Avg.		自開始測量起算的平均心跳數
導引時間*	Guide		根據目標配速，顯示目前領先/落後的時間
導引距離*	Guide		根據目標配速，顯示目前領先/落後的距離

*1：此範例為將[Settings (設定)]-[Distance Units (距離單位)]-[Sys. Settings (系統設定)]設為「km」時的顯示範例。

*2：唯有 SS-701會顯示。

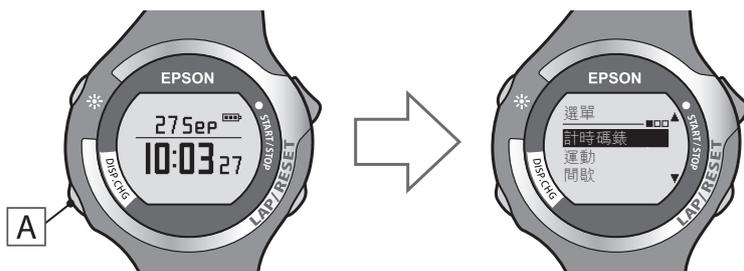
*3：海拔高度的數值是利用GPS信號進行測量。因此可能會受到GPS信號接收狀態的影響，而出現海拔高度的測量值誤差過大的情況。

*4：導引時間與導引距離的顯示名稱皆為「Guide」，但可利用數值或單位區別。

■ 畫面設定 (Scrn. Settings)

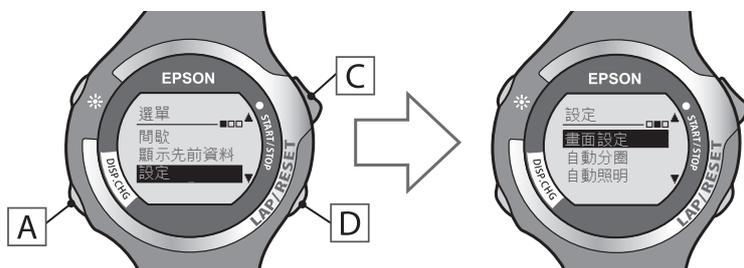
關於設定畫面的詳細內容，將在「活用指南（各種目的之畫面設定）」（[▶P.102](#)）中，介紹依據目的組合顯示項目的範例。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu (選單)]。



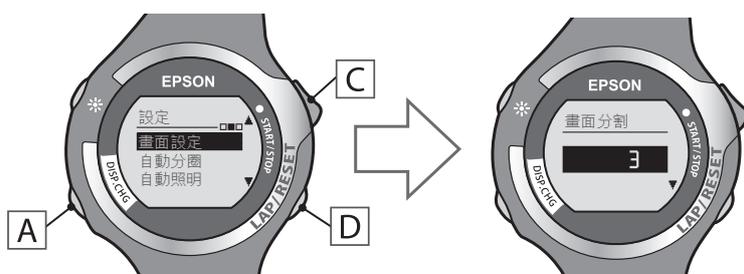
2 以 **C** / **D** 選擇 [Settings (設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [Settings (設定)] 的選擇功能畫面。



3 以 **C** / **D** 選擇 [Scrn. Settings (畫面設定)] 後，再按 **A** 決定。

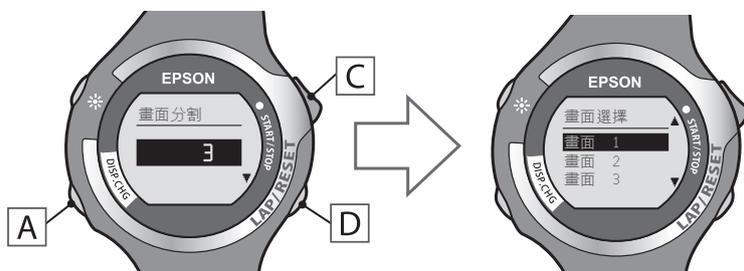
螢幕將轉換成 [Display Items (畫面分割)] 的設定畫面。



4 以[C]/[D]選擇畫面的分割數後，再按[A]決定。

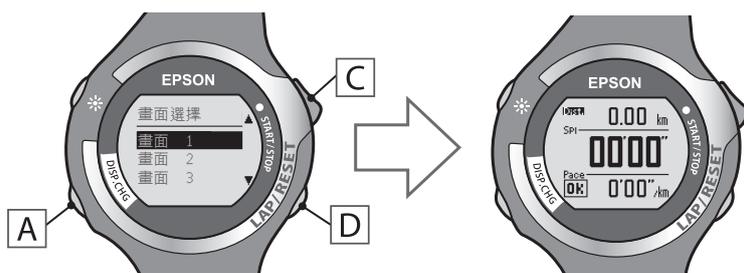
螢幕將轉換成[Select Screen（畫面選擇）]的設定畫面。

在Display Items 設定的畫面分割數，將全部套用到Screen 1~3。



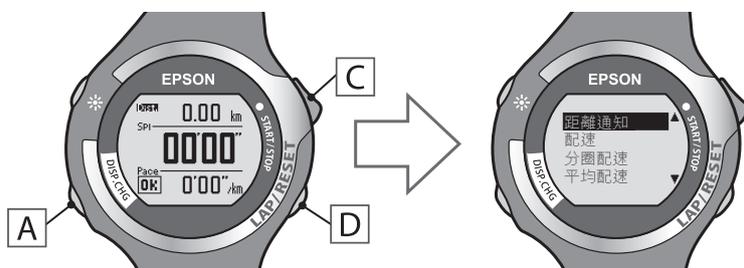
5 以[C]/[D]選擇希望設定的畫面，並以[A]決定。

螢幕將轉換成選擇顯示層（上層／中層／下層）的畫面。



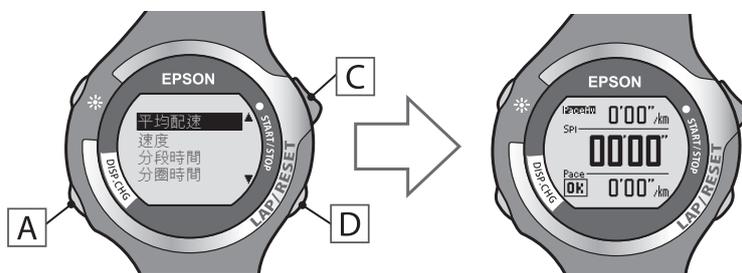
6 以[C]/[D]選擇希望設定的畫面層（上層／中層／下層），並以[A]決定。

螢幕將轉換成選擇測量值的畫面。



- 7** 以 **C** / **D** 選擇希望顯示的測量值，並以 **A** 決定。

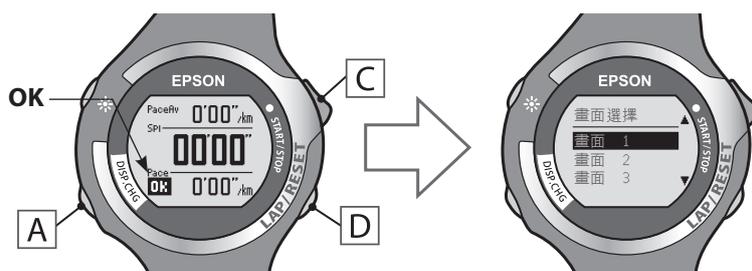
顯示的測量值將變更。



- 8** 設定所需的顯示層後，再按 **C** / **D** 選擇 [OK]，並以 **A** 決定。

選擇 [OK] 後，系統將確定變更後的顯示項目。

決定後將返回畫面選擇的畫面。



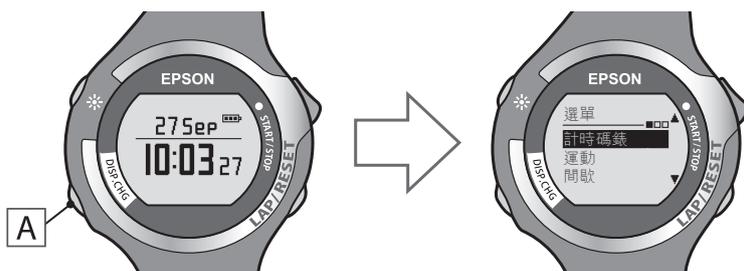
- 9** 長按（2秒以上） **A** 後，將返回 [Settings (設定)] 畫面。

- 10** 長按（2秒以上） **A** 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

8-3 自動分圈（AT Lap）

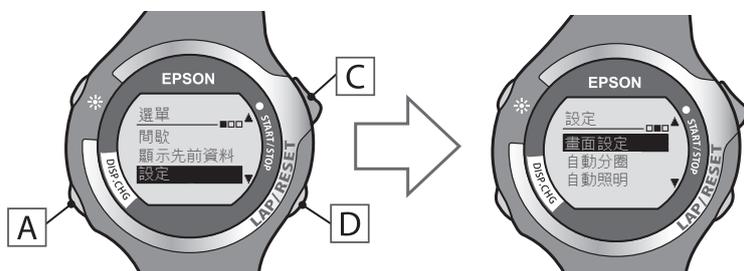
跑完一定距離後，自動進行分圈計時的功能。
可設定此功能的開啟／關閉狀態、及分圈距離。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu (選單)]。



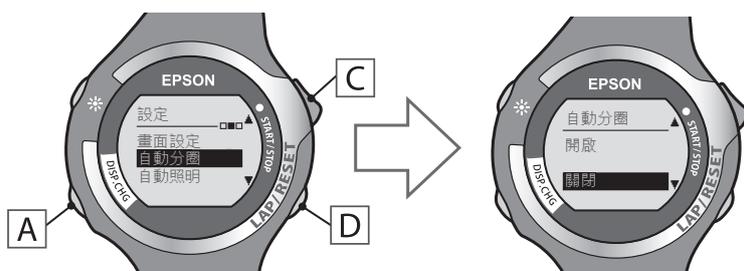
2 以 **C** / **D** 選擇 [Settings (設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [Settings (設定)] 的選擇功能畫面。



3 以 **C** / **D** 選擇 [AT Lap (自動分圈)] 後，再按 **A** 決定。

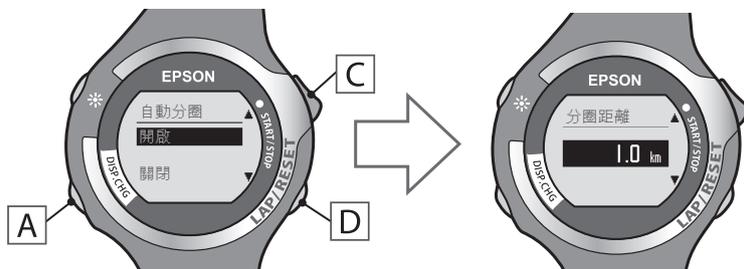
螢幕將轉換成 [AT Lap (自動分圈)] 的設定畫面。



4 以[C]/[D]選擇[ON（開啟）]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[Lap Distance（分圈距離）]的設定畫面。

選擇[OFF（關閉）]時，將返回[Settings（設定）]畫面（前往➡步驟6）。

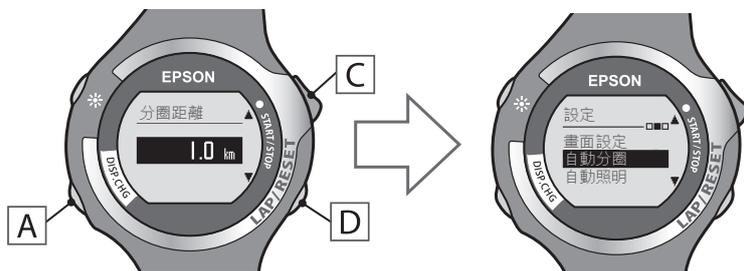


5 以[C]/[D]設定分圈距離後，再按[A]決定。

距離可在0.1~10.0km的範圍內，以0.1km單位進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將返回[Settings（設定）]畫面。



6 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Menu（選單）]畫面。

提示

要關閉此功能時，請在步驟4中選擇[OFF（關閉）]。

8-4 自動照明（AT Light）

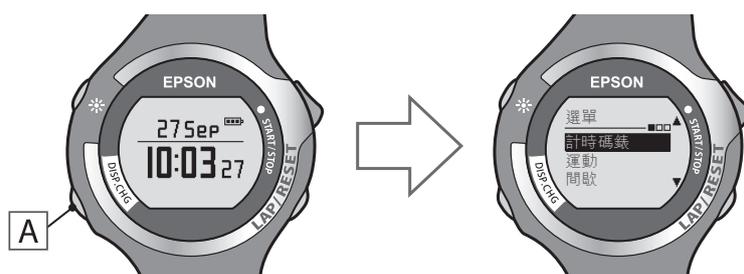
自動開啟背光的功能。

可設定此功能的開啟／關閉狀態。

自動照明的動作條件如下。

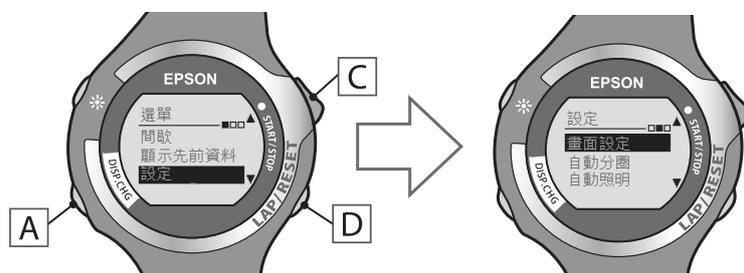
- 在使用自動分圈功能期間內，進行分圈測量時。
- 利用暫停鈕停止時或開始時
- 間歇（Interval）功能的切換衝刺／休息時或結束時
- 發出通知時（距離通知／配速通知／心率通知）
- 於測量期間內按下[C]（Start/Stop）或[D]（Lap）時

