

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-110

使用手冊



簡介

非常感謝您購買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。

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。您也可以將記錄的資料上傳至專用網站，回顧之前的運動情況。以便更有效地作出規劃，更加享受跑步樂趣。

未顯示在裝置上。僅在網路應用程式 (RUNSENSE View) 上顯示。

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

測量跑步資料



測量距離與時間等跑步及步行資料功能。

可測量分段及分圈時間，並利用 GPS 訊號測量距離與配速。

 [第42頁 “何謂測量功能？”](#)

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

您可透過顯示先前資料畫面，查看記錄的測量資料。

 [第56頁 “查看測量資料”](#)

測量運動紀錄



可讓您測量所有運動紀錄的每日燃燒卡路里。

這也會測量在辦公桌工作或做家事以及運動時燃燒的卡路里。

 [第60頁 “測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）”](#)

測量設定



可變更測量設定。

- 使用預先設定的距離跑步時，會自動記錄分圈（自動分圈功能）。
 [第48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50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 / 一英哩的目標時間（目標配速功能）
 [第52頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)
- 使用心率感測器（心率功能）來監控心率
 [第109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93頁 “畫面”](#)

簡介

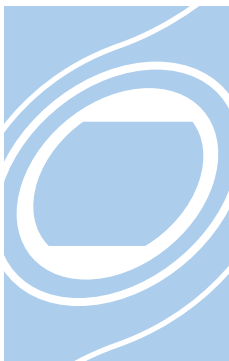
設定



可變更主機設定。

- ❑ 調整螢幕對比度（調整對比功能）
[👉 第91頁 “系統設定”](#)
- ❑ 裝置畫面改變時會自動開啓照明（自動照明功能）
[👉 第91頁 “系統設定”](#)
- ❑ 重置主機記憶體設定資訊（初始化功能）
[👉 第126頁 “初始化”](#)

其他功能



- ❑ 您的步伐會使用內建步伐感應器來測量。
[👉 第40頁 “設定步伐感應器”](#)
- ❑ 若 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。
[👉 第37頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ❑ 您可不執行 GPS 定位，直接進行測量。
[👉 第37頁 “室內模式”](#)
- ❑ 您可以使用專用的網路應用程式「RUNSENSE View」監控、分析、比較及分享您記錄的資料。
[👉 第69頁 “在網路應用程式中管理資料 \(RUNSENSE View\)”](#)

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
主機與配件使用注意事項.....	9
底座使用注意事項.....	10
選購心率感測器.....	10
存放注意事項.....	10
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
各項按鈕功能.....	15
變更畫面.....	16
選單清單.....	18
警示.....	24
調整時間.....	25
充電.....	27
使用前.....	27
充電.....	28
初始設定.....	31
關於電池.....	35
指定 GPS（GPS 定位）.....	36
裝置測量功能.....	36
GPS 定位.....	37
精準測量方式.....	39
設定步伐感應器.....	40
關於步伐感應器.....	40
設定步伐感應器.....	40

測量跑步資料（測量功能）

何謂測量功能？.....	42
可測量的項目.....	43
測量.....	44
顯示測量畫面.....	44
測量跑步資料.....	44
畫面顯示.....	46
測量畫面.....	46

目錄

分圈畫面.....	47
自動記錄分圈（自動分圈功能）.....	48
自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）.....	50
設定配速和測量（目標配速功能）.....	52
查看測量資料（顯示先前資料功能）	
查看測量資料.....	56
在顯示先前資料畫面中可查看的測量資料.....	57
刪除不需要的測量資料.....	58
測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）	
何謂運動量計測測量功能？.....	61
開始測量活動.....	62
查看您的活動.....	64
您可查看的活動資料.....	64
查看目前活動（運動量計測畫面）.....	64
查看先前活動資料（顯示先前資料畫面）.....	65
停止測量活動.....	67
在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)	
何謂網路應用程式（RUNSENSE View）？.....	70
安裝 Epson Run Connect.....	73
建立帳戶（初次使用）.....	74
上傳測量資料.....	76
查看上傳的測量資料.....	79
設定	
測量 設定.....	83
變更測量 設定.....	83
測量 設定表.....	87
設定.....	88
變更設定.....	88
設定表.....	90
畫面.....	93
畫面形式表.....	93
測量顯示項目表.....	95
變更測量畫面.....	96
變更分圈畫面.....	99
設定範例.....	102
測量心率（心率感測器）	
準備測量心率.....	104
準備心率感測器.....	104

目錄

配戴心率感測器.....	104
將心率感測器登錄至裝置.....	105
啓用心率感測器.....	107
測量心率.....	109
查看與心率感測器的通訊狀態.....	109
顯示已測量心率畫面.....	109
更換心率感測器電池.....	110
停用心率感測器.....	112

保養

保養您的主機.....	115
進行使用後維護.....	115
關於腕帶.....	115
心率感測器維護.....	115
關於本產品電池注意事項.....	116
關於心率感測器電池.....	116
更新韌體.....	117
查看韌體版本.....	117
更新韌體.....	118

疑難排解

注意.....	120
問題排解.....	121
重置系統.....	124
初始化.....	126
本產品相關洽詢方式.....	128
售後服務.....	129

附錄

認識圖示.....	131
產品規格.....	132
裝置規格.....	132
選購配件規格.....	134
字彙表.....	135

索引

安全使用須知

請務必先閱讀手冊（包括簡易說明書與使用手冊），以安全地使用本產品。

若以錯誤的方式處理本產品，產品可能會故障或發生意外事故。

- ❑ 請將本手冊保存於可隨手取閱之處，以便立即解決任何問題。
- ❑ 將本產品從購買國家帶出時，請在旅行前查看目的地國家的法規。
- ❑ 本產品並非醫療器材，請在運動時僅將本產品作為指示器使用。

本手冊圖示

本手冊使用以下符號，用以指出可能的危險操作或處理。使用產品前，請務必瞭解以下警告所代表的意義。



警告：

此符號指出不慎忽略時可能會導致個人嚴重受傷的資訊。



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



此符號表示應完成的動作。



此符號表示不可做的動作。

產品使用注意事項

主機與配件使用注意事項

 警告	
	請根據體能狀況來運動。過於急遽或過量的運動皆會造成危險。如在運動時感到不適，請停止運動並諮詢醫師。
	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。請勿在以下環境中使用或存放本產品，以免造成觸電或引發火災，或導致產品故障或損壞。
	☐ 溫度或濕度極高或極低之處 ☐ 附近有揮發性物質的地點 ☐ 容易產生灰塵的地點 ☐ 附近有火源的地點 ☐ 附近有強大磁力裝置 (例如靠近喇叭) 的地點
	請勿拆解本產品或嘗試自行維修本產品，以免造成觸電或意外事故。
	請將本產品置於幼童無法取得之處。

 注意	
	如在使用期間或當下出現過敏反應或疹子，請立即停止使用裝置並諮詢醫師。
	本裝置的防水能力為 5 大氣壓力 (5 ATM)。雖然可在游泳等活動中使用，但請勿在水中操作按鈕。否則會造成防水效果不佳。
	請勿直接用水龍頭的水沖洗本產品。水龍頭的水流力量可能會影響本產品的防水功能。
	請勿在沐浴或三溫暖中穿戴本產品。蒸氣與肥皂可能會降低防水效能或導致腐蝕。

