

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-710 | SF-310

使用手冊



簡介

簡介

感謝您購買GPS Sports Monitor「RUNSENSE」。



為正確使用本產品，閱讀本使用手冊時請務必搭配產品隨附的簡易說明書使用。

請將產品隨附的簡易說明書存放於可隨手取閱之處，以便立即解決疑問。

簡易說明書 / 使用指南的圖示及畫面皆以 SF-710 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、配速、經過時間、高度與熱量消耗。您也可以將記錄到的資料上傳至專用網站，回顧過去的運動情況，以便更有效地作出規劃，更加享受跑步樂趣。

使用手冊內容說明

 重要說明：	內容包括務必遵守及避免之事項。若未遵循指示操作或未正確使用本裝置，可能會造成裝置故障或操作方面的問題。
附註：	內容包括附加說明及相關資訊。
[Menu Name (選單名稱)]	內容包括裝置畫面顯示的選單項目。
[A]/[B]/[C]/[D]	標示裝置的按鈕。
	代表相關頁面。點選藍色文字中的連結即顯示相關頁面。

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® 文字商標及標誌屬於藍牙技術聯盟之註冊商標，而 Seiko Epson Corporation 獲得此類商標之使用授權。

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，或裝置並非由隸屬於 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。

功能

計時器功能



測量距離與時間等跑步資料功能

可測量分段及分圈時間，並利用 GPS 訊號測量距離與配速。

[↗ 第38頁 “測量時間、距離與速度 \(計時碼錶模式功能\)”](#)

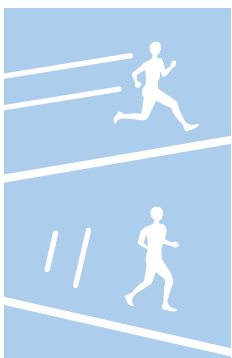
分段時間：自開始至某個區間的經過時間

分圈時間：各圈的經過時間

您可以使用紀錄畫面查看記錄到的測量資料。

[↗ 第64頁 “查看測量資料”](#)

間歇功能



進行間歇訓練之功能。

間歇訓練：

藉由反覆進行高負荷與低負荷運動組合增強體能的訓練方式。您可利用高負荷（衝刺）與低負荷（休息）運動組合建立運動選單。該切換衝刺與休息時間時，裝置會發出通知音。

[↗ 第43頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離（間歇功能）”](#)

目標功能（計時長跑）



可讓您設定目標時間，並持續測量時間，直到達成該目標。

您可以一邊運動，一邊查看經過的時間。此外，也可以估計達成目標時跑過的距離。

[↗ 第51頁 “持續測量，直到達到預先設定的時間或距離（目標功能）”](#)

您可以使用紀錄畫面查看記錄到的測量資料。

[↗ 第64頁 “查看測量資料”](#)

簡介

目標功能（距離長跑）



可設定目標距離，並測量達成目標所花費的時間。

您可以一邊運動，一邊查看距離。此外，也可以估計達成目標所需的時間。

[↪ 第51頁 “持續測量，直到達到預先設定的時間或距離（目標功能）”](#)

您可以使用紀錄畫面查看記錄到的測量資料。

[↪ 第64頁 “查看測量資料”](#)

測量設定



可變更測量設定。

達到預先設定的時間或距離時（自動分圈功能），裝置會自動記錄分圈

[↪ 第55頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

停止跑步時裝置會自動暫停測量，並在繼續跑步時恢復測量功能（自動暫停功能）

[↪ 第57頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”](#)

設定與測量達成一公里的目標時間（目標配速功能）

[↪ 第58頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)

設定航向點以顯示航向點的方向與距離，以及高度差（航向點功能）（僅適用於 SF-710）

[↪ 第60頁 “設定及測量航向點（航向點功能）”](#)

使用心率感測器監控心率（心率功能）

[↪ 第72頁 “測量心率”](#)

可變更顯示測量畫面的項目及配置（畫面設定功能）

[↪ 第113頁 “畫面”](#)

輕觸顯示設定功能（輕觸功能）

[↪ 第21頁 “輕觸”](#)

簡介

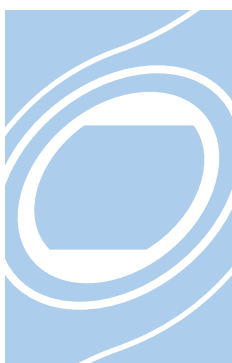
設定



可變更裝置設定。

- ❑ 與外部裝置通訊（通訊功能）
 ☞ 第110頁 “通訊設定”
- ❑ 反轉顯示畫面（反轉功能）
 ☞ 第111頁 “系統設定”
- ❑ 調整螢幕對比度（調整對比功能）
 ☞ 第111頁 “系統設定”
- ❑ 裝置畫面改變時會自動開啓閃燈（自動亮燈功能）
 ☞ 第111頁 “系統設定”
- ❑ 設定通知（通知功能）
 ☞ 第111頁 “系統設定”
- ❑ 關閉操作音（操作音功能）
 ☞ 第111頁 “系統設定”
- ❑ 重設裝置記憶體設定資訊（初始化功能）
 ☞ 第111頁 “系統設定”

其他功能



- ❑ 可透過內建步伐感應器測量步頻及步伐（僅限 SF-710 型號）。
 ☞ 第33頁 “操作步伐感應器”
- ❑ 若 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。
 ☞ 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 您可不執行 GPS 定位，直接進行測量。
 ☞ 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”
- ❑ 您可以使用專用的網路應用程式「RUNSENSE View」來管理記錄到的資料。
 ☞ 第77頁 “利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料”

目錄

簡介

功能.....	3
---------	---

安全使用須知

本手冊圖示.....	8
產品使用注意事項.....	9
關於裝置與配件.....	9
關於底座.....	10
選購心率感測器.....	11
存放注意事項.....	11
電磁波注意事項.....	11

準備事項與基本操作

檢查內容物.....	14
基本操作.....	15
變更畫面.....	15
各項按鈕功能.....	17
輕觸.....	21
警示 (響鈴/震動).....	21
充電.....	23
使用前.....	23
充電.....	24
初始設定.....	27
關於電池.....	29
指定 GPS (GPS 定位).....	30
裝置測量功能.....	30
GPS 定位.....	31
精準測量方式.....	32
操作步伐感應器.....	33
關於步伐感應器.....	33
設定步伐感應器.....	33
可測量的項目.....	34

測量

測量時間、距離與速度 (計時碼錶模式功能)	38
何謂計時器功能?.....	38
測量.....	39
畫面顯示.....	41
設定高負荷與低負荷運動的時間和距離 (間歇功能).....	43
何謂間歇功能?.....	43

設定間歇條件和測量.....	44
載入已設定的間歇條件.....	48
畫面顯示.....	50
持續測量，直到達到預先設定的時間或距離 (目標功能).....	51
何謂目標功能?.....	51
設定時間或距離以進行測量.....	52
畫面顯示.....	54
自動記錄分圈 (自動分圈功能).....	55
自動開始 / 停止測量 (自動暫停功能).....	57
設定配速和測量 (目標配速功能).....	58
設定及測量航向點 (航向點功能).....	60
登錄航向點.....	60
指定及測量航向點.....	61

查看測量資料 (紀錄功能)

查看測量資料.....	64
在紀錄中可查看的測量資料.....	64
刪除不需要的測量資料.....	65

測量心率 (心率感測器)

準備測量心率.....	68
準備心率感測器.....	68
配戴心率感測器.....	68
將心率感測器登錄至裝置.....	69
啓用心率感測器.....	70
測量心率.....	72
查看心率感測器的通訊狀態.....	72
顯示測量心率畫面.....	72
更換心率感測器電池.....	74
停用心率感測器.....	76

利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

何謂網路應用程式 (RUNSENSE View)?.....	78
安裝 Run Connect.....	81
建立帳戶 (初次使用).....	82
上傳測量資料.....	84
查看上傳的測量資料.....	86

目錄

使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

何謂電腦應用程式 (Run Connect).....	90
啓動 Run Connect 及顯示設定畫面.....	92
設定自動分圈功能 (僅限 SF-710).....	94
設定自動分圈.....	94
測量.....	95
設定目標配速功能 (僅限 SF-710).....	96
設定目標配速.....	96
測量.....	97
設定航向點功能 (僅限 SF-710).....	98
設定航向點.....	98
測量.....	100
設定間歇訓練模式功能 (僅限 SF-710).....	101
設定間歇訓練模式.....	101
測量.....	102

設定

進行設定.....	104
測量 設定.....	105
變更測量 設定.....	105
測量 設定表.....	107
設定.....	109
變更設定.....	109
設定表.....	110
畫面.....	113
畫面設定.....	113
畫面形式表.....	114
測量顯示項目表.....	116
變更測量畫面.....	119
變更分圈.....	123
設定範例.....	125

保養

進行維護.....	127
進行使用後維護.....	127
關於腕帶.....	127
心率感測器維護.....	127
更換電池.....	128
關於裝置的內建充電電池.....	128
關於心率感測器電池.....	128
更新韌體.....	129
查看韌體版本.....	129
更新韌體.....	129

疑難排解

注意 :	131
問題排解.....	132
重置系統.....	135
本產品相關洽詢方式.....	136
售後服務.....	137

附錄

認識圖示.....	139
產品規格.....	141
裝置規格.....	141
底座規格.....	142
選購配件規格.....	142
字彙表.....	143

索引

安全使用須知

使用前務必閱讀本手冊（包括簡易說明書與使用手冊）以安全使用裝置。

若未依照使用手冊的內容使用，可能會引發裝置故障或意外事故。

- 請將產品隨附的簡易說明書與使用手冊存放於可隨手取閱之處，以便立即解決疑問。
- 本裝置並非醫療器材，僅作運動用途。

本手冊圖示

本手冊以下列圖示標示，避免使用裝置時造成使用者或他人受傷，以及防止危險性操作。閱讀手冊前請務必瞭解以下圖示代表的意義。



警告：

未遵守操作指示及正確使用裝置可能會造成嚴重傷亡。



注意：

不遵守操作指示與未正確使用裝置可能會導致受傷或損壞財物






此圖示代表必須執行的操作指示及行為。






此圖示代表不可執行的行為。

產品使用注意事項

關於裝置與配件

 警告	
	運動時請配合身體狀況調整運動方式。過於急遽或過量的運動皆會造成危險。運動期間感到身心出現不適變化時，請停止運動並尋求醫師協助。
	運動期間勿注視裝置，否則容易造成跌倒或交通意外。使用裝置時請注意周圍安全。
	請勿使用於水肺潛水活動。
	本裝置係由精密機械及電子零件製成。請勿使用或存放於以下地點，否則將引發觸電、火災、操作問題或故障等情況。
	<input type="checkbox"/> 溫度及濕度容易變化急遽的地點 <input type="checkbox"/> 附近有揮發性物質的地點 <input type="checkbox"/> 容易產生油煙或灰塵的地點 <input type="checkbox"/> 附近有火源的地點 <input type="checkbox"/> 附近有強大磁力裝置的地點（例如喇叭附近）
	請勿自行拆卸或維修裝置，否則會造成觸電或意外事故。
	請將本產品放置於幼童無法取得之處。

 注意	
	配戴裝置後出現皮膚過敏或發炎症狀時，請立即停止使用，並尋求皮膚科等專業醫師協助。
	本裝置防水能力為 5 大氣壓力。雖可用於游泳等用途，但請勿在水中或潮濕的環境下操作按鈕，否則會造成防水效果不佳。
	請避免放置於強力的水龍頭水流下方直接沖洗。水龍頭水壓高，會影響裝置的防水效果。
	請避免在沐浴或泡湯時使用。蒸氣、肥皂原料與溫泉等成分會降低防水效能或生鏽。

安全使用須知

關於底座



警告



請勿使用損壞的底座，否則會造成操作方面的問題或火災。若底座損壞，請聯繫維修中心。

裝置出現冒煙、異味、噪音等異常情況時，請勿繼續使用，以免造成火災。

若出現異常情況應立即從底座拔除電源線，並聯繫維修中心。




發生異物或清水等液體滲入裝置內部的情況時，請勿繼續使用，否則可能會造成觸電或火災。此時應立即拔除底座電源線，並聯繫維修中心。

若底座電源線的接頭附著灰塵等異物時，請勿繼續使用，否則可能會引起火災。



請勿使用底座對其他裝置充電。充電時務必使用本產品隨附的底座，否則將造成故障、觸電或火災。

安全使用須知

選購心率感測器

 警告	
	若不慎吞入心率感測器電池，應立即就醫。
	更換心率感測器電池時，請小心避免受傷。
	如需棄置心率感測器電池，請遵守當地法規及規範。
	更換心率感測器電池時，僅可使用指定的電池類型。此外，請確保電池正負極方向正確。
	請勿將電池或裝有電池的心率感測器丟於火中。

存放注意事項

 注意	
	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。
	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。

電磁波注意事項

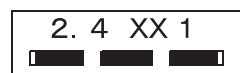
本裝置搭載 Bluetooth® Smart 技術。此功能可在支援的心率感測器或智慧型手機運作時，透過無線傳輸對本裝置傳送或接收心率測量資料。

本裝置依無線電波管理辦法分類為低電子資料通訊系統，因此無須取得無線電台認證。但以下行為仍然觸法。

- 拆卸或改造本裝置
- 清除本裝置的證明與認證編號

頻率

本裝置採用 2.402 GHz 至 2.480 GHz 頻段的頻率。此頻率可能與其他無線裝置重疊。因此為避免干擾其他無線裝置的電波，請注意以下事項。

**使用無線通訊的注意事項**

本裝置採用 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. 使用裝置前務必確認附近無「其他無線電台」。

安全使用須知

2. 若本裝置與「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裝置，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. 此外，若裝置與「其他無線電台」之間產生有害電波干擾，請參閱「本產品相關洽詢方式」與 Epson 資訊中心聯繫。

 [第136頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 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）。
	使用心律調節器等植入型醫療裝置的人士，請勿使用本產品。
	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。

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14頁 “檢查內容物”](#)
-  [第15頁 “基本操作”](#)
-  [第23頁 “充電”](#)
-  [第27頁 “初始設定”](#)



完成準備工作後，請在執行 GPS 衛星定位時確認使用方式與重要項目。

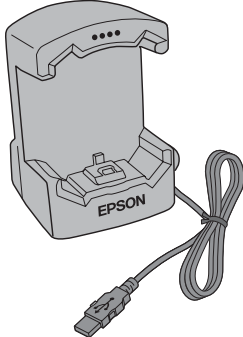
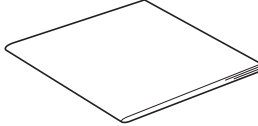
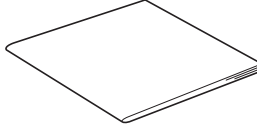
-  [第30頁 “指定 GPS \(GPS 定位\)”](#)
-  [第33頁 “操作步伐感應器”](#)
-  [第34頁 “可測量的項目”](#)

準備事項與基本操作

檢查內容物

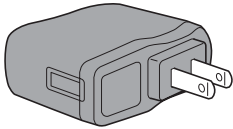
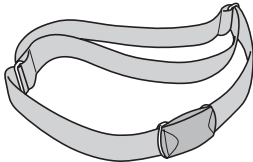
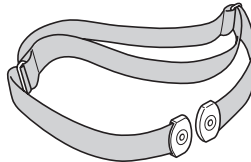
請務必檢查本產品是否已隨附以下所有內容物。如有缺少，請洽當地經銷商。

主裝置（您購買的型號為以下任一種。）	
SF-710 	SF-310 

底座	簡易說明書	保證書
		

選購

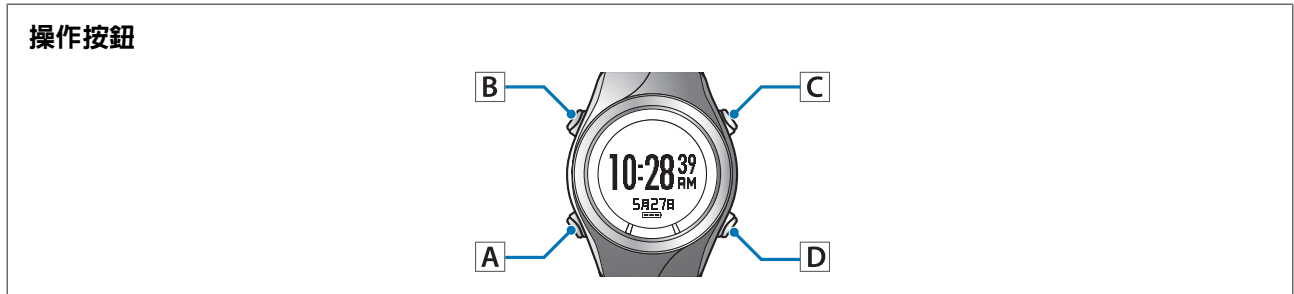
您可選購以下配件。如需詳細資訊，請洽當地經銷商。

AC 變壓器（型號：SFAC01）	心率感測器（型號：SFHRM01）	心率帶（型號：SSHRST01）
		

基本操作

變更畫面

本裝置包含時間畫面、測量畫面、設定畫面 ([設定]選單與[測量 設定]選單) 及紀錄畫面，您可透過以下按鈕進行操作。



- ⇨ : 短按
- ➡ : 長按 (2 秒以上)

[設定]選單



🔗 第19頁 “設定畫面 ([設定]選單/[測量 設定]選單)”

時間畫面

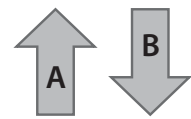
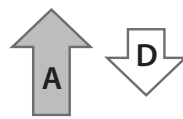
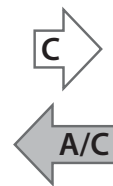
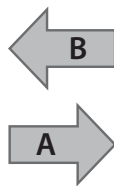


🔗 第17頁 “時間畫面”

測量畫面



🔗 第18頁 “測量畫面”



參閱以下每項畫面的設定資訊頁面。

🔗 第104頁 “進行設定”

紀錄畫面



🔗 第20頁 “紀錄畫面”

[測量 設定]選單



🔗 第19頁 “設定畫面 ([設定]選單/[測量 設定]選單)”

準備事項與基本操作

附註：

- 裝置閒置時會進入休眠狀態，時間顯示則會關閉。此現象並非故障，只要再次按下按鈕或移動裝置，系統就會恢復顯示畫面。亦可關閉休眠功能。

 [第111頁 “系統設定”](#)

- 若裝置閒置一段時間沒有操作，則會顯示時間畫面。時間是依據顯示畫面而定。

[系統設定]/[使用者設定] / 紀錄畫面：3 分鐘

未測量時的測量畫面：60 分鐘

- 三分鐘後未在[測量 設定]的選單畫面執行任何操作，則會顯示測量畫面。

各項按鈕功能

各項按鈕功能會依據顯示畫面變更。

時間畫面

操作按鈕



按鈕操作		說明
[A]	短按	-
	長按（2 秒以上）	開啓或關閉電源。
[B]	短按	開啓或關閉閃燈。閃燈會持續開啓大約 10 秒。
	長按（2 秒以上）	進入[設定]選單。 ☞ 第19頁 “設定畫面 ([設定]選單/[測量 設定]選單)”
[C]	短按	執行 GPS 定位並顯示測量畫面。 ☞ 第18頁 “測量畫面”
	長按（2 秒以上）	變更為室內模式（GPS 關閉）（僅限 SF-710 型號）。 ☞ 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”
[D]	短按	顯示測量紀錄（紀錄畫面）。 ☞ 第20頁 “紀錄畫面”
	長按（2 秒以上）	執行 Bluetooth® 通訊。可在上傳測量資料時使用此功能。

準備事項與基本操作

測量畫面

操作按鈕



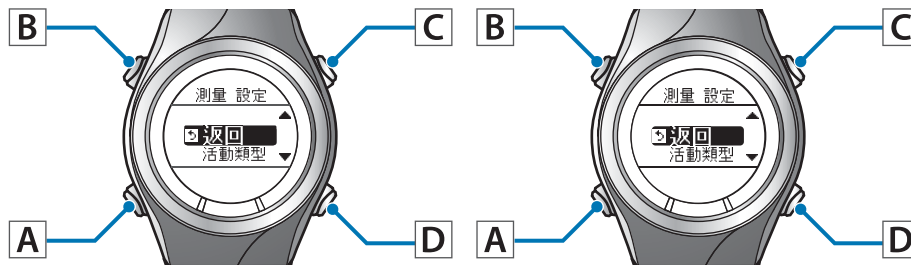
按鈕操作		說明
[A]	短按	可顯示多達四種測量畫面，並使用此按鈕切換畫面。
	長按（2 秒以上）	顯示時間畫面。 測量時無作用。
[B]	短按	開啓或關閉閃燈。閃燈會持續開啓大約 10 秒。
	長按（2 秒以上）	顯示[測量 設定]選單。 測量時無作用。
[C]	短按	開始、停止或恢復測量。
	長按（2 秒以上）	顯示時間畫面。 若在測量停止時使用重置*，則會顯示時間畫面。 測量時無作用。
[D]	短按	測量時記錄分圈。
	長按（2 秒以上）	測量停止時可進行重置*。 重置測量時無作用。

* 重置顯示畫面後，畫面就會回到測量開始前的狀態，供您進行下一次測量。在此之前所測得的資料會儲存於裝置記憶體。

準備事項與基本操作

設定畫面 ([設定]選單/[測量 設定]選單)

操作按鈕



按鈕操作		說明
[A]	短按	確認選項。
	長按 (2 秒以上)	螢幕畫面會從[設定]選單中顯示。 測量畫面會從[測量 設定]選單中顯示。
[B]	短按	開啓或關閉閃燈。閃燈會持續開啓大約 10 秒。
	長按 (2 秒以上)	-
[C]	短按	選擇上方項目。 增加數值。
	長按 (2 秒以上)	選擇上方項目。 透過數值加速。
[D]	短按	選擇下方項目。 減少數值。
	長按 (2 秒以上)	選擇下方項目。 透過數值加速。