1 按下[A]來顯示[Menu（選單）]。



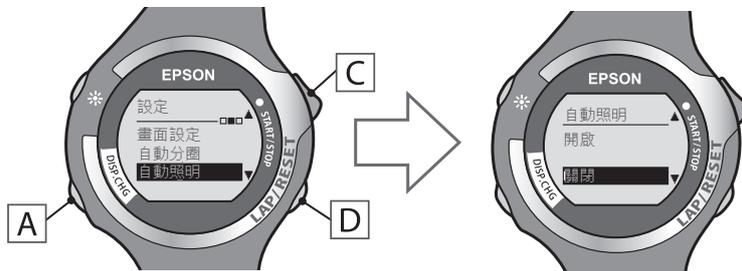
2 以[C]／[D]選擇[Settings（設定）]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[Settings（設定）]的選擇功能畫面。



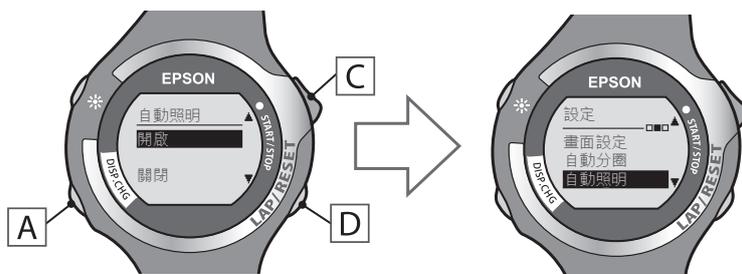
3 以 **C** / **D** 選擇 [AT Light (自動照明)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [AT Light (自動照明)] 的設定畫面。



4 以 **C** / **D** 選擇 [ON (開啟)] 後，再按 **A** 決定。

決定後將返回 [Settings (設定)] 畫面。



5 長按 (2秒以上) **A** 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

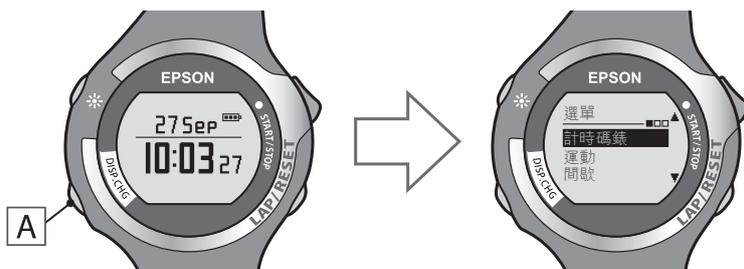
提示

要關閉此功能時，請在步驟 **4** 中選擇 [OFF (關閉)]。

8-5 自動暫停（AT Pause）

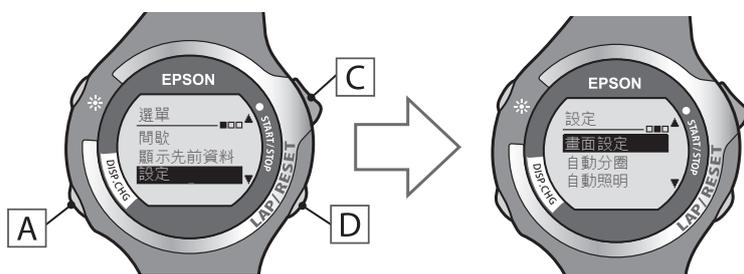
將「停下時自動停止測量，開始移動時自動繼續測量」的功能，設為開啟或關閉。

- 1 按下 **A** 來顯示 [Menu（選單）]。



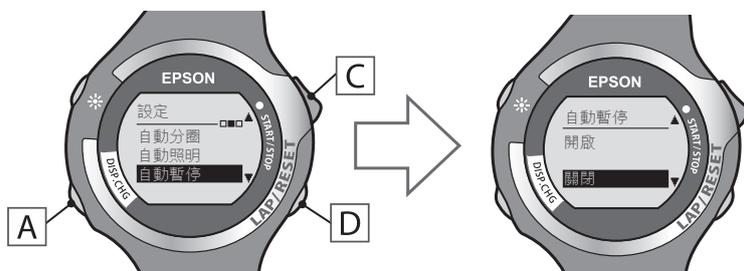
- 2 以 **C** / **D** 選擇 [Settings（設定）] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [Settings（設定）] 的選擇功能畫面。



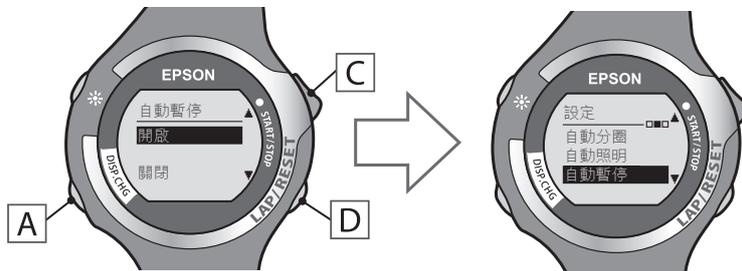
- 3 以 **C** / **D** 選擇 [AT Pause（自動暫停）] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [AT Pause（自動暫停）] 的設定畫面。



4 以 **C** / **D** 選擇 [ON (開啟)] 後，再按 **A** 決定。

決定後將返回 [Settings (設定)] 畫面。



5 長按 (2秒以上) **A** 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

提示

要關閉此功能時，請在步驟 **4** 中選擇 [OFF (關閉)]。

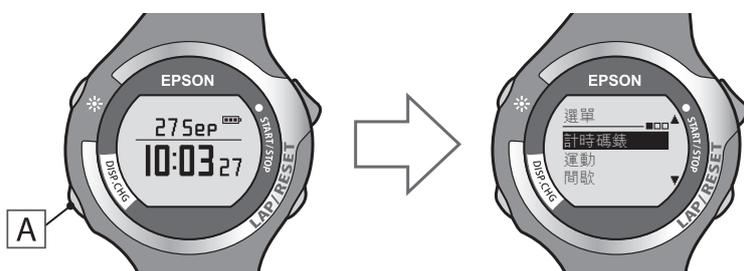
8-6 通知 (Alarm)

運動中到達設定的距離、配速、心跳數時，以聲音通知的功能。

在通知功能中，可選擇通知的種類與發出通知的條件。

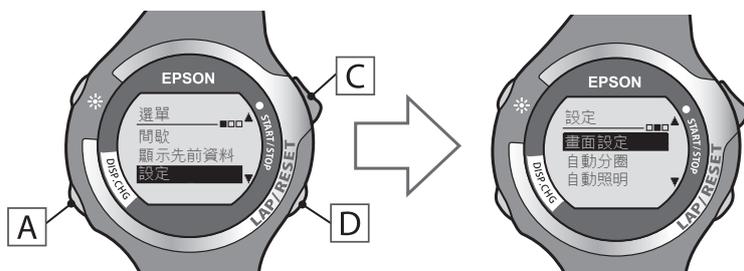
■ 選擇通知

1 按下 **A** 來顯示 [Menu (選單)]。



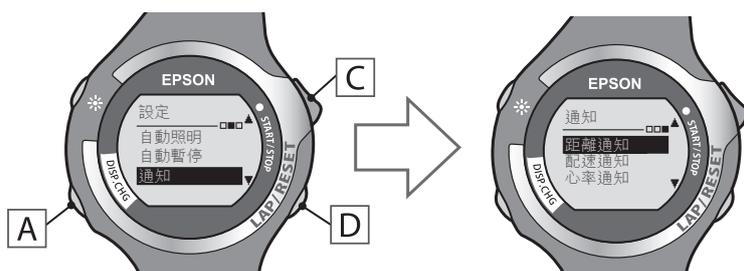
2 **C** / **D** 選擇 [Settings (設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [Settings (設定)] 的選擇功能畫面。



3 **C** / **D** 選擇 [Alarm (通知)] 後，再按 **A** 決定。

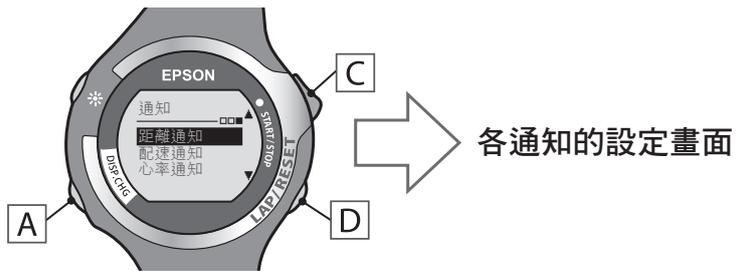
螢幕將轉換成選擇 [Alarm (通知)] 功能的畫面。



4 **C**/**D**選擇所需的**通知**後，再按**A**決定。

螢幕將轉換成選擇之通知的設定畫面。請分別參閱以下各頁。

- 距離通知 (Dist. Alarm) → [P.84](#)
- 配速通知 (Pace Alarm) → [P.86](#)
- 心率通知* (HR Alarm) → [P.89](#)



* 唯有SS-701會顯示

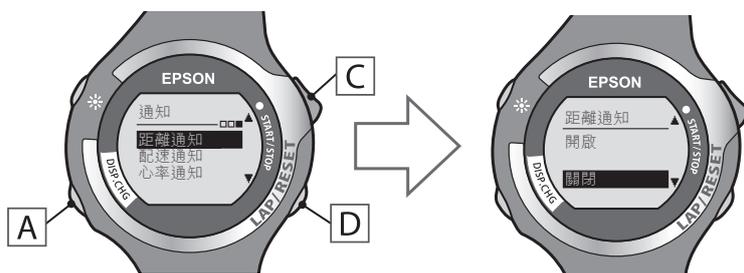
■ 設定距離通知

距離通知是當開始測量起算的距離達成設定值時，以聲音進行通知的功能。

可設定希望發出通知的距離。

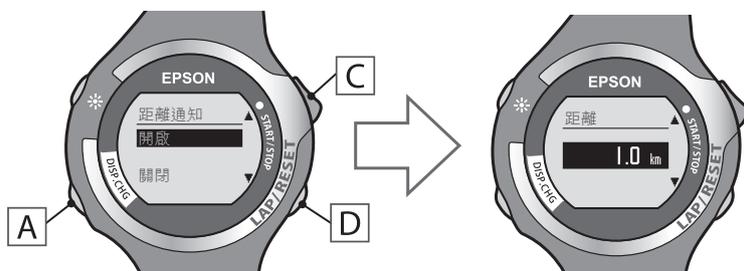
- 1 [Menu (選單)]-[Settings (設定)]-[Alarm (通知)]中選擇[Dist. Alarm (距離通知)]後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Dist. Alarm (距離通知)]的設定畫面。



- 2 以 **C** / **D** 設定 [ON (開啟)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成[Distance (距離)]的設定畫面。

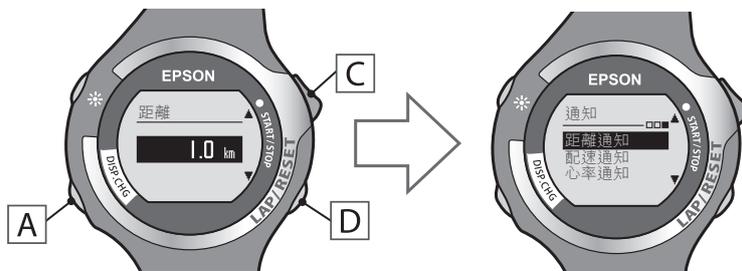


3 [C]/[D]設定發出通知的距離後，再按[A]決定。

距離可在0.1~100.0km的範圍內，以0.1km單位進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後，螢幕將返回選擇[Alarm（通知）]功能的畫面。



4 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Settings（設定）]畫面。

5 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Menu（選單）]畫面。

提示

要關閉此功能時，請在步驟**2**中選擇[OFF（關閉）]。

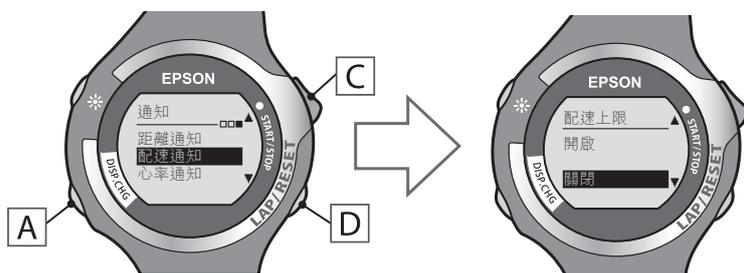
■ 設定配速通知

配速通知是當跑步配速超出設定值時，發出聲音通知的功能。

可分別設定發出通知的跑步配速上限及下限。

- 1 [Menu (選單)]-[Settings (設定)]-[Alarm (通知)]中選擇 [Pace Alarm (配速通知)]後，再按 **A** 決定。

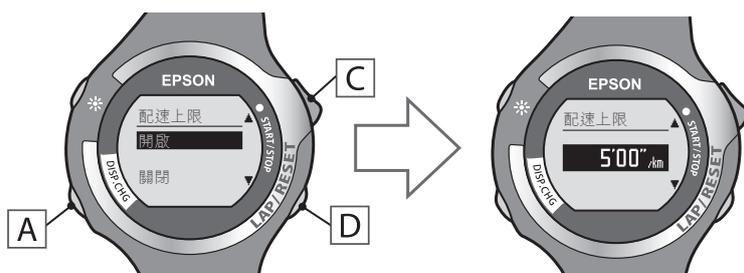
螢幕將轉換成 [Max. Pace (配速上限)] 的設定畫面。



- 2 以 **C** / **D** 設定 [ON (開啟)] 或 [OFF (關閉)] 後，再按 **A** 決定。

要設定配速上限時，請選擇 [ON (開啟)] (前往 (➔) 步驟 3)。

不須設定配速上限，但希望設定配速下限時，請選擇 [OFF (關閉)] (前往 (➔) 步驟 4)。

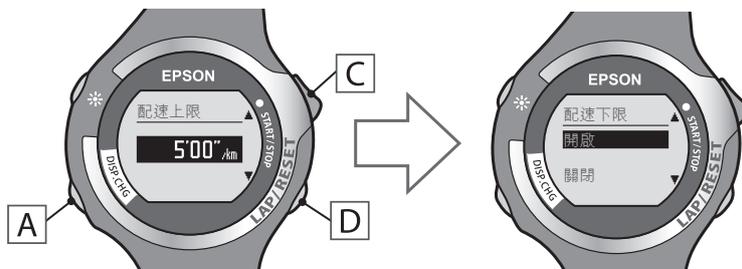


3 以[C]/[D]設定發出通知的配速上限後，再按[A]決定。

配速可在1'00"~15'00"/km的範圍內，以0'01"/km單位進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將轉換成[Min. Pace（配速下限）]的設定畫面。