底座使用注意事項

⚠ 警告	
	不使用底座時，務必拔除充電底座的USB插頭。如果金屬物體或灰塵等異物接觸到連接端子，可能導致過熱或起火。
	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。

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

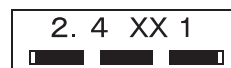
本裝置搭載 Bluetooth® Smart 技術。操作支援的心率感測器或智慧型手機時，此功能可將心率測量資料在裝置與手機之間進行無線傳送和接收。

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」。
2. 若本裝置與「其他無線電台」之間會產生射頻干擾，請立即移至他處並停止使用裝置，同時請向當地經銷商尋求防止干擾的建議（例如設立隔間）。
3. 此外，若裝置與「其他無線電台」之間產生有害的無線電波干擾，請參閱「本產品相關洽詢方式」，聯絡本公司的服務中心。

 [第128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）。
	請勿將本裝置攜入手術室、加護病房等地點，或在醫療設備附近使用。裝置發出的電波可能會對醫療電子設備造成干擾，進而引發設備故障和造成意外事故。

注意

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

根據低功率電波輻射性電機管理辦法第10條第12、14條

第十二條

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。



SF-110 : NCCAB15LP0730T2

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27頁](#) “充電”

 [第31頁](#) “初始設定”

檢查下列要點以採取更精準的測量。

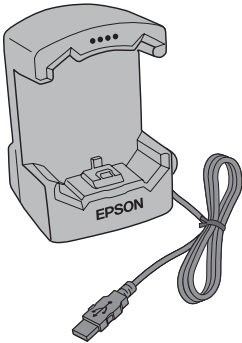
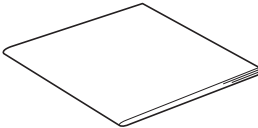
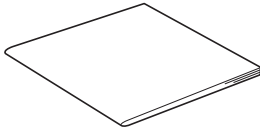
 [第36頁](#) “指定 GPS（GPS 定位）”

 [第40頁](#) “設定步伐感應器”

檢查內容物

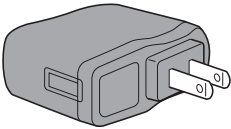
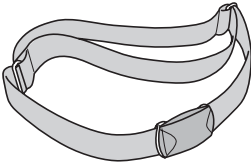
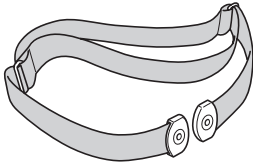
請務必檢查本產品是否已隨附以下所有內容物。如有缺少任何物品，請洽當地經銷商。

裝置
SF-110 

底座	簡易使用說明	保證書
		

選購配件

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：SFAC05）	心率感測器（型號：SFHRM01）	心率帶（型號：SSHRST01）
		

基本操作

各項按鈕功能

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。

操作按鈕

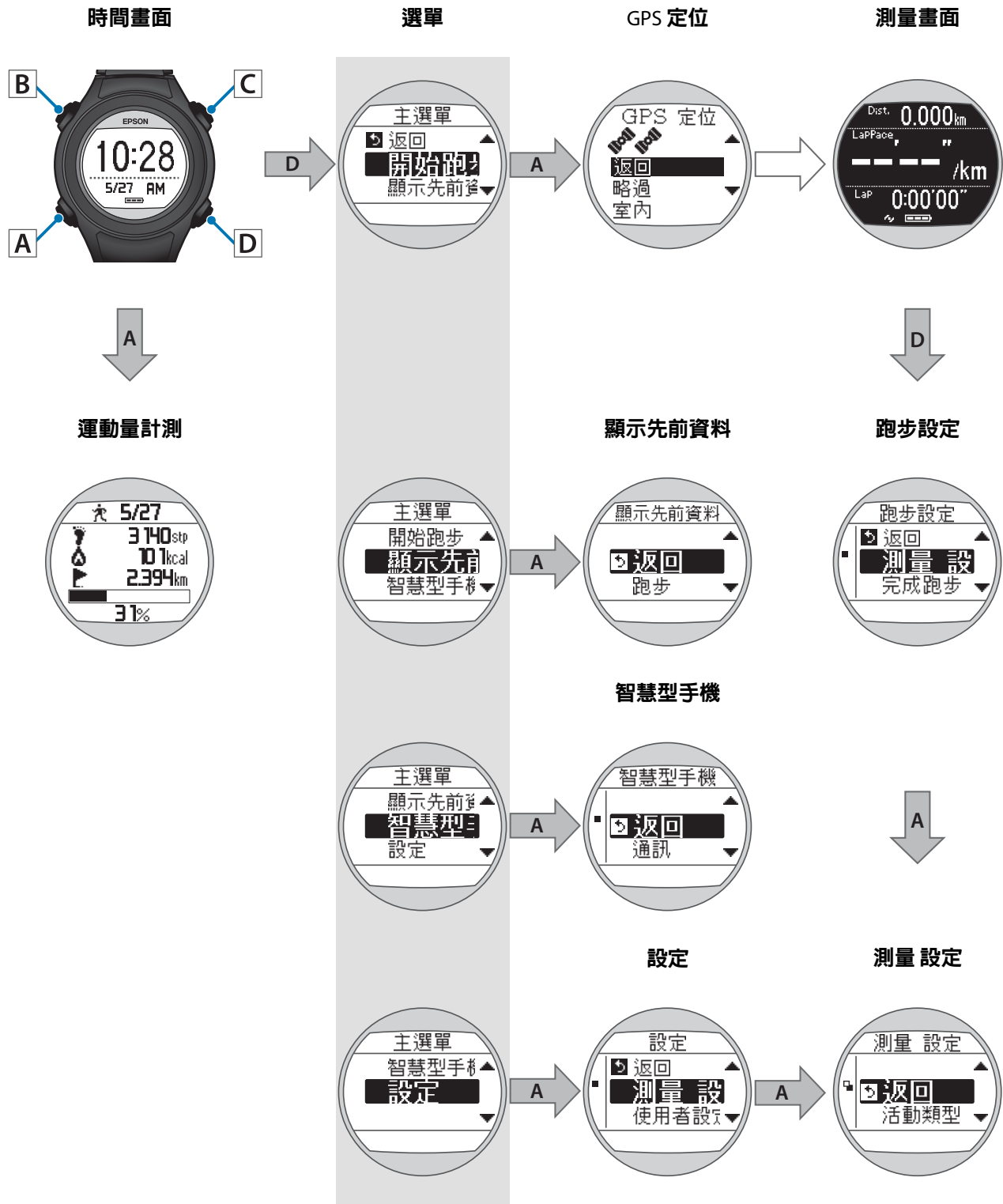


各畫面的按鈕操作

按鈕操作	時間畫面	測量畫面	設定畫面
[A] 短按	顯示運動量計測畫面。 運動量計測關閉時不適用。	可顯示多達三種測量畫面， 並使用此按鈕切換畫面。	確認選項。
[A] 長按 (兩秒以上)	開啓或關閉電源。	隨即顯示時間畫面。 測量時無作用。	隨即顯示時間畫面。 從[跑步設定]設定[測量 設定]時，測量畫面會隨即顯示。
[B] 短按	開啓或關閉照明。照明會持續開啓約 10 秒。		
[C] 短按	-	開始、停止或恢復測量。	選擇上方項目。 增加數值。
[D] 短按	顯示選單。	測量時記錄分圈。 跑步設定會在測量停止時顯示。	選擇下方項目。 減少數值。