準備事項與基本操作

紀錄畫面

操作按鈕

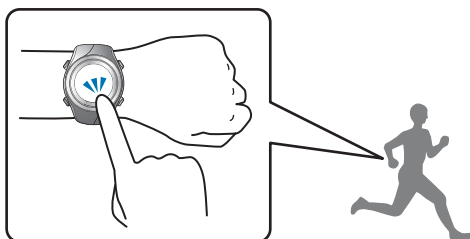


按鈕操作		說明
[A]	短按	確認選項。
	長按 (2 秒以上)	顯示時間畫面。
[B]	短按	開啓或關閉閃燈。閃燈會持續開啓大約 10 秒。
	長按 (2 秒以上)	-
[C]	短按	選擇上方項目。
	長按 (2 秒以上)	選擇上方項目。
[D]	短按	選擇下方項目。
	長按 (2 秒以上)	選擇下方項目。

輕觸

您可在測量時透過輕觸畫面執行以下操作。

輕觸功能僅在使用 SF-710 型號測量時支援。



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	開啓閃燈。閃燈會持續開啓大約 10 秒。 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 (預設)	關閉輕觸操作。

附註：

- ❑ 若要透過點選來變更功能，請從[測量 設定]選單中設定[點選]。
🔗 [第105頁 “測量 設定”](#)
- ❑ 若連續快速觸碰畫面，裝置可能會無法辨識操作指令。每次觸碰螢幕請間隔大約一秒鐘。
- ❑ 選擇自行車模式時，輕觸功能會自動依據路面狀況操作。若發生此情形，建議將輕觸功能[關]。

警示 (響鈴/震動)

此功能可讓您在暫停分圈、設定目標配速等時響起警示。

以下顯示警示時間點。暫停分圈時響起長警示，其他時間則響起短警示。

此外，只有 SF-710 支援震動功能。

準備事項與基本操作

模式	測量設定	時間點
計時碼錶模式 間歇訓練模式 目標	自動計圈 <input type="checkbox"/> 從裝置 🔗 第55頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）” <input type="checkbox"/> 從電腦應用程式 (Run Connect)* 🔗 第94頁 “設定自動分圈功能 (僅限 SF-710)”	暫停分圈時
	自動暫停 🔗 第57頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”	<input type="checkbox"/> 停止測量時 <input type="checkbox"/> 測量重新開始時
	目標配速 <input type="checkbox"/> 從裝置 🔗 第58頁 “設定配速和測量（目標配速功能）” <input type="checkbox"/> 從電腦應用程式 (Run Connect)* 🔗 第96頁 “設定目標配速功能 (僅限 SF-710)”	<input type="checkbox"/> 不在目標配速範圍內時 <input type="checkbox"/> 已設定多個目標配速且目標配速變更時*
	航向點* <input type="checkbox"/> 從裝置 🔗 第60頁 “設定及測量航向點 (航向點功能)” <input type="checkbox"/> 從電腦應用程式 (Run Connect)* 🔗 第98頁 “設定航向點功能 (僅限 SF-710)”	已達到預設航向點時
	心率 🔗 第72頁 “測量心率”	不在心率區範圍內時
間歇訓練模式	<input type="checkbox"/> 從裝置 🔗 第43頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離（間歇功能）” <input type="checkbox"/> 從電腦應用程式 (Run Connect)* 🔗 第101頁 “設定間歇訓練模式功能 (僅限 SF-710)”	<input type="checkbox"/> 在短跑/休息之間切換時 <input type="checkbox"/> 完成組合時
目標	🔗 第51頁 “持續測量，直到達到預先設定的時間或距離（目標功能）”	<input type="checkbox"/> 達到預設時間/距離的 50/90% 時 <input type="checkbox"/> 完成預設時間/距離時

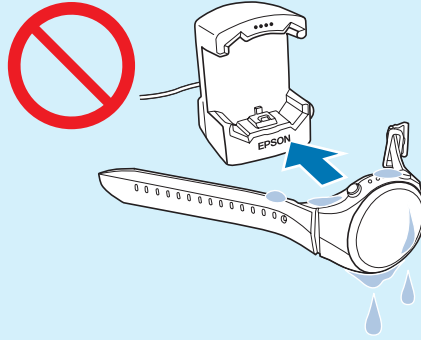
* * 僅限 SF-710。

充電

使用前

❗重要說明：

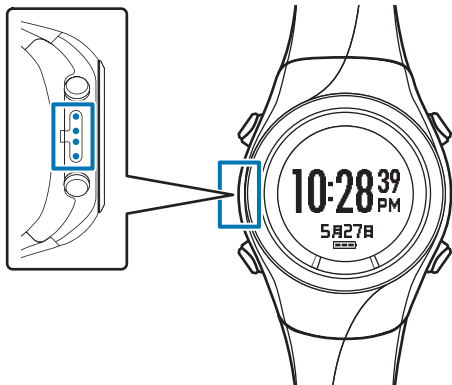
- ❑ 裝置受到水分或汗水沾濕時，請勿直接裝入底座，否則會使底座與裝置的接點腐蝕、故障，或導致通訊失效。



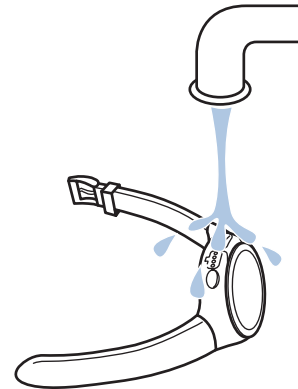
- ❑ 裝置沾濕時請勿操作按鈕，否則會導致故障。

若裝置被水或汗水沾濕，請先以少量自來水沖洗接點，接著使用毛巾或類似物品擦除水滴，待其自然風乾後，再裝入底座。

接點



以低水壓沖洗裝置。



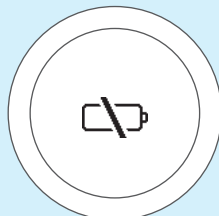
請參閱下列章節以瞭解關於日常維護的詳細資訊。

[📖 第127頁 “進行維護”](#)

充電

! 重要說明：

- ❑ 首次使用裝置時請先充電。
- ❑ 請在周圍溫度為 5°C 至 35°C 的環境下充電。若環境不符合此條件時，畫面會顯示充電錯誤，並進入停止充電狀態。待溫度回到適合充電的溫度後，才會重新開始充電。

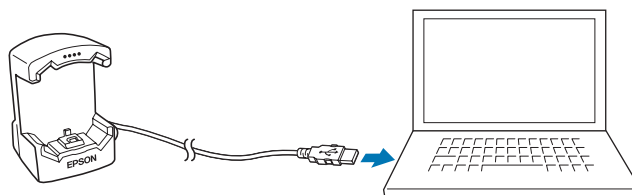


1 使用下列方式連接底座。

■使用電腦充電

將底座的 USB 接頭與電腦 USB 連接埠相連。

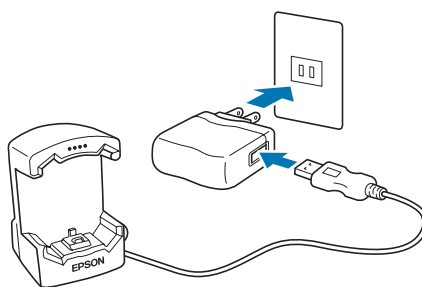
在此無法保證接頭與所有電腦的連接埠相容。請勿使用 USB 集線器，而是將底座直接連接電腦。



■使用 AC 變壓器

將底座的 USB 接頭與 AC 變壓器的 USB 連接埠相連。

建議選購 AC 變壓器（型號：SFAC01）。若未使用支援的 AC 變壓器，裝置可能會無法進行充電，或正確運作。

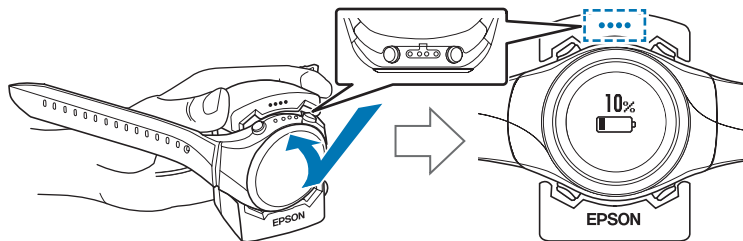


2 將裝置裝入底座。

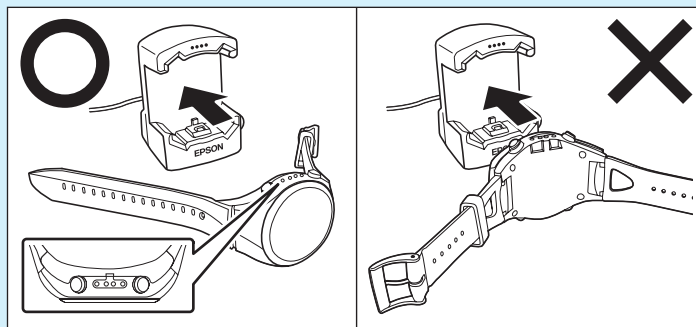
裝置的接點必須朝上，與底座上的接點記號對齊。

準備事項與基本操作

將裝置裝入底座下方後，請輕推裝置頂部，使裝置固定就位。

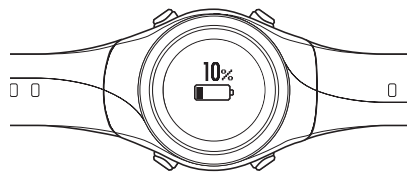


! 重要說明：
務必以正確方向裝入裝置，否則裝置或底座可能會受損。



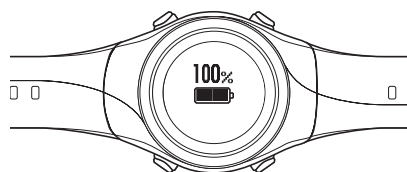
裝置以正確方向裝入後，會發出提示音並顯示以下畫面，然後開始充電。

完整的充電時間平均為 2.5 至 3.5 小時，但實際充電時間會因使用狀況而改變。



3 確認充電完畢。

畫面顯示以下充電圖示時，代表充電完畢。



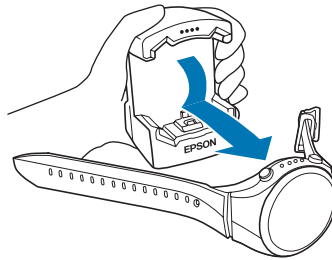
附註：

充電圖示顯示 100% 時，會自動啟動過度充電保護功能。電池充電完畢若繼續充電不會損壞裝置。

準備事項與基本操作

4 充電完畢後，可從底座卸下裝置。

握住底座，將裝置下壓取出底座以順利拆卸。

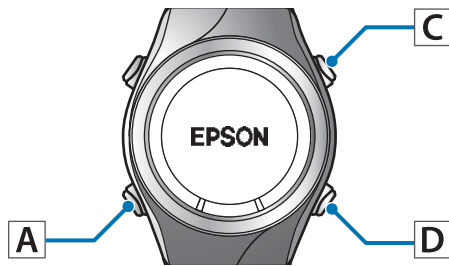


初始設定

首次充電並將裝置從底座卸下後，請依照畫面上的指示初始化設定。

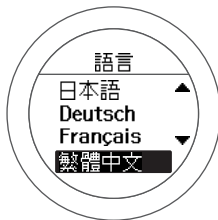
! 重要說明：
透過接收 GPS 訊號設定時間。在室內無法接收 GPS 訊號。請務必到室外操作。

操作按鈕



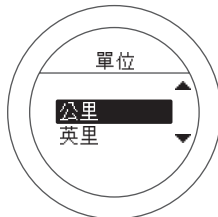
1 設定語言。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



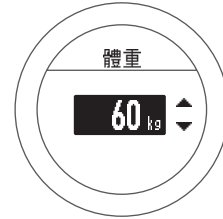
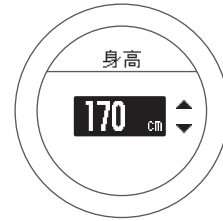
2 設定[單位]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



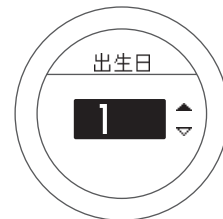
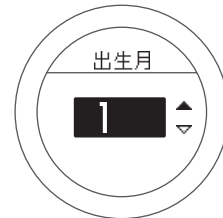
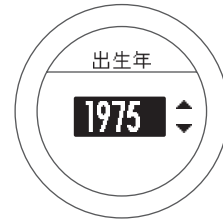
3 設定[身高]與[體重]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



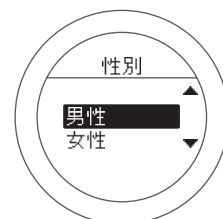
4 設定[出生年月日]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 設定[性別]。

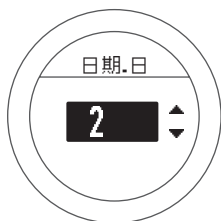
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



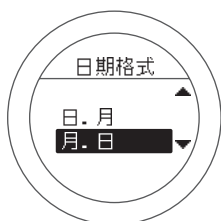
準備事項與基本操作

6 設定今日的日期。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**7** 設定[日期格式]。

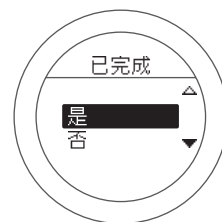
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**8** 前往上方無遮蔽物的室外處。

! **重要說明：**
依下列步驟操作可接收 GPS 訊號，而裝置會自動同步時間。在室內無法接收 GPS 訊號，因此，請至上方無遮蔽物的室外處。

9 完成設定。

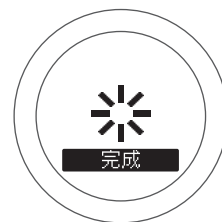
按下 [C]/[D] 選擇[是]，然後按 [A]。



裝置已接收 GPS 訊號，時間則自動同步。



畫面顯示[完成]時，請按下 [A]。



隨即顯示時間畫面。

**附註：**

- ❑ 裝置閒置時會進入休眠狀態，時間顯示則會關閉。此現象並非故障，只要再次移動裝置，系統就會恢復顯示畫面。
- ❑ 若時間同步失敗，則無法正確接收 GPS 訊號。從[系統設定]執行[時間調整]。

[第111頁 “系統設定”](#)

關於電池

您可從時間顯示下方的電池圖示瞭解剩餘電量。



電池圖示					
剩餘小時數 *	GPS 開啓 心率感測器關閉	30 至 21 小時	21 至 12 小時	12 至 3 小時	3 至 0 小時
	GPS 開啓 心率感測器開啓	26 至 18 小時	18 至 10 小時	10 至 2 小時	2 至 0 小時

* 使用計時器功能期間也能接收 GPS 訊號的標準小時數。
使用小時數依條件而改變，包括心率感測器開啓及閃燈開啓的頻率等。



重要說明：

電池耗盡時，螢幕不會顯示任何畫面。若裝置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。因此即使使用裝置，也請務必每半年充電一次。

附註：

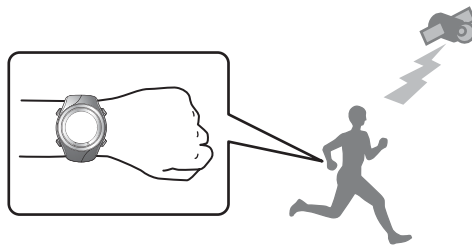
即使電池已耗盡電力，測量資料仍保持在裝置主記憶體中。

指定 GPS（GPS 定位）

裝置測量功能

本裝置可接收 GPS 訊號並測量距離與配速。為確保裝置正確運作，請在下列較容易接收 GPS 訊號的環境使用裝置。

- ❑ 上方無遮蔽物的室外處
- ❑ 將裝置配戴在手腕外側（正面朝上）



在室內與下列環境無法接收 GPS 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

裝置會在切換至測量畫面時，接收來自各種衛星的訊號，然後辨識用來測量的 GPS 衛星。

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裝置。

操作按鈕



1 前往上方無遮蔽物的室外處。

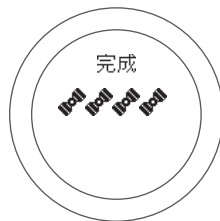
2 執行 GPS 定位。

按下 [C]。

GPS 定位啟動。



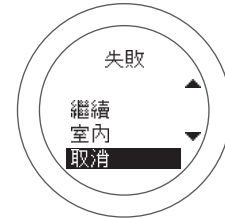
GPS 完成定位後，裝置會閃爍定位完成畫面，然後顯示測量畫面。



附註：

GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。

若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。



顯示測量畫面後即可開始測量。

[第37頁 “測量”](#)

略過 GPS 定位

若要立即測量或發現 GPS 定位時間過長，請在 GPS 定位期間選擇[略過]，以便開始測量。



GPS 會在測量時持續定位，完成定位後裝置則開始記下定位資訊。GPS 定位尚未完成前以及使用室內模式時的路線將不會記錄下來。

[第34頁 “可測量的項目”](#)

室內模式（僅限 SF-710 型號）

此功能無需 GPS 定位即可進行測量。在室內等 GPS 無法定位的地點時，可採用此功能。

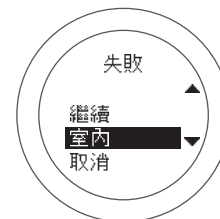
定位路徑等其他資訊無法在室內環境記錄下來。此外，室內模式的測量項目也有限制。

[第34頁 “可測量的項目”](#)

可採用下列任一方式進入室內模式。

❑ 在時間畫面上按住 [C]

❑ GPS 定位失敗時，請選擇畫面顯示的[室內]



精準測量方式

於下列情況下，請完成 GPS 定位並進入測量畫面，然後在上方無遮蔽物的室外處等待至少 15 分鐘。這個方法能使測量更精準。

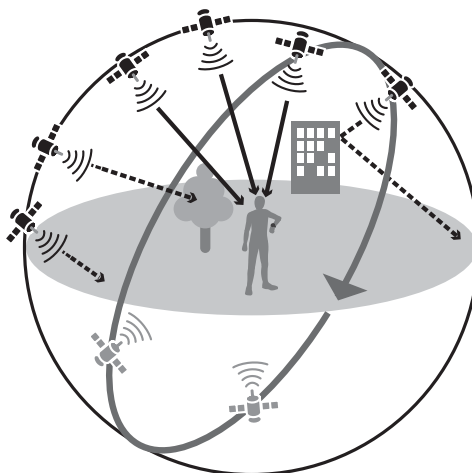
- 購買裝置後首次使用時
- 裝置已數月未使用

下次使用裝置時，不必再作以上準備。

附註：

GPS 系統的基本架構由 24 顆於 20,000 km 高空繞地球運行的衛星組成；這些衛星分佈於六個軌道，每個軌道至少有四顆衛星。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。裝置執行衛星定位並接收資訊後即可開始測量。測量 15 分鐘待接收到更詳盡的 GPS 導航資料（衛星軌道資訊）後，裝置便提供更精準的測量結果。

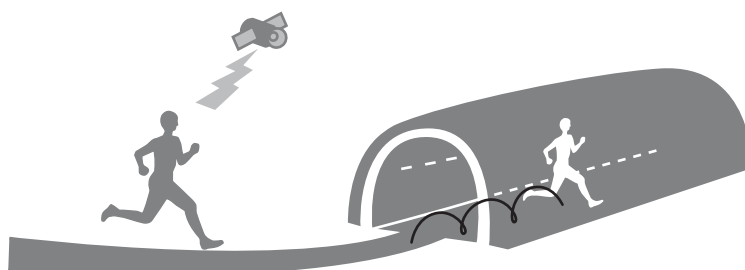
然而，受限於大氣層及使用環境的條件下，即便等待超過 15 分鐘，距離測量仍可能會出現錯誤。



操作步伐感應器

關於步伐感應器

本裝置內建步伐感應器，其採用步伐演算法記錄您行進的實際速度與身體的振動頻率。此功能可精準計算距離與分圈，同時測量步頻及步伐，甚至能在隧道等無法取得 GPS 衛星訊號的地點使用（僅限 SF-710）。



設定步伐感應器

首次使用裝置時，請在下列條件下跑步，讓步伐感應器記錄您的步伐。

地點 / 時間

在下列可執行 GPS 定位的地點跑步或行走。

- 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

使用計時器功能測量。

[🔗 第38頁 “測量時間、距離與速度 \(計時碼錶模式功能\)”](#)

附註：

- 下次使用裝置時，不必再作以上準備。但請注意，若裝置經過初始化，則步伐資訊也會一併初始化。此時，就必須再次設定步伐感應器。
- 裝置主要用於步行時，從[測量 設定]選單將[活動類型]設為[步行]。
[🔗 第105頁 “測量 設定”](#)
- 裝置的步伐感應器適用於跑步及行走，不支援自行車模式。在自行車模式下，測量顯示畫面上的步伐與步頻會顯示「-」。
- 若您的步伐明顯與此次記錄的內容不同，可能會現大量測量錯誤的資訊。

可測量的項目

利用計時器、間歇與目標等測量功能進行測量的項目，會依據 GPS 訊號（GPS 開啓 / 關閉）和心率感測器的設定而改變。

GPS 在室內模式關閉時（僅限 SF-710/SF510 型號），路徑則不會記錄下來。

○：可測量

-：無法測量

*：無法在室內模式測量  第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”

		SF-710	SF-310
測量項目 (顯示名稱)	距離 (Dist.)	○	○
	分圈距離 (LapDist.)	○	○
	配速 (Pace)	○	○
	平均配速 (Av.Pace)	○	○
	分圈配速 (LapSpd)	○	○
	速度 (Speed)	○	○
	平均速度 (Av.Spd)	○	○
	分圈速度 (LapSpeed)	○	○
	分段時間 (Split)	○	○
	分圈時間 (Lap)	○	○
	時間 (Time)	○	○
	燃燒的卡路里 (Calories)	○	○
	海拔高度 (Alt.)*	○	○
	導引時間 (Guide)	○	○
導引距離 (GuideDist.)	○	○	

