EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-850

簡易使用説明

©2015 Seiko Epson Corporation. 保留所有權利。 日本印製



開始使用前

非常感謝您購買 GPS Sports Monitor 「WristableGPS」產品。為正確使用本產品,使 用前請務必詳閱本文件。本文件以初始設定及基本操作為中心進行説明。更詳細的説 明記載於 EPSON 網站上的『使用手冊』。請從下列網址下載並參閱。

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

未經許可禁止擅自轉載本文件的部分或全部內容。 本文件的內容如有任何變動, 恕不另行告知

更新韌體

為了順利使用本產品,韌體會隨時更新 請從下列網址下載最新版韌體使用。

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

產品特點

•利用內建的 GPS / 步伐(stride)感應器,可測量跑步時的速度、步調、經過時間等。 • 內建的脈搏感應器可測量脈搏數。

- 可測量日常生活中的運動量(步數、消耗熱量、睡眠時間等)。
- •利用內建的 GPS / 脈搏感應器可推測 VO2Max (最大攝氧量)。
- 使用專用網站應用程式「NeoRun」可回顧測量資料。

另外搭載各種測量功能。詳細內容請參閱『使用手冊』。

包裝盒內容物

請確認您購買的本產品包裝盒內容物。若有配件短缺或受損,煩請聯絡原購買處。



安全使用須知

使用前請務必閱讀使用説明書(本文件及『使用手冊』),以安全地使用本產品。此外, 本產品配備無線功能。關於無線功能的注意事項,請參閱『使用手冊』中的「電磁波 注意事項」。

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

▲ 注意			
	0	配戴時若出汗,請脱下本產品,並經常擦拭手腕的配戴部位及附著在本產品上的汗水和髒污。若 在附著汗水等水分或髒污的情況下持續配戴,可能造成發癢或發炎。	
		需配戴著睡覺時,請將腕帶調鬆一格。否則可能因睡覺時水腫而勒緊。	
	\bigcirc	本產品的防水規格為 5 bar (5 ATM)。您可在進行游泳等運動時使用本產品,但切勿在水裡或附著 水滴的狀態下操作按鈕。以免造成防水不良。	
		請勿在洗澡或三溫暖時使用本產品。熱氣及肥皂、溫泉成分等可能會破壞防水特性或造成生鏽。	
木產品的其木使田方法			

■設定	■測量與確認
開封 (本文件分為下列項目進行説明。)	測量跑步資料
	5. 關於 GPS 定位
充電	6. 測量並確認跑步資料
1. 充電/ 剩餘電量	測量運動量資料
初始設定	7. 測量並確認運動量資料
2. 初始設定與時間設定	── 8. 保養
配戴	使用網路應用程式管理資料
3. 配戴本產品與測量脈搏	9. 使用網路應用程式管理資料
✓ 4. 按鈕操作	•

1. 充電

首次使用本產品時,請務必先充電。

1. 將主機裝入底座。

確認主機上的接點是否朝上且對齊底座上的接點標記。屆時,應將玻璃面朝外。將主 機放入底座下部後,請小心地推動主機,直到上部固定至定位。

務必以正確方向裝入主機。否則主機及底座可能會受損。 請勿在主機沾上水或汗的情況下裝入底座。



2. 開始充電。有2種方式。

■使用 AC 變壓器

將底座的 USB 插頭與 AC 變壓器的 USB 連接埠相連,並將 AC 變壓器插入插座。 建議使用選購的 AC 變壓器(型號:SFAC01)。若未使用支援的 AC 變壓器,主機可 能會無法進行充電,或正確運作。

■使用個人電腦

將底座的 USB 插頭與電腦的 USB 連接埠相連。

在此無法保證插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。

正確連接後會有提示音響起,便開始充電。完整充電所需時間約為 2.5 至 3.5 小時, 但會依使用狀況而異。

3. 充電完畢後,將主機從底座卸下。也請將電線從插座、USB 連接埠拔除。

握住底座,將主機朝底座的下部往下壓 從上部卸下即可順利鬆開產品。





9:10⁰⁰

 充電完畢後會啟動防止過度充電功能,即使繼續充電仍不會損壞主機。 •即使不使用主機,也請務必每半年充電一次。

確認剩餘電量

備忘

您可從電池圖示確認剩餘電量。

池圖示					
	GPS 開/ 脈搏(心率)開	20 至 14 小時	14 至 8 小時	8 至 2 小時	2 至 0 小時
作時間 *	GPS 開/ 脈搏(心率)關	24 至 17 小時	17 至 10 小時	10 至 3 小時	3 至 0 小時
	運動量測量 / 脈搏(心率) 開	60 至 42 小時	42 至 24 小時	24 至 6 小時	6 至 0 小時