變更畫面

裝置的畫面與操作變化如下所示。



準備事項與基本操作

附註：

- 按住測量畫面上的 [A]（測量停止時）或設定畫面以顯示時間畫面。
- 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91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。顯示的時間根據顯示的畫面而有不同，如下所示。

運動量計測畫面：1 分鐘

未測量時的測量畫面：60 分鐘

選單清單

這是顯示在裝置上之選單的清單。

底線項目為預設設定。

選單畫面

開始跑步  第41頁 “測量跑步資料（測量功能）”		執行 GPS 定位後，會顯示測量畫面。 您可從測量畫面顯示跑步設定。如需詳細資訊，請參閱下列說明。  第22頁 “跑步設定”	
顯示先前資料	跑步  第55頁 “查看測量資料（顯示先前資料功能）”		
	運動紀錄  第65頁 “查看先前活動資料（顯示先前資料畫面）”		
智慧型手機*1	通訊		
	忘記裝置		
設定  第88頁 “設定”	測量 設定  第83頁 “從時間畫面進行測量設定”	活動類型	跑步 步行
		自動計圈	開 關
		自動暫停	開 關
		目標配速	開 關

準備事項與基本操作



*1 如需連線至智慧型手機的詳細資訊，請參閱「智慧型手機使用指南」。

*2 登錄心率感測器後顯示。

準備事項與基本操作

選單畫面

設定 (續) 第88頁 “設定”	使用者設定 第90頁 “使用者設定”	身高 體重 出生年月日 性別	
	系統設定 第91頁 “系統設定”	語言	English 日本語 Deutsch Français 繁體中文
		時間設定	時制 夏令時間 時間調整 時區
		顯示設定	單位 日期格式 對比 自動睡眠 自動照明
		警示	響鈴 關
		操作音	開 關

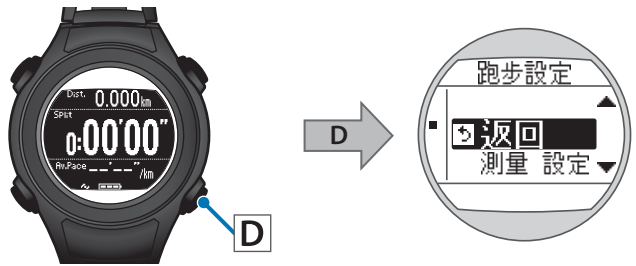
準備事項與基本操作

設定 (續)  第88頁 “設定”		初始化	是 否
		軟體版本	
	心率監測  第92頁 “心率監測”	狀態 登錄	
	運動量計測  第92頁 “運動量計測”	開 關	

跑步設定

某些功能也可從測量畫面進行設定。

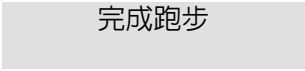
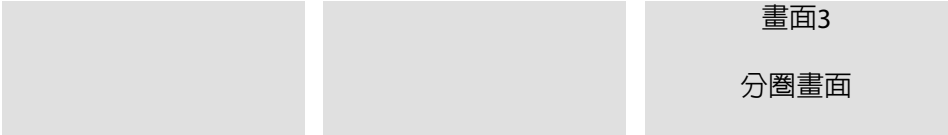
底線項目為預設設定。



跑步設定

測量 設定  第84頁 “從測量畫面進行測量設定”	活動類型	跑步 步行
	自動計圈	開 關
	自動暫停	開 關
	目標配速	開 關
	心率*	開 關
	警示	響鈴 關
	GPS	
	畫面	畫面1 畫面2

準備事項與基本操作



* 登錄心率感測器後顯示。

警示

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。

測量設定	時間點
自動計圈  第48頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”	暫停分圈時
自動暫停  第50頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”	☐ 停止測量時 ☐ 測量重新開始時
目標配速  第52頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”	☐ 不在目標配速範圍內時

調整時間

如果時間未同步，請確定螢幕朝上，而您必須位在上方無遮蔽物的室外處，然後依照下列步驟調整時間。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[系統設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[時間設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[時間調整]。





按下 [A] 可確認。



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]。



按住 [A]。



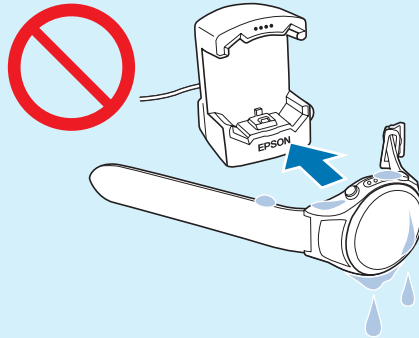
隨即顯示時間畫面。

充電

使用前

！重要說明：

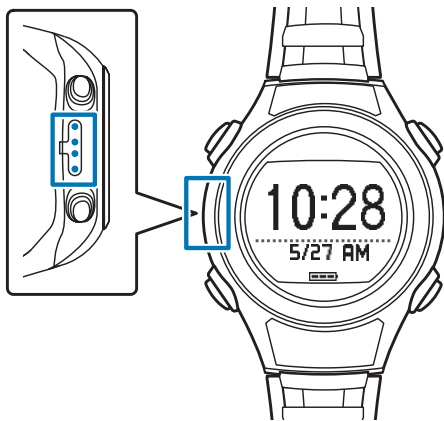
- ❑ 裝置受到水分或汗水沾濕時，請勿直接裝入底座，否則會使底座與裝置的接點腐蝕、故障，或導致通訊失效。



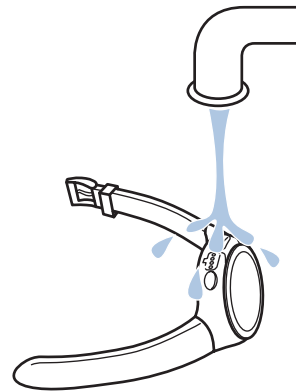
- ❑ 裝置沾濕時請勿操作按鈕，否則會導致故障。

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115頁 “保養您的主機”](#)

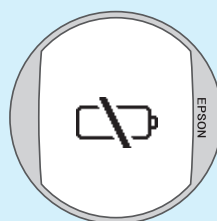
充電



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。



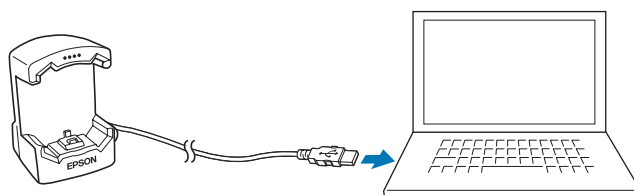
1

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。

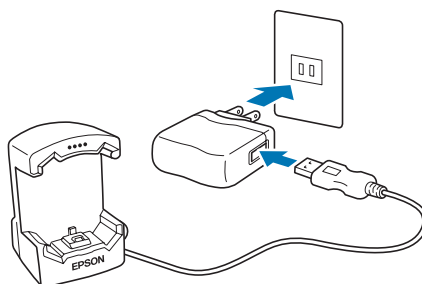
在此無法保證接頭與所有電腦的連接埠相容。請勿使用 USB 集線器，而是將底座直接連接電腦。