準備事項與基本操作

		SF-710	SF-310
測量項目 (顯示名稱)	步伐 (Stride)	<input type="radio"/>	-
	平均步伐 (Av.Stride)	<input type="radio"/>	-
	分圈步伐 (LapStride)	<input type="radio"/>	-
	步頻 (Pitch)	<input type="radio"/>	-
	平均步頻 (Av.Pitch)	<input type="radio"/>	-
	分圈步頻 (LapPitch)	<input type="radio"/>	-
	心率 (HR)	請參閱下表以瞭解透過心率感測器設定可測量的項目	
	平均心率 (Av.HR)		
	最大心率 (Max.HR)		
	分圈心率 (LapHR)		
	步數 (Steps)	<input type="radio"/>	-
	分圈步數 (LapStp)	<input type="radio"/>	-
	在心率區的時間 (SpentHR)	請參閱下表以瞭解透過心率感測器設定可測量的項目	
	到達心率區的時間 (TimeHR)		
	總上坡高度 (Tot.Asc.)*	<input type="radio"/>	-
	總下坡高度 (Tot.Des.)*	<input type="radio"/>	-
	傾斜度 (Grade)*	<input type="radio"/>	-
	緯度/經度 (LAT/LONG)*	<input type="radio"/>	-
	預估時間 (Est.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	預估距離 (Est.Dist.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

準備事項與基本操作








請參閱下表以瞭解透過心率感測器設定可測量的項目

心率感測器狀態		SF-710		SF-310	
		開啓	關閉	開啓	關閉
測量項目 (顯示名稱)	心率 (HR)	○	-	○	-
	分圈心率 (LapHR)	○	-	○	-
	平均心率 (Av.HR)	○	-	○	-
	最大心率 (Max.HR)	○	-	-	-
	在心率區的時間 (Spent.HR)	○	-	-	-
	到達心率區的時間 (Time.HR)	○	-	-	-

心率感測器為選購項目。

測量

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

-  [第38頁 “測量時間、距離與速度 \(計時碼錶模式功能\)”](#)
-  [第43頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離 \(間歇功能\)”](#)
-  [第51頁 “持續測量，直到達到預先設定的時間或距離 \(目標功能\)”](#)
-  [第55頁 “自動記錄分圈 \(自動分圈功能\)”](#)
-  [第57頁 “自動開始 / 停止測量 \(自動暫停功能\)”](#)
-  [第58頁 “設定配速和測量 \(目標配速功能\)”](#)
-  [第60頁 “設定及測量航向點 \(航向點功能\)”](#)

測量時間、距離與速度 (計時碼錶模式功能)

何謂計時器功能？

此功能可同時測量分段時間與分圈時間。此外，由於裝置內建 GPS 功能，您可以使用 GPS 訊號的定位資訊及時間，自動測量距離、速度及路徑。

這項功能適用於跑步、走路等各種活動，也可用於比賽或標準運動。

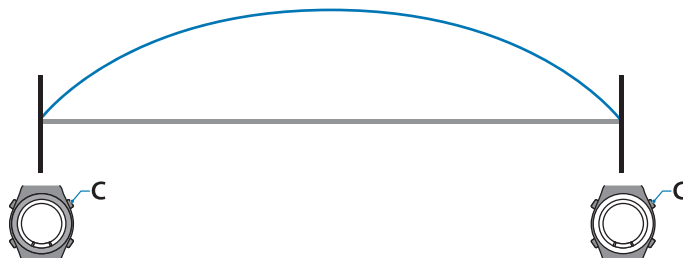
附註：

開始測量前，請先設定活動類型（跑步、步行或自行車）。

[🔗 第105頁 “測量設定”](#)

分段時間

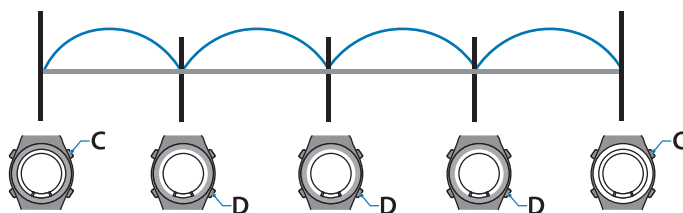
從頭開始測量經過時間。



按下 [C] 開始測量，然後再次按下 [C] 可停止測量。

分圈時間

記錄每個分圈的經過時間。



為記錄分圈，可在測量時按下 [D]。

此外，達到預先設定的時間或距離時，使用自動分圈功能可將分圈自動記錄下來。

[🔗 第55頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

測量

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
[👉 第30頁 “指定 GPS \(GPS 定位\)”](#)
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
 若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 進入測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
[👉 第31頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
[👉 第31頁 “室內模式 \(僅限 SF-710 型號\)”](#)
- ❑ 裝置會以預設畫面提供畫面說明。您可以反轉畫面的黑白顯示。
[👉 第111頁 “系統設定”](#)

2 開始測量。

按下 [C]。



3 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42頁 “分圈停留畫面”](#)



* 畫面顯示隨設定而異。

[👉 第114頁 “畫面形式表”](#)

4 停止測量。

在測量時按下 [C]。



按下 [C] 可繼續測量。

5 重置測量結果。

測量停止時按住 [D]。

重置顯示畫面後，畫面就會回到測量開始前的狀態，供您進行下一次測量。



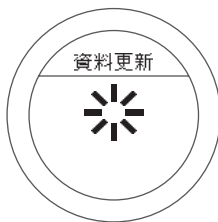
在此之前所測得的資料會儲存於裝置記憶體，在時間畫面按下 [D] 可查看資料。

 [第64頁 “查看測量資料”](#)

附註：

若要停止測量並返回時間畫面

- ❑ 依照步驟 5 重置測量結果後，按住 [A]。
- ❑ 測量停止且顯示步驟 4 的畫面時，按住 [C]。隨即重置測量結果，並顯示時間畫面。



- ❑ 如果 60 分鐘內皆未在測量畫面以外的畫面進行任何操作，便會顯示時間畫面。

測量

畫面顯示

測量畫面

共有四種測量畫面可供使用。按 [A] 可切換畫面。

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113頁 “畫面”](#)

畫面	畫面形式 (預設)	測量項目 (預設)
畫面1		3 行 距離 (Dist.) 分段時間 (Split) 平均配速 (Av.Pace)
畫面2		2 行 分圈配速 (LapPace) 分圈距離 (LapDist.)
畫面3		3 行 距離 (Dist.) 分圈時間 (Lap) 分圈距離 (LapDist.)
畫面4		2 行 海拔高度 (Alt.) 時間 (Time)

測量

分圈停留畫面

記錄分圈時，分圈停留畫面會顯示 5 秒鐘。

附註：

您可以變更畫面形式和顯示的測量項目。

 [第113頁 “畫面”](#)

畫面	畫面形式 (預設)	測量項目 (預設)
分圈畫面		2 行 分圈距離 (LapDist.) 分圈時間 (Lap)

設定高負荷與低負荷運動的時間和距離 (間歇功能)

何謂間歇功能？

此功能可供您進行高負荷（衝刺）與低負荷（休息）運動組合。

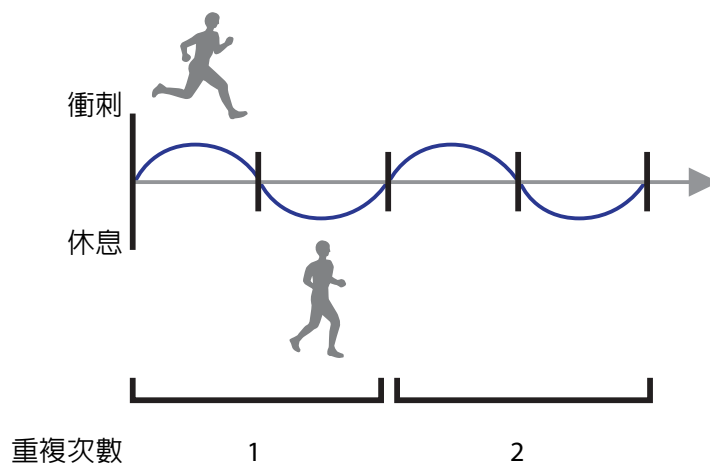
您可以測定時間和距離，並建立運動選單。

裝置會提醒您切換衝刺與休息時間。

衝刺：高負荷

休息：低負荷

重複次數：重複衝刺 + 休息組合的次數



設定間歇條件和測量


附註：

使用電腦應用程式 (Run Connect) 前，您可從電腦設定間歇訓練模式條件。

從電腦設定時，您可設定間歇訓練模式的重複次數。

 [第101頁 “設定間歇訓練模式功能 \(僅限 SF-710\)”](#)

! 重要說明：

- 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
 [第30頁 “指定 GPS \(GPS 定位\)”](#)
- GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



設定間歇條件



1 進入測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
 [第31頁 “略過 GPS 定位”](#)
- 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
 [第31頁 “室內模式 \(僅限 SF-710 型號\)”](#)

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



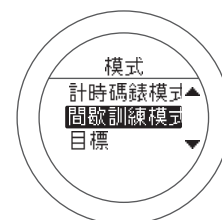
3 選擇[模式]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[間歇訓練模式]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 選擇其中一個 [No Data]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



測量

已設定時，選擇 [SETTING] 01 至 03 的其中一個。檢查已設定內容，然後按下 [A]。

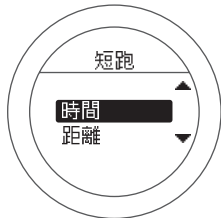
6 選擇[編輯]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



7 選擇要設定距離或時間以做為衝刺（高負荷運動）長度。

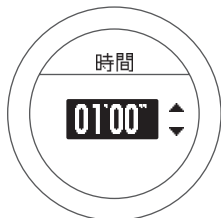
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



8 設定時間或距離。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

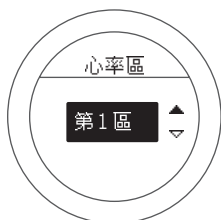
按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



9 設定您在衝刺時想要維持的心率區。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

若超出設定的心率區，裝置會發出通知音。



附註：

您可以在[使用者設定]中查看或變更各個心率區的心率設定值。

第110頁 “使用者設定”

10 設定休息（低負荷運動）。

請依照步驟 7 到 9 操作。

11 設定重複次數（重複衝刺 + 休息組合的次數）。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

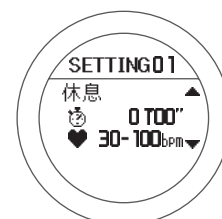
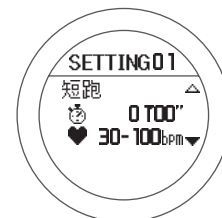
按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



12 檢查設定內容。

使用 [C]/[D] 捲動畫面。

檢查完畢後，請按 [A]。



13 選擇[確定]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示間歇測量畫面。



測量

測量

1 開始測量。

按下 [C]。

衝刺測量開始。



經過衝刺時間（或衝刺距離）後，裝置會發出通知音，並自動開始休息時間 / 距離測量。



若將重複次數設定成二以上，則會重複衝刺 + 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。
- 運動時若要停止，請按 [C]。按下 [C] 可繼續測量。

2 結束測量。

重複指定的衝刺 + 休息組合之後，測量便會自動結束。

結束時會顯示時間、距離及消耗熱量。



3 重置測量結果。

測量停止時按住 [D]。

重置顯示畫面後，畫面就會回到測量開始前的狀態，供您進行下一次測量。



在此之前所測得的資料會儲存於裝置記憶體，在時間畫面按下 [D] 可查看資料。

第64頁 “查看測量資料”

附註：

若要停止測量並返回時間畫面

- 依照步驟 3 重置測量結果後，按住 [A]。
- 測量停止且顯示步驟 2 的畫面時，按住 [C]。隨即重置測量結果，並顯示時間畫面。
- 如果 60 分鐘內皆未在測量畫面以外的畫面進行任何操作，便會顯示時間畫面。

載入已設定的間歇條件

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
🔗 第30頁 “指定 GPS（GPS 定位）”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



載入間歇條件

1 進入測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
🔗 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
🔗 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。

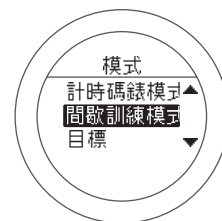
3 選擇[模式]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[間歇訓練模式]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 選擇 [SETTING] 01 至 03 的其中一個。

使用 [C]/[D] 選擇已登錄設定，然後按 [A]。



6 檢查設定內容。

使用 [C]/[D] 捲動畫面。

按下 [A]。



7 選擇[確定]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示間歇測量畫面。



測量

請參閱下頁以瞭解測量相關資訊。

[🔗 第47頁 “測量”](#)

測量

畫面顯示

共有五種測量畫面可供使用。按 [A] 可切換畫面。

附註：

您可以變更畫面 1 至 4 的畫面形式和顯示的測量項目。

 [第113頁 “畫面”](#)

畫面	畫面形式 (預設)	測量項目 (預設)
固定間歇畫面	" data-bbox="288 288 428 388"/>	間歇訓練模式 短跑/休息的時間或距離
畫面1	" data-bbox="288 408 428 508"/>	3 行 距離 (Dist.) 分段時間 (Split) 平均配速 (Av.Pace)
畫面2	" data-bbox="288 528 428 628"/>	2 行 分圈配速 (LapPace) 分圈距離 (LapDist.)
畫面3		3 行 距離 (Dist.) 分圈時間 (Lap) 分圈距離 (LapDist.)
畫面4		2 行 海拔高度 (Alt.) 時間 (Time)

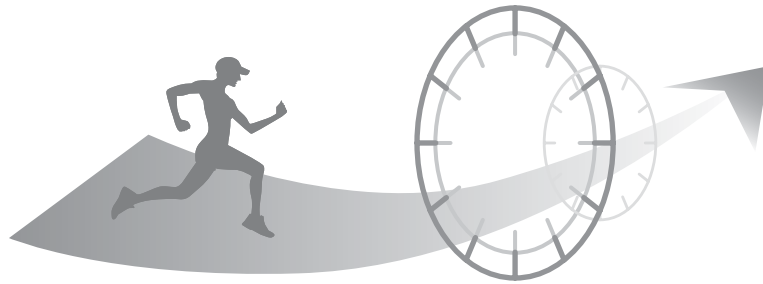
持續測量，直到達到預先設定的時間或距離（目標功能）

何謂目標功能？

此功能可持續測量，直到達到預先設定的時間或距離。

計時長跑

可讓您設定目標時間，並持續測量時間，直到達成該目標。您可以一邊運動，一邊查看經過的時間。此外，也可以估計達成目標時跑過的距離。



距離長跑

可設定目標距離，並測量達成目標所花費的時間。您可以一邊運動，一邊查看距離。此外，也可以估計達成目標所需的時間。



附註：

根據預設，[預估距離]及[預估時間]不會顯示。請變更畫面設定以顯示心率項目。

 [第113頁 “畫面”](#)

設定時間或距離以進行測量

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
🔗 第30頁 “指定 GPS（GPS 定位）”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



設定時間或距離。

1 進入測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
🔗 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
🔗 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



3 選擇[模式]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



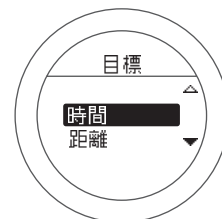
4 選擇[目標]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 選擇要設定時間或距離。

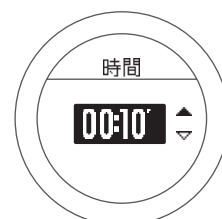
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



6 設定時間或距離。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



測量

7 選擇[確定]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示目標測量畫面。



測量

1 開始測量。

按下 [C]。

**2** 達到設定的時間或距離時，會顯示「完成」畫面。

此時會顯示時間、距離及消耗熱量。



附註：

達到所設時間或距離的 50% 和 90% 的時候，裝置會發出通知。

3 停止測量。

在測量時按下 [C]。

**4** 重置測量結果。

測量停止時按住 [D]。

重置顯示畫面後，畫面就會回到測量開始前的狀態，供您進行下一次測量。



在此之前所測得的資料會儲存於裝置記憶體，在時間畫面按下 [D] 可查看資料。

 [第64頁 “查看測量資料”](#)

附註：

若要停止測量並返回時間畫面

- 依照步驟 4 重置測量結果後，按住 [A]。
- 測量停止且顯示步驟 3 的畫面時，按住 [C]。隨即重置測量結果，並顯示時間畫面。
- 如果 60 分鐘內皆未在測量畫面以外的畫面進行任何操作，便會顯示時間畫面。

測量

畫面顯示

共有五種測量畫面可供使用。按 [A] 可切換畫面。

附註：

您可以變更畫面 1 至 4 的畫面形式和顯示的測量項目。

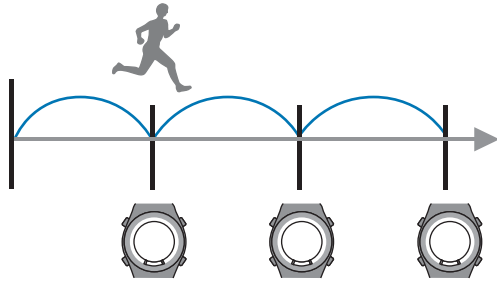
 [第113頁 “畫面”](#)

畫面	畫面形式 (預設)	測量項目 (預設)	
固定目標畫面		目標	目標時間或距離
畫面1		3 行	距離 (Dist.) 分段時間 (Split) 平均配速 (Av.Pace)
畫面2		2 行	分圈配速 (LapPace) 分圈距離 (LapDist.)
畫面3		3 行	距離 (Dist.) 分圈時間 (Lap) 分圈距離 (LapDist.)
畫面4		2 行	海拔高度 (Alt.) 時間 (Time)

自動記錄分圈（自動分圈功能）

達到預先設定的時間或距離時，裝置會自動記錄分圈。

設定分圈時間或距離。可設定五個時間或距離。然而，測量時僅可使用一項設定。



附註：

使用電腦應用程式 (Run Connect) 前，您可從電腦設定自動分圈。

從電腦設定時，您可設定分圈的時間或距離。

[第94頁 “設定自動分圈功能 \(僅限 SF-710\)”](#)

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
[第30頁 “指定 GPS \(GPS 定位\)”](#)
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 顯示測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
[第31頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
[第31頁 “室內模式 \(僅限 SF-710 型號\)”](#)

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



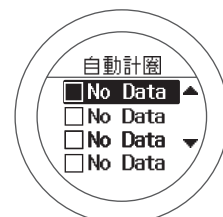
3 選擇[自動計圈]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇其中一個 [No Data]。

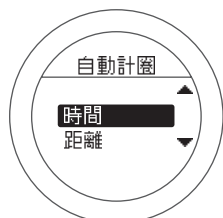
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



已設定時，選擇 [SETTING] 01 至 05 的其中一個。

5 選擇要設定距離或時間以做為分圈長度。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



6 設定時間或距離。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



7 完成設定。

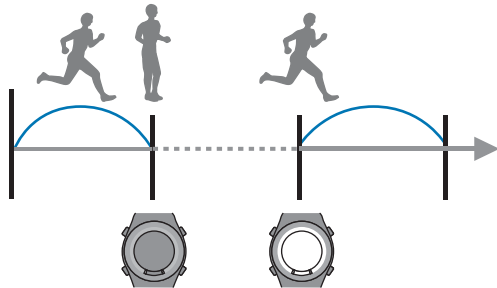
按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

附註：
若要關閉此功能，請在步驟 4 選擇[關]。

自動開始 / 停止測量 (自動暫停功能)

測量會隨著您停止跑步 / 繼續跑步而自動暫停 / 繼續。



重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
👉 第30頁 “指定 GPS (GPS 定位)”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 顯示測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。

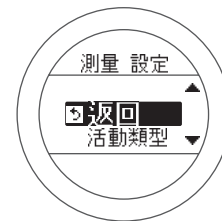


附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
👉 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
👉 第31頁 “室內模式 (僅限 SF-710 型號)”

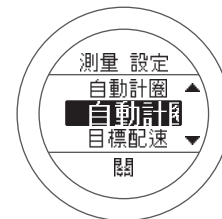
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



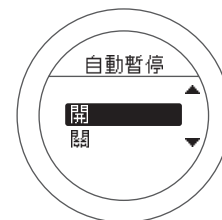
3 選擇[自動暫停]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[開]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

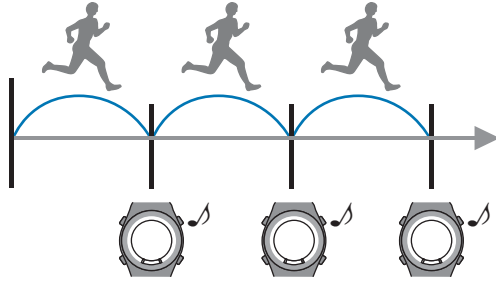
附註：

若要關閉此功能，請在步驟 4 選擇[關]。

設定配速和測量（目標配速功能）

利用此功能，可讓裝置在您落後目標配速時發出通知音。

設定完成一公里的目標時間（目標配速），以及落後該目標配速時，觸發通知音的範圍。



附註：

使用電腦應用程式 (Run Connect) 前，您可從電腦設定目標配速。

從電腦設定時，您可設定專屬的目標配速。

[第96頁 “設定目標配速功能 \(僅限 SF-710\)”](#)

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。

[第30頁 “指定 GPS \(GPS 定位\)”](#)

- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。

若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 顯示測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。

[第31頁 “略過 GPS 定位”](#)

- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。

[第31頁 “室內模式 \(僅限 SF-710 型號\)”](#)

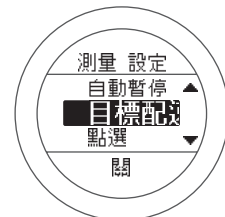
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