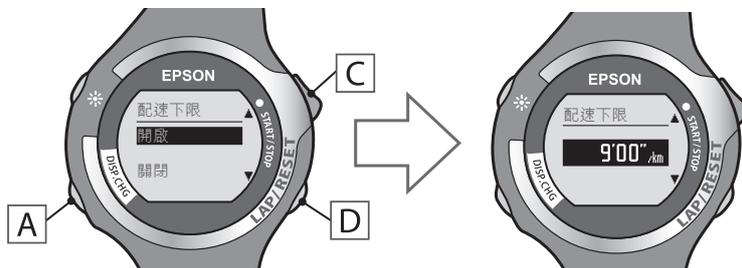


4 以[C]/[D]設定[ON（開啟）]或[OFF（關閉）]後，再按[A]決定。

要設定配速下限時，請選擇[ON（開啟）]（前往➡步驟5）。

希望在不設定配速下限的情況下結束設定時，請選擇[OFF（關閉）]

（前往（➡）步驟6）。

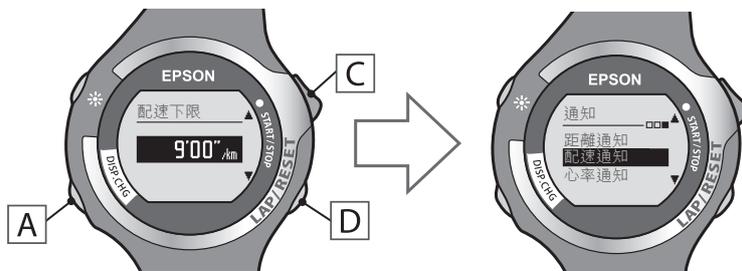


5 以[C]/[D]設定發出通知的配速下限後，再按[A]決定。

配速可在1'00"~15'00"/km的範圍內，以0'01"/km單位進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後，螢幕將返回選擇[Alarm（通知）]功能的畫面。



6 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Settings（設定）]畫面。

7 長按（2秒以上）[A]後，將返回[Menu（選單）]畫面。

提示

要關閉此功能時，請在步驟**2**與步驟**4**中選擇[OFF（關閉）]。

■ 設定心率通知（僅適用SS-701）

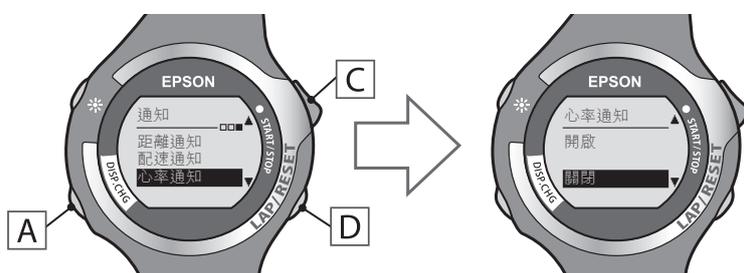
心率通知是當心跳數超出設定值時，發出聲音通知的功能。

可分別設定發出通知的心跳數上限及下限。

要使用心率通知時，必須安裝心率感測器組（→P.60）。

- 1 [Menu（選單）]-[Settings（設定）]-[Alarm（通知）]中選擇 [HR Alarm（心率通知）]後，再按[A]決定。

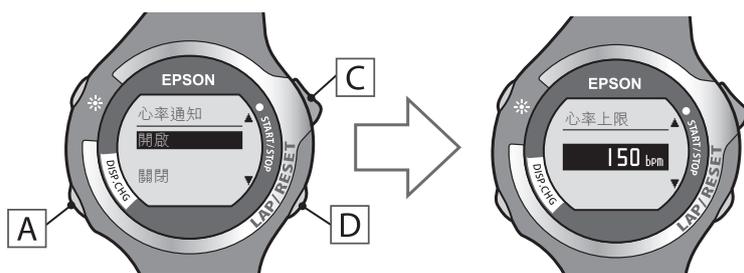
螢幕將轉換成[Max. HR（心率上限）]的設定畫面。



- 2 以[C]/[D]設定[ON（開啟）]或[OFF（關閉）]後，再按[A]決定。

要設定心跳數的上限時，請選擇[ON（開啟）]（前往→步驟3）。

不須設定心跳數上限，但希望設定心跳數下限時，請選擇[OFF（關閉）]（前往→步驟4）。

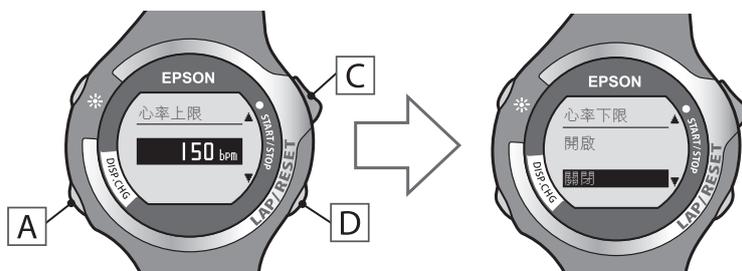


3 以[C]/[D]設定發出通知的心率上限後，再按[A]決定。

心率可在30~240bpm的範圍內，以1bpm單位進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

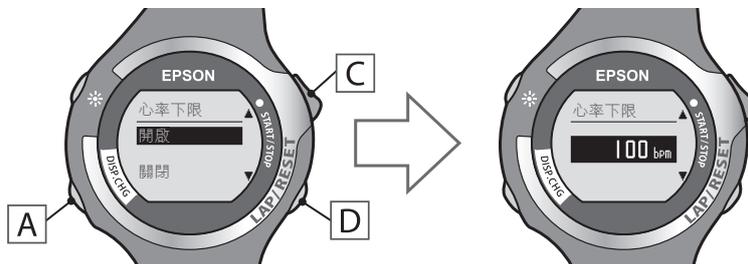
決定後將轉換成[Min. HR（心率下限）]的設定畫面。



4 以[C]/[D]設定[ON（開啟）]或[OFF（關閉）]後，再按[A]決定。

要設定心跳數的下限時，請選擇[ON（開啟）]（前往➡步驟5）。

希望在不設定心跳數下限的情況下結束設定時，請選擇[OFF（關閉）]（前往➡步驟6）。

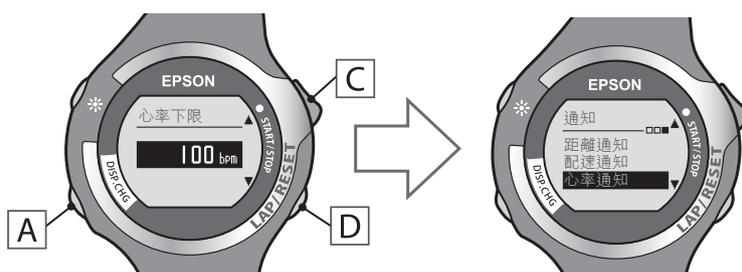


5 以[C]/[D]設定發出通知的心率下限後，再按[A]決定。

心率可在30~240bpm的範圍內，以1bpm單位進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後，螢幕將返回選擇[Alarm（通知）]功能的畫面。



6 長按（2秒以上）**A**後，將返回[Settings（設定）]畫面。

7 長按（2秒以上）**A**後，將返回[Menu（選單）]畫面。

提示

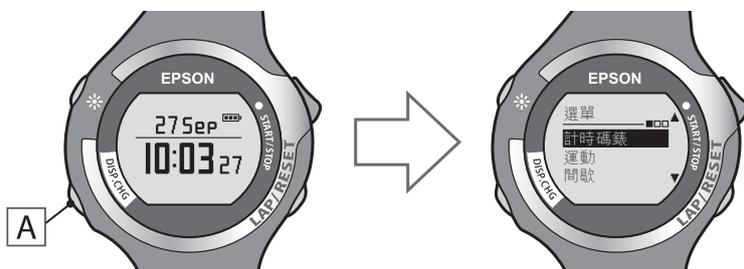
要關閉此功能時，請在步驟**2**與步驟**4**中選擇[OFF（關閉）]。

8-7 系統設定 (Sys. Settings)

在系統設定中，可設定以下功能。

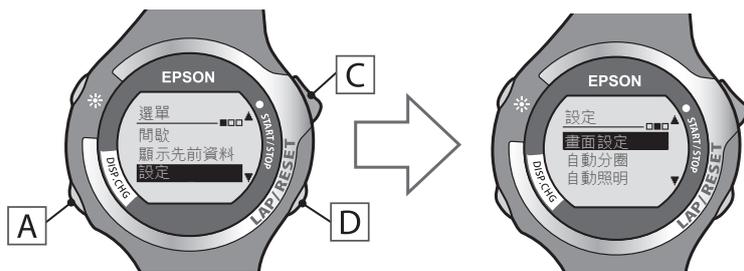
功能	設定項目	概要
對比 (Contrast)	1~7	調整螢幕的對比度。
距離單位 (Distance Units)	• km • mile	設定距離單位。
時區 (Time Zone)	+14~-12	設定使用地點的時區。
夏令時間 (Summer time)	• ON • OFF	啟用/停用夏令時間。
時制 (Clock)	• 12 hour • 24 hour	以12/24小時制，設定顯示的時間。
清除所有記錄 (Clear History)	• NO • YES	清除所有測量資料 (→P.94)。

1 按下 **A** 來顯示 [Menu (選單)]。



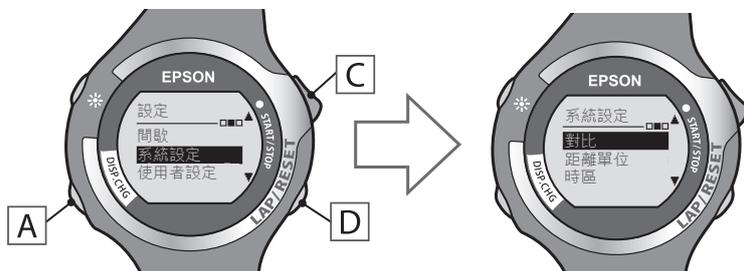
2 以 **C** / **D** 選擇 [Settings (設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [Settings (設定)] 的選擇功能畫面。



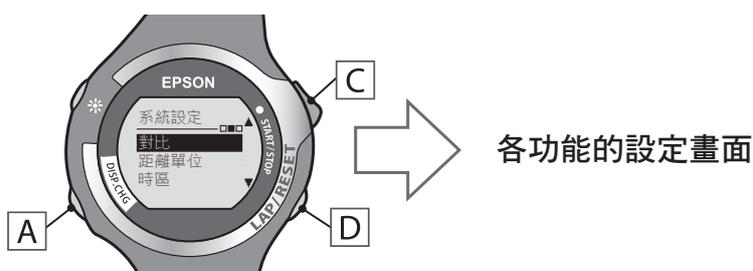
- 3** 以 **C** / **D** 選擇 [Sys. Settings (系統設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成選擇 [Sys. Settings (系統設定)] 設定項目的畫面。



- 4** 以 **C** / **D** 選擇要設定的功能後，再按 **A** 決定。

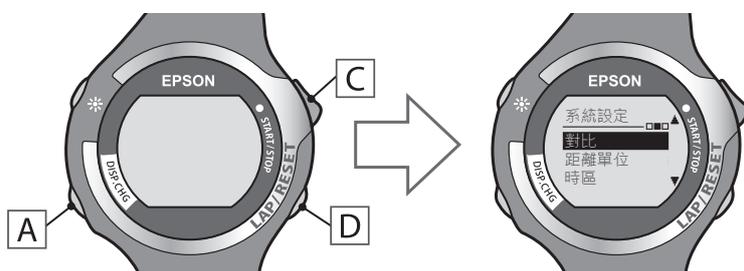
螢幕將轉換成各功能的設定畫面。



- 5** 以 **C** / **D** 選擇設定值後，再按 **A** 決定。

決定後將返回 [Sys. Settings (系統設定)] 畫面。

各功能的設定畫面



- 6** 長按 (2秒以上) **A** 後，將返回 [Settings (設定)] 畫面。

- 7** 長按 (2秒以上) **A** 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

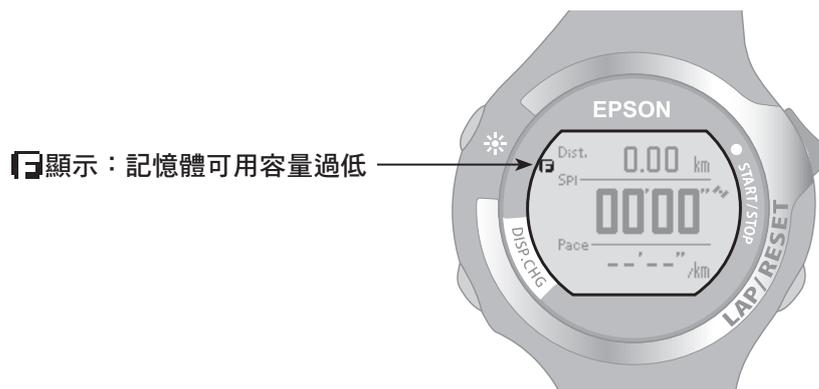
8-8 清除所有記錄（Clear History）

當主機記憶體的可用容量過少時，測量畫面將顯示圖示。

執行[Clear History（清除所有記錄）]時，可清除測量資料。

清除資料後，圖示將會消失。

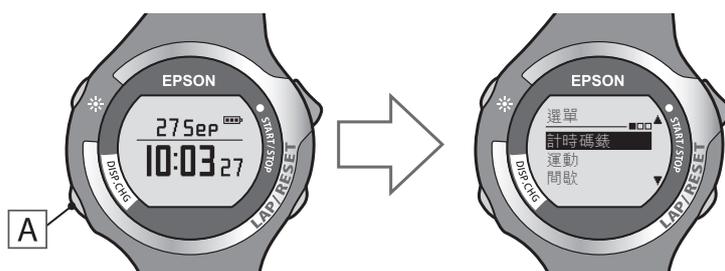
測量畫面範例：計時碼錶（Chronograph）



提示

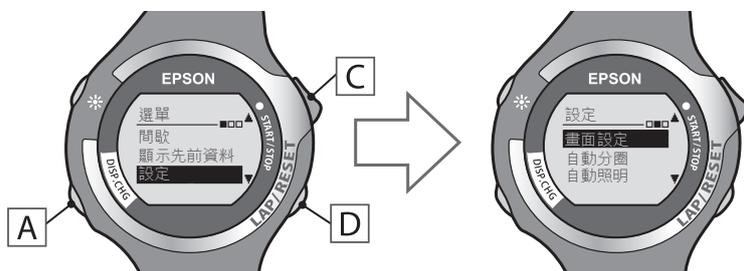
如欲保留的資料，請上傳至網頁應用程式（→ [P.115](#)）。

1 按下 **A** 來顯示[Menu（選單）]。



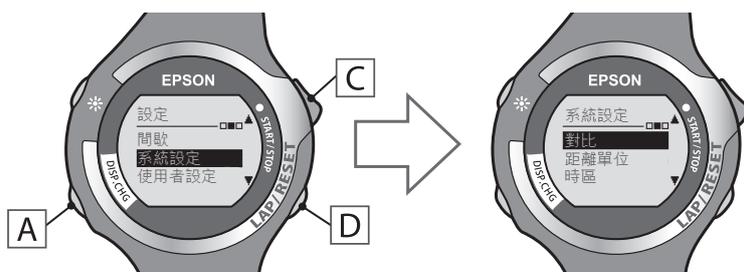
2 以 [C] / [D] 選擇 [Settings (設定)] 後，再按 [A] 決定。