■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：SFAC05）。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。



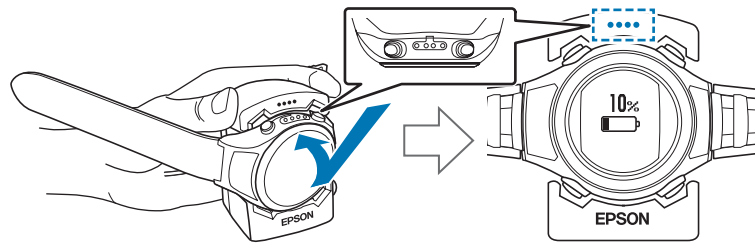
2

將裝置裝入底座。

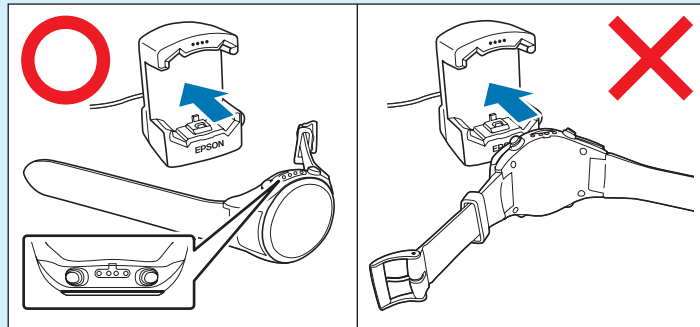
裝置的接點必須朝上，與底座上的接點記號對齊。

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。

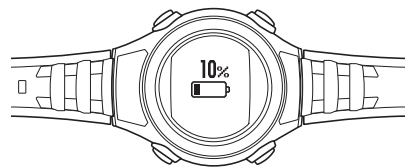
**重要說明：**

務必以正確方向裝入裝置，否則裝置或底座可能會受損。

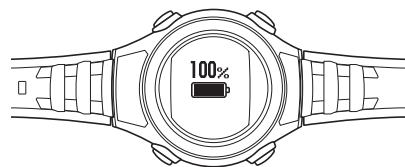


裝置以正確方向裝入後，會發出提示音並顯示充電圖示，然後開始充電。

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。**

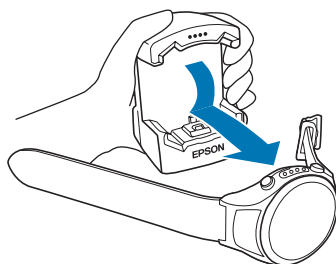
充電圖示到達 100% 時，代表充電完畢。

**附註：**

充電圖示到達 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。

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，以解開裝置。



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。

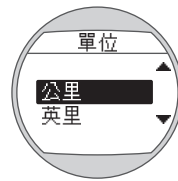
操作按鈕



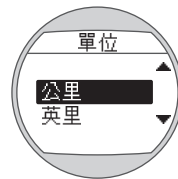
使用 [C]/[D] 可選擇[語言]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇距離單位。



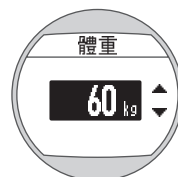
按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[身高]。



按下 [A] 可確認。



準備事項與基本操作



使用 [C]/[D] 可選擇[體重]。



按下 [A] 可確認。



設定出生年月日。



使用 [C]/[D] 可選擇出生年份。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇出生月份。



按下 [A] 可確認。



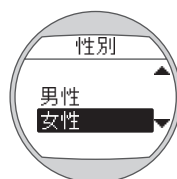
使用 [C]/[D] 可選擇出生日期。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[性別]。



準備事項與基本操作



按下 [A] 可確認。



設定今日的日期。



使用 [C]/[D] 可選擇當前年份。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇當前月份。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇當前日期。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇日期顯示格式。



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。



按下 [A] 可確認。

準備事項與基本操作



使用 [C]/[D] 可選擇[是]。



如果您選擇[否]，您可重新初始化設定。



按下 [A] 可確認。



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：

若時間同步失敗，則無法正確接收 GPS 訊號。從 [系統設定] 的 [時間設定] 中執行 [時間調整]。

 [第25頁 “調整時間”](#)

關於電池

您可從時間顯示下方的電池圖示瞭解剩餘電量。



電池圖示及標準使用時間

使用量功能				
GPS 功能	10 至 7 小時 (全馬)	7 至 4 小時 (半馬)	4 至 1 小時 (一天結束訓練)	1 至 0 小時 (一個工作日訓練)
時間顯示	10 至 7 天	7 至 4 天	4 至 1 天	1 至 0 天

最長使用時間

使用量功能	最長使用時間*
僅使用時間顯示 (運動量計測關閉且不使用 GPS 測量)	10 天
僅使用運動量計測	7 天
僅使用 GPS 測量 (運動量計測關閉)	10 小時

- * 自動睡眠開啓且睡眠啓動 1 天 12 小時。
- * 在下列情況下，使用時間會小於上述數值。
 - 心率感測器登錄且心率開啓時
 - 頻繁開啓照明時

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。

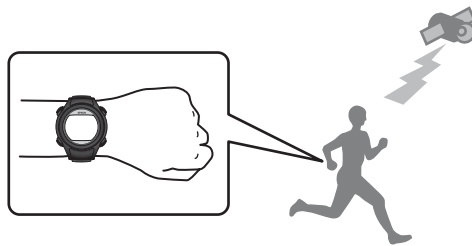
重要說明：
電池耗盡時，螢幕不會顯示任何畫面。若裝置在電池電量低的情況下閒置一段時間，則會導致充電式電池的效能惡化。因此即使使用裝置，也請務必每半年充電一次。

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

裝置接收來自各種衛星的訊號，並辨識用於測量的 GPS。



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



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[開始跑步]。



按下 [A] 可確認。



GPS 定位啟動。



完成時，警示* 會響起並顯示測量畫面。

* 設定[系統設定] - [警示] - [響鈴]時。

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[返回]，再移動至其他地點重試。



- 當 GPS 定位完成時，裝置每隔一小時會從 GPS 衛星接收訊號（自動搜尋功能）

顯示測量畫面後即可開始測量。

[第44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43頁 “可測量的項目”](#)

室內模式

您可不執行 GPS 定位，直接進行測量。如果您不需要執行 GPS 定位，例如室內訓練時，請使用此選項。

定位路徑等其他資訊無法在室內環境記錄下來。

 [第43頁](#) “可測量的項目”

可採用下列任一方式進入室內模式。

- ❑ 執行 GPS 定位時選擇[室內]。



- ❑ GPS 定位失敗時，請選擇畫面顯示的[室內]



精準測量方式

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。

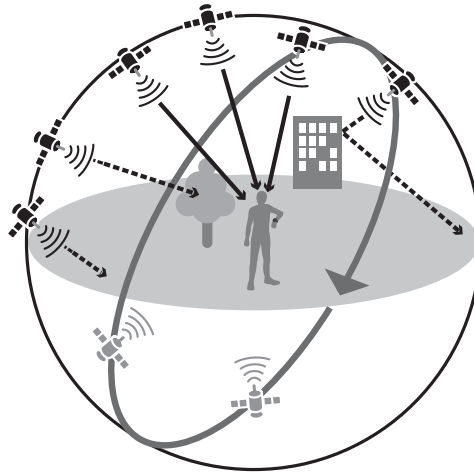
- ☐ 購買裝置後首次使用時
- ☐ 裝置已數月未使用

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。



設定步伐感應器

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。這可讓裝置精準計算距離與分圈，且即使在如隧道等會失去 GPS 訊號之處，也能測量步伐。