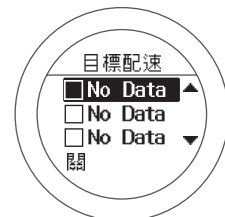
3 選擇[目標配速]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇其中一個 [No Data]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

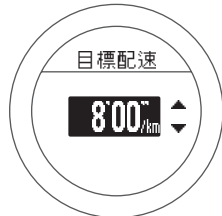


已設定時，選擇 [SETTING] 01 至 03 的其中一個。

5 設定完成一公里的目標時間。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

按住 [C]/[D] 可快速切換數字。

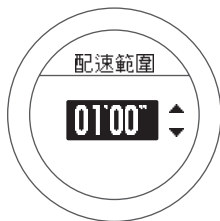


6 設定範圍，依此維持目標配速。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

按住 [C]/[D] 可快速切換數字。

若超出設定的配速範圍，裝置會發出通知音。



7 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

附註：

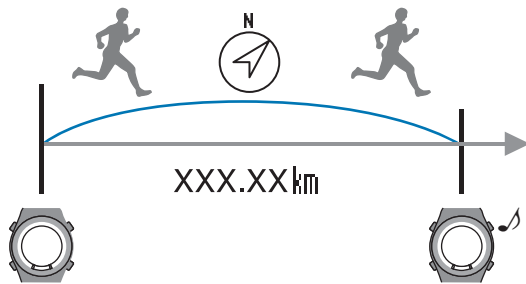
若要關閉落後所設配速範圍時的通知音，請在步驟6選擇[關]。[關]是[配速範圍]的底線（0'05" 以下）。

設定及測量航向點 (航向點功能)

航向點功能會擷取目前位置的緯度和經度，並當作航向點登錄至裝置。

您可在測量時使用按鈕將航向點登錄至裝置。透過指定航向點，您可顯示該航向點的方向、直線距離及高度差。當您接近指定航向點時，會發出警示。這不是導航功能。

航向點功能僅適用於 SF-710。



附註：

使用電腦應用程式 (Run Connect) 前，您可從電腦設定航向點。

從電腦設定時，您可在地圖上登錄航向點。

[第98頁 “設定航向點功能 \(僅限 SF-710\)”](#)

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位或登錄航向點時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。

[第30頁 “指定 GPS \(GPS 定位\)”](#)

- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



登錄航向點

- 1 顯示測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



- 2 開始測量。

按下 [C]。



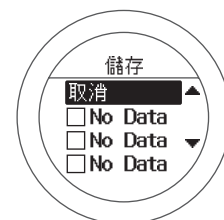
- 3 當您到達已登錄航向點時，測量會停止。

在測量時按下 [C]。



- 4 航向點會隨即登錄。

按住 [A]。



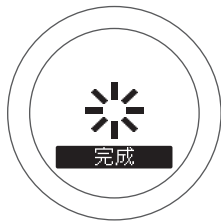
測量

5 選擇其中一個 [No Data]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



畫面顯示[完成]時，請按下 [A]。



按下 [C] 可繼續測量。

附註：

- 最多可登錄 40 個航向點。
- 選擇已登錄的項目可進行覆寫。

指定及測量航向點

1 顯示測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。

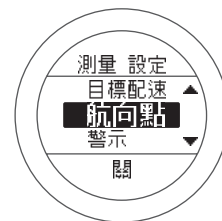
[第31頁 “略過 GPS 定位”](#)

2 顯示[測量 設定]選單。

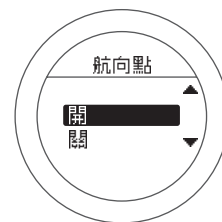
在測量畫面按住 [B]。

**3** 選擇[航向點]。

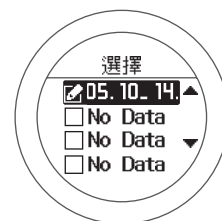
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**4** 選擇[開]。

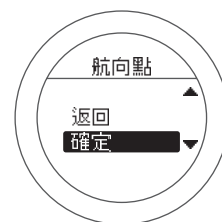
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**5** 選擇已登錄的航向點。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**6** 選擇[確定]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



您會返回測量畫面。

7 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

8 開始測量。

按下 [C]。



! 重要說明：

- ❑ 測量時，航向點畫面預設為不顯示。若要在測量時查看航向點的資訊，請變更畫面設定，以顯示航向點畫面。

[👉 第113頁 “畫面”](#)

- ❑ 如需檢視航向點畫面的資訊，請參閱以下頁面。

[👉 第114頁 “畫面形式表”](#)

- ❑ 如果錯誤情況持續發生，由於 GPS 的特性，航向點可能無法顯示確切的方向。如果發生此情形，請嘗試移動幾公尺的距離。如果在移動時查看方向，請注意周遭環境。

9 當您接近指定航向點時，會發出警示。

警示會在以下情況響起。錯誤可能因周遭環境而發生。

活動類型	範圍
跑步/步行	在半徑 10 公尺的範圍內時
自行車	在半徑 100 公尺的範圍內時






重要說明：

在無法進行 GPS 定位的環境中，由於無法使用航向點功能，因此警示不會響起。請在可以進行 GPS 定位的環境中使用航向點功能。

查看測量資料（紀錄功能）

您可以在紀錄畫面查看測量資料。

-  [第64頁 “查看測量資料”](#)
-  [第64頁 “在紀錄中可查看的測量資料”](#)
-  [第65頁 “刪除不需要的測量資料”](#)

查看測量資料

您可以在紀錄畫面查看測量資料。

操作按鈕



1 進入紀錄清單畫面。

在時間畫面按下 [D]。



2 選擇想要查看的資料。

紀錄清單畫面會顯示項目圖示、測量日期以及距離。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



3 查看測量資料。

使用 [C]/[D] 捲動畫面。



4 查看完畢後，返回紀錄清單畫面。

按下 [A]。

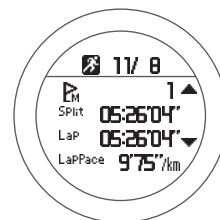
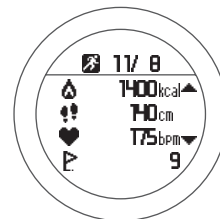
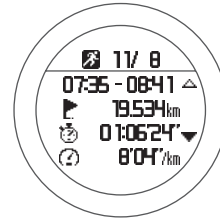
5 退出紀錄查看功能。

按住 [A]。

顯示時間畫面。

在紀錄中可查看的測量資料

您可查看以下測量資料。



圖示	
	跑步模式（跑步時測量）
	行走模式（行走時測量）
	自行車模式（騎自行車時測量）

測量項目	
-	測量日期
-	起始時間 / 結束時間
	距離
	分段時間

查看測量資料（紀錄功能）

測量項目	
	平均配速
	消耗熱量
	平均步伐
	平均心率
	分圈步數
	自動分圈
	手動分圈
	衝刺
	休息
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

刪除不需要的測量資料

您可從歷程紀錄刪除不需要的測量資料。

操作按鈕



1 顯示紀錄清單畫面。

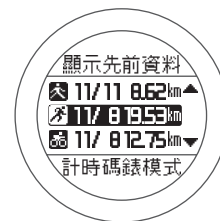
在時間畫面按下 [D]。



2 選擇想要刪除的資料。

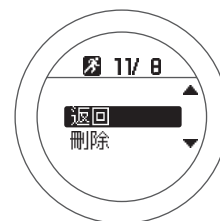
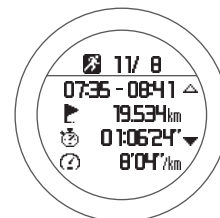
紀錄清單畫面會顯示項目圖示、測量日期以及距離。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



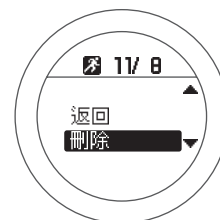
3 查看及刪除測量資料。

按下 [A]。



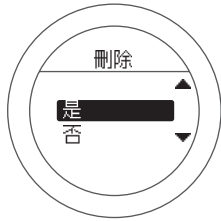
4 選擇[刪除]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 選擇[是]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**6** 刪除完畢後，返回紀錄清單畫面。

附註：
若要繼續刪除紀錄資料，請重複步驟 2 至 5。


7 結束刪除紀錄資料。

按住 [A]。

隨即顯示時間畫面。

**重要說明：**

即使您刪除不需要的測量資料，裝置中的記憶體也不會遭清除。如果裝置的可用空間已滿，會從最舊的資料開始移除已儲存資料。當記憶體已滿時，小心資料會遭刪除。初始化裝置可清除記憶體。





 [第111頁 “系統設定”](#)

若要清除所有紀錄，必須進行裝置初始化。初始化時，[使用者設定]、[系統設定]及[測量設定]的所有設定資訊也會與紀錄資訊一併初始化。

 [第111頁 “系統設定”](#)

測量心率（心率感測器）

您可以利用選購的心率感測器來測量心率。

-  [第68頁 “準備測量心率”](#)
-  [第72頁 “測量心率”](#)
-  [第74頁 “更換心率感測器電池”](#)
-  [第76頁 “停用心率感測器”](#)

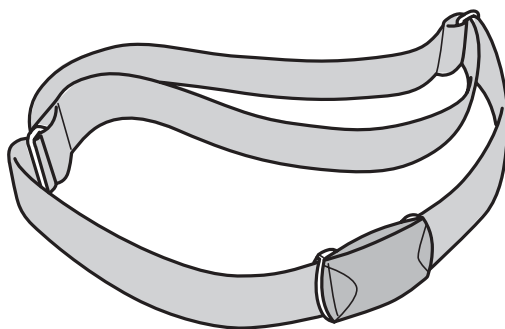
測量心率（心率感測器）

準備測量心率

準備心率感測器

心率感測器為選購項目。欲購買心率感測器，請洽當地經銷商。

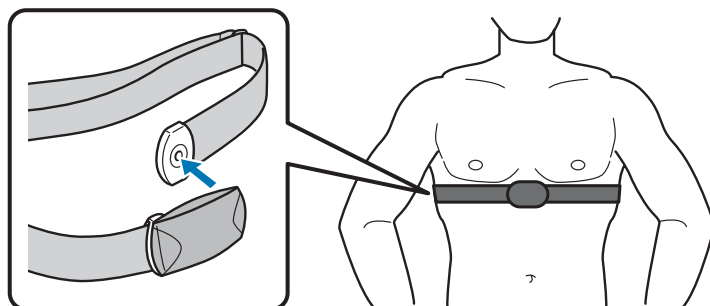
心率感測器（型號：SFHRM01）



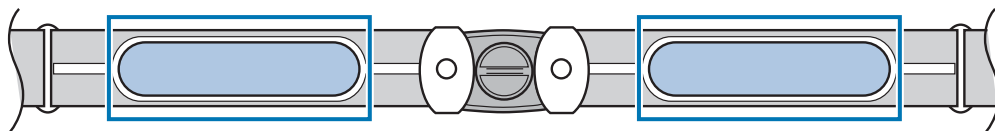
心率感測器能與搭載 Bluetooth® Smart 技術的裝置通訊。

配戴心率感測器

配戴心率帶時，應讓心率帶的電極部分緊貼胸部。請務必以正確方式配戴，以免遺失任何資料。

**附註：**

心率帶的電極部分略為潮濕，可執行穩定的測量。



測量心率（心率感測器）

將心率感測器登錄至裝置

初次使用心率感測器時，請配戴心率感測器，將心率感測器登錄至裝置。

操作按鈕



重要說明：
登錄之前，請確保周遭區域無其他心率感測器。

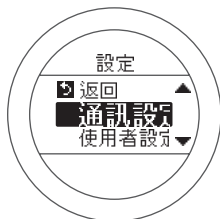
1 進入[設定]選單。

在時間畫面按住 [B]。



2 選擇[通訊設定]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



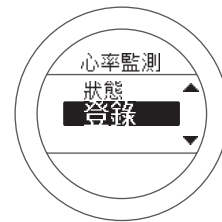
3 選擇[心率監測]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[登錄]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



裝置會開始搜尋心率感測器，並顯示搜尋結果。

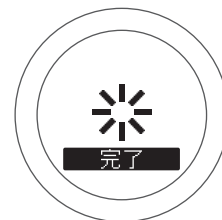
5 選擇登錄的心率感測器。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



6 完成通訊設定。

按下 [A]。

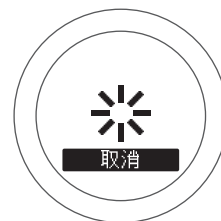


7 完成設定。

按住 [A]。

顯示時間畫面。

附註：
若顯示以下畫面且無法建立通訊，請重置心率感測器。



第74頁 “更換心率感測器電池”

測量心率（心率感測器）

啓用心率感測器

使用心率感測器時，請從[測量 設定]選單將[心率]設為[開]。

! 重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
👉 第30頁 “指定 GPS（GPS 定位）”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 顯示測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
👉 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
👉 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”
- ❑ 裝置會以預設畫面提供畫面說明。您可以反轉畫面的黑白顯示。
👉 第111頁 “系統設定”

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



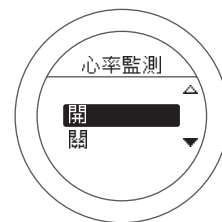
3 選擇[心率]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[開]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 設定運動時想要維持的心率區。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

若超出設定的心率區，裝置會發出通知音。



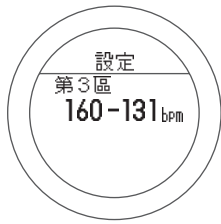
附註：

- ❑ 您可以在[使用者設定]中查看或變更各個心率區的心率設定值。
👉 第110頁 “使用者設定”
- ❑ 若要關閉警示通知功能，請在[區域選擇]中選擇[關]。

測量心率（心率感測器）

6 檢查設定內容。

按下 [A]。



7 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

附註：

將[心率]設定成[開]時，裝置的電池續航力會降低。
如不使用心率感測器，請將[心率]設定成[關]。

測量心率（心率感測器）

測量心率

從[測量 設定]選單將[心率]設為[開]時，您可透過計時碼錶模式、間歇訓練模式及目標功能使用心率感測器測量心率。請參閱下頁以瞭解各項功能的相關資訊。

[第38頁](#) “測量時間、距離與速度 (計時碼錶模式功能)”

[第43頁](#) “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離 (間歇功能)”

[第51頁](#) “持續測量，直到達到預先設定的時間或距離 (目標功能)”


查看心率感測器的通訊狀態


您可以藉由測量畫面上的圖示查看心率感測器的通訊狀態。

若  閃爍，請檢查心率感測器配戴方式是否正確。

測量畫面：計時器



 亮起：與心率感測器建立通訊。

 閃爍：無法與心率感測器通訊。

顯示測量心率畫面

心率測量項目預設為不顯示。請變更畫面設定以顯示心率項目。

[第113頁](#) “畫面”

顯示之測量項目清單（心率相關項目）

顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
心率	HR	HR	目前心率
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
分圈心率	LapHR	LapHR	各圈的平均心率
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

測量心率（心率感測器）

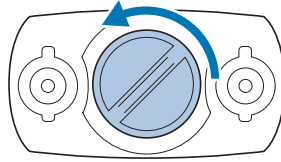
* 僅限 SF-710。

更換心率感測器電池

若無法測量心率，可能是因為心率感測器電池耗盡。請更換電池。

心率感測器採用鋰電池 (CR2032)。

- 1 使用平坦物體（如錢幣）拆下電池護蓋。

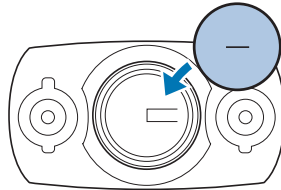


附註：
以薄手帕或類似物品包住錢幣可避免損壞護蓋。

- 2 取出電池，重置心率感測器。

首先取出電池。

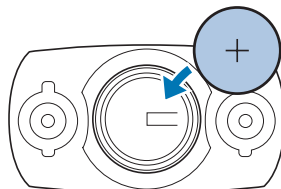
倒轉電池使負極側朝上，將電池推入，接著等待至少三秒。



附註：
重置心率感測器：
取出電池，使負極側朝上重新插入電池，接著等待至少三秒，即可消除心率感測器電路殘留的電荷。
若心率感測器暫時失效，可利用此方法加以重置。

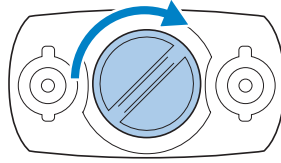
- 3 插入新電池。

+ 極側必須朝上。



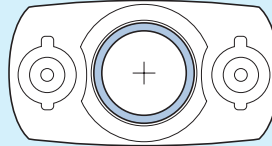
測量心率（心率感測器）

4 將電池護蓋裝回。



重要說明：

若內部密封（下圖中的藍色部位）突出，請將密封推回原位，然後關閉護蓋。若關閉護蓋時造成密封卡住或損壞，汗或水可能會進入裝置內部，進而導致故障。



測量心率（心率感測器）

停用心率感測器

停用已登錄的心率感測器時，請從[測量 設定]選單將[心率]設為[關]。

! 重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
👉 第30頁 “指定 GPS（GPS 定位）”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 進入測量畫面。

在時間畫面按下 [C]。

GPS 定位開始，定位完成後，就會顯示測量畫面。



附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
👉 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 處於室內或因其他原因而無法執行 GPS 定位時，請使用室內模式。
👉 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”
- ❑ 裝置會以預設畫面提供畫面說明。您可以反轉畫面的黑白顯示。
👉 第111頁 “系統設定”

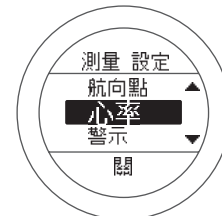
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



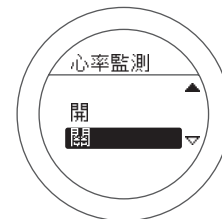
3 選擇[心率]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[關]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

本裝置可供您利用專用的網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理測量資料。

網路應用程式 (RUNSENSE View) 可讓您管理、檢視及運用跑步路線、距離、速度、心率、消耗熱量等資料。

附註：

若初次使用 RUNSENSE View，必須先建立帳戶。

 [第82頁 “建立帳戶（初次使用）”](#)

 [第78頁 “何謂網路應用程式 \(RUNSENSE View\)？”](#)

 [第81頁 “安裝 Run Connect”](#)

 [第82頁 “建立帳戶（初次使用）”](#)

 [第86頁 “查看上傳的測量資料”](#)

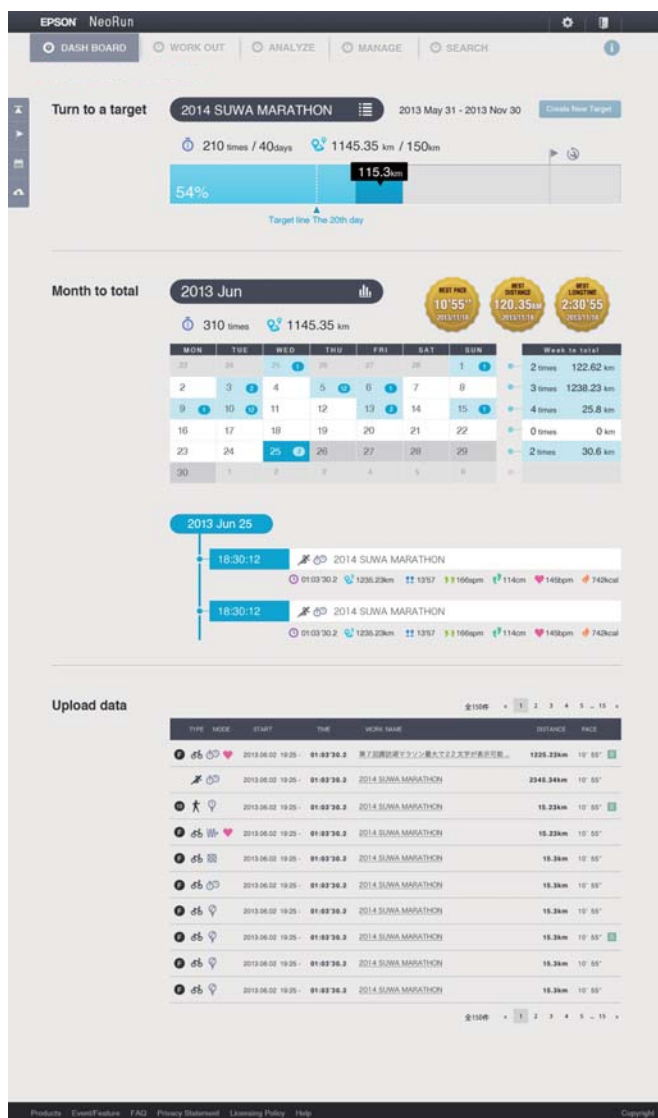
何謂網路應用程式 (RUNSENSE View) ?