螢幕將轉換成 [Settings (設定)] 的選擇功能畫面。



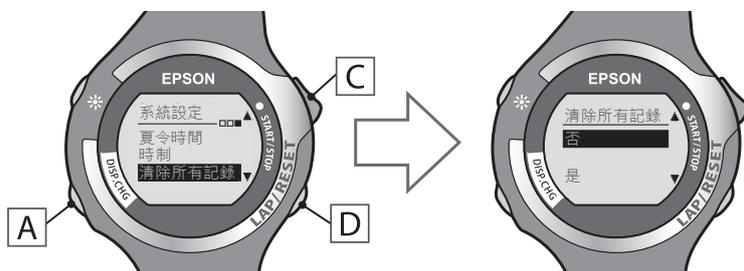
3 以 [C] / [D] 選擇 [Sys. Settings (系統設定)] 後，再按 [A] 決定。

螢幕將轉換成選擇 [Sys. Settings (系統設定)] 設定項目的畫面。



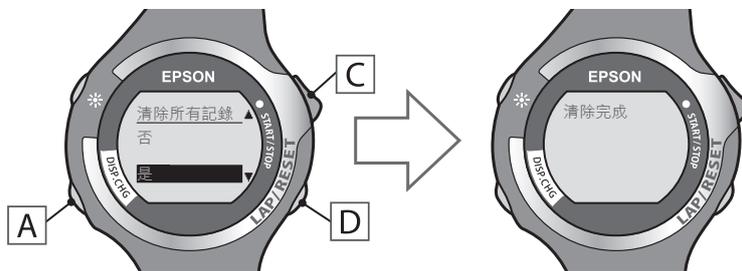
4 以 [C] / [D] 選擇 [Clear History (清除所有記錄)] 後，再按 [A] 決定。

螢幕將轉換成 [Clear History (清除所有記錄)] 的設定畫面。



5 以 **C** / **D** 選擇 [YES] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成「Complete（清除完成）」的畫面。



6 按下 **A** 後，將返回 [Sys. Settings（系統設定）] 畫面。

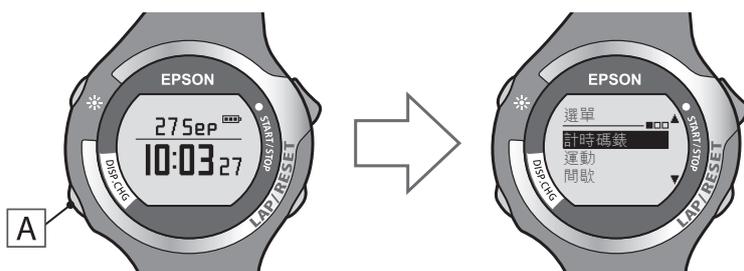
7 長按（2秒以上） **A** 後，將返回 [Settings（設定）] 畫面。

8 長按（2秒以上） **A** 後，將返回 [Menu（選單）] 畫面。

8-9 使用者設定 (User settings)

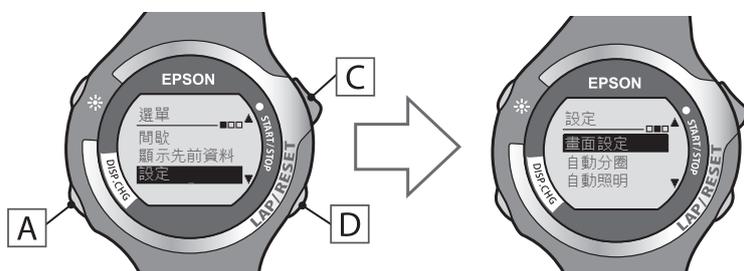
設定使用者的資訊 (身高 (Height)、體重 (Weight)、出生年月日 (DOB)、性別 (Gender))。此資訊將用於計算消耗熱量。

- 1 按下 **A** 來顯示 [Menu (選單)]。



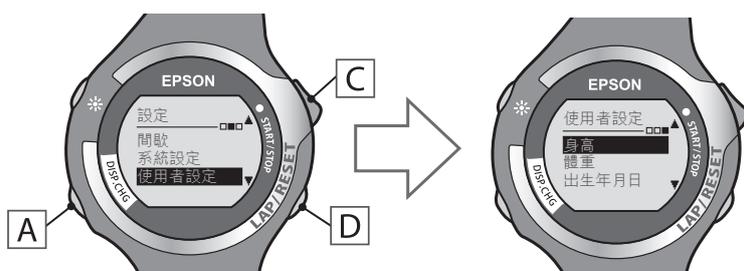
- 2 以 **C** / **D** 選擇 [Settings (設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成 [Settings (設定)] 的選擇功能畫面。



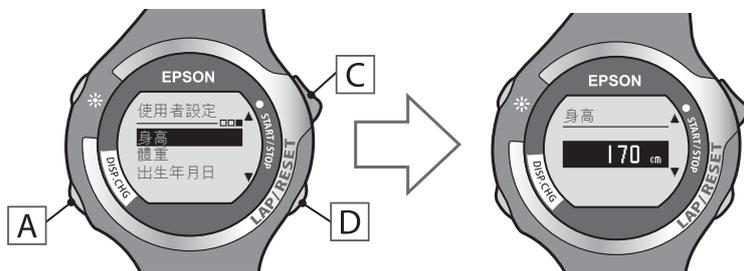
- 3 以 **C** / **D** 選擇 [User Settings (使用者設定)] 後，再按 **A** 決定。

螢幕將轉換成選擇 [User Settings (使用者設定)] 設定項目的畫面。



4 以[C]/[D]選擇[Height (身高)]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[Height (身高)]的設定畫面。

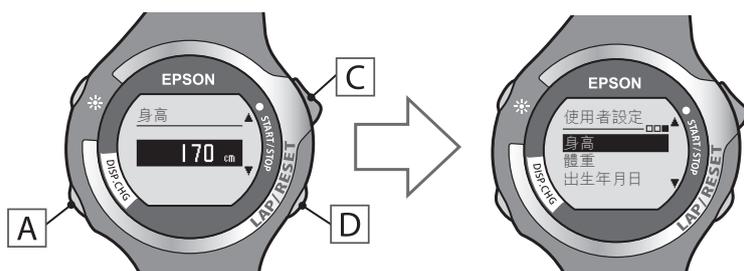


5 以[C]/[D]調整成使用者的身高後，再按[A]決定。

身高可在0~220cm的範圍內，以1cm單位進行設定。

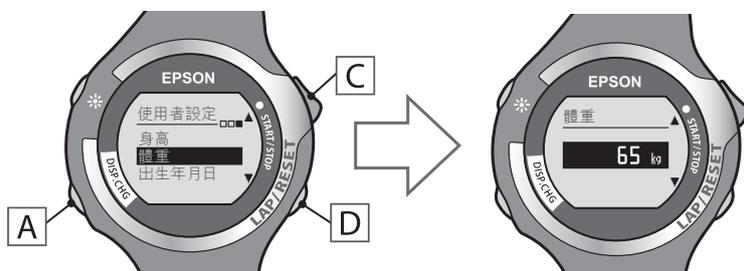
長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將返回[User Settings (使用者設定)]畫面。



6 以[C]/[D]選擇[Weight (體重)]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[Weight (體重)]的設定畫面。

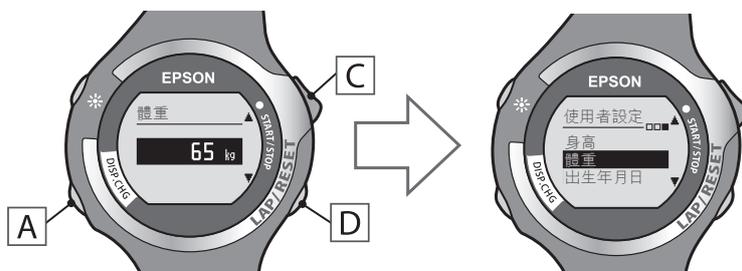


7 以[C]/[D]調整成使用者的體重後，再按[A]決定。

體重可在0~200kg的範圍內，以1kg單位進行設定。

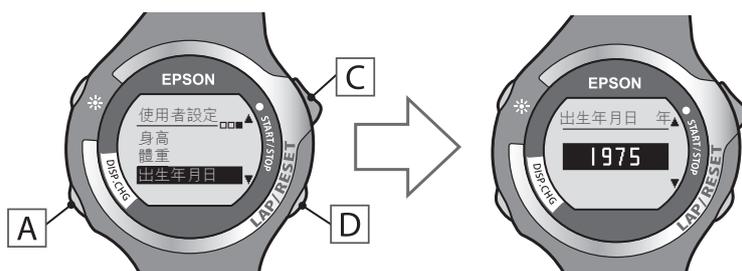
長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將返回[User Settings (使用者設定)]畫面。



8 以[C]/[D]選擇[DOB (出生年月日)]後，再按[A]決定。

螢幕將轉換成[DOB Year (出生年月日 年)]的設定畫面。

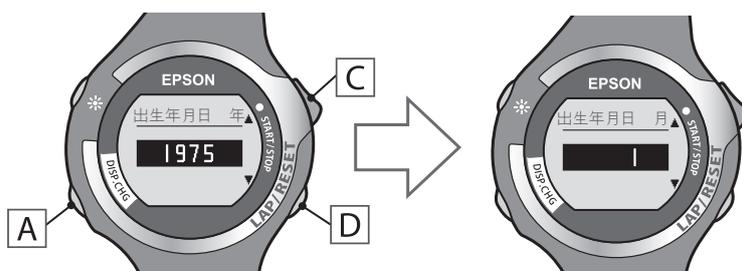


9 以[C]/[D]調整成使用者的出生年份後，再按[A]決定。

出生年份可在1910~2020的範圍內進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將轉換成[DOB Month (出生年月日 月)]的設定畫面。

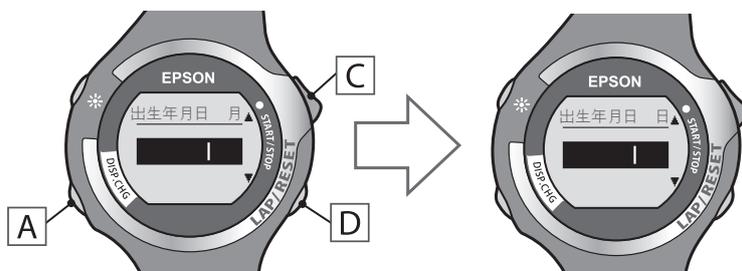


10 以[C]/[D]調整成使用者的出生月份後，再按[A]決定。

出生月份可在1~12的範圍內進行設定。

長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將轉換成[DOB Day（出生年月日 日）]的設定畫面。