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 定位的地點跑步或步行。

- ☐ 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

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83頁 “測量 設定”](#)
- ☐ 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。

測量跑步資料（測量功能）

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。

-  [第42頁 “何謂測量功能？”](#)
-  [第43頁 “可測量的項目”](#)
-  [第44頁 “測量”](#)
-  [第46頁 “畫面顯示”](#)
-  [第48頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)
-  [第50頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”](#)
-  [第52頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)

何謂測量功能？

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。

這可讓您規劃各種每日運動與活動，例如跑步及步行。

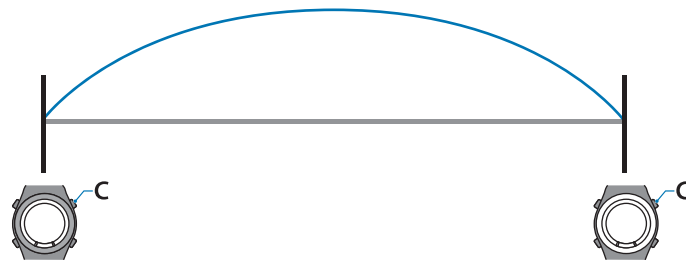
附註：

開始測量前，請先設定活動類型（跑步或步行）。預設設定為[跑步]。

 [第83頁 “測量 設定”](#)

分段時間

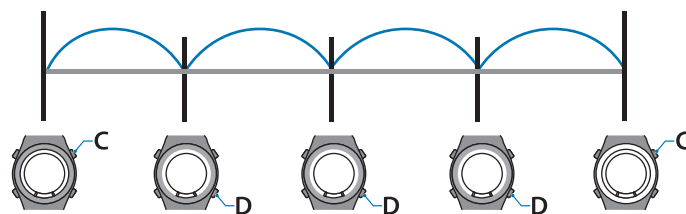
從頭開始測量經過時間。



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，達到預先設定的距離時，使用自動分圈功能可將分圈自動記錄下來。

 [第48頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

可測量的項目

可透過各項測量功能進行測量的項目，會依據 GPS 訊號（GPS 開啟 / 關閉）和心率感測器的設定而改變。

GPS 關閉時，在室內模式中不會記錄路徑。

測量項目（顯示名稱）	認識用語
距離 (Dist.)	自測量開始至當下的總距離
配速 (Pace)	目前配速（完成一公里 / 一英里所需時間）
平均配速 (Av.Pace)	自測量開始至當下的平均配速
分圈配速 (LapPace)	各圈的平均配速
分段時間 (Split)	自測量開始至當下的總時間
分圈時間 (Lap)	各圈的時間
現在時間 (Time)	目前時間
燃燒的卡路里 (Calories)	自測量開始至當下的燃燒卡路里
步數 (Steps)	自測量開始至當下的步數
心率 (HR)*1	目前心率
高度*2*3	目前高度

*1 心率感測器開啟時（心率感測器為選購項目。）

*2 無法在室內模式測量  [第37頁 “室內模式”](#)

*3 未顯示在裝置上。僅在網路應用程式 (RUNSENSE View) 上顯示。

 [第69頁 “在網路應用程式中管理資料 \(RUNSENSE View\)”](#)

測量

顯示測量畫面

重要說明：

- ❑ 顯示測量畫面時，會執行 GPS 定位。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36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[返回]，再移動至其他地點重試。



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[開始跑步]。



按下 [A] 可確認。



GPS 定位啟動。



完成時，警示* 會響起並顯示測量畫面。

* 設定[系統設定] - [警示] - [響鈴]時。

附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
- 🔗 第37頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 如果您不需要執行 GPS 定位，例如室內訓練時，請使用室內模式。
- 🔗 第37頁 “室內模式”

測量跑步資料

重要說明：

- ❑ 若測量超過 13 小時，會從最舊的項目覆寫記憶體中儲存的小時記錄。測量結束後，建議盡快將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)。
- 🔗 第76頁 “上傳測量資料”
- ❑ GPS 開啟時，一個分段最長測量時間為 10 小時，室內模式則為 13 小時。如果超過上述時間，測量會隨即停止。



測量跑步資料（測量功能）



按下 [C] 可開始測量。
開始跑步！



按下 [D] 可記錄分圈。
測量會繼續。



分圈畫面* 會顯示五秒。
👉 第47頁 “分圈畫面”

附註：

* 畫面顯示隨設定而異。

👉 第93頁 “畫面形式表”



完成運動時，按下 [C] 可停止測量。



再次按下 [C] 可繼續測量。



儲存資料。

測量停止時，按下 [D] 可顯示[跑步設定]。



使用 [C]/[D] 可選擇[完成跑步]。



按下 [A] 可確認。



測量資料會儲存至裝置的記憶體，並顯示時間畫面。

您可以在顯示先前資料畫面查看測量資料。

👉 第56頁 “查看測量資料”