網路應用程式 (RUNSENSE View) 可透過電腦傳送測量資料，讓您管理跑步路線、距離、速度、心率、消耗熱量等資料。

您也可以藉此進行資料分析，因為傳送的資料能以各種格式顯示，例如路線地圖、速度 / 距離圖表、總計顯示（特定月份 / 全期）。

此外，只要以 GPX 格式匯出，便能將測量資料用於其他應用程式。

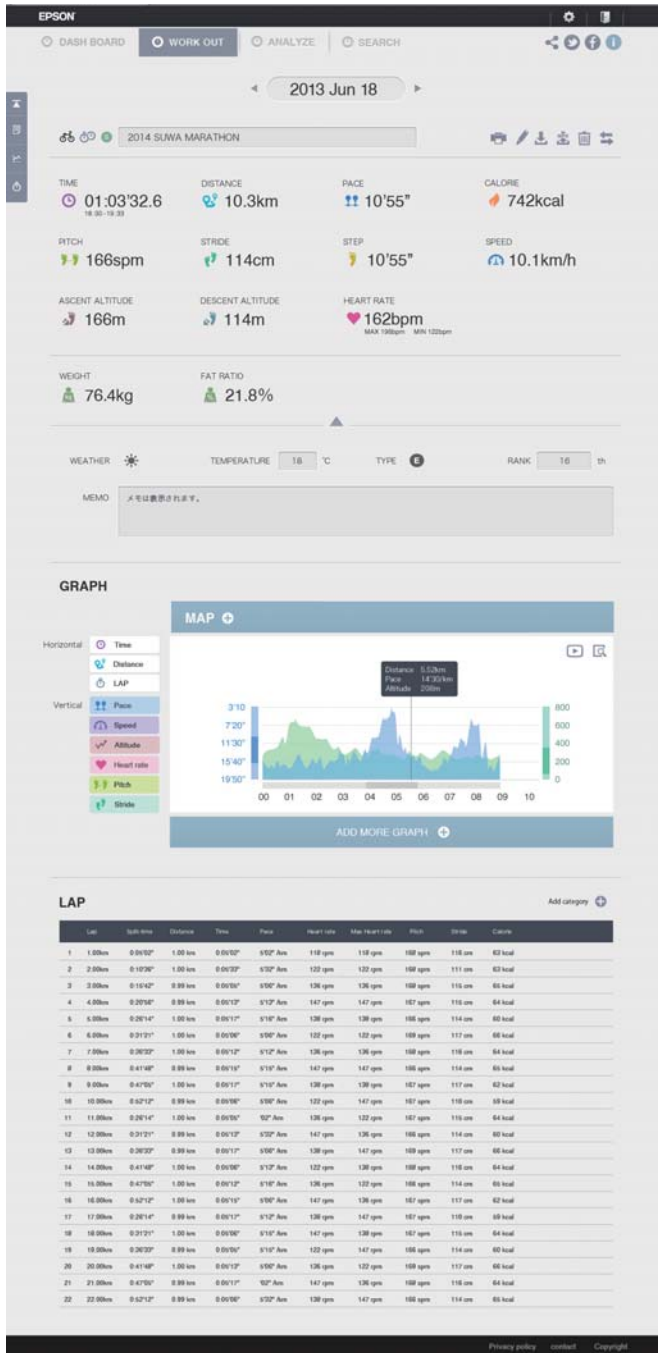
儀表板



以行事曆格式管理紀錄。讓您能夠輕鬆檢視過去的跑步紀錄。

利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

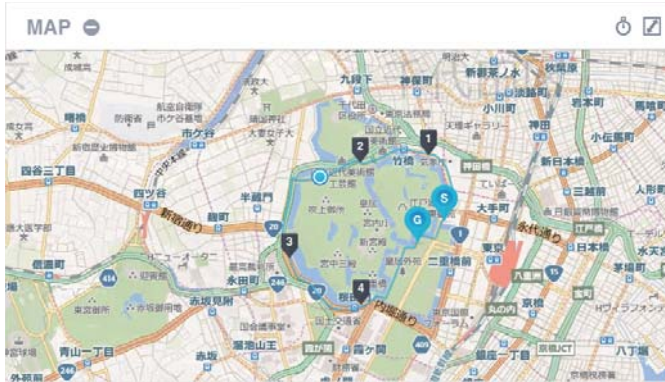
運動詳細資訊



顯示配速 / 速度、高度、心率、軌跡等資料。讓您在從不同角度分析訓練紀錄。

利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

地圖



利用內建 GPS 功能，便可檢視您在地圖上留下的跑步路線，或回顧比賽路線和旅行路線。

安裝 Run Connect

若要將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)，必須先安裝 Run Connect。

請依照下列步驟安裝 Run Connect。

重要說明：
您可在 SS 系列中使用 Run Connect。當 NR Uploader 安裝至您使用的電腦中時，NR Uploader 會在安裝 Run Connect 時自動解除安裝。

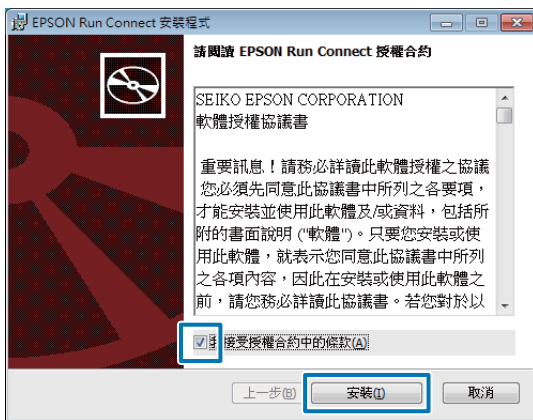
1 請至以下網站下載 Run Connect。

<https://go-wellness2.epson.com/portal/>

2 開啓下載的檔案。

隨即顯示安裝程式畫面。

3 選取[同意使用授權書]，然後按一下[安裝]。

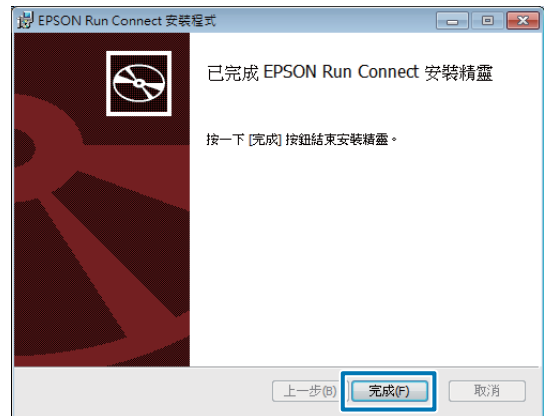


開始安裝。

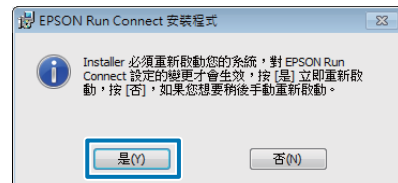
遵照畫面指示操作，直到顯示安裝完成畫面。

可能會出現安全性訊息，但您可以繼續安裝。

4 顯示完成畫面時，按一下[完成]。



5 系統詢問您是否要重新啓動電腦時，請按一下[是]以重新啓動。

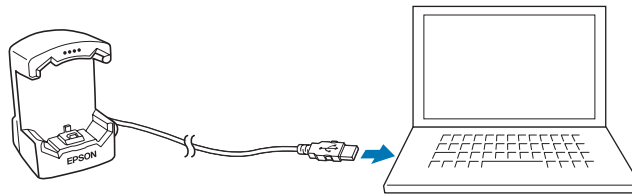


安裝完成。

建立帳戶（初次使用）

若初次使用網路應用程式 (RUNSENSE View)，必須先建立帳戶。

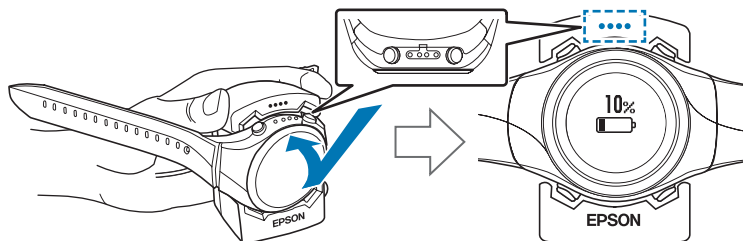
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Run Connect 的電腦。



- 2 將裝置裝入底座。

裝置的接點必須朝上，與底座上的接點記號對齊。

將裝置裝入底座下方後，請輕推裝置頂部，使裝置固定就位。



! 重要說明：
務必以正確方向裝入裝置，否則裝置或底座可能會受損。

啓動 Run Connect。

附註：
如果 Run Connect 並未啓動，請從底座拔下連接線，等待幾秒後再重新連接。請勿從底座取出裝置。

利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

3 按一下[建立帳號]。



4 建立帳戶。

輸入[登入帳號]（[電子郵件地址]）、及[密碼]（任何），建立帳號。



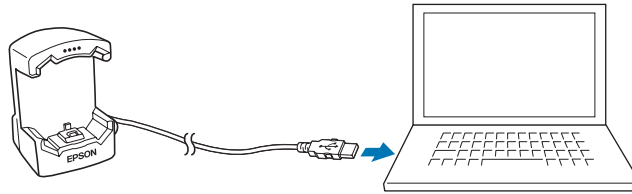
若要上傳測量資料，請參閱下一節的步驟 3。

[第84頁 “上傳測量資料”](#)

上傳測量資料

您可以將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)。

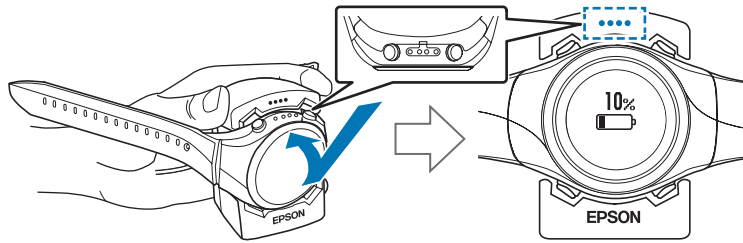
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Run Connect 的電腦。



- 2 將裝置裝入底座。

裝置的接點必須朝上，與底座上的接點記號對齊。

將裝置裝入底座下方後，請輕推裝置頂部，使裝置固定就位。



! 重要說明：
務必以正確方向裝入裝置，否則裝置或底座可能會受損。

啟動 Run Connect。

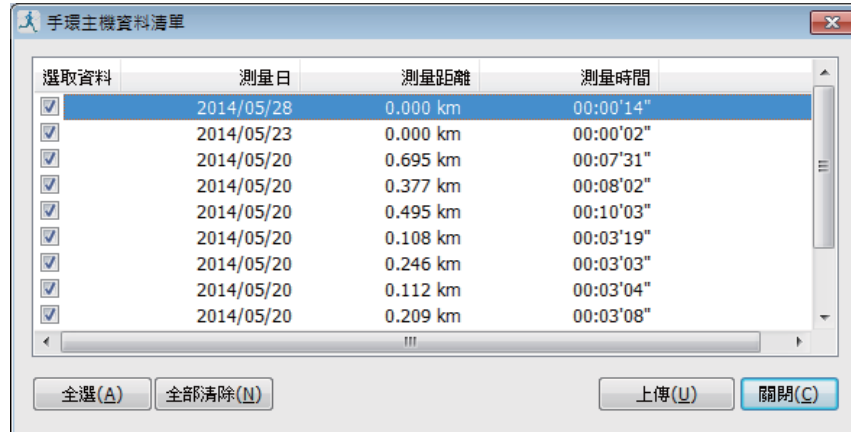
- 3 在 Run Connect 畫面輸入[登入帳號]和[密碼]，然後按一下[上傳]。



利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

附註：

如果選擇[選取上傳]並按一下[上傳]，資料清單選擇畫面會隨即顯示，且您可選擇要上傳的資料。



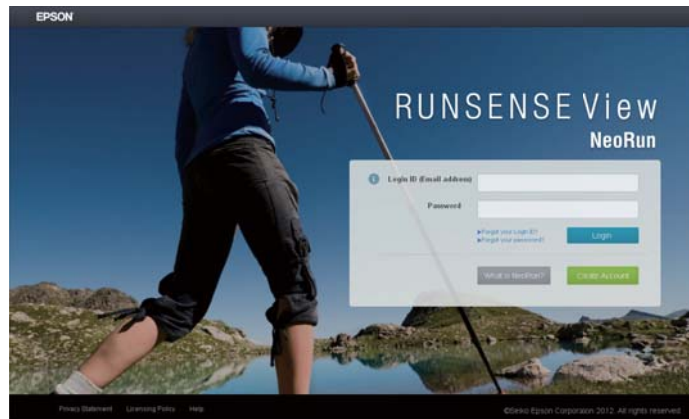
資料將上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)。



一旦上傳完畢，網路應用程式 (RUNSENSE View) 便會啟動，並顯示主畫面。

查看上傳的測量資料

存取網路應用程式 (RUNSENSE View) 查看上傳的測量資料。



1 啓動 RUNSENSE View。

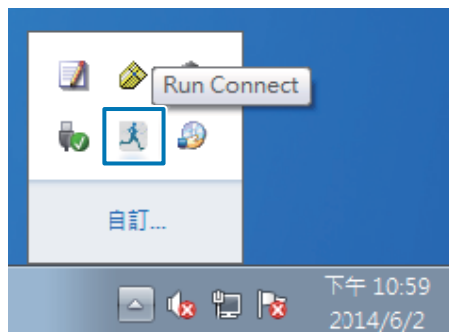
請利用以下其中一種方法啓動 RUNSENSE View。

■ 前往下列網站。

<https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>

■ 從電腦的 Run Connect 圖示啓動應用程式。

在 Windows 桌面工作列以滑鼠右鍵按一下 Run Connect 圖示，然後選取 [RUNSENSE View]。



利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料

- 在 Run Connect 畫面按一下 [啟動RUNSENSE View]。
若底座已連接電腦且裝置已裝入底座，便會顯示 Run Connect 畫面。



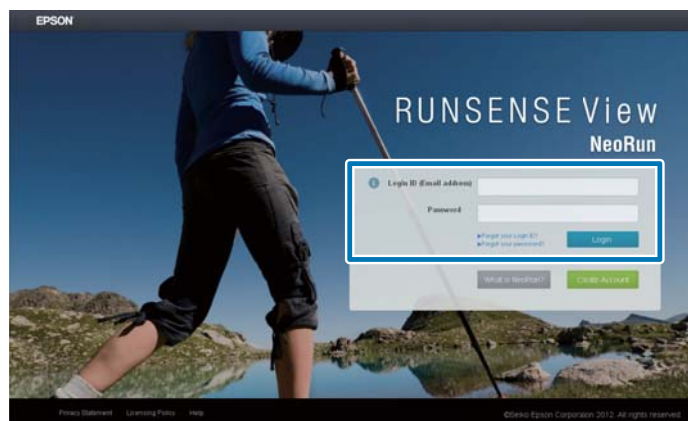
網路應用程式 (RUNSENSE View) 隨即啟動，並顯示主畫面。移至步驟 3。

附註：

於下列情況下，無法使用 [RUNSENSE View] 按鈕。

- 尚未儲存或輸入登入帳號和密碼。
- 已從底座取出裝置。

- 2 輸入[登入帳號]和[密碼]，然後按一下[登入]。



利用網路應用程式 (RUNSENSE View) 管理資料







3 按一下您想要查看的已上傳資料。

**附註：**

如需有關使用網路應用程式 (RUNSENSE View) 的資訊，請參閱 RUNSENSE View 說明。

使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

您可使用電腦應用程式 (Run Connect) 將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)，以及設定自動分圈、目標配速、航向點及間歇訓練模式。

-  [第90頁 “何謂電腦應用程式 \(Run Connect\)”](#)
-  [第92頁 “啓動 Run Connect 及顯示設定畫面”](#)
-  [第94頁 “設定自動分圈功能 \(僅限 SF-710\)”](#)
-  [第96頁 “設定目標配速功能 \(僅限 SF-710\)”](#)
-  [第98頁 “設定航向點功能 \(僅限 SF-710\)”](#)
-  [第101頁 “設定間歇訓練模式功能 \(僅限 SF-710\)”](#)

何謂電腦應用程式 (Run Connect)

Run Connect 是電腦專用的應用程式。您可以將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)，或從電腦設定裝置的自動分圈、目標配速、航向點、間歇訓練模式等功能。

附註：

請參閱以下頁面，以瞭解安裝 Run Connect 的相關資訊。

[第81頁 “安裝 Run Connect”](#)

登入畫面

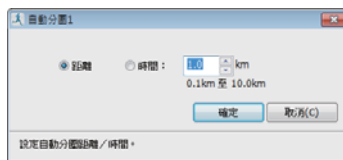


您可設定一個帳戶，用以存取網路應用程式 (RUNSENSE View)、上傳測量資料及啟動 RUNSENSE View。

[第77頁 “利用網路應用程式 \(RUNSENSE View\) 管理資料”](#)

此外，在依型號設定中，您可從電腦設定自動分圈、目標配速、航向點 (僅限 SF-710) 及間歇訓練模式。

依型號設定 - 自動分圈設定畫面



設定自動分圈功能時，您可設定分圈的時間或距離。

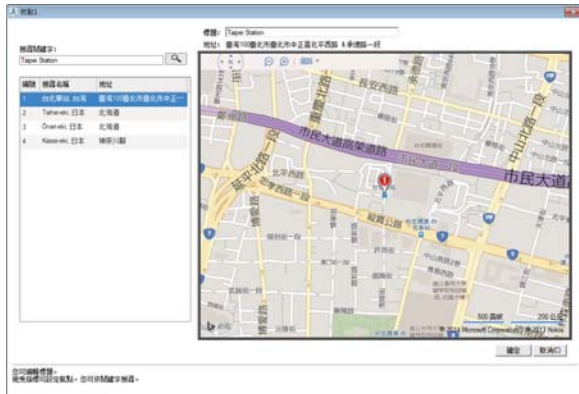
依型號設定 - 目標配速設定畫面



設定目標配速功能時，您可設定專屬的目標配速。

使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

依型號設定 - 航向點設定畫面



航向點功能可讓您在地圖上登錄航向點。

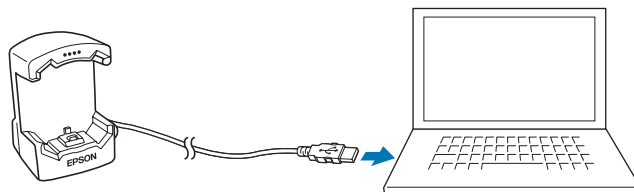
依型號設定 - 間歇訓練模式設定畫面



進行間歇訓練模式設定時，您可設定間歇訓練模式的重複次數。

啓動 Run Connect 及顯示設定畫面

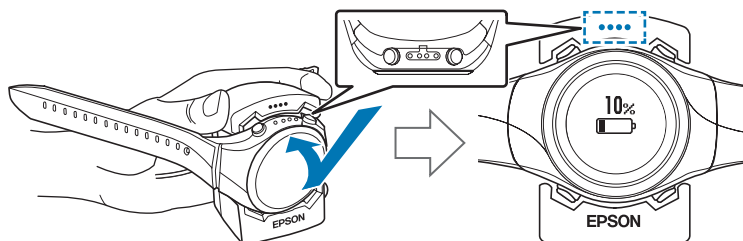
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Run Connect 的電腦。



- 2 將裝置裝入底座。

裝置的接點必須朝上，與底座上的接點記號對齊。

將裝置裝入底座下方後，請輕推裝置頂部，使裝置固定就位。



! 重要說明：
務必以正確方向裝入裝置，否則裝置或底座可能會受損。

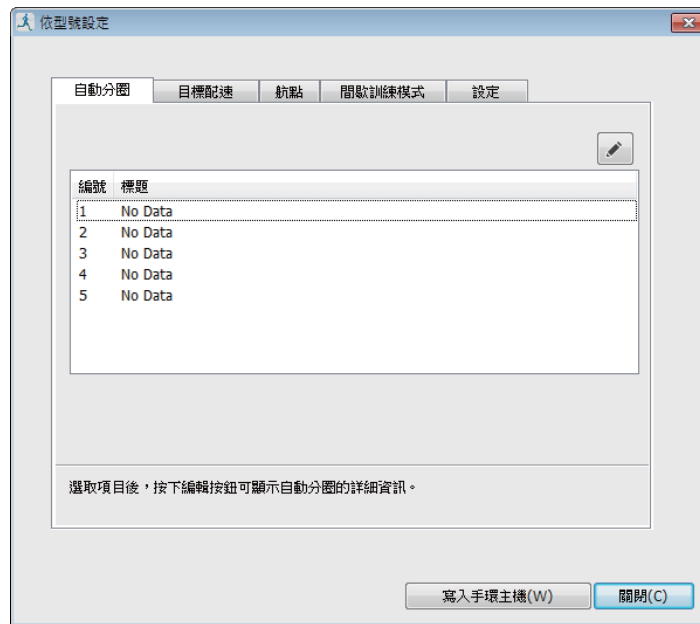
Run Connect 啓動。

- 3 按一下 Run Connect 畫面上的[依型號設定]。(僅限 SF-710)



使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

裝置中的設定會儲存至 Run Connect，並且會顯示依型號設定畫面。

**附註：**

按一下[設定]選單，然後選擇距離單位。不過，在此設定的單位不會反映在裝置上。

設定自動分圈功能 (僅限 SF-710)

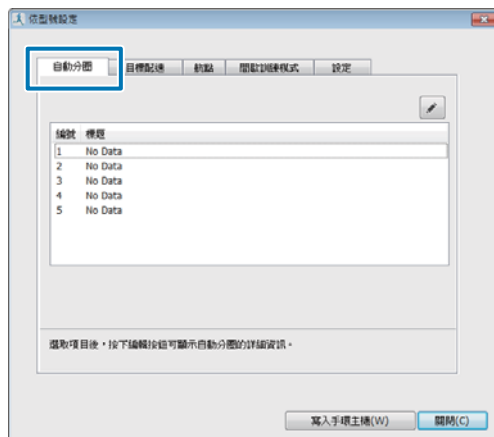
設定自動分圈功能時，您可設定分圈的時間或距離。

設定自動分圈

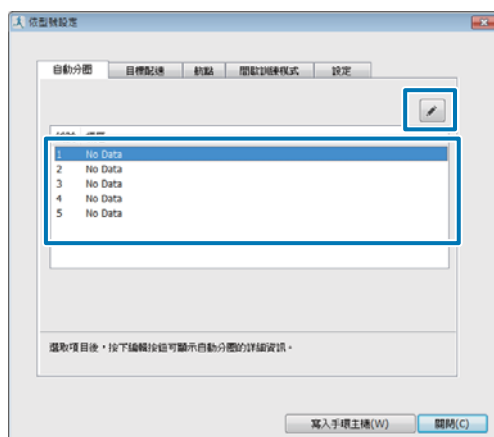
- 顯示 Run Connect 的依型號設定。

 第92頁 “啓動 Run Connect 及顯示設定畫面”