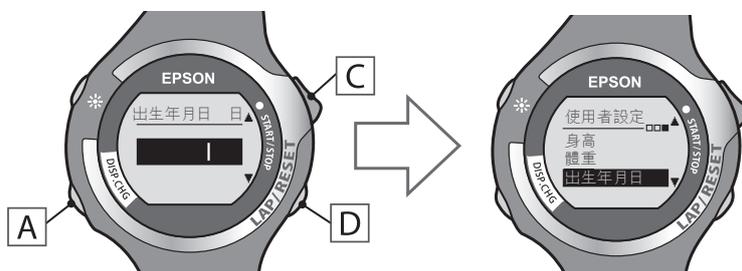


11 以[C]/[D]調整成使用者的出生日期後，再按[A]決定。

出生日期可在1~31的範圍內進行設定。

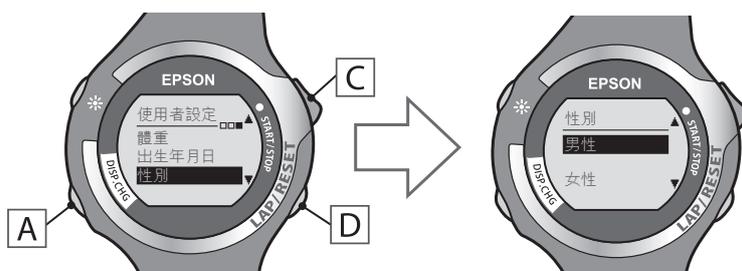
長按[C]/[D]時，數值將會快轉。

決定後將返回[User Settings（使用者設定）]畫面。



12 以[C]/[D]選擇[Gender（性別）]後，再按[A]決定。

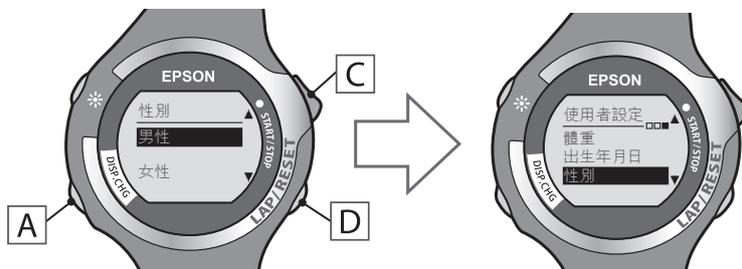
螢幕將轉換成[Gender（性別）]的設定畫面。



13 以 **C** / **D** 調整成使用者的性別後，再按 **A** 決定。

決定後將返回 [User Settings (使用者設定)] 畫面。

Male 是男性；Female 是女性。

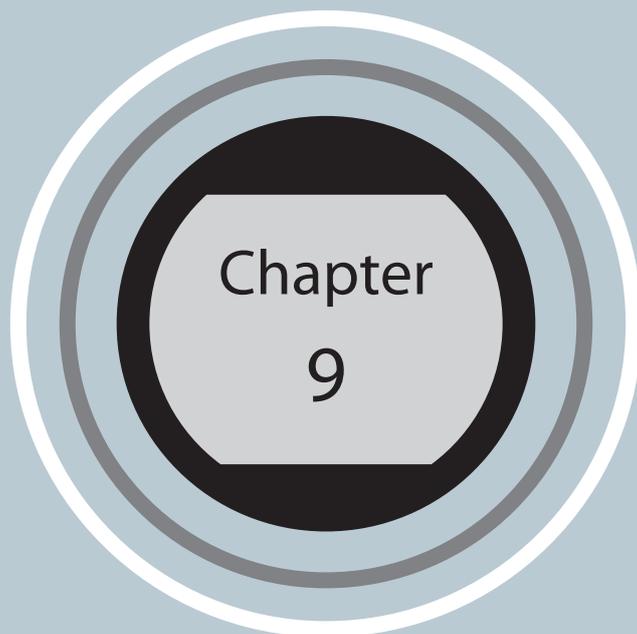


14 長按 (2秒以上) **A** 後，將返回 [Settings (設定)] 畫面。

15 長按 (2秒以上) **A** 後，將返回 [Menu (選單)] 畫面。

活用指南

(設定各種目的之畫面)



-
- 9-1 關於設定計時碼錶 (Chronograph) 畫面
 - 9-2 注重距離與配速的跑步方式
 - 9-3 注重步頻與步伐的跑步方式 (僅適用SS-701)
 - 9-4 注重目標的跑步方式
 - 9-5 注重心跳數的跑步方式 (僅適用SS-701)
-

9-1 關於設定計時碼錶（Chronograph）畫面

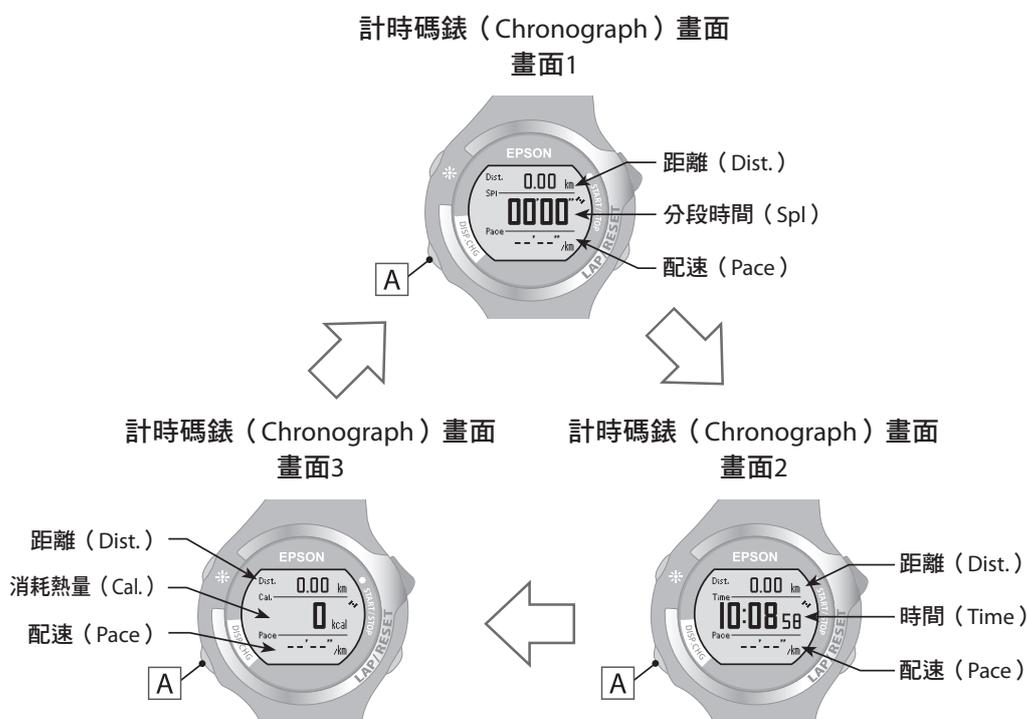
主機可配合您的喜好與目的，組時計時碼錶（Chronograph）畫面的顯示項目（→[P.72](#)）。
以下將介紹依目的組合顯示項目的範例。

畫面的預設值

計時碼錶（Chronograph）的測量畫面，會在一個畫面中顯示1~3行測量項目。

測量畫面共有3種畫面，可利用[A]切換畫面。

在預設值狀態下，將顯示以下測量項目。



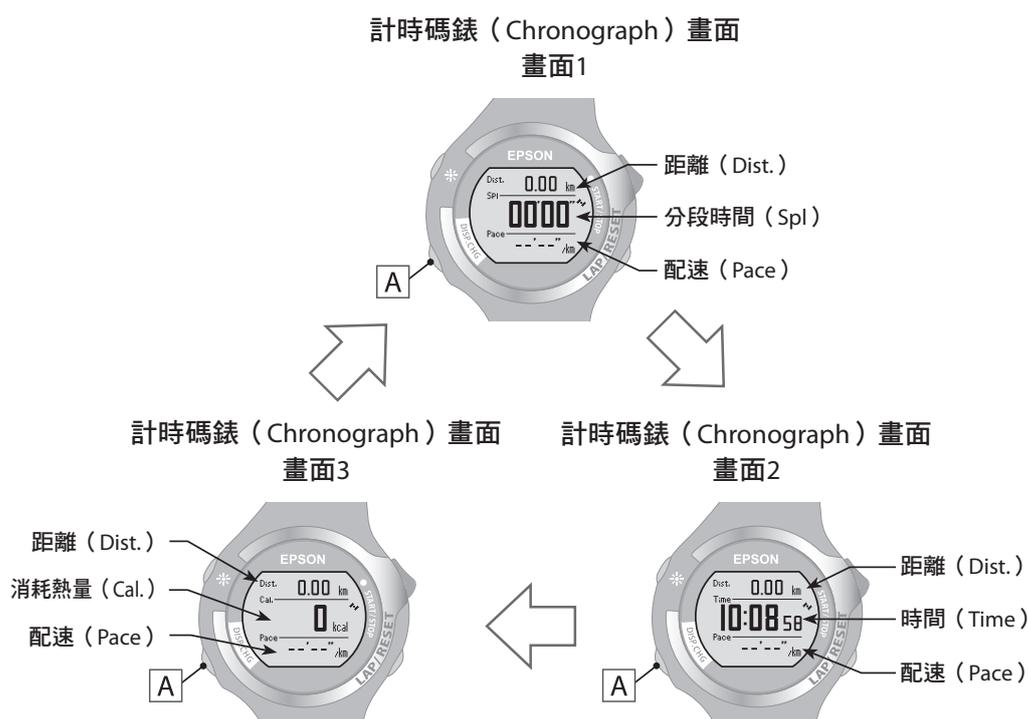
此處將介紹依據以下目的組合顯示項目的範例。

- 注重距離與配速的跑步方式 → [P.104](#)
- 注重步頻與步伐的跑步方式 → [P.106](#)
- 注重目標的跑步方式 → [P.107](#)
- 注重心跳數的跑步方式 → [P.109](#)

9-2 注重距離與配速的跑步方式

在剛購入時的畫面設定（預設值）狀態下，將顯示以確認距離與目前配速的方式跑步的畫面。適用於練習與比賽。

畫面設定（預設值狀態）



	畫面1	畫面2	畫面3
上層	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中層	分段時間（Spl）	時間（Time）	消耗熱量（Cal.）
下層	配速（Pace）	配速（Pace）	配速（Pace）

提示

- 分段時間（Spl）將顯示整體的經過時間。
- 配速（Pace）將顯示目前的配速（移動1km的時間）。

確認測量畫面

以確認畫面1為主的方式跑步。

可讓身體記住跑步之基礎配速的感覺。

對於跑步而言，由開啟至結束，配速請不要有太大的起伏。此功能可確認自起點起算的距離、經過時間（分段時間）以及是否維持目標配速。

希望確認當下時間時，請按下[A]切換至畫面2。畫面2的中層將顯示時間（Time）。

畫面設定（變更預設值）

●變更配速的顯示內容

主機可顯示的配速種類共有以下3種。

參加比賽時，需注重各區間的配速，建議以顯示分圈配速（PaceLa）的方式使用。

配速（Pace）	顯示跑步時的配速。 （可能會因GPS信號接收狀態的改變，而出現測量值變動幅度過大的情況。）
分圈配速（PaceLa）	顯示目前分圈的平均配速。
平均配速（PaceAv）	顯示自開始測量到目前為止的平均配速。

●活用自動分圈功能

在距離未知的地點使用時，建議使用自動分圈功能（➔P.76）。可藉由將[AT Lap（自動分圈）]設為[ON（開啟）]的方式，以固定距離自動測量分圈時間。預設值為[OFF（關閉）]。

提示

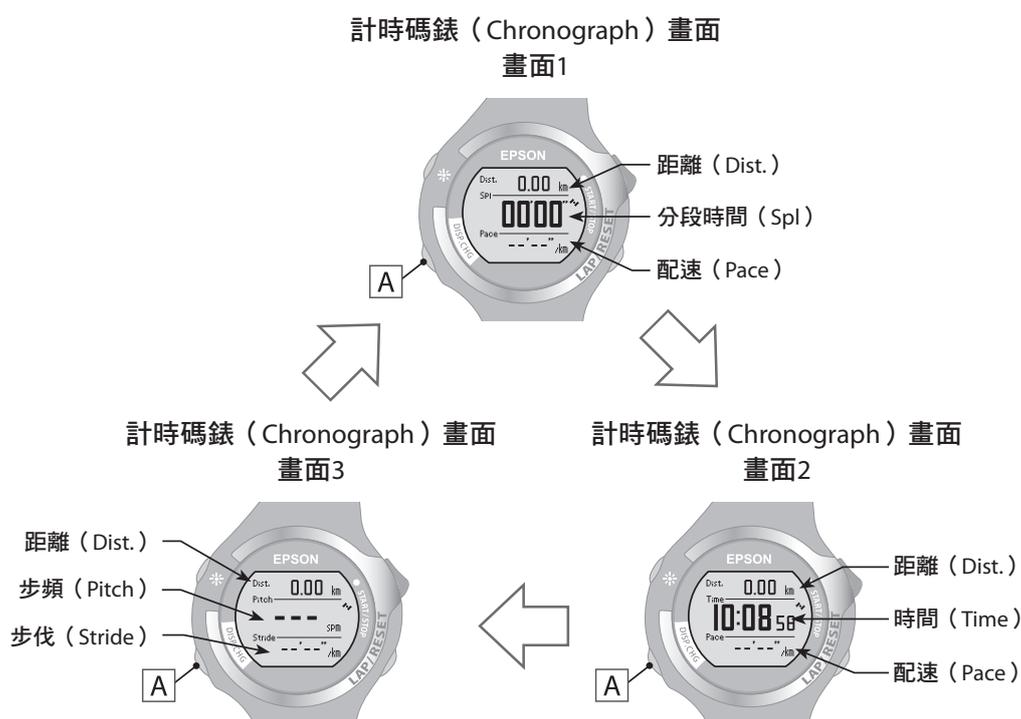
雖然自動分圈功能極為方便，但可能會因GPS信號接收狀態的差異，而在都會區舉辦的比賽之類的場合中，發生顯示的距離與實際距離出現頗大差異的情況。不希望顯示的距離與實際的距離出現差異時，請事先將[AT Lap（自動分圈）]設為[OFF（關閉）]，並以手動方式（以按下[D]的方式操作）進行分圈計時。

9-3 注重步頻與步伐的跑步方式（僅適用SS-701）

加快跑步速度的重點有兩點，分別為跨步的次數（步頻）與步伐的寬度（步幅）。希望以注重步頻及步伐的方式跑步時，建議使用以下畫面設定值。

畫面設定（變更預設值）

在預設值狀態下，變更畫面3的中層與下層。



	畫面1	畫面2	畫面3
上層	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中層	分段時間（Spl）	時間（Time）	步頻（Pitch）
下層	配速（Pace）	配速（Pace）	步伐（Stride）