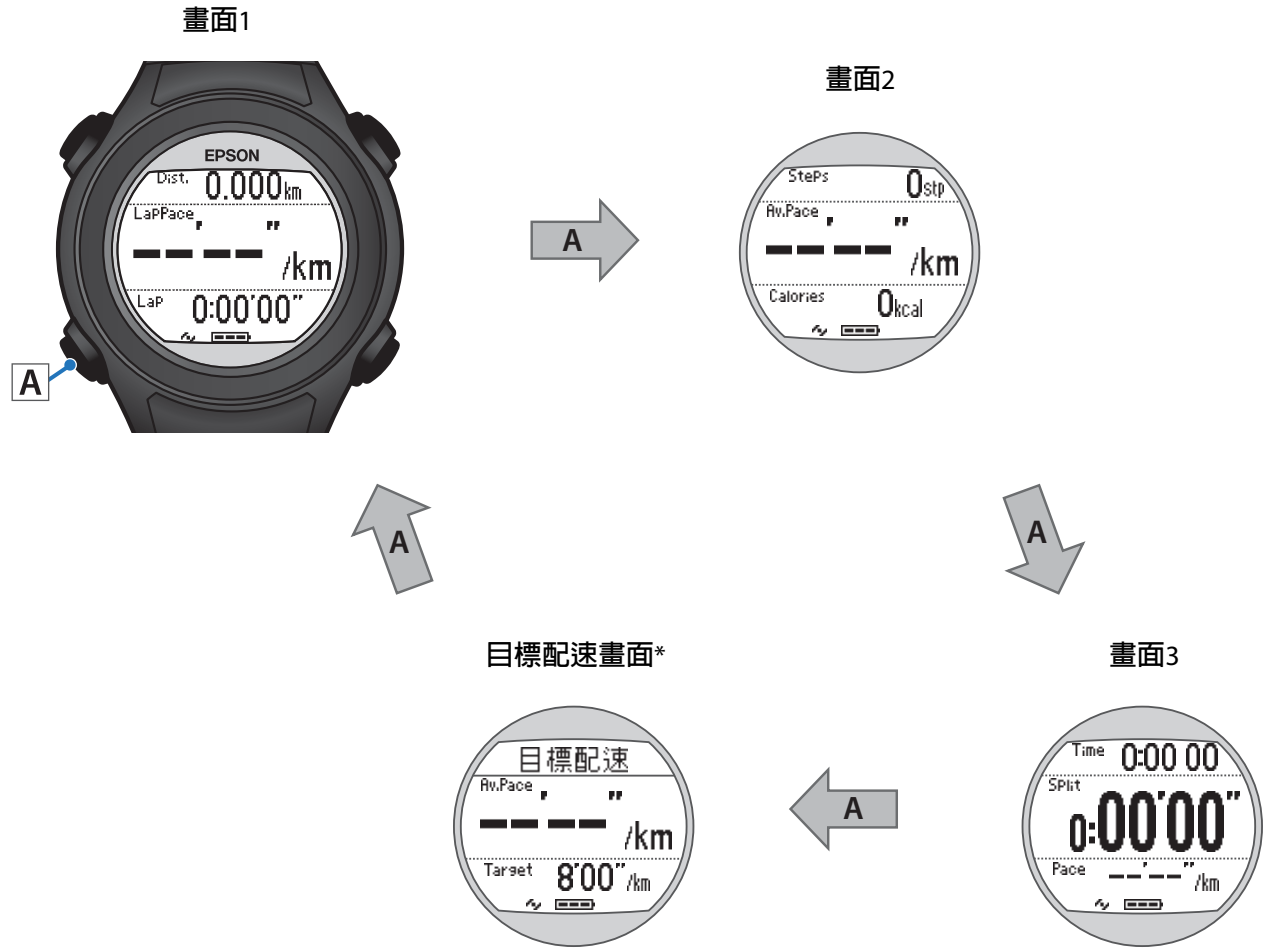
畫面顯示

測量畫面

有三種測量畫面以及目標配速畫面可供使用。按 [A] 可切換畫面。

您也可以變更畫面 1 至 3 的顯示內容。

 第93頁 “畫面”



* 在[測量 設定]中將[目標配速]設為[開]時顯示。

顯示內容

	畫面1	畫面2	畫面3	目標配速畫面
第 1 行	距離 (Dist.)	步數 (Steps)	現在時間 (Time)	-
第 2 行	分圈配速 (LapPace)	平均配速 (Av.Pace)	分段時間 (Split)	平均配速 (Av.Pace)
第 3 行	分圈時間 (Lap)	燃燒的卡路里 (Calories)	配速 (Pace)	設定目標配速 (Target)

分圈畫面

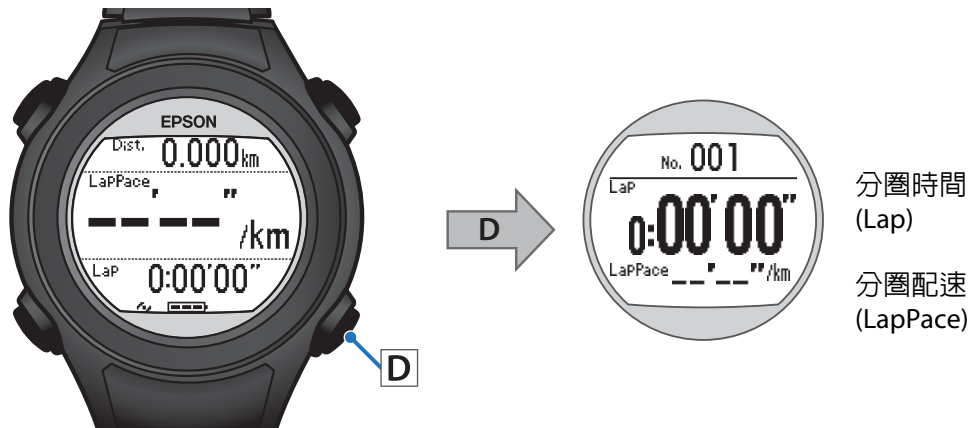
記錄分圈時，分圈停留畫面會顯示 5 秒鐘。

當您達到在自動分圈功能中設定的距離時，也會顯示此畫面。

 [第48頁](#) “自動記錄分圈（自動分圈功能）”

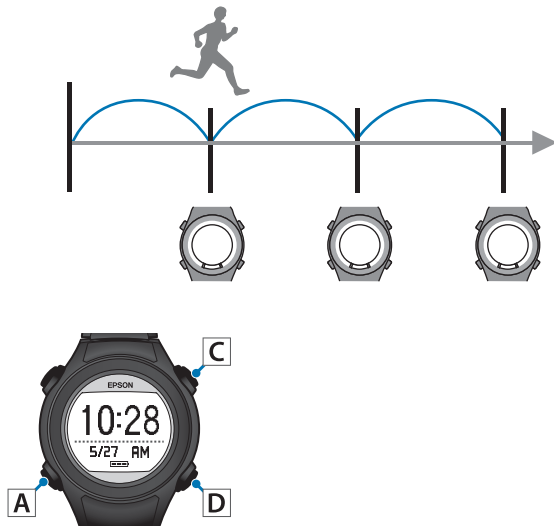
您可變更顯示內容。

 [第93頁](#) “畫面”



自動記錄分圈（自動分圈功能）

達到預先設定的距離時，裝置會自動記錄分圈。
設定分圈距離。



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量 設定]。



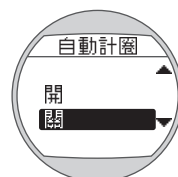
按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[自動計圈]。



按下 [A] 可確認。



測量跑步資料（測量功能）



使用 [C]/[D] 可選擇[開]。



附註：
若要關閉此功能，請選擇[關]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可設定距離。
按住可快速切換數字。



附註：
您可設定 0.1 至 10 公里，增減單位為 0.1 公里。



按下 [A] 可確認。



設定會隨即儲存。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

請參閱下頁以瞭解測量相關資訊。

[第44頁 “測量”](#)

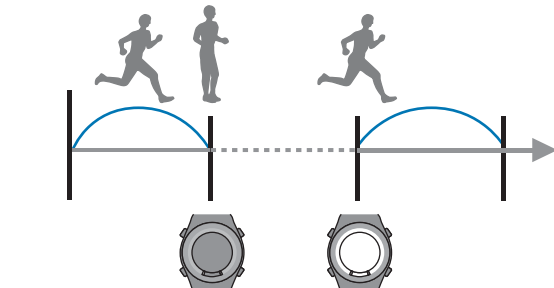
附註：
您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

[第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

測量跑步資料（測量功能）

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。



按下 [D] 可顯示[主選單]。



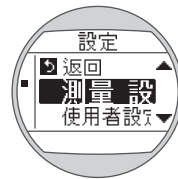
使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量 設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[自動暫停]。



按下 [A] 可確認。



測量跑步資料（測量功能）



使用 [C]/[D] 可選擇[開]。



附註：
若要關閉此功能，請選擇[關]。



按下 [A] 可確認。



設定會隨即儲存。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

請參閱下頁以瞭解測量相關資訊。

[第44頁 “測量”](#)