- 按一下[自動分圈]選單。

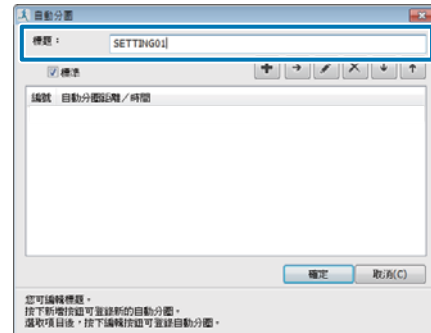


- 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。
編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。

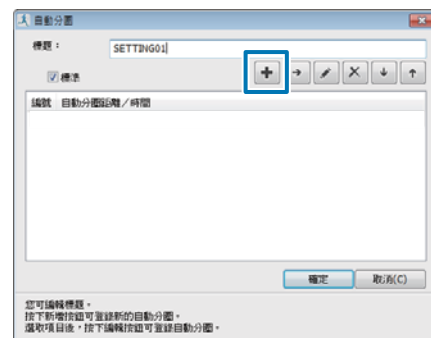


- 輸入或編輯[標題]。

使用半形英數字元、連字號、句號或底線輸入標題。



- 按一下[新增]按鈕。



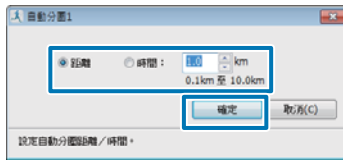
接著將說明如何登錄新資料。

編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下各按鈕。

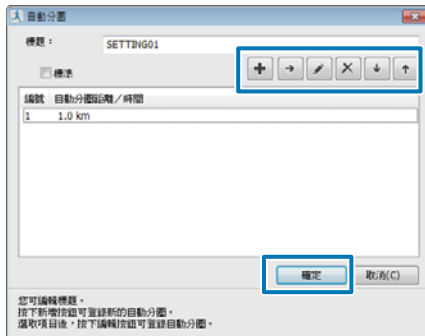
按鈕		說明
	新增	登錄新設定。
	插入	在已登錄設定之前插入新設定。
	編輯	編輯已登錄設定。
	刪除	刪除已登錄設定。
	下移	下移已登錄設定。
	上移	上移已登錄設定。

使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

- 6 設定分圈的距離或時間，然後按一下[確定]。

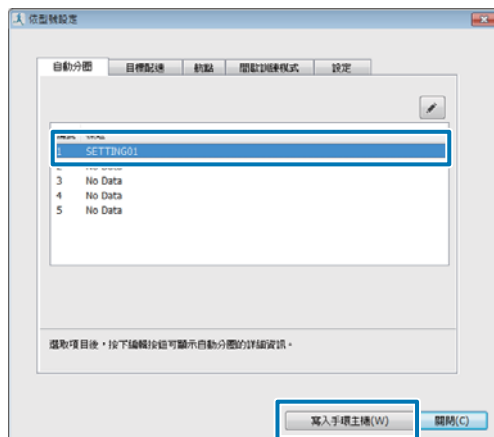


- 7 登錄多個項目或進行編輯時，請按一下按鈕並執行操作。完成設定時，按一下[確定]。



由於選擇[標準]時會統一所有節次的設定，因此您無法登錄多個項目。

- 8 選擇您要寫入裝置的設定，然後按一下[寫入手環機器]。



- 9 按一下[是]。

設定會隨即寫入裝置。

- 10 按一下[關閉]。

測量

請參閱以下頁面，以選擇自動分圈設定並進行測量。

[第55頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

[第39頁 “測量”](#)

設定目標配速功能 (僅限 SF-710)

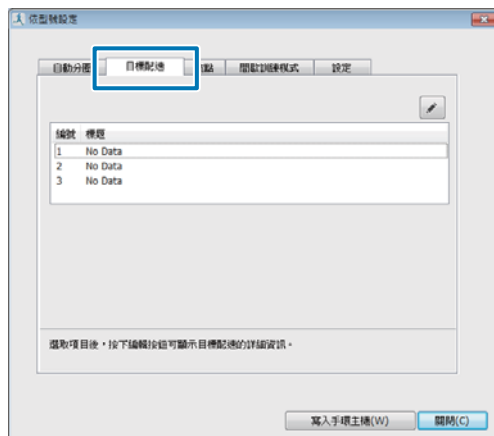
設定目標配速功能時，您可設定專屬的目標配速。

設定目標配速

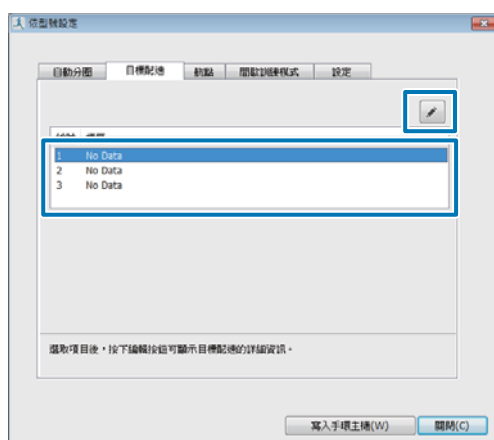
- 顯示 Run Connect 的依型號設定。

☞ 第92頁 “啓動 Run Connect 及顯示設定畫面”

- 按一下[目標配速]選單。

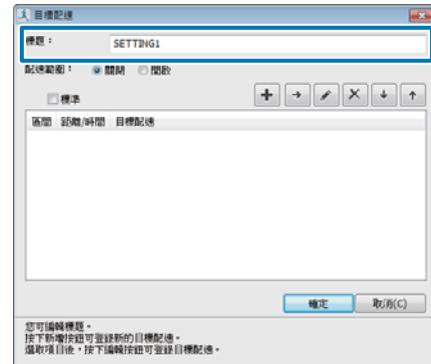


- 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。
編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。

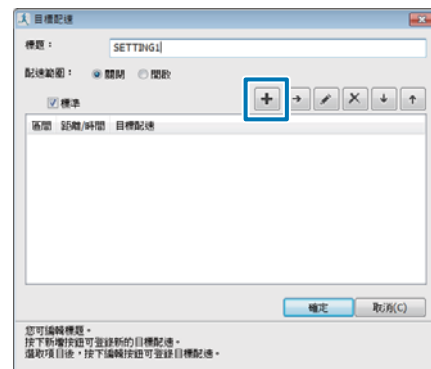


- 輸入或編輯[標題]。

使用半形英數字元、連字號、句號或底線輸入標題。



- 按一下[新增]按鈕。



接著將說明如何登錄新資料。

編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下各按鈕。

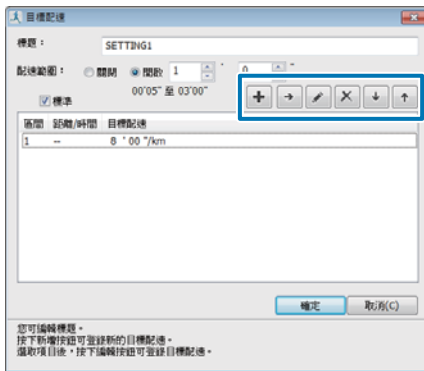
按鈕		說明
	新增	登錄新設定。
	插入	在已登錄設定之前插入新設定。
	編輯	編輯已登錄設定。
	刪除	刪除已登錄設定。
	下移	下移已登錄設定。
	上移	上移已登錄設定。

使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

- 6** 設定節次的距離或時間、設定目標配速，然後按一下[確定]。

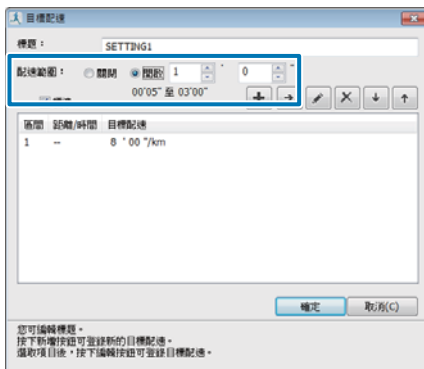


- 7** 登錄多個項目或進行編輯時，請按一下按鈕並執行操作。

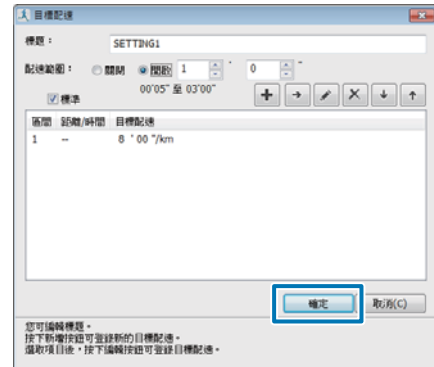


由於選擇[標準]時會設定大約 1 公里的目標時間，因此您無法登錄多個項目。

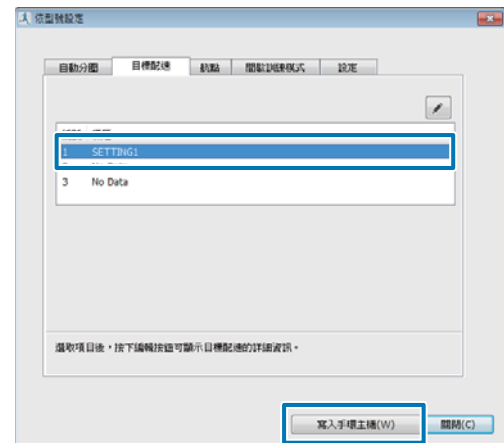
- 8** 設定範圍，依此維持[配速範圍]。
若超出設定的配速範圍，裝置會發出通知音。



- 9** 完成設定時，按一下[確定]。



- 10** 選擇您要寫入裝置的設定，然後按一下[寫入手環機器]。



- 11** 按一下[是]。
設定會隨即寫入裝置。

- 12** 按一下[關閉]。

測量

請參閱以下頁面，以選擇目標配速設定並進行測量。

[第58頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)

[第39頁 “測量”](#)

設定航向點功能 (僅限 SF-710)

航向點功能可讓您在地圖上登錄航向點。

設定航向點

- 1 顯示 Run Connect 的依型號設定。

[第92頁](#) “啓動 Run Connect 及顯示設定畫面”

- 2 按一下[航向點]選單。



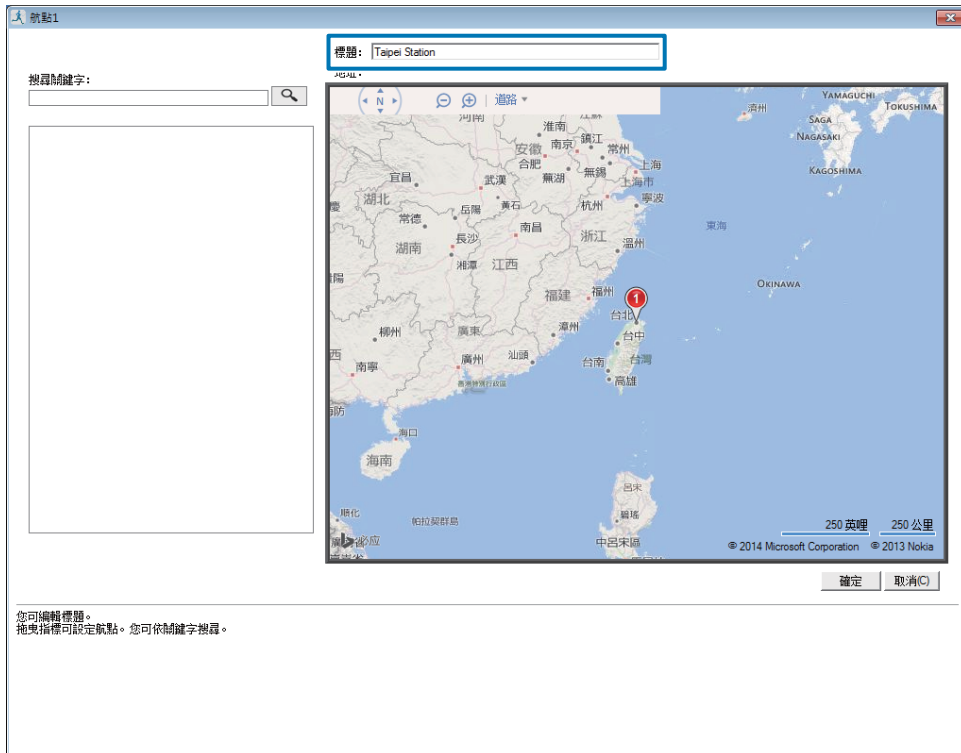
- 3 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。
編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。



使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

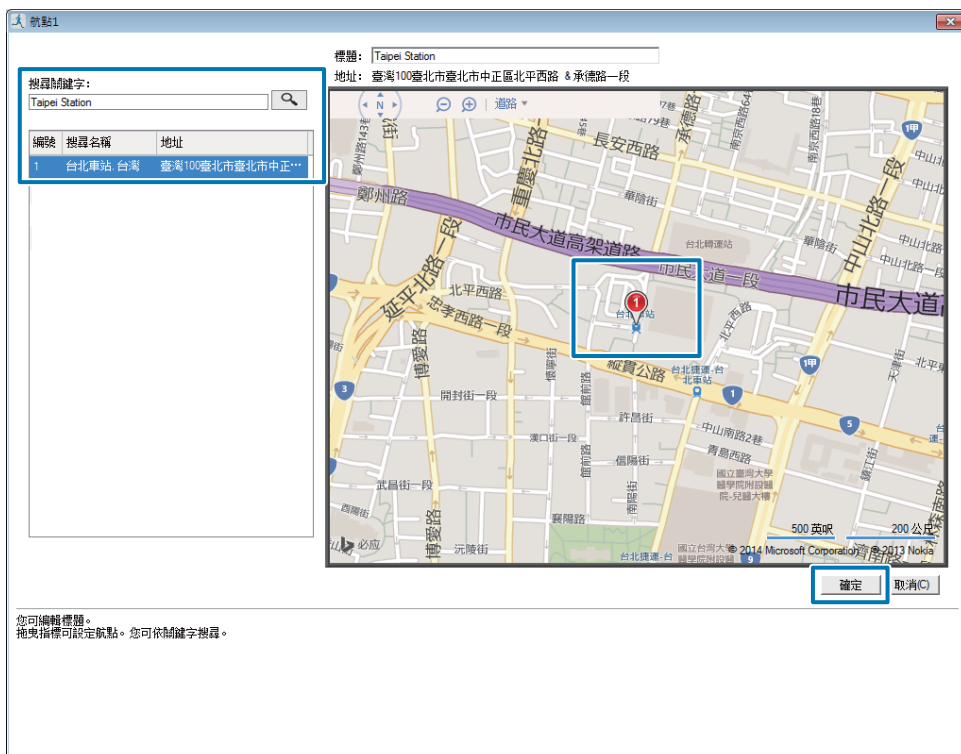
4 輸入或編輯[標題]。

使用半形英數字元、連字號、句號或底線輸入標題。



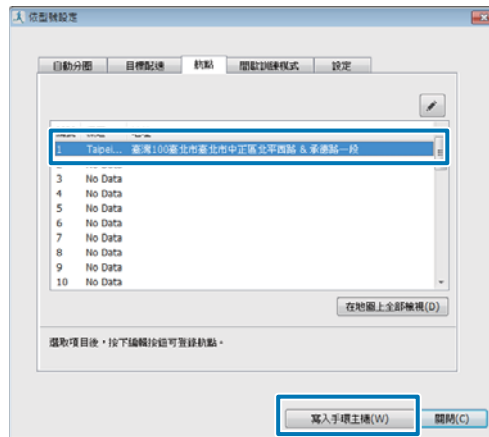
5 在地圖上拖曳圖釘以設定航向點，然後按一下[確定]。

您也可以利用文字搜尋方式設定航向點。



使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

- 6** 選擇您要寫入裝置的設定，然後按一下[寫入手環機器]。



附註：
按一下[在地圖上全部檢視]可查看地圖上所有預設航向點。

- 7** 按一下[是]。
設定 (定位資訊/標題) 會隨即寫入裝置。
- 8** 按一下[關閉]。

測量

請參閱以下頁面，以設定航向點並進行測量。

[第61頁 “指定及測量航向點”](#)

[第39頁 “測量”](#)

設定間歇訓練模式功能 (僅限 SF-710)

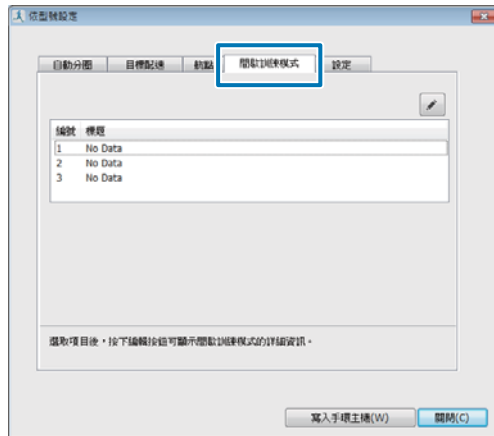
進行間歇訓練模式設定時，您可設定間歇訓練模式的重複次數。

設定間歇訓練模式

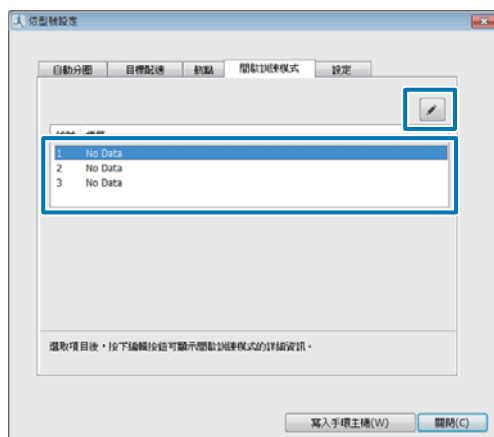
- 顯示 Run Connect 的依型號設定。

 第92頁 “啓動 Run Connect 及顯示設定畫面”

- 按一下[間歇訓練模式]選單。

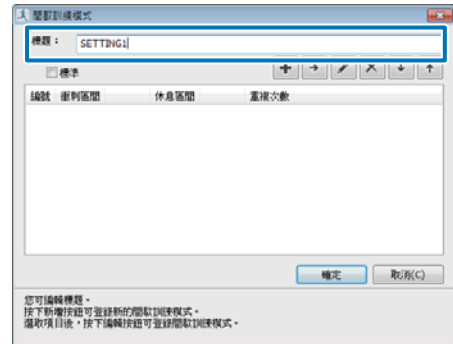


- 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。

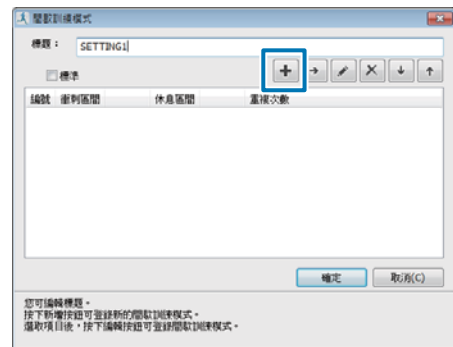


- 輸入或編輯[標題]。

使用半形英數字元、連字號、句號或底線輸入標題。



- 按一下[新增]按鈕。



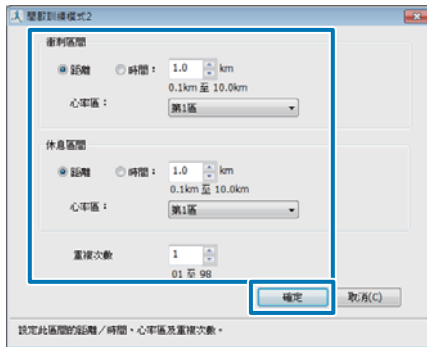
接著將說明如何登錄新資料。

編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下各按鈕。

按鈕		說明
	新增	登錄新設定。
	插入	在已登錄設定之前插入新設定。
	編輯	編輯已登錄設定。
	刪除	刪除已登錄設定。
	下移	下移已登錄設定。
	上移	上移已登錄設定。

使用電腦應用程式 (Run Connect) 設定測量 (僅限 SF-710)

- 6** 在[衝刺節次] (高負荷)/[休息節次] (低負荷) 中設定[距離]、[時間]及[心率區]。
另外，按一下[重複次數]，再按一下[確定]。

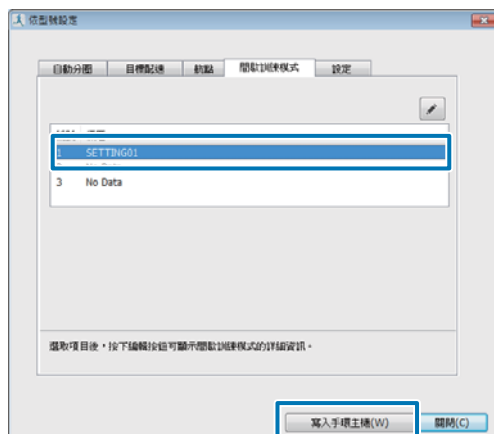


- 7** 登錄多個項目或進行編輯時，請按一下按鈕並執行操作。
完成設定時，按一下[確定]。



由於選擇[標準]時設定會統一重複，因此您無法登錄多個項目。

- 8** 選擇您要寫入裝置的設定，然後按一下[寫入手環機器]。



- 9** 按一下[是]。
設定會隨即寫入裝置。

- 10** 按一下[關閉]。

測量

請參閱以下頁面，以選擇間歇訓練模式設定並進行測量。

[第48頁 “載入已設定的間歇條件”](#)

[第39頁 “測量”](#)

設定

您可以變更各種測量設定或裝置設定。請視使用需求進行設定。

 [第104頁 “進行設定”](#)