* 接收 GPS 訊號期間可進行測量的基準小時數。

運作時間會依 GPS 的接收環境和本產品的設定條件不同而異。(開啟脈搏測量、打開背光頻率等)。

若無法測量脈搏或不穩定時,請確認下列情形。

- 請調緊腕帶。
- 請再次確認配戴位置(避開尺骨)。
- 若因季節或風等影響導致室外氣溫或體表溫度較低時,請用衣物等保暖。
- ·若經常無法顯示脈搏,或平常仍顯示異常高的脈搏數時,請嘗試配戴至另一隻手。
- ·經常能控制在以下脈搏的人,請在[設定檔]>[心率設定]中選擇[設定2]。
- 跑步時:120 拍以下/步行時:70 拍以下
- ・關於本產品的配戴請參閱『使用手冊』。 < http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload >
- ・不測量脈搏時,可透過D>[活動測量設定]>[測量心率]>[關]來關閉 LED 燈。

4. 按鈕的基本操作

按鈕操作 B (9:1502) 2/21(2) A D	時間畫面 HR 67 9:1502 2/28(m) mm	設定畫面	測量畫面 (# 134 bm (134 bm (134 bm) (134 b
A	開啟運動量計測: 切換畫面	確定/ 往下一畫面	切換畫面
A 長按	電源開/ 關	-	-
В	背光開/ 關	背光開/ 關	背光開/ 關
C	-	選擇選單(往上) 增加數值	開始/ 停止/ 恢復測量
D	顯示選單	選擇選單(往上) 減少數值	測量時:分圈測量

5. 關於 GPS 定位

本產品接收 GPS 衛星訊號並進行測量。為確保精準地執行測量,請在下列容易接收 GPS 衛星訊號的環境中使用本產品。

請務必在上方無遮蔽物的室外配戴在手腕上、畫面朝上開始定位。

<u>無法接收訊號的地點</u>



<u>不易接收訊號的地點</u>



下列情況下,請將主機維持在 GPS 定位完成後的測量畫面,並放置在上方無遮蔽物的 室外 15 分鐘以上後再使用。如此可提升測量的精準度。

- 購買後第一次使用時
- 擱置幾個月未使用時
- 第2次以後的測量便無需進行上述準備。

6. 測量並確認跑步資料

6-1. 以 GPS 定位

接收來自 GPS 衛星的訊號,並鎖定測量時所使用的 GPS 衛星(GPS 定位)。

- **1.** 請於上方無遮蔽物的室外按下 D, 顯示 [選單] 畫面。
- 2. 確認已選擇 [開始跑步],並按下 A 確定。
- **3.** 使用 C/ D 選擇想要測量的 [活動類型], 並按下 A 確定。 此範例選擇的是「跑步」。

顯示 [GPS 定位] 畫面,開始 GPS 定位。定位時請儘量不要移動主機。GPS 定位完 成後,將會顯示測量畫面。



GPS 定位通常會在 2 分鐘內完成。若 GPS 定位超過 2 分鐘尚未完成、且顯示 [失敗] 時 請選擇 [取消] 並移至不同地點再試一次。

備忘 •您可利用[略過 功能在測量期間同時執行 GPS 定位。定位完成後便會開始記錄移動路徑。

若不依照本產品的使用説明書使用本產品,可能會發生故障或意外事故。 •請將本產品的使用説明書保存於可隨手取閱之處,以便立即解決任何問題。 •本產品並非醫療器材。請將本產品作為運動指示器使用。