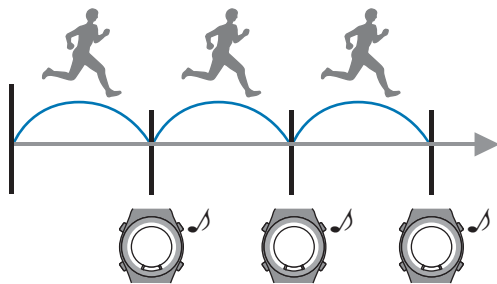
附註：
您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

[第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

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警示音。

請設定完成一公里／一英哩的目標時間（目標配速），以及落後該目標配速時，觸發警示音的範圍。



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



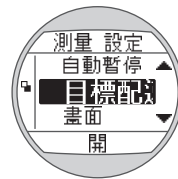
使用 [C]/[D] 可選擇[測量設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[目標配速]。



按下 [A] 可確認。



測量跑步資料（測量功能）



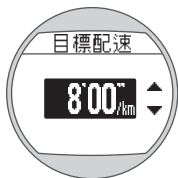
使用 [C]/[D] 可選擇[開]。



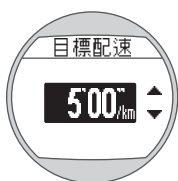
附註：
若要關閉此功能，請選擇[關]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可設定完成一公里 /
一英哩的目標時間。
按住可快速切換數字。



附註：
您可設定 1'00" 至 15'00"/公里，增減單位為 1 秒。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可設定範圍，依此維持目標配速。



按住可快速切換數字。

若超出設定的配速範圍，裝置會發出警示音。



附註：
若要關閉落後所設配速範圍時的警示音，請選擇[關]。[關]是[配速範圍]的底線（0'05" 以下）。



按下 [A] 可確認。



設定會隨即儲存。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

請參閱下頁以瞭解測量相關資訊。

第44頁 “測量”

測量跑步資料（測量功能）

附註：

您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

 [第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

查看測量資料（顯示先前資料功能）

您可查看並刪除測量資料。

 [第56頁 “查看測量資料”](#)

 [第57頁 “在顯示先前資料畫面中可查看的測量資料”](#)

 [第58頁 “刪除不需要的測量資料”](#)

查看測量資料（顯示先前資料功能）

查看測量資料

您可以在顯示先前資料畫面查看測量資料。



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[顯示先前資料]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[開始跑步]。



按下 [A] 可確認。



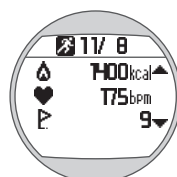
使用 [C]/[D] 可選擇想要查看的資料。



按下 [A] 可確認。



使用 [D] 可捲動畫面。



顯示燃燒卡路里、心率及總圈數的測量結果。

查看測量資料（顯示先前資料功能）



使用 [D] 可捲動畫面。



顯示各圈的配速等資料。



完成檢查時，請按下 [A]。



確定已選擇[返回]。



按下 [A] 可確認。



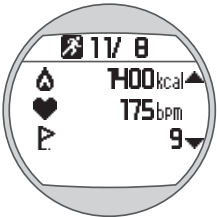
按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

在顯示先前資料畫面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）

測量項目	
-	測量日期
-	起始時間 / 結束時間
	距離
	分段時間
	平均配速
	燃燒的卡路里
	心率

查看測量資料（顯示先前資料功能）

測量項目	
	分圈步數
	自動分圈
	手動分圈
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。



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[顯示先前資料]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[跑步]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇想要刪除的資料。



按下 [A] 可確認。

查看測量資料（顯示先前資料功能）



查看測量資料。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[刪除]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[是]。



按下 [A] 可確認。



附註：

若要繼續刪除紀錄資料，請重複此程序。



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。如果裝置記憶體的可用空間已滿，應注意裝置會從最舊的資料開始移除已儲存資料。初始化裝置可清除記憶體。

[第126頁 “初始化”](#)

若要刪除所有紀錄，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126頁 “初始化”](#)

測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）

基本每日活動期間燃燒的卡路里量 (運動紀錄) 會自動測量。

 [第61頁](#) “何謂運動量計測測量功能？”

 [第62頁](#) “開始測量活動”

 [第64頁](#) “查看您的活動”

 [第67頁](#) “停止測量活動”

測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）

何謂運動量計測測量功能？

此功能會測量基本每日活動期間（例如在辦公桌工作或做家事）燃燒的卡路里量。

您可測量步數、燃燒的卡路里及移動距離。測量跑步資料時，此資料也會加入。

運動紀錄量會在每天午夜重置，最多可儲存及查看七天內的資料。

這還可讓您設定每日目標步數並查看目前成果，藉以設立個人的運動標準。

測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）

開始測量活動

當[運動量計測]設為[開]時，裝置會開始測量您的活動。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



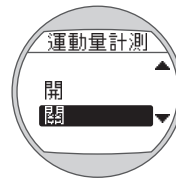
按下 [A] 可確認。



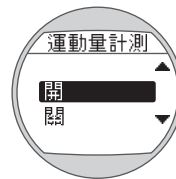
使用 [C]/[D] 可選擇[運動量計測]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[開]。



附註：

您無法從電腦或智慧型手機開啓或關閉運動量計測測量功能。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇每日目標步數。

測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）



您可設定 100 至 99,900 步，增減單位為 100 步。



按下 [A] 可確認。



設定會隨即儲存。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

附註：

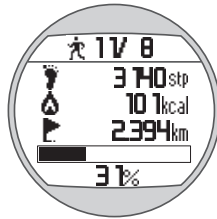
當運動量計測設為開時，運動量計測圖示會顯示在時間畫面的右下角（電池圖示的右側）。



查看您的活動

您可查看的活動資料

您可查看以下活動資料。



測量項目	說明	
	運動量計測畫面	顯示先前資料畫面*
-	測量日期	測量日期
	每日步數	第一個測量日的步數
	每日燃燒的卡路里	第一個測量日燃燒的卡路里
	每日移動距離	第一個測量日的移動距離
-	每日目標步數的每日達成率 (%)	第一個測量日的每日目標步數達成率 (%)

* 在顯示先前資料畫面上，您可查看過去七天的活動資料。

查看目前活動（運動量計測畫面）

按下時間畫面上的 [A] 可顯示運動量計測畫面。再次按下 [A] 可返回時間畫面。



附註：

- ❑ 當顯示運動量計測畫面時，您的活動不會更新。當您回到時間畫面時，更新會繼續。
- ❑ 活動會在每天午夜重置，並重新開始測量。

查看先前活動資料（顯示先前資料畫面）

！重要說明：

- ❑ 系統會記錄過去七天的活動資料。由於晚於這個時間的資料會從最舊項目開始刪除，因此建議盡快將資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)。

 第76頁 “上傳測量資料”

- ❑ 請參閱下頁以瞭解測量活動相關資訊。

 第62頁 “開始測量活動”

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[顯示先前資料]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[運動紀錄]。



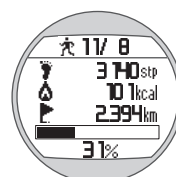
按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇想要查看的資料。



顯示先前資料畫面會顯示測量日期、每日目標進度及步數。



測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）

附註：

請參閱下頁以瞭解可查看項目的詳細資訊。

 [第64頁](#) “您可查看的活動資料”