 ：從預設值狀態變更的部分

提示

要測量步頻與步伐時，請將[Stride（步伐）]設為[ON（開啟）]（→P.58）。

確認測量畫面

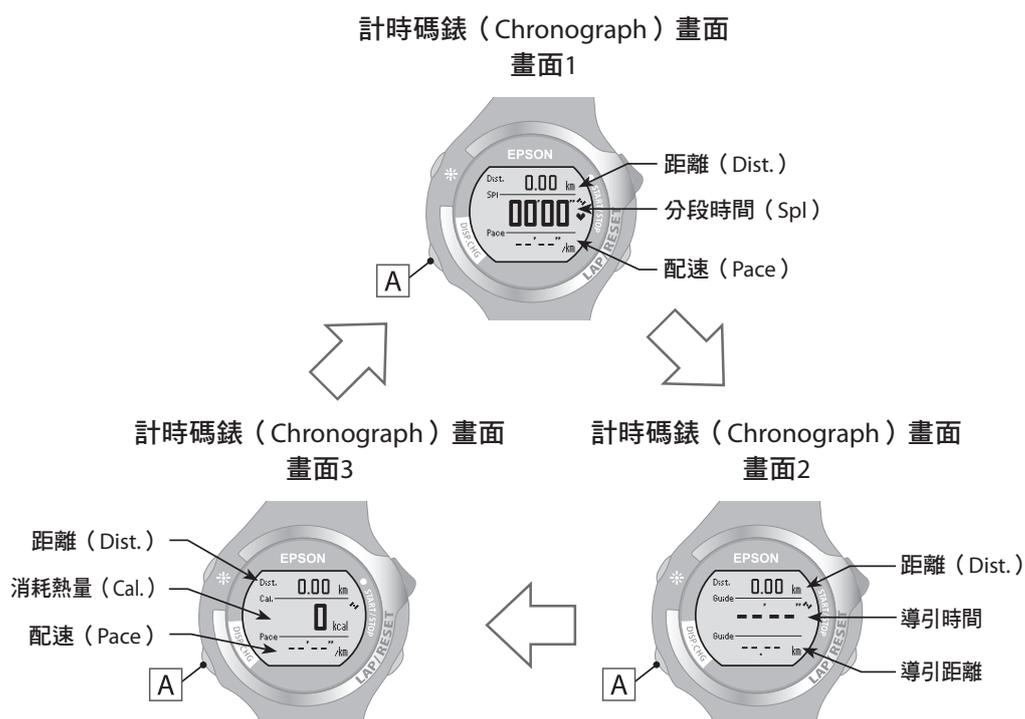
先按下[A]切換成畫面3後，再開始跑步。即可在跑步時確認步頻與步伐。

9-4 注重目標的跑步方式

希望跑步時能邊確認速度快於或慢於目標配速的情況時，建議使用以下畫面設定值。

畫面設定（變更預設值）

在預設值狀態下，變更畫面2的中層與下層。



	畫面1	畫面2	畫面3
上層	距離 (Dist.)	距離 (Dist.)	距離 (Dist.)
中層	分段時間 (Spl)	導引時間 (Guide)	消耗熱量 (Cal.)
下層	配速 (Pace)	導引距離 (Guide)	配速 (Pace)

 ：從預設值狀態變更的部分

確認測量畫面

先按下[A]切換成畫面2後，再開始跑步。

導引時間會根據目標配速，顯示目前領先或落後的時間。導引距離會根據目標配速，顯示目前領先或落後的距離。

設為顯示導引時間與導引距離時，左側將顯示相對於目標值過慢或過快的箭頭圖示，可讓使用者在注意目標達成度的情況下跑步。

⬇️（向下）：目前速度低於目標

⬆️（向上）：目前速度優於目標

導引時間的顯示範例



導引距離的顯示範例



提示

- 導引時間與導引距離，是由[Target Pace（目標配速）]的設定值換算與顯示。因此測量前請先設定[Target Pace（目標配速）]（→P.34）。
- 導引時間與導引距離的顯示名稱皆為「Guide」，但可利用數值或單位區別。

9-5 注重心跳數的跑步方式（僅適用SS-701）

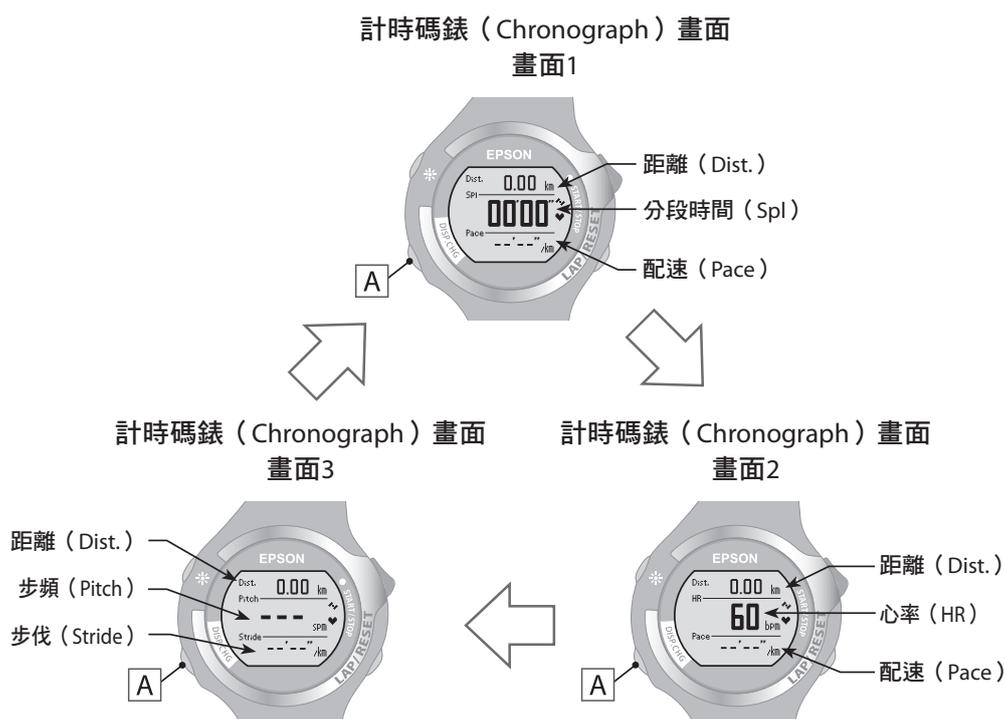
若是希望能在跑步時注意心跳數，建議使用此組合。增加運動強度會提高心率，例如在上坡路段又增加跑步速度的話，會導致運動負荷變重，心跳數亦會隨之加快。而本功能可藉由在跑步時注意心率增減的方式，幫助使用者調整負荷或防止速度過快。

提示

- 測量心率的功能，僅限SS-701可使用。測量時需安裝心率感測器組（→P.60）。
- 要使用心率感測器時，請先與心率感測器進行配對（→P.62）後，再將[心率感測器]設為[ON（開啟）]（→P.64）。

畫面設定

在預設值狀態下，變更畫面2的中層及畫面3的中層與下層。



	畫面1	畫面2	畫面3
上層	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中層	分段時間（Spl）	心率（HR）	步頻（Pitch）
下層	配速（Pace）	配速（Pace）	步伐（Stride）

 ：從預設值狀態變更的部分

確認測量畫面

先按下[A]切換成畫面2後，再開始跑步。即可在跑步時確認心跳數。

希望確認步頻與步伐時，請按下[A]切換至畫面3。

資料上傳程式



-
- 10-1 安裝NR Uploader
 - 10-2 將主機連接電腦來使用NeoRun
 - 10-3 更新驅動程式
-

10-1 安裝NR Uploader

可將主機連接電腦，以專用的網路應用程式（NeoRun）管理測量資料。
要將測量資料上傳至網路應用程式（NeoRun）時，須使用NR Uploader。
請以下列步驟安裝NR Uploader。

將主機連接電腦前，請先安裝NR Uploader。

1 請由下列網頁下載NR Uploader。

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

為了能上傳測量資料，請安裝至具備網路連線功能的電腦上。

2 執行下載好的檔案。

螢幕將顯示安裝畫面。

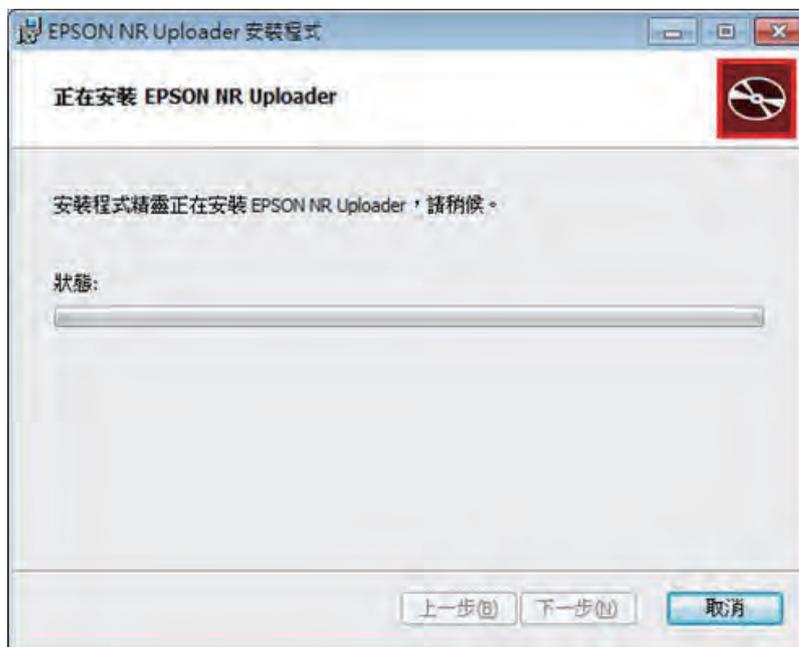
3 勾選[我接受授權合約中的條款]後，點選[安裝]。



安裝精靈將會自行啟動。

之後請依畫面指示逐一操作至結束畫面。

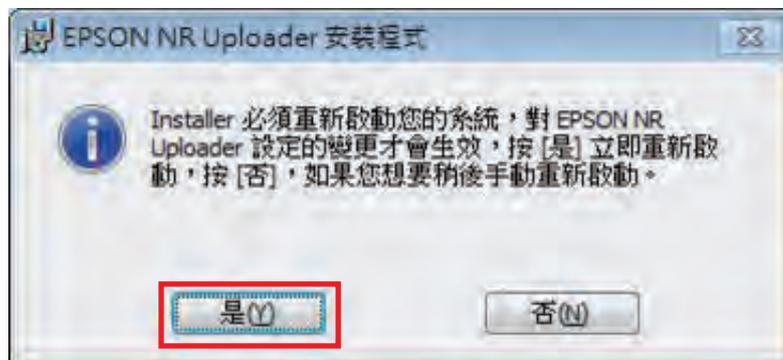
過程中可能會顯示「請將機器與底座連接至電腦」的訊息。出現此訊息時，請將主機連接至電腦（➔ P.115）。



4 待顯示結束畫面後，點選[完成]。



- 5** 當螢幕顯示詢問是否要重新開機的確證畫面時，請點選 [是] 來重新開機。

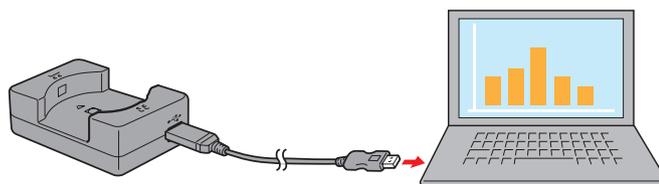


安裝作業到此結束。

10-2 將主機連接電腦來使用NeoRun

將主機連接已安裝NR Uploader的電腦。

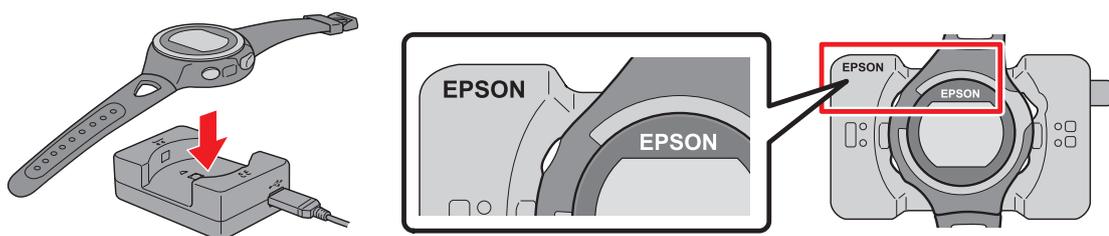
1 以USB傳輸線連接已安裝NR Uploader的電腦與底座。



2 將主機裝入底座。

主機被水分或被汗水弄濕時，請勿直接裝入底座。

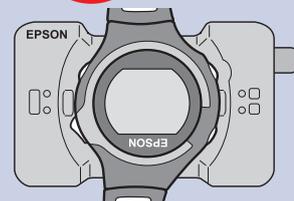
先確認主機上的EPSON標誌與底座上的EPSON標誌方向是否一致，再從正上方緩慢地將其放入至完全固定為止。