符號的含意

為防止造成顧客及他人危害或財產損害於未然,本產品的使用説明書使用下列符號表 示會造成危險的操作及使用方式。使用本產品前,請務必了解這些警告。



使用上的注意事項



2. 初始設定與時間設定



在 [時間調整] 畫面下選擇 [自動], 並按下 A 確定。

將會透過接收 GPS 衛星訊號進行自動對時。室內無法接收 GPS 衛星訊號,請移動至上方 無遮蔽物的室外進行對時。

在上方無遮蔽物的室外地點,選擇[已完成]畫面的[是],並按下 A 確定。



若無法對時,請使用 A 選擇 [取消],並在上方無遮蔽物的不同地點,執行 D > [系統 設定]>[時間設定]>[時間調整]。

備忘

若在室內等無法接收 GPS 訊號的地點 ·請以手動設定。在[時間調整]畫面下選擇[手 動]。 台灣的 [時區] 為 +8:00。以手動設定產生的時間誤差,將於 GPS 定位時補正。

3. 配戴本產品與測量脈搏

配戴方法

配戴於手腕的手背側,不會卡到尺骨的位置。配戴時請緊貼手腕。

運動時可能因配戴位置偏移或搖晃,導致無法正確測量。 請嘗試將腕帶調緊一格。

脈搏測量

時間設定後,本產品背面測量脈搏的感應器會透過 LED 燈發亮。其對皮膚雖無影響,但 請勿直視亮光。配戴後 30 秒左右便會顯示脈搏數。



•[跑步機] 和 [室內] 項目在測量時不會執行 GPS 定位。移動路徑不予紀錄。

6-2. 確認心率區間

若在 GPS 定位後測量脈搏,提示音會響起,並顯示脈搏數和心率區間的停留位置。



僅利用上述的操作並不會記錄脈搏數。測量/記錄跑步資料後,才會記錄脈搏數。只 備忘 律不整或脈搏短絀等問題,脈搏數幾乎同等於心率數。

6-3. 測量跑步資料

- **1.** 按下 C 即可開始測量。
 - 按下 A 可切換測量的顯示畫面(4 種畫面)。



2. 按下 (C),可暫停/恢復測量。

在 [跑步] / [自行車] 的項目設定下,若進行步行等步調較慢的運動時,測量可能會 突然暫停/恢復。建議您關閉自動暫停設定。 D>[測量設定]>[自動暫停]

備忘

從[選單]>[測量設定]可變更各種設定。

- •畫面:測量畫面有4種顯示畫面,可變更顯示內容。
- 自動計圈:在預先設定的跑步距離下自動測量圈數。
- 自動暫停:測量會隨著您停止跑步/繼續跑步而自動暫停/繼續。 可變更各項目的測量設定。

若於未進行測量的狀態下(測量停止或測量前)停止操作超過 60 分鐘 便會返回時間畫面。

記憶步伐(stride)

即使在隧道內或室內等無法接收 GPS 訊號的地點,本產品內建的步伐感應器仍可計算 出精確的跑步距離和圈數。為使本產品記憶步伐(stride),首次使用本產品時請執行 GPS 定位後依下列條件跑步。

- •上方無遮蔽物的室外地點:約10分鐘
- 高樓林立的街道:約 30 分鐘





1. 在時間畫面按下 D[,]即可顯示 [選單] 畫面。

2. 使用 C/ D 選擇 [顯示先前資料], 並按下 A 確定。

- 3. 確認已選擇 [跑步], 並按下 A 確定。
- **4.** 使用 C/ D 選擇想要確認的資料,並按下 A 確定。 先前資料清單畫面中會顯示項目、測量日期以及距離