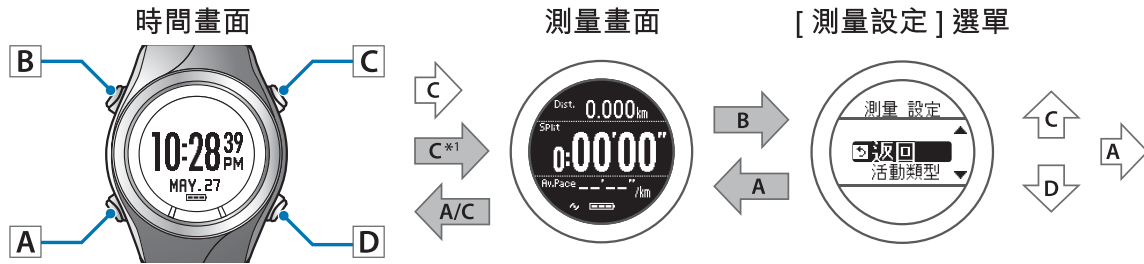
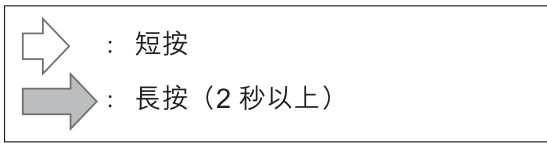
 [第105頁 “測量 設定”](#)

 [第109頁 “設定”](#)

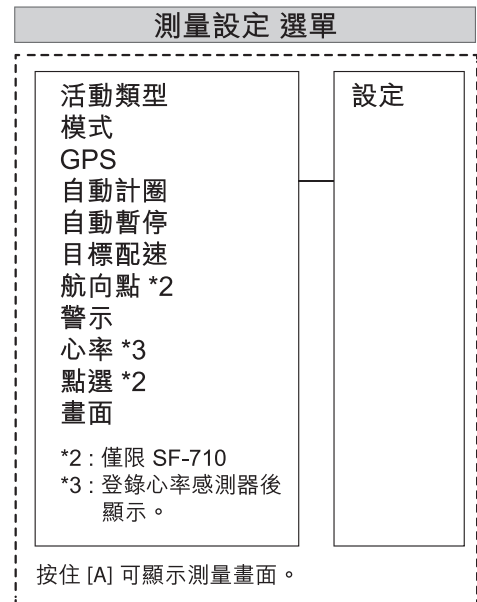
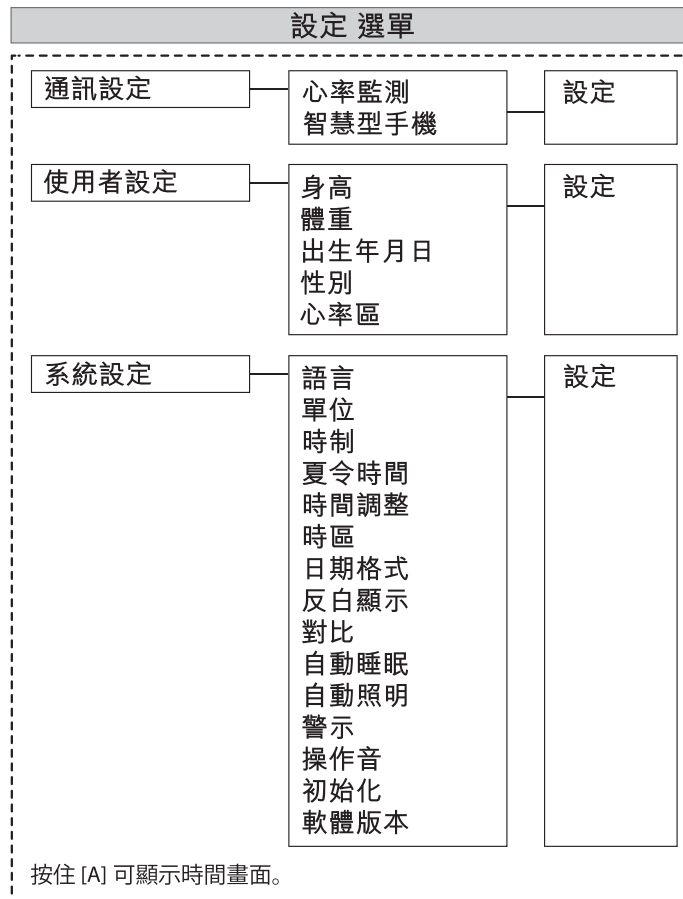
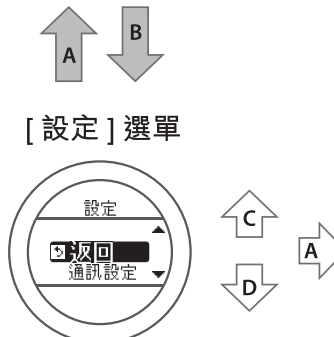
 [第113頁 “畫面”](#)

設定

進行設定



*1: 室內模式
僅限 SF-710



測量設定

可變更測量設定。

變更測量設定

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
 ↗ 第30頁 “指定 GPS（GPS 定位）”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。
 若定位超過 2 分鐘且畫面顯示[失敗]，建議先選擇[取消]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



1 進入測量畫面。

請利用以下其中一種方法進入測量畫面。

- ❑ 執行 GPS 定位：
在時間畫面按下 [C]。
- ❑ 略過 GPS 定位：
在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[略過]。
 ↗ 第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 不執行 GPS 定位（室內模式：僅限 SF-710）：
在時間畫面按住 [C]。

↗ 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”



2 顯示[測量設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



3 選擇設定項目。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇設定值。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



可能會需要做進一步的設定，情況視設定項目而定。請遵照畫面指示操作。

附註：

設定數字時，按住 [C]/[D] 可快速切換數字。

5 完成設定。






按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

附註：
若在重置測量後顯示的畫面下按住 [A]，便會顯示時間畫面。

設定

測量 設定表

設定項目	值	說明
活動類型	跑步（預設）	跑步或慢跑時使用。
	步行	行走時（以緩慢步伐運動）使用。
	自行車	進行不必擺動手臂的運動時（例如騎自行車）使用。 搭乘汽車或列車等交通工具時，建議您設定成自行車模式。
模式	計時碼錶模式（預設）	請根據您想進行的測量來設定模式。
	間歇訓練模式	計時器模式可同時測量分段時間與分圈時間（分區測量）。
	目標	<p> 第38頁 “測量時間、距離與速度 (計時碼錶模式功能)”</p> <p>間歇模式可讓您切換高負荷（衝刺）或低負荷（休息）運動組合，並採用預先設定的距離或時間來重複。</p> <p> 第43頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離 (間歇功能)”</p> <p>目標模式可持續測量，直到達到預先設定的時間或距離。</p> <p> 第51頁 “持續測量，直到達到預先設定的時間或距離 (目標功能)”</p>
GPS	-	顯示存取的 GPS 衛星數量。
自動計圈	SETTING 01 至 05	達到預先設定的時間或距離時，此功能會自動記錄分圈。
	關（預設）	<p>設定分圈時間或距離。</p> <p>您可在下列範圍內設定五個時間或距離。</p> <p>時間：01'00" 至 60'00" (增減單位為 1 分鐘)</p> <p>距離：0.1 至 10.0 公里 (增減單位為 0.1 公里)</p> <p> 第55頁 “自動記錄分圈 (自動分圈功能)”</p>
自動暫停	開	此功能會隨著您停止跑步 / 繼續跑步而自動暫停 / 繼續測量。
	關（預設）	
目標配速	SETTING 01 至 03	設定完成一公里的目標時間和配速範圍。若超出設定的配速範圍，裝置會發出通知音。
	關（預設）	<p>您可在下列範圍內設定三個目標配速。</p> <p>目標配速：1'00" 至 15'00"/公里 (增減單位為 1 秒)</p> <p>配速範圍：00'05" 至 03'00"/公里 (增減單位為 1 秒)</p> <p> 第58頁 “設定配速和測量 (目標配速功能)”</p>

設定

設定項目	值	說明
航向點*1	開	透過指定航向點，您可顯示該航向點的方向、距離及高度差。當您接近指定航向點時，會發出警示。  第60頁 “設定及測量航向點 (航向點功能)”
	關 (預設)	
警示	響鈴 (預設)	設定警示類型與時間 (1 到 10 分鐘)。 您也可以從[系統設定]進行此設定。
	震動 (震動)*1	
	響鈴並震動 (震動)*1	
	關	
心率*2	開	您可以配戴心率感測器（選購）來測量心率。  第72頁 “測量心率”
	關 (預設)	
點選*3 (僅適用於測量畫面)	分圈	您可在測量時點選螢幕，直到警示響起，以執行此處設定的其中一項操作。 選擇[自行車]做為[活動類型]時，輕觸功能可能會因路面狀況自動運作。若發生此情形，建議將輕觸功能[關]。  第21頁 “輕觸”
	照明	
	畫面變換	
	關 (預設)	
畫面	畫面1	可顯示多達四種測量畫面。您可以變更各個畫面的畫面形式和顯示的測量項目。 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113頁 “畫面”
	畫面2	
	畫面3	
	畫面4	
	分圈畫面	

*1 僅限 SF-710。

*2 登錄心率感測器後顯示。

*3 僅限 SF-710。

設定

可變更裝置設定。

變更設定

操作按鈕



1 進入[設定]選單。

在時間畫面按住 [B]。



2 選擇設定項目。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



3 選擇設定項目。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇設定值。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



可能會需要做進一步的設定，情況視設定項目而定。請遵照畫面指示操作。

附註：
設定數字時，按住 [C]/[D] 可快速切換數字。

5 完成設定。

按住 [A]。

顯示時間畫面。

設定

設定表

通訊設定

使心率感測器或智慧型手機與本裝置連線並進行通訊。

設定項目	值	說明
心率監測	狀態	請將心率感測器登錄至本裝置。
	登錄	 第69頁 “將心率感測器登錄至裝置”
智慧型手機	通訊	請將智慧型手機登錄至本裝置。
	忘記裝置	請參閱「智慧型手機活用指南」瞭解詳細資訊。

使用者設定

設定使用者資料。

利用身高、體重、出生日期及性別來計算消耗熱量。

括號 () 中的值為預設值。

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 (預設)	設定性別。
	女性	
心率區	第1區 (30 至 100 bpm)	設定最大和最小心率。 您可以設定五個心率區來配合運動強度。
	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)	

設定

系統設定

裝置的系統設定。

括號 () 中的值為預設值。

設定項目	值	說明
語言	English (預設)	設定顯示語言。
	日本語	
	Deutsch	
	Français	
	繁體中文	
單位	公里 (預設)	設定距離的顯示單位。
	英里	
時制	12 小時 (預設)	設定顯示時間的格式。
	24 小時	
夏令時間	開	設定夏令時間。
	關 (預設)	
時間調整	-	裝置會接收 GPS 訊號並自動設定時間。 在室內無法接收 GPS 訊號。螢幕必須朝上，且您必須位在上方無遮蔽物的室外處。 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 (預設)	設定所在地的時區。 若選擇[自動]，請執行[時間調整]以自動設定時區。 若選擇[手動]，則可自行設定時區，設定範圍介於 -12:00 到 +14:00
	手動	
日期格式	日.月	設定日期的顯示格式。
	月.日 (預設)	
反白顯示	開	設定畫面的顯示格式。 若選擇[開]，則顯示黑底白字。 若選擇[關]，則顯示白底黑字。
	關 (預設)	
對比	(4)	設定畫面的對比度。
自動睡眠	開 (預設)	閒置裝置時，此功能會自動讓裝置進入休眠狀態。 進入休眠狀態可減少耗電量。
	關	

設定

設定項目	值	說明
自動照明	開	畫面切換時，此功能會自動開啓燈光。經過特定時間後，燈光會自動熄滅。
	關 (預設)	
警示	響鈴 (預設)	設定通知類型與時間 (1 到 10 分鐘)。 您也可以從[測量 設定]進行此設定。
	震動 (震動)*	
	響鈴並震動 (震動)*	
	關	
操作音	開 (預設)	開啓或關閉操作音。
	關	
初始化	-	將裝置記憶體中所有設定資訊 ([通訊設定]、[使用者設定]、[系統設定]及[測量 設定]) 及步伐感應器資訊初始化。 測量紀錄資料也會一併刪除。
軟體版本	-	顯示軟體版本資訊。

* 僅限 SF-710。

設定

畫面

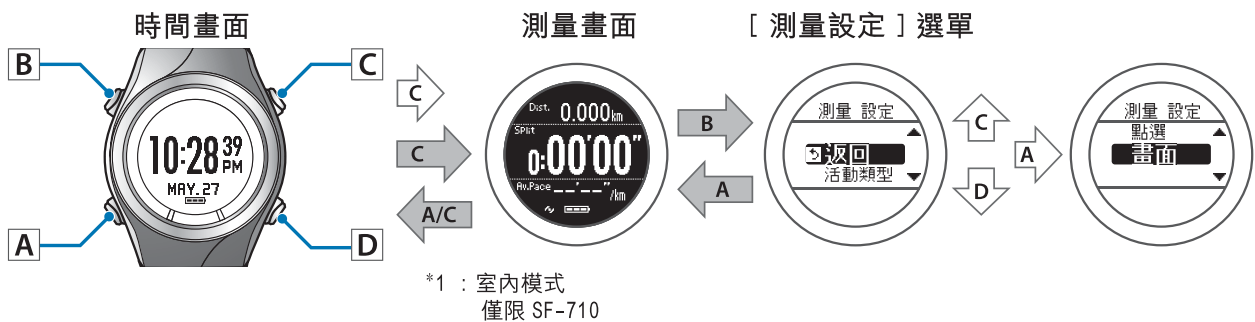
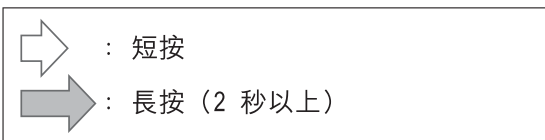
可顯示多達四種測量畫面。您可以變更各個畫面的畫面形式（顯示一 / 二 / 三行資料）和顯示的測量項目。

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41頁 “畫面顯示”

畫面設定


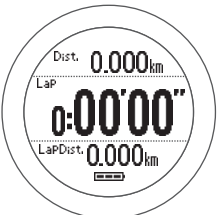
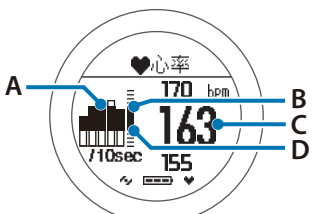


畫面設定 選單		
畫面	畫面形式	項目
畫面 1 畫面 2 畫面 3 畫面 4	1 行 2 行 3 行	距離 海拔高度 步數 *2 分圈距離 導引時間 分圈步數 *2 配速 導引距離 在心率區的時間 *2 平均配速 步伐 *2 到達心率區的時間 *2 分圈配速 平均步伐 *2 總上坡高度 *2 速度 分圈步伐 *2 總下坡高度 *2 平均速度 步頻 *2 傾斜度 分圈速度 平均步頻 *2 緯度 / 經度 *2 分段時間 分圈步頻 *2 預估時間 分圈時間 心率 預估距離 時間 平均心率 *2 : 僅限 SF-710 燃燒的卡路里 最大心率 *2 分圈心率
分圈畫面	1 行 2 行	分段時間 分圈距離 分圈時間 分圈配速 分圈心率




按住 [A] 可顯示測量畫面。

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	, LapDist. 0.000 km." data-bbox="338 330 475 425"/>	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/經度僅能顯示在第 2 行。
配速與圖表	, current pace 5'23", and a bar chart." data-bbox="308 560 505 655"/>	若已設定配速通知，則此畫面會顯示您是否已達到配速。若關閉配速通知，則只會顯示目前配速。 A：長條圖顯示間歇訓練模式 (範例：顯示每圈的平均配速，最新資料位於最右側)。 B：最高設定配速 (範例：每公里 5 分 20 秒)。 C：目前配速 (範例：每公里 5 分 23 秒)。 D：最低設定配速 (範例：每公里 5 分 30 秒)。
心率與圖表		若已設定心率通知，則此畫面會顯示您是否在設定的心率區範圍內。若關閉心率通知，則只會顯示目前心率。 A：長條圖顯示間歇訓練模式 (範例：顯示每 10 秒的平均心率，最新資料位於最右側)。 B：最高設定心率 (範例：170 bpm)。 C：目前心率 (範例：163 bpm)。 D：最低設定心率 (範例：155 bpm)。

設定

畫面形式	畫面	說明
分圈		顯示分圈功能取得的分圈資訊。
航向點 (僅限 SF-710)		已設定航向點時，會顯示航向點的方向、直線距離及高度差。 A：方向 B：高度差 C：直線距離
目標配速		畫面上下方分別顯示目前配速和目標配速。
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。
2 行		將畫面分成兩區，顯示兩個測量項目。

設定


測量顯示項目表

測量畫面

顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
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
時間	Time	Time	目前時間
燃燒的卡路里	Calories	Calories	目前透過運動消耗的熱量
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*3	Stride	Stride	目前步伐
平均步伐*3	Avg.Stride	Av.Stride	自測量開始至當下的平均步伐
分圈步伐*3	LapStride	LapStride	各圈的平均步伐
步頻*3	Pitch	Pitch	目前步頻（每分鐘步數）
平均步頻*3	Avg.Pitch	Av.Pitch	自測量開始至當下的平均步頻
分圈步頻*3	LapPitch	LapPitch	各圈的平均步頻
心率	HR	HR	目前心率
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*3	Max.HR	Max.HR	自測量開始至當下的最大心率

設定

顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
分圈心率	LapHR	LapHR	各圈的平均心率
步數*3	Steps	Steps	自測量開始至當下的步數
分圈步數*3	LapSteps	LapStp	各圈的步數
在心率區的時間*3*4	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*3*4	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*5	TotalAscent	Tot.Asc.	自測量開始至當下的總上升高度
總下坡高度*1*5	TotalDescent	Tot.Des.	自測量開始至當下的總下降高度
傾斜度*1*5	Grade	Grade	目前等級
緯度/經度*3*6	LAT/LONG	LAT/LONG	目前緯度 / 經度
預估時間*7	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*7	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。與位置和距離的精確度相比之下，這些功能的誤差可能會較大，情況視 GPS 環境而定。
- *2 在[測量 設定]選單中設定[目標配速]。
 [第58頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)
- *3 僅限 SF-710。
- *4 在[測量 設定]選單中進行下列設定。
 模式：間歇訓練模式 > 心率區：第1區 到第5區
 心率 > 心率監測：開
- *5 僅限 SF-710。
- *6 在畫面上設定[第 3 行]時，只能選擇第 2 行的[緯度/經度]。
- *7 從[測量 設定]選單將[模式]設為[目標]時使用。


設定

分圈畫面

顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
分段時間	SplitTime	Split	自測量開始至當下的總時間
分圈距離	LapDistance	LapDist.	各圈的距離
分圈時間	LapTime	Lap	各圈的時間
分圈配速	LapPace	LapPace	各圈的平均配速
分圈心率	LapHR	LapHR	各圈的平均心率

變更測量畫面


設定方法隨畫面形式而異。請參閱各畫面形式的說明。

 第119頁 “設定 [1 行] / [2 行] / [3 行]”

 第120頁 “設定 [配速與圖表] / [心率與圖表]”

 第121頁 “設定 [分圈] / [目標配速] / [關]”

重要說明：

- ❑ 執行 GPS 定位時，螢幕必須朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處。
 -  第30頁 “指定 GPS (GPS 定位)”
- ❑ GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。若定位超過 2 分鐘且畫面顯示 [失敗]，建議先選擇 [取消]，再移動至其他地點重試。

設定 [1 行] / [2 行] / [3 行]


以下將說明如何使用 [畫面4] 以 [1 行] 的形式顯示 [燃燒的卡路里]。


操作按鈕



1 進入測量畫面。

請利用以下其中一種方法進入測量畫面。

- ❑ 執行 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]。
- ❑ 略過 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇 [略過]。
 -  第31頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 不執行 GPS 定位（室內模式：僅限 SF-710）：
 - 在時間畫面按住 [C]。

 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”



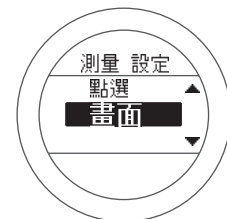
2 顯示 [測量 設定] 選單。

在測量畫面按住 [B]。



3 選擇 [畫面]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇 [畫面4]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 選擇 [1 行]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示畫面影像。[海拔高度] 預設為顯示。

設定

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



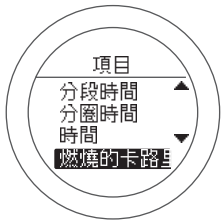
6 選擇 [第 1 行]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



7 選擇 [燃燒的卡路里]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示畫面影像。

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



附註：

- ❑ 若要設定 [2 行] 或 [3 行]，請重複步驟 6 和 7。
- ❑ 在畫面上設定 [3 行] 時，只能選擇第 2 行的 [緯度/經度]。

8 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

在測量畫面按 [A] 以切換畫面，然後檢查 [畫面 4] 是否已改變。

附註：

在測量畫面按住 [A] 可顯示時間畫面。

設定 [配速與圖表] / [心率與圖表]

以下將說明如何使用 [畫面 4] 顯示 [配速與圖表]。

操作按鈕



1 進入測量畫面。

請利用以下其中一種方法進入測量畫面。

- ❑ 執行 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]。
- ❑ 略過 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇 [略過]。
 - [第 31 頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ❑ 不執行 GPS 定位（室內模式：僅限 SF-710）：
 - 在時間畫面按住 [C]。
 - [第 31 頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”](#)



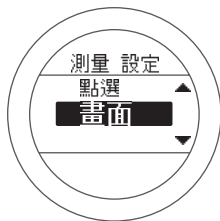
設定

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。

**3** 選擇[畫面]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**4** 選擇[畫面4]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

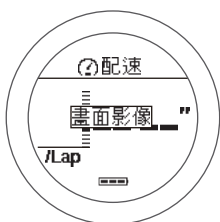
**5** 選擇[配速與圖表]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

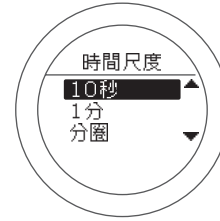


隨即顯示畫面影像。

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。

**6** 選擇顯示畫面之間隔。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**7** 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