⚠ 注意



請勿以上下顛倒的方向安裝主機。強行以顛倒方向裝入時，將造成故障。



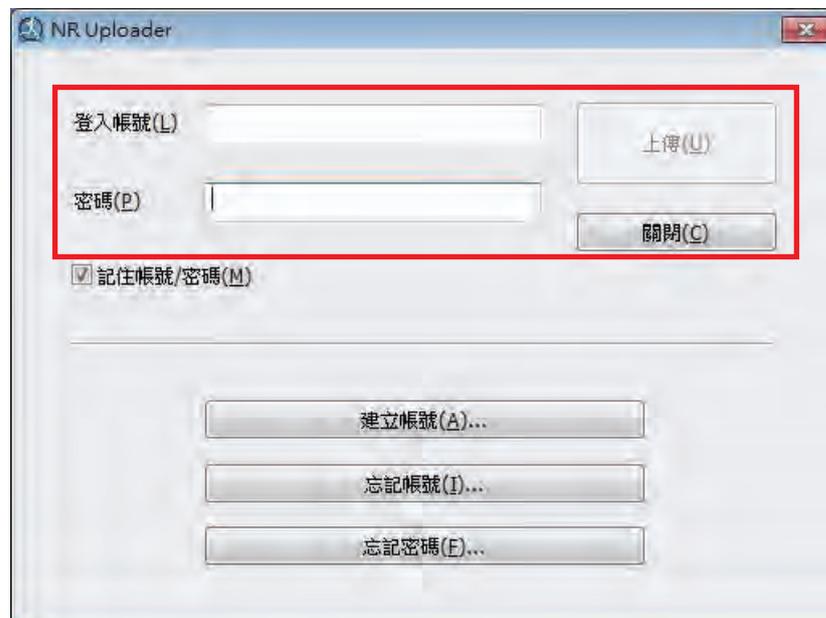
NR Uploader程式將自動啟動。

提示

NR Uploader程式未自動開啟時，代表電腦無法辨識主機。請更新驅動程式（→[P.117](#)）。

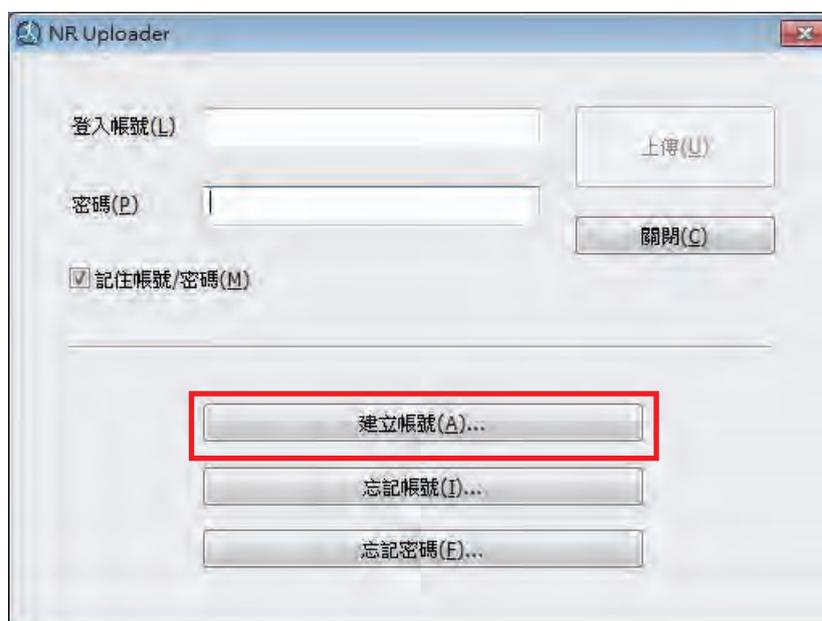
3 輸入登入帳號與密碼後，點選[上傳]。

將資料上傳至NeoRun 網頁。



提示

- 要使用NeoRun 網頁時，須有帳號（登入名稱／密碼）。首次使用時，請點選[建立帳號]來建立帳號。



- 關於NeoRun 網頁的使用方法，請參考NeoRun 網頁的說明。

10-3更新驅動程式

若是您曾經在未安裝NR Uploader的情況下，將主機連接到電腦，那麼之後安裝NR Uploader，也可能會出現電腦無法辨識主機的情況。

此時請依以下操作方式更新驅動程式。

1 連接主機與電腦。

請先確認NR Uploader程式是在未啟動狀態。

2 打開控制台。

點選[開始]並選擇[控制台]。

後續內容將以Windows 7的畫面為例進行說明。

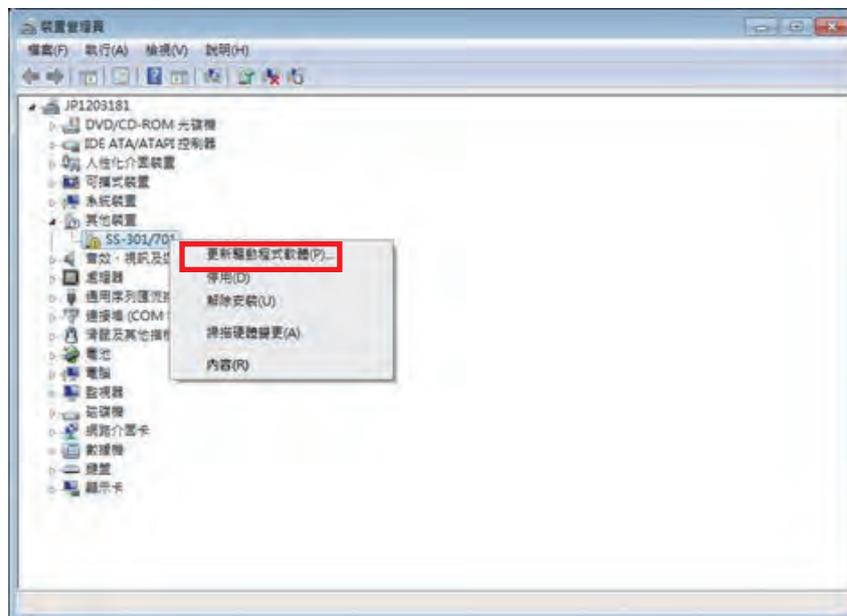
3 點選[系統及安全性]。



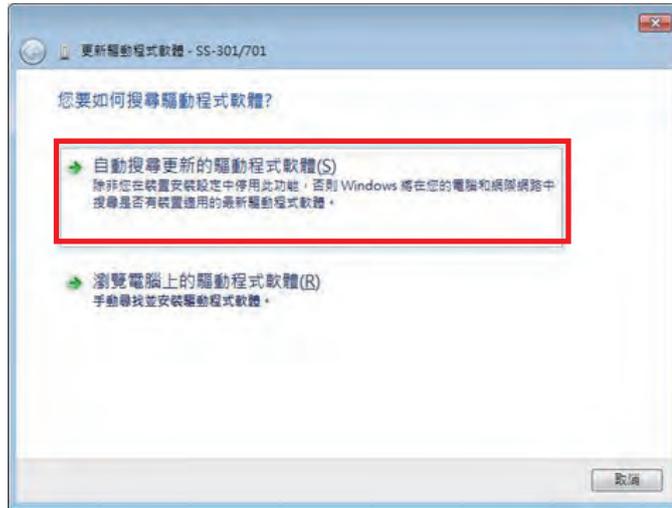
4 點選[系統]的[裝置管理員]。



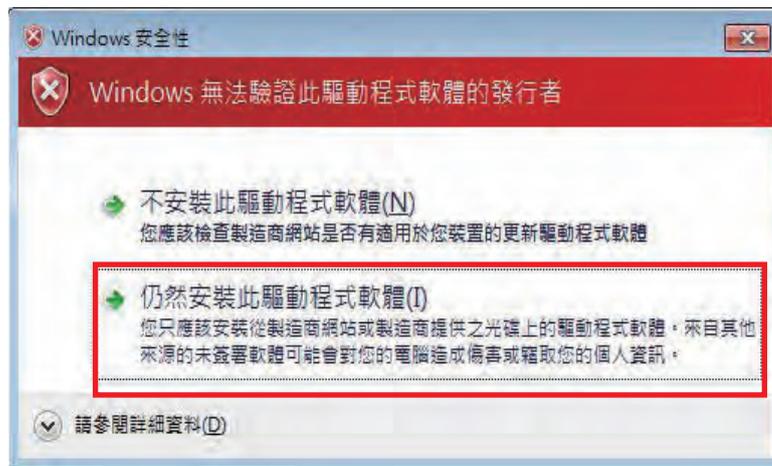
5 在[其他裝置]顯示的產品名稱上點選滑鼠右鍵後，再點選[更新驅動程式軟體]。



6 點選[自動搜尋更新的驅動程式軟體]。



7 螢幕顯示出Windows安全性畫面時，點選[仍然安裝此驅動程式軟體]。

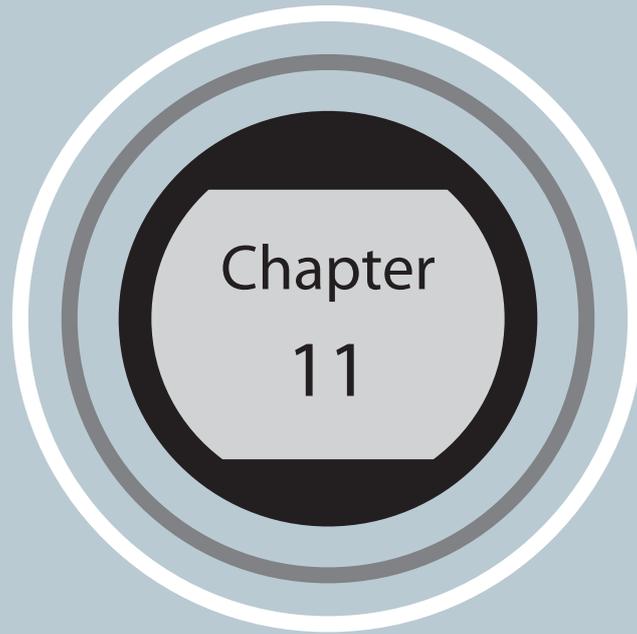


8 完成安裝後，點選[關閉]。



更新驅動程式的作業到此結束。

日常保養方式



-
- 11-1 保養方法
 - 11-2 電池更換方法
 - 11-3 產品規格
 - 11-4 顯示韌體版本資訊
-

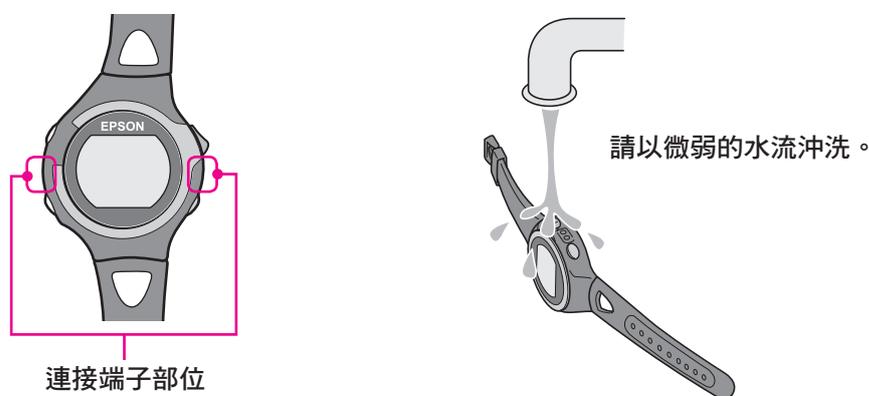
11-1 保養方法

使用後的保養

請避免讓主機處於潮濕、汗水、髒汙的狀態。

使用主機後，請用自來水輕輕沖洗連接端子部位，並以毛巾等物品擦乾水分後，使其自然風乾。

水分、汗水、髒汙會造成故障。



在潮濕、汗水、污垢的狀態下裝入底座時，將造成連接端子部位腐蝕或系統誤動作。若充電或資料上傳異常時，請以沾水的棉花棒清潔主機與底座的連接端子部位。請勿以揮發性溶劑、稀釋劑、酒精、清潔劑等有機溶劑清洗，否則可能會造成材質劣化。

關於心率帶

如有髒汙情況時，請先用清水清洗後，再以乾布充分擦乾。本產品使用的聚氨酯製心率帶，可能會因長年使用而出現退色或彈性劣化的情況。

心率感測器的維護方式

- 運動後請拆下心率感測器與心率帶，並將兩者浸泡在靜止的水中清洗。
- 請務必一併清洗連接的按鈕部分，並將水分擦乾。
- 心率帶可用洗衣機清洗，但清洗時需使用洗衣網，而且不可使用烘乾機。
- 心率帶不可熨燙、乾洗、或使用含氯的清潔劑清洗。
- 清理心率感測器時，請用清水輕輕清洗。請勿使用洗衣機或烘乾機。
- 請將心率感測器與心率帶充分風乾後，再分別保管。

11-2 電池更換方法

關於產品主機內建的充電電池

產品主機內建的充電電池，使用者無法自行更換。

充滿電後之可使用時間，請參考第16頁。

如因長期使用而導致充飽電後的可用時間變短，可能是電池已經老化，請委託本公司客服中心更換電池。此項服務需酌收費用。

更換電池的時間會因使用條件而改變，一般約為5年。

關於心率感測器的電池

更換心率感測器用的電池（CR2032）時，請注意避免被尖銳工具刺傷（➡[P.67](#)）。

更換下來的廢棄電池請交由回收商處理，並避免兒童玩耍、吞食。

在每天使用1小時左右的情況下，心率感測器的電池更換時期一般為3年。

11-3 產品規格

主機規格

規格		SS-701	SS-301
尺寸（厚度）		15.7mm	14.7mm
重量		61g	59g
防水性能		10大氣壓	5大氣壓
電源		鋰電池	鋰電池
額定電壓		DC 3.7V	DC 3.7V
運作時間	GPS-on、心率量測功能關閉*2	14小時	
	GPS-on、心率量測功能開啟*2	10小時	—
	僅顯示時間	5週	
運作溫度		-5°C~50°C	
可記憶時間		100小時	
最大分圈數		1000	
測量心跳數（使用心率感測器）		○	—
測量步頻／步伐		○	—
使用步伐感應器測量距離／配速		○	—
顯示範圍	距離	0.00~999.99km／0.00~999.99mi	
	配速／分圈配速／平均配速	0'00"~30'00"/km／0'00"~45'00"/mi	
	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	0~255spm	—
	步伐	0~200cm／0~99 inch	—
	消耗熱量	0~9999kcal	
	海拔高度*1	-500~9,999m／-1500~29999 ft	
	心率／分圈心率／平均心率	30~240bpm	—
	導引時間	-9:59'59"~9:59'59"	
	導引距離	-99.99~99.99km／-99.99~99.99 mi	
	運動強度	1.0~18.0METS	