5. 使用 C/ D 切換畫面,以確認分段時間、每圈步調等資料。



若在詳細測量資料的顯示中按下 A 選擇 [刪除],便可刪除先前資料。 選擇 [返回]即可返回先前資料清單畫面。

備忘

VO2Max 表示人體在 1 分鐘內可攝取的最大氧氣量

7. 測量並確認運動量資料

本產品無論是否測量跑步資料,皆可測量配戴時的運動量。

7-1. 測量運動量

初始設定中,運動量計測已經設定為開。 運動量的開/關可從 D > [活動測量設定] > [測量活動]進行變更。

運動量資料最多可記錄 20 天,但仍建議您提早將資料上傳至應用程式。

7-2. 確認當天的運動量

每次按下 A,便可切換確認書面的顯示。



7-4. 確認運動量的先前資料 **1.** 在時間畫面按下 D, 即可顯示 [選單] 畫面。 **2.** 使用 C/ D 選擇 [顯示先前資料], 並按下 A 確定。 3. 使用 [C]/ [D] 選擇 [運動紀錄], 並按下 A] 確定。 4. 使用 C/ D 選擇想要確認的資料,並按下 A 確定。 可確認7天的運動量先前資料,包含當天。 11/8 一数焼的卡路里 ▲ 5. 使用 C/ D 切換畫面,以確認消耗熱量、步數等資料。 顯示運動量先前資料時,按下 A 便可返回運動量先前資料列表畫面。 \低於燃脂區 B3T 8. 保養 本產品的維護 使用後,請用水輕輕沖洗本產品。感應器等容易附著髒污的部位,請用柔軟的牙刷等輕 輕刷洗後仔細擦乾。髒污不易清洗時,請泡入用水稀釋過的中性洗潔劑中,刷洗後再用 清水沖乾淨。玻璃表面容易刮傷,請勿用力刷洗。另外在清洗過程中,請注意不要壓到 按鈕。 10 9:15⁰² 接點 感應器部分 若充電或通訊變得不穩定,請利用沾濕的棉花棒清潔主機與底座上的接點。 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。本產品使用的腕帶以聚氨酯製成, 使用數年後可能會褪色或失去彈性。 白色腕帶的髒污和變色情形更明顯,可能會擦不掉。請多加注意。 內建的充電電池 使用者無法自行更換本產品內建的充電電池。電池壽命隨使用狀況而異,平均使用壽命 為4年。 9. 使用網路應用程式管理資料 透過將本產品與電腦或智慧型手機連接,您可以將跑步資料及運動量資料上傳至網路(網 路應用程式「NeoRun」),並進行資料的管理和分析。 ■以電腦上傳 您需準備可上網的電腦和上傳資料用的電腦軟體「Epson Run Connect」。 【僅第一次使用時】 安裝 Epson Run Connect 第一次上傳資料前,請先安裝 Epson Run Connect **1.** 請至以下網站下載 Epson Run Connect: < https://go-wellness2.epson.com/portal/ > 2. 請執行下載的檔案並安裝。 將顯示設定畫面,勾選[同意使用允許合約書],並按下[安裝]。

- 3. 顯示完成畫面後,按下[完成]。 已完成 Epson Run Connect 的安裝。
- 建立帳號
- 1. 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Epson Run Connect 的電腦。 2. 將主機裝入底座。
- 確認主機上的接點是否朝上且對齊底座上的接點標記後,將主機放入底座下部,並小 心地推動主機,直到上部固定至定位。Epson Run Connect 啟動。
- 3. 按下 [建立帳號]。 Ⅰ4. 在開啟的網站畫面中輸入任意的登入 ID(郵件位址)和密碼,建立帳號。