在測量畫面按 [A] 以切換畫面，然後檢查 [畫面4] 是否已改變。

附註：

在測量畫面按住 [A] 可顯示時間畫面。

設定[分圈] / [目標配速] / [關]

以下將說明如何使用[畫面4] 顯示[分圈]。

**1** 進入測量畫面。

請利用以下其中一種方法進入測量畫面。

- 執行 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]。
- 略過 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[略過]。
 - [第31頁 “略過 GPS 定位”](#)
- 不執行 GPS 定位（室內模式：僅限 SF-710）：
 - 在時間畫面按住 [C]。

設定

 第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”



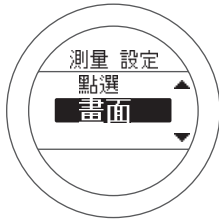
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



3 選擇[畫面]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇[畫面4]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



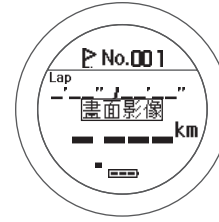
5 選擇[分圈]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示畫面影像。

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



6 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

在測量畫面按 [A] 以切換畫面，然後檢查 [畫面4] 是否已改變。

附註：
在測量畫面按住 [A] 可顯示時間畫面。

變更分圈

分圈畫面會在記錄分圈時顯示。以下將說明如何以[1行]顯示[分圈配速]。

操作按鈕



1 進入測量畫面。

請利用以下其中一種方法進入測量畫面。

- ❑ 執行 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]。
- ❑ 略過 GPS 定位：
 - 在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[略過]。
 - [第31頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ❑ 不執行 GPS 定位（室內模式：僅限 SF-710）：
 - 在時間畫面按住 [C]。
 - [第31頁 “室內模式（僅限 SF-710 型號）”](#)



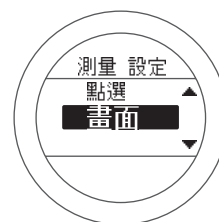
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



3 選擇[畫面]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



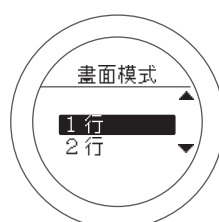
4 選擇[分圈畫面]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



5 選擇 [1 行]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



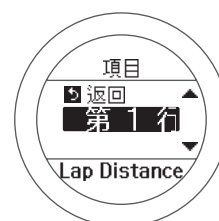
隨即顯示畫面影像。[分圈距離]預設為顯示。

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



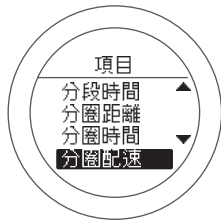
6 選擇 [第 1 行]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



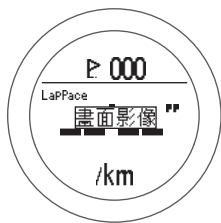
7 選擇[分圈配速]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示畫面影像。

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



附註：

如果設定成 [2 行]，請重複步驟 6 和 7。

8 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

附註：

在測量畫面按住 [A] 可顯示時間畫面。

設定範例

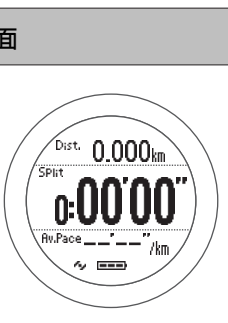
以下將提供兩個使用範例。

附註：

請參閱下頁以瞭解進行變更的相關資訊。

 [第119頁](#) “變更測量畫面”

預設

畫面	畫面形式	測量項目
畫面1		3 行 距離 (Dist.) 分段時間 (Split) 平均配速 (Av.Pace)

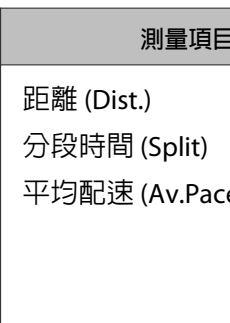
適用於馬拉松的建議設定

使[距離]和[分段時間]放大顯示於同一畫面。

畫面	畫面形式	測量項目
畫面1		2 行 距離 (Dist.) 分段時間 (Split)

適用於行走的建議設定

使[燃燒的卡路里]、[距離]和[時間]顯示於同一畫面。

畫面	畫面形式	測量項目
畫面1		3 行 燃燒的卡路里 (Calories) 距離 (Dist.) 時間 (Time)

保養

本節說明維護本裝置、更換電池以及更新韌體的方法。

 [第127頁 “進行維護”](#)

 [第128頁 “更換電池”](#)

 [第129頁 “更新韌體”](#)

進行維護

進行使用後維護



重要說明：

- ❑ 若將沾滿水、汗水或污物的裝置裝入底座，可能會使接點腐蝕、故障，或導致通訊失效。
- ❑ 裝置沾濕時請勿操作按鈕，否則會導致故障。

使用裝置之後，請先以少量自來水沖洗接點，接著使用毛巾或類似物品擦除水滴，讓其自然風乾。水、汗水或污物可能會導致裝置故障。



若充電或通訊變得不穩定，請使用沾濕的棉花棒清潔裝置和底座的接點。

請勿使用汽油、稀釋劑、酒精或清潔劑等有機溶劑清潔，以免造成產品劣化。

關於腕帶

如果腕帶變髒，請用水加以清洗，再使用乾布徹底擦乾。腕帶以聚氨酯製成，經長年使用後，可能會褪色或失去彈性。

心率感測器維護

- ❑ 運動過後，請將心率感測器和心率帶卸下並浸在水中清洗。
- ❑ 務必清洗按鈕部位，並擦去所有水分。
- ❑ 可使用洗衣機清洗心率帶，但心率帶必須置於洗衣袋內，且不得使用烘乾機。
- ❑ 請勿對心率帶進行熨燙、乾洗或使用含氯清潔劑。
- ❑ 請用水小心清洗心率感測器。請勿使用洗衣機或烘乾機。
- ❑ 讓心率感測器和心率帶完全風乾，並分開存放。

更換電池

關於裝置的內建充電電池


使用者無法自行更換內建的充電電池。

若電池經長期使用後蓄電能力不如從前，表示電池即將耗盡。此時，請交由當地經銷商或 Epson 維修中心來更換電池（需支付費用）。

電池壽命隨使用狀況而異，平均使用壽命為五年。

關於心率感測器電池

更換心率感測器電池 (CR2032) 時，請小心避免受傷。

 [第74頁 “更換心率感測器電池”](#)

就每天使用心率感測器一小時的情況而言，電池的平均使用壽命為一年半。

更新韌體

您可以藉由更新韌體來排除問題。

建議您下載並使用最新版本。



重要說明：

更新韌體時，紀錄會遭到刪除，設定則會初始化。如需有關更新的詳細資訊，請前往以下 Epson 網站。

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

更新韌體之前，建議您將測量資料上傳至 RUNSENSE View。

第82頁 “建立帳戶（初次使用）”

查看韌體版本

操作按鈕



1 進入設定選單。

在時間畫面按住 [B]。



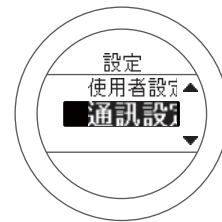
2 選擇[系統設定]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



3 選擇[軟體版本]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 查看版本。



5 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示時間畫面。

更新韌體

請從以下 Epson 網站下載「RUNSENSE」以更新韌體。

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

附註：

請參閱 Epson 網站的下載頁面以深入瞭解韌體更新方式。

疑難排解

本節說明如何排解使用時發生的問題。

 [第131頁 “注意：”](#)

 [第132頁 “問題排解”](#)

 [第135頁 “重置系統”](#)

 [第136頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 [第137頁 “售後服務”](#)

注意：







- ❑ 使用裝置之後，請先以少量清水沖洗接點，接著使用毛巾或類似物品擦除水滴，讓其自然風乾。若將沾有髒污的裝置裝入底座，可能會使裝置腐蝕、故障，或導致通訊失效。
- ❑ 若充電或通訊變得不穩定，請使用沾濕的棉花棒或類似物品清潔裝置和底座的接點。
- ❑ 若裝置運作變得不穩定或功能無法正確運作，請進行系統重置（同時按住四顆按鈕）。
- ❑ 若心率感測器運作變得不穩定或無法正確運作，請取出心率感測器電池，讓負極側朝上，將電池放入電池室。等待三秒（重置）後，再以正確方向將電池裝回。

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。	購買後必須先為裝置充電，才可開始使用裝置。請先為裝置充電。此外，若電池耗盡，同樣無法顯示任何畫面。確定在使用前充電電池。 🔗 第23頁 “充電”
	進行操作後，裝置依然無任何反應。	電池電量是否不足？請為電池充電。 🔗 第29頁 “關於電池” 若充電後裝置仍無法運作，請嘗試重置系統。 🔗 第135頁 “重置系統”
	畫面於使用時消失或變藍	執行系統重置。 🔗 第135頁 “重置系統”
	時鐘消失。	裝置閒置時會進入休眠狀態，時間顯示則會關閉。此現象並非故障，只要再次按下按鈕或移動裝置，系統就會恢復顯示畫面。若未恢復顯示畫面，表示電池電量不足。請為裝置充電。 🔗 第23頁 “充電” 另外，如果將[自動睡眠]設定成關閉，時鐘就不會消失。 🔗 第111頁 “系統設定”
	時間錯誤。	從系統設定執行「時間調整」。 🔗 第111頁 “系統設定” If the hour is different,請檢查時區和日光節約時間。 🔗 第111頁 “系統設定”
	測量於運動時停止。	緩慢運動（例如行走）時，建議您關閉自動暫停功能。 🔗 第57頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”
計時器運作	裝置無法接收 GPS 訊號。	前往上方無遮蔽物的室外處。在室內無法接收 GPS 訊號。此外，若有遮蔽物擋住天空（例如高樓或山坡），接收可能會因而中斷，導致距離測量缺的精確度不足。
	難以接收 GPS 訊號或訊號中斷。	即使接收到訊號，訊號也有可能因為運作環境而中斷。 請將裝置配戴在手臂外側。另外，也請務必束緊腕帶。

疑難排解

問題		解決方法
充電	裝置已裝入底座，但無法充電。 充電經常停止。	檢查底座的連線。 清潔裝置和底座的接點。  第127頁 “進行使用後維護” 若進行上述檢查後依然無法為裝置充電，表示可能出現故障。立即停止充電，並與 Epson 資訊中心聯繫。
	顯示充電錯誤畫面。	在周遭溫度為 5 到 35°C 的環境下充電。
	充電時，裝置與底座變燙。	可能存在故障。立即停止使用裝置，並與 Epson 資訊中心聯繫。
防水性能	游泳時能否使用裝置？	本裝置具備 5 大氣壓力防水性能，可在游泳時使用。請勿在水下操作按鈕。在水下無法接受 GPS 訊號。選購的心率感測器不具防水功能，游泳時請勿配帶。
	玻璃內部變得模糊不清。	裝置與外界空氣之間的溫差可能會造成裝置內部產生凝結。暫時性凝結不會對裝置造成任何影響。於此情況下可繼續使用裝置。如果凝結現象持續存在，表示可能有水進入裝置內部。 請洽 Epson 資訊中心。
配件	購買選購產品。	選購配件包括 AC 轉接器、心率感測器和心率帶。如需詳細資訊，請洽當地經銷商。 若需加購底座，請洽當地經銷商或 Epson 資訊中心。
心率感測器	心率感測器無法正確運作。	檢查下列各項。 <input type="checkbox"/> 您配戴心率帶的方式是否正確？  第68頁 “配戴心率感測器” <input type="checkbox"/> 是否已將心率感測器登錄至裝置？  第69頁 “將心率感測器登錄至裝置” <input type="checkbox"/> 是否已將心率感測器設定成[開]？  第70頁 “啓用心率感測器” <input type="checkbox"/> 如果無法登錄至裝置，請在重置心率感測器後更換電池。若要重置心率感測器，請以負極側朝上的方式將電池放入電池室，然後等待三秒。 <input type="checkbox"/> 電池是否即將耗盡？若是，請更換電池。  第74頁 “更換心率感測器電池” <input type="checkbox"/> 對裝置進行系統重置。  第135頁 “重置系統”

疑難排解

問題		解決方法
通訊	將裝置連接到電腦時，無法正確識別裝置。	<p>檢查電腦與底座的連線。清潔裝置和底座的接點。</p> <p> 第127頁 “進行使用後維護”</p> <p>執行系統重置。</p> <p> 第135頁 “重置系統”</p>
網路應用程式	與電腦通訊時顯示錯誤畫面，且通訊停止。	<p>進行通訊時，請勿移動裝置和底座。避免在容易產生靜電的環境下傳輸資料。若出現相同錯誤，請重新連接底座以重新進行通訊。</p>

若嘗試上述方法後依然無法解決問題，請洽 Epson 資訊中心。

重置系統

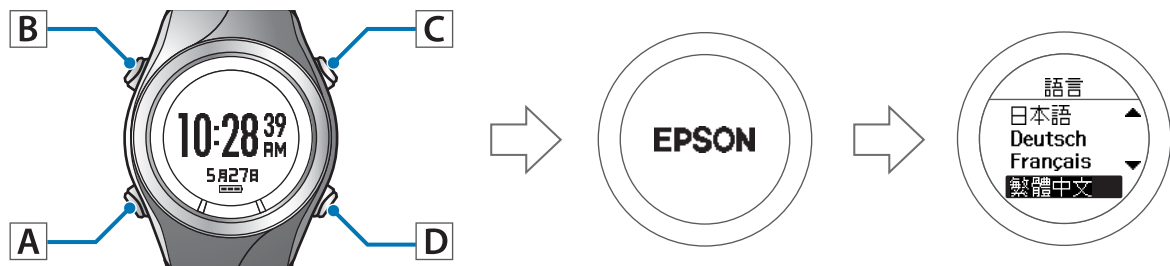
如果運作不穩定，請嘗試重置系統。

按住所有按鈕 ([A]/[B]/[C]/[D])。

畫面重置，且裝置將重新啟動。

重新啟動之後，請將裝置初始化。

 [第27頁](#) “初始設定”



! **重要說明：**
若在測量時進行系統重置，便不會記錄測量資料。

附註：

❑ 設定資料與測量資料會維持重置前的狀態。

❑ 下列說明為系統重置與初始化的差異。執行這兩種操作之後，都必須重新設定時間。

系統重置：[使用者設定]、[系統設定]、[測量設定]、紀錄、步伐、心率感測器、智慧型手機登錄資訊都會維持重置前的狀態。

初始化：[使用者設定]、[系統設定]、[測量設定]、紀錄、步伐、心率感測器、智慧型手機登錄資訊皆會初始化。

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

售後服務

- ❑ 如需維修本產品，請洽當地經銷商或 Epson 維修中心。
- ❑ 若電池經長期使用後蓄電能力不如從前，表示電池即將耗盡。此時，請交由當地經銷商或 Epson 維修中心來更換電池（需支付費用）。
- ❑ 裝置腕帶、心率感測器電池及心率帶不在保固範圍內。如需購買以上配件，請洽當地經銷商或 Epson 資訊中心。
- ❑ 裝置停產後，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裝置所儲存的資料。
- ❑ 保固書貼有產品序號貼紙。若無貼紙，則保固無效。





















附錄

 [第139頁 “認識圖示”](#)


 [第141頁 “產品規格”](#)

 [第143頁 “字彙表”](#)

認識圖示

圖示	名稱
	跑步模式（跑步時測量）
	行走模式（行走時測量）
	自行車模式（騎自行車時測量）
	已接收 GPS 訊號（GPS 開啓）
	GPS 定位
	與心率感測器建立通訊
	平均配速
	分圈
	距離
	消耗熱量
	分段時間
	平均步伐
	平均心率
	自動分圈
	手動分圈
	衝刺
	休息
	可操作裝置進行編輯的資料
	目前設定
	從目前選取的外部裝置設定

附錄

圖示	名稱
	從外部裝置設定

產品規格

裝置規格

規格		SF-710	SF-310
尺寸 (厚度)		13.6 mm	12.8 mm
重量		59g	50g
防水性能		5 atm	
運作時間	GPS 開啓	30 小時	
	顯示時間 (自動休眠開啓時)	20 天*1	
工作溫度		-5 ~ 50°C	
可能記憶時間 (總距離)		約 70 小時	
最大圈數 (一個分段)		400	
心率測量 (此用心率感測器)		○ ^{*2}	○ ^{*2}
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 ~ 999.99 km/0.000 ~ 999.99 mi	
	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 ~ 999.9 km/h/0.0 ~ 999.9 mi/h	
	分段 / 分圈時間	00'00" ~ 99:59'59"	
	步頻 / 分圈步頻 / 平均步頻	0 ~ 255 spm	-
	步伐 / 分圈步伐 / 平均步伐	0 ~ 255 cm / 0 ~ 100 吋	-
	步數 / 分圈步數	0 ~ 999999	-
	消耗熱量	0 ~ 9999 kcal	
	等級	-99 ~ 99%	-
	高度	-500 至 9,999m/-1500 至 914,369.52cm	

附錄

規格		SF-710	SF-310
顯示範圍	總上升高度	0 ~ 99999 m/ 0 ~ 99999 ft	-
	總下降高度	0 ~ 99999 m/ 0 ~ 99999 ft	-
	心率 / 分圈心率 / 平均心率 / 最大心率*3	30 至 240 bpm	
	導引時間	0:00'00" ~ ±9:59'59"	
	導引距離	00.00 ~ ±99.99 km/00.00 ~ ±99.99 ml	

*1 休眠模式下為 10 小時 / 天。

*2 心率感測器為選購項目。

*3 最大心率功能僅限於 SF-710/F-510ÅB

底座規格

規格	SF-710	SF-310
工作溫度範圍	5 ~ 35°C	

選購配件規格

您可選購以下配件。如需詳細資訊，請洽當地經銷商。

AC 轉接器規格

規格	型號：SFAC01
輸入	AC 110V 50/60 Hz
輸出	DC 5V/1.0A

心率感測器規格

規格	型號：SFHRM01
防水性能	日常生活防水

附錄

字彙表

用語	定義
5 大氣壓力防水	裝置防水能力可達 5 大氣壓力。
GPS 功能	以 GPS 接收器接收繞行地球之衛星的訊號，並計算您目前位置的系統。此功能可讓您準確得知位置和時間資訊。
Run Connect	用於腕戴式 GPS 的電腦專用應用程式。此程式可將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)；若使用 SF-710，您可從電腦設定自動分圈、目標配速、航向點及間歇訓練模式。
RUNSENSE View	RUNSENSE 專用網路應用程式。可供您規劃路線、分析配速、查看消耗熱量以及體能狀況。
分段時間	自開始測量至停止測量的時間。
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。
心率 (HR) 感測器	心率感測器可測量您運動時的心率。
心率區時間	您維持在心率區範圍內的時間。
自動分圈	在您跑步達到固定時間或固定距離時自動記錄分圈。
自動亮燈	分圈測量、通知或使用間歇功能時，自動開啓燈光。
自動暫停	隨著您停止運動 / 繼續而自動暫停 / 繼續測量。
至心率區的時間	您達到心率區之前的時間。
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），裝置依然能估計跑過的距離。
步頻	進行測量時的每分鐘步數。
計時器	此功能可同時測量分段時間與分圈時間（分區測量）。
計算消耗熱量	自開始運動至當下總共消耗的熱量。

附錄

用語	定義
航向點	此功能會擷取目前位置的緯度和經度，並當作航向點登錄至裝置。透過指定航向點，您可顯示該航向點的方向、距離及高度差。
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	可讓您在指定的時間或距離內重複進行高負荷（衝刺）和低負荷（休息）運動組合的訓練模式。
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。
總上升高度	自測量起點至當下之上升高度的總值。
總下降高度	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.....	14
GPS 定位.....	30
Run Connect.....	81, 90
RUNSENSE View.....	84

四畫

分段時間.....	34, 38, 116, 118
心率.....	35, 36, 67, 72, 116
分圈心率.....	35, 36, 72, 117, 118
分圈步伐.....	35, 116
分圈步數.....	35, 117
分圈步頻.....	35, 116
分圈配速.....	34, 116, 118
分圈時間.....	34, 38, 116, 118
心率帶.....	14
分圈速度.....	34, 116
心率區時間.....	35, 36, 72, 117
分圈距離.....	34, 116, 118
心率感測器.....	14, 68, 70

五畫

平均心率.....	35, 36, 72, 116
平均步伐.....	35, 116
平均步頻.....	35, 116
平均配速.....	34, 116
平均速度.....	34, 116
目標配速.....	58, 96

六畫

至心率區的時間.....	35, 36, 72
休息.....	43
自動分圈.....	55, 94
自動暫停.....	57

七畫

步伐.....	35, 116
步伐感應器.....	33
系統重置.....	135
步數.....	35, 117
步頻.....	35, 116

八畫

底座.....	14
到達心率區的時間.....	117

九畫

計時碼錶模式.....	38
重複次數.....	43

十畫

航向點.....	60, 98
高度.....	34, 116
消耗熱量.....	116
配速.....	34, 116
時間.....	34, 116

十一畫

速度.....	34, 116
---------	---------

十二畫

最大心率.....	35, 36, 72, 116
等級.....	35
測量項目.....	35, 36
間歇訓練模式.....	43, 101
距離.....	34, 116

十三畫

預估時間.....	35, 117
預估距離.....	35, 117
傾斜度.....	117

十四畫

圖示.....	139
---------	-----

十五畫

導引時間.....	34, 116
導引距離.....	34, 116
衝刺.....	43
緯度 / 經度.....	35
緯度 / 經度.....	117
熱量消耗.....	34

十七畫

總上升幅度.....	35
總上坡高度.....	117
總下坡高度.....	117
總下降幅度.....	35

EPSON
EXCEED YOUR VISION

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-710 | SF-310

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



412723800

©2014 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.