*1：海拔高度的數值是利用GPS信號進行測量。因此可能會受到GPS信號接收狀態等因素的影響，而出現海拔高度的測量值誤差過大的情況。

*2：心率量測功能僅適用SS-701

底座規格

規格	SS-701	SS-301
使用溫度範圍	5°C~35°C	

交流變壓器規格

規格	SS-701	SS-301
電源	AC100V~AC240V	

心率感測器規格

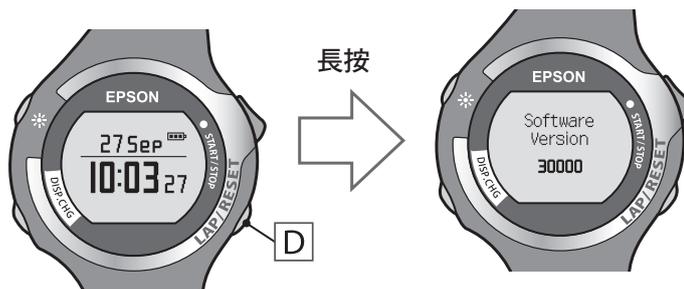
規格	心率感測器
防水性能	日常生活防水

11-4 顯示韌體版本資訊

可確認主機的韌體版本。

1 持續按住 **D** 2秒以上（長按），直到畫面切換為止。

螢幕將顯示韌體的版本。



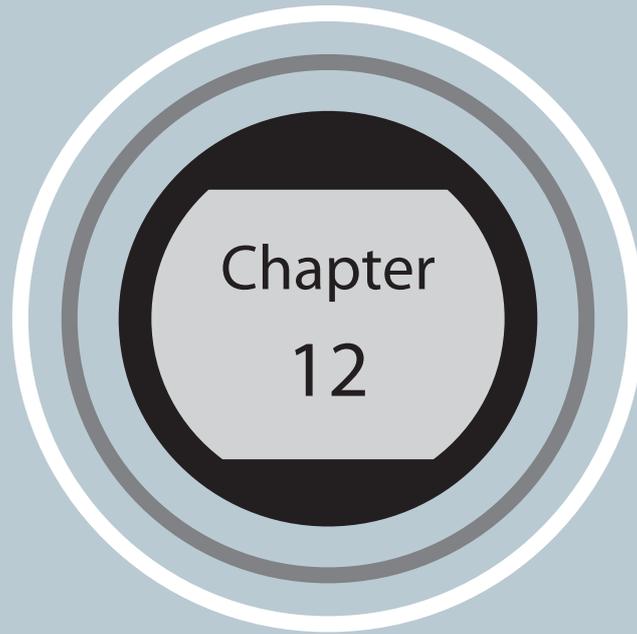
2 確認韌體版本。按下 **D** 後，將返回時間顯示畫面。

更新韌體

請由下列的EPSON 網頁自行下載「WristableGPS韌體更新程式」來更新韌體。

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

故障排除



-
- 12-1 故障處理
 - 12-2 重置系統
 - 12-3 本產品相關洽詢方式
 - 12-4 關於售後服務
 - 12-5 認證資訊
-

12-1 故障處理

【注意】

※使用主機後，請用自來水輕輕沖洗主機的連接端子部位，並以毛巾等物品擦乾水滴後，使其自然風乾。

若在髒汙狀態下直接裝入底座，將造成主機端子部位腐蝕或故障。

充電或通訊狀態不穩定時，請以微沾濕的棉花棒擦拭主機與底座的連接端子部位，並等到乾燥之後再行使用。

※如果本產品主機動作不穩定，或部分功能無法正常使用等情況時，請嘗試重置系統（同時長按[A]／[B]／[C]／[D] 4個按鈕）（➡ P.132）。

※心率感測器出現動作不穩定或無法正常運作的情況時，請先拆下心率感測器的電池，以負極朝上（顛倒）的狀態裝回，保持該狀態3秒（重置）後，再重新以正確方向裝回電池。

請確認各項目。

	現象	處理方法
基本動作	螢幕無畫面。	購買後即停止動作。請先對電池充電 (→ P.14)。當電池的剩餘電量耗盡時，螢幕不會顯示任何內容。請對電池充電 (→ P.14)。請開啟主機的電源 (→ P.18)。
	操作時沒有任何反應與動作。	電池的剩餘電力是否過低？請對電池充電 (→ P.14)。充電後仍無法動作時，請重置系統 (→ P.132)。
	無法進入選單畫面或其他畫面，一直停留在時鐘畫面。	電池的剩餘電力是否過低？請對電池充電 (→ P.14)。
	時間不正確。	調整時間的動作需透過接收GPS衛星信號進行。請切換成計時碼錶 (Chronograph) 功能，接收GPS信號 (→ P.23)。時間的落差剛好為小時單位時，請確認時區與夏令時間的設定值。
計時碼錶 (Chronograph) 的動作	無法接收GPS衛星的信號。	請在上方無遮蔽物、幾乎能看見整個天空的條件下加以確認。室內無法接收GPS衛星的信號。此外大樓區域或山谷之間等無法看見廣大天空的地點，可能會有信號中斷或距離精準度不佳的情況。
	不易接收GPS衛星的信號，或是接收中途中斷。	即使原本能接收到信號，也可能因跑步時的環境變化而導致無法接收。
充電	裝入底座時無法充電。	請確認交流變壓器與USB傳輸線的連接狀態。請清理主機與底座的連接端子部位 (→ P.122)。確認上述內容後仍無法充電時，可能是發生故障。請立即停止充電，並聯絡本公司客服中心。
	充電時，主機與底座變燙。	可能是發生故障。請立即停止使用，並聯絡本公司客服中心。
	裝入底座時，顯示[Charge Err. (充電錯誤)]。	請在環境溫度為0°C~35°C的環境下充電。

現象		處理方法
充電	充電時，背光持續亮著。	長期間未充電後首次進行充電時，主機背光可能會有持續亮燈的情況，此為正常現象，並非故障。此時不會顯示[Charging (充電中)]的畫面，但會正常進行充電。 可藉由從底座上卸下主機再重新裝入的方式，來顯示畫面。
防水性能	希望能在游泳時使用。	本產品採用日常生活強化防水規格，游泳時亦能使用。 但在水中時無法接收GPS的信號。
	玻璃內側起霧。	外界空氣與主機內部的溫差，可能會導致主機內部的溼氣結露。如為短暫性起霧時，不會對主機造成影響。請繼續使用。若霧氣經過長時間後仍未消失時，可能是有水分侵入主機內部。 請聯絡本公司客服中心。
配件	希望再購買一個底座。	本公司提供底座、心率感測器組、心率帶、產品主機心率帶等選購配件。請聯絡本公司客服中心。
心率感測器	心率感測器無法正常動作。	請確認心率帶的安裝狀態是否正確 (→P.61)。請確認[IHR Sensor (心率感測器)]是否設為ON (→P.64)。 請與主機進行配對 (→P.62)。 無法與主機配對時，請重置心率感測器 (以負極朝上的方向裝入電池，並維持該狀態3秒以上。)再重新裝入電池。(→P.67)。 請重置主機的系統 (→P.132)。 請確認電池的電力是否已耗盡。電池的電力已耗盡時，請更換電池 (→P.123)。
通訊	將主機連接電腦時，電腦無法正確辨識到主機。	請確認電腦與USB傳輸線的連接狀態。 請清理主機與底座的連接端子部位 (→P.122)。 請重置系統 (→P.132)。

	現象	處理方法
網頁應用程式	與PC進行傳送資料時，顯示錯誤畫面並中斷傳送。	傳送期間請勿移動主機與底座。 此外請避免在容易產生靜電的狀況下傳送資料。 發生錯誤時，請重新連接底座後，再次進行傳輸。
	將主機連接電腦時，NR Uploader不會自動開啟。	若是您曾經在未安裝NR Uploader的情況下，將主機連接到電腦，那麼，即使之後安裝NR Uploader，也可能會有電腦無法辨識主機的情況。NR Uploader不會自動開啟時，請更新驅動程式（→ P.117 ）。

※執行上述處置後，仍未能解決問題時，請聯絡本公司客服中心。

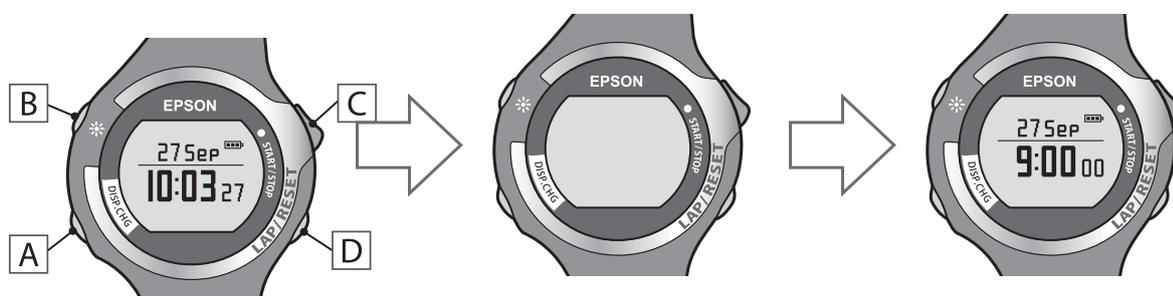
12-2 重置系統

動作不穩定時，請重置系統。

同時按住所有按鈕（**A**/**B**/**C**/**D**）2秒以上，直到顯示內容消失為止。

系統將重置畫面，並清除時間／設定內容。

測量資料不會被清除。



- 重置後請執行搜尋GPS衛星動作，待調整成正確時間後再行使用（→P.23）。
- 重置後，步伐感應器的資訊將被清除。請比照首次使用情況，執行相同的準備動作（→P.57）。
- 重置後，心率感測器的配對資訊將被清除。請比照首次使用情況，執行配對動作（→P.62）。

12-3 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 授權維修中心
TekCare捷修網股份有限公司
【網站】 <http://www.tekcare.com.tw>
【電話】 (02) 8227-3300

12-4 關於售後服務

- 有關產品的維修與檢查問題，請聯絡本公司客服中心。
- 如因長期間使用而導致充飽電後的可用時間變短，可能是電池已經老化，請委託本公司客服中心更換電池。此項服務需酌收費用。
- 腕帶、心率感測器的電池、心率帶、USB傳輸線，不屬本產品保固範圍內。如需購買時，請聯絡本公司客服中心。
- 萬一發生故障時，主機內的資料可能會消失，請注意。
- 保證書上貼有記載產品序號的貼紙。無貼紙的保證書不具備效力。

12-5 認證資訊

JAPAN

 R007-AA0129

 R007-AB0049

※except model SS-301

※Two kinds of the license number explanation.

The explanation for two kinds of license number the license number difference is a thing by minor change. It does not influence the use of the radio function.



Model: SS-301/SS-701

USA

FCC ID: BKMAP001

FCC ID: BKMAP002

※except model SS-301



WristableGPS

Model: SS-301/SS-701

FCC NOTICE

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Caution: Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment.

Properly shielded and grounded cables and connectors must be used for connection to host computers and / or peripherals in order to meet FCC emission limits.

Use the genuine USB cable with a ferrite core.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

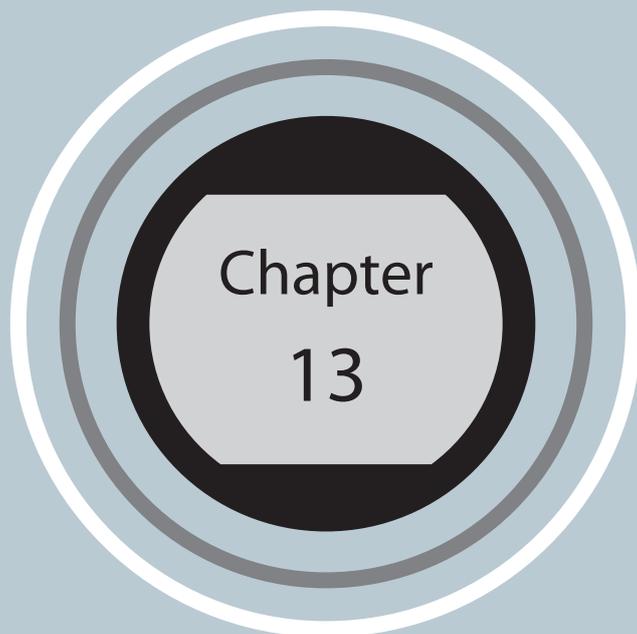
This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled equipment and meets the FCC radio frequency (RF) Exposure Guidelines in Supplement C to OET65. This equipment has very low levels of RF energy that are deemed to comply without testing of specific absorption ratio (SAR).



All EPSON products with the ANT+ logo have been certified as interoperable by ANT+. For more information, visit www.thisisant.com/directory

In case you purchases further HR sensors, option products of EPSON are recommended.

索引



索引

N

- NeoRun 115
- NR Uploader 112

U

- USB 傳輸線 13, 14

四劃

- 分段時間 21, 26, 72
- 心率 21, 72
- 分圈心率 21, 72
- 分圈配速 21, 72
- 分圈時間 21, 26
- 心率帶 60
- 心率通知 89
- 心率感測器 60
- 心率感測器組 13, 60
- 切換畫面 31, 39, 51
- 心跳數 60, 109

五劃

- 平均心率 21, 72
- 平均配速 21, 72
- 充電 14
- 包裝內容物 13
- 目標配速 107

六劃

- 交流變壓器 13, 14
- 休息 41
- 自動分圈 76
- 自動照明 78
- 自動暫停 80

七劃

- 步伐 21, 72, 106
- 步伐感應器 58
- 步頻 21, 72, 106
- 系統設定 92
- 更換電池 67
- 更新驅動程式 117

八劃

- 使用者設定 97
- 底座 13, 14

九劃

- 活用指南 102
- 計時碼錶 (Chronograph) 26
- 洽詢方式 133
- 重置系統 132
- 故障排除 127
- 保養 122
- 保養方法 122
- 重複次數 41, 47

十劃

- 夏令時間 92
- 海拔高度 21, 72
- 時制設定 92
- 消耗熱量 21, 72
- 時區 92
- 配速 21, 72, 104
- 時間 21, 72
- 配對 62

十一劃

- 設定 70
- 通知 82
- 配速通知 86
- 設定間歇 42
- 距離通知 84
- 速度 21, 72
- 售後服務 134
- 產品規格 124
- 規格 124, 125
- 清除所有記錄 92

十二劃

- 畫面設定 72, 103
- 測量 3, 29
- 測量方式 22
- 測量項目 21
- 間歇 (Interval) 41
- 距離 21, 72, 104
- 距離單位 92

十三劃

- 電池更換 123
- 資料上傳程式 111
- 運動 (Exercise) 33
- 搜尋 GPS 衛星 23

十四劃

對比.....	92
圖示.....	20
網頁應用程式	111
維護.....	121

十五劃

導引時間.....	21, 72, 107
導引距離.....	21, 72, 107
衝刺.....	41
標高.....	21

二十三劃

顯示先前資料.....	53
-------------	--------------------