上傳測量資料

在 Epson Run Connect 的書面中,輸入前項步驟 4 所設定的登入 ID、密碼,並按下[上 傳」。資料便會上傳至網路應用程式(NeoRun)。

10. 疑難排解

引題		解決方法
基本運作	未顯示畫面	 • 剛購買時為停止運作狀態。請先充電後再使用。 • 電量耗盡時,同樣無法顯示任何畫面。請為主機充電。 ⇒ 正面「1. 充電」
	進行操作後,主機依然無 任何反應⁄動作	 可能是剩餘電量不足。請為主機充電。 →正面「1. 充電」 若充電後主機仍無法運作,請嘗試重置系統。 →下一節「重置系統」
	畫面於使用時消失或變藍	 執行系統重置。 ➡下一節「重置系統」
	時鐘顯示消失	 若在靜止狀態放置一段時間會進入休眠狀態,時鐘顯示便 會消失。只要再次移動主機便會恢復顯示,並非故障。 若未恢復顯示,表示剩餘電量不足。請為主機充電。 →正面 [1.充電] 如果將[自動睡眠]設定成關閉,時鐘顯示就不會消失。 → D > [系統設定] > [顯示設定] > [自動睡眠]
	時間錯誤	 可能是 GPS 尚未定位完成。在室內無法執行 GPS 定位,請務必於上方無遮蔽物的室外地點執行定位。 □ > [系統設定] > [時間設定] > [時間調整] 正面「2. 初始設定與時間設定」 請確認[夏令時間]的設定。 ▶ □ > [系統設定] > [時間設定] > [夏令時間]
	無法測量脈搏	 請確認是否正確配戴本產品。 ➡正面「3. 配戴本產品與測量脈搏」
	無法設定自動分圈	 請從 [D] > [測量設定] > [跑步設定] / [步行設定] / [自行車設定] / [跑步機設定] > [自動計圈],或者 測量停止畫面> [D] > [測量設定] > [自動計圈],依畫 面指示編輯各項目。詳細內容請參閱『使用手冊』。
PS	無法接收 GPS 訊號	 請至上方無遮蔽物的室外地點接收訊號。周圍有大樓等建築物,或山、樹林等圍繞時,或者天候不佳時可能無法接收訊號。
ā電	主機裝入底座仍無法正常 充電	 請確認底座與主機的連接狀態。 請清潔主機和底座的接點。 →「8.保養」 若在剩餘電量完全耗盡才將主機裝入底座,可能會有 1~2分鐘無法顯示充電畫面,並非故障。 若確認上述內容後仍無法充電,則可能故障。請立即停止 充電,並將本產品與底座整組寄送至本公司維修中心。
	顯示充電錯誤的圖示	•請於周圍溫度為 5 到 35 ℃的環境下充電。
	充電時,主機與底座變燙	 可能發生故障。請立即停止使用,並向本公司的客服中 心諮詢。
方水功能	游泳時能否使用主機	 主機為5大氣壓力防水規格,可在游泳時使用。但是, 請勿在水中操作按鈕。另外,在水中無法接收 GPS 訊 號。
	玻璃內側起霧	 可能因室溫與本產品內部的溫度差,導致內部的濕氣凝結。暫時起霧並不影響本產品,請照常使用。 若霧氣長時間不消散時,可能是主機內部進水。請將本產品寄送至本公司維修中心。
師	將本產品連接到電腦時, 無法正確識別主機	 請確認電腦(USB 連接埠)與底座(USB 插頭)是否正確連接。 請清潔主機和底座的接點。 ▶「8. 保養」 執行系統重置。 ▶下一節「重置系統」
劫行上述	方法仍無法解決問題,	北右甘仙疑問時,詰同時參閱 Epson 網站上的 EAO。

或向本公司的客服中心諮詢。

重置系統

運作不穩定時,請重置系統。 同時按下4個按鈕(A/B/C/D)。 顯示畫面將消失,且主機將重新啟動。啟動後,將顯示重置前的時間畫面。 跑步資料與運動量資料會維持重置前的狀態。



11.服務及維修

如需服務聯絡的詳細資訊,請前往 http://www.tekcare.com.tw。

7-3. 確認當天的目標達成率與 7 天的運動量

- **1.** 在時間畫面按下 D, 即可顯示 [選單] 畫面。 2. 使用 C/ D 選擇 [每週活動圖表],並按下 A 確定。
- 3. 每次按下 A 便會切換顯示,可透過圖表確認一週的運動量。



若要結束圖表顯示,請按下 D 選擇 [關閉]。



- 確認跑步資料 **1.** 按下 Epson Run Connect 畫面中的 [啟動 NeoRun] 按鈕。
 - 或可從下列網站登入。
- < https://go-wellness.epson.com/runsense-view/ >
- 2. 從過去上傳的資料中點選您想要確認的資料。 使用 NeoRun,您可從各個資料的管理、圖表顯示、總計顯示、軸跡的地圖顯示來進 行資料分析。

確認運動量資料

- 可利用網路應用程式「PULSENSE View」確認已測量的運動量資料。
- **1.** 按下 NeoRun 畫面中的 [PULSENSE View] 圖示。 2. 點選您想要確認的項目。

備忘

關於 NeoRun / PULSENSE View 的使用方法, 請參閱各程式的說明。 NeoRun 説明: < https://go-wellness.epson.com/neo-run/contents/zh_TW/help.html?ver=4.10> PULSENSE View 説明: < https://go-wellness.epson.com/sensing/zh-TW/?lavout=helpindex>

■以智慧型手機上傳

以智慧型手機上傳資料時,您必須使用支援的機型以及上傳資料用的智慧型手機應用程 式 [Epson Run Connect]。 最新支援機型清單請參閱下述 Epson 網站。在某些機型下使用時,可能會無法正確運作。

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

安裝 Epson Run Connect

請從 App Store 或 Google Play (Play Store) 進行安裝。 此為免費應用程式。

使用方法

關於上傳方法等應用程式的使用方法,請下載「使用手冊」並參閱。 < http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload > 下述 EPSON 網站上也具備相關資訊。請一併參閱。

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