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）

停止測量活動

當運動量計測設為關時，裝置會開始測量您的活動。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



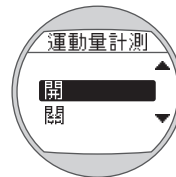
按下 [A] 可確認。



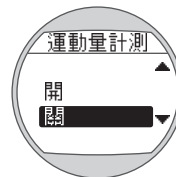
使用 [C]/[D] 可選擇[運動量計測]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[關]。



按下 [A] 可確認。



設定會隨即儲存。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

測量每日活動期間燃燒的卡路里（運動量計測測量功能）

附註：

當運動量計測設為關時，運動量計測圖示會從時間畫面的右下角（電池圖示的右側）移除。



在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

本裝置可讓您使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、燃燒的卡路里等資料。

附註：

- ❑ 若初次使用 RUNSENSE View，必須先建立帳戶。

 [第74頁 “建立帳戶（初次使用）”](#)

若已擁有 RUNSENSE View 帳戶，即可透過本裝置繼續使用該帳戶。

- ❑ 本裝置也可以管理在您的智慧型手機上測量的資料。從智慧型手機上傳資料時，您需要使用支援的智慧型手機與智慧型手機應用程式「Epson Run Connect」，才能上傳資料。請參閱首頁以查看支援之最新型號的清單。根據使用的智慧型手機，此功能可能無法正常運作。

如需使用上傳資料等應用程式的相關資訊，請下載「智慧型手機使用指南」。

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

 [第70頁 “何謂網路應用程式（RUNSENSE View）？”](#)

 [第73頁 “安裝 Epson Run Connect”](#)

 [第74頁 “建立帳戶（初次使用）”](#)

 [第79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，讓您監控、分析、比較及分享跑步路線、距離、速度、心率、燃燒的卡路里等資料。

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。

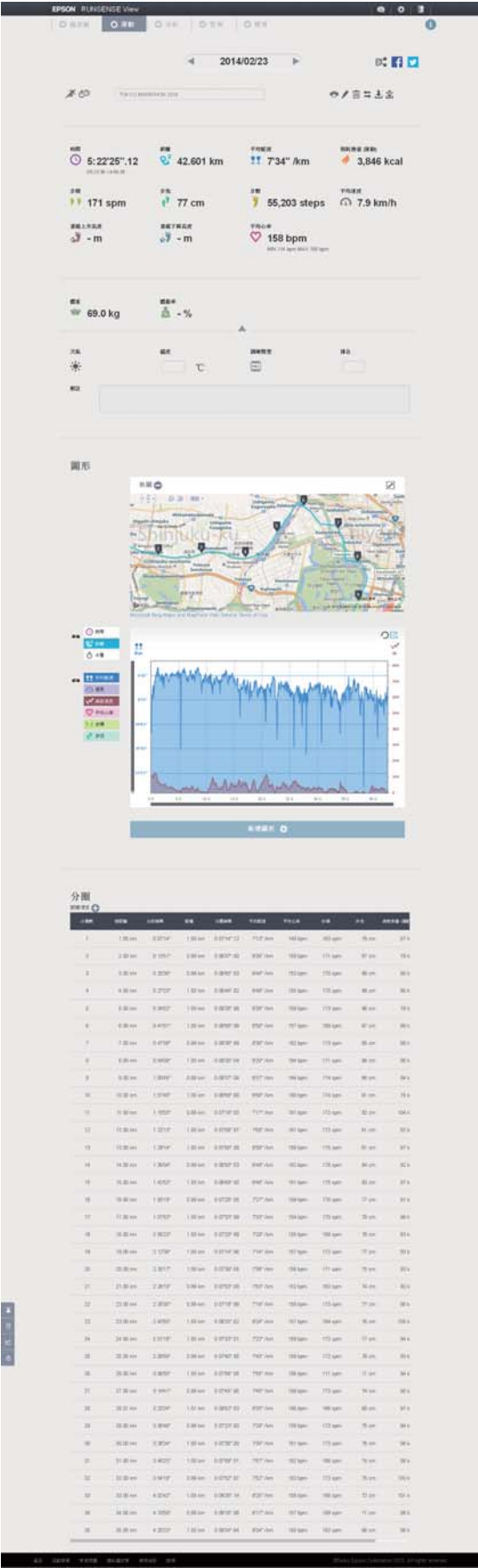
儀表板



以行事曆格式管理紀錄。此可讓您輕鬆檢視之前的跑步紀錄。

在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

跑步詳細資料



顯示您的配速 / 速度、高度、心率、路徑資料。此可讓您從不同角度分析訓練紀錄。

在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

分析



您可以圖表查看每日步數、燃燒的卡路里及移動距離。您也可以查看體重和體脂肪的變化，這對每日健康管理相當實用。

安裝 Epson Run Connect

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

請依照下列步驟在電腦上安裝 Epson Run Connect。

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

1 請至以下網站下載 Epson 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[我接受授權合約中的條款]，然後按一下[安裝]。

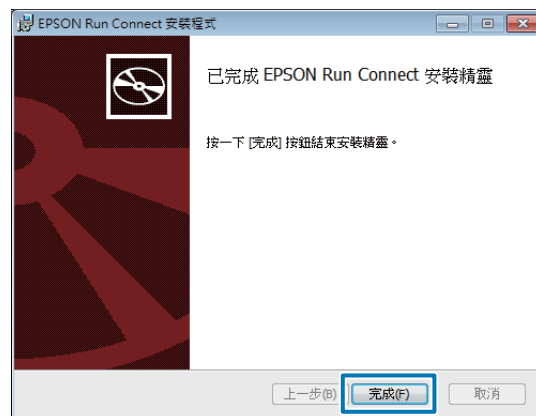


開始安裝。

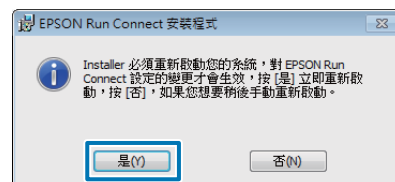
遵照畫面指示操作，直到顯示安裝完成畫面。

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。

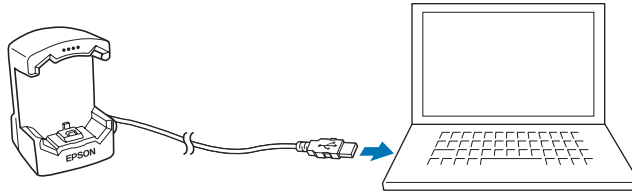


安裝完成。

建立帳戶（初次使用）

若是初次使用網路應用程式（RUNSENSE View），必須先建立此應用程式的帳戶。

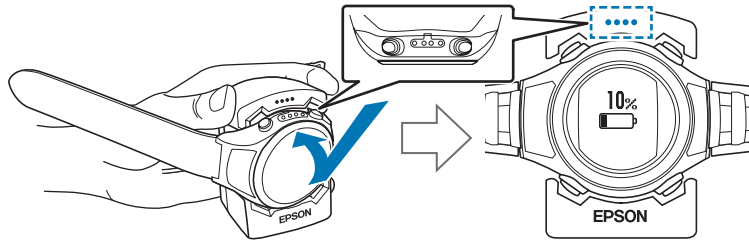
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Epson Run Connect 的電腦。



- 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。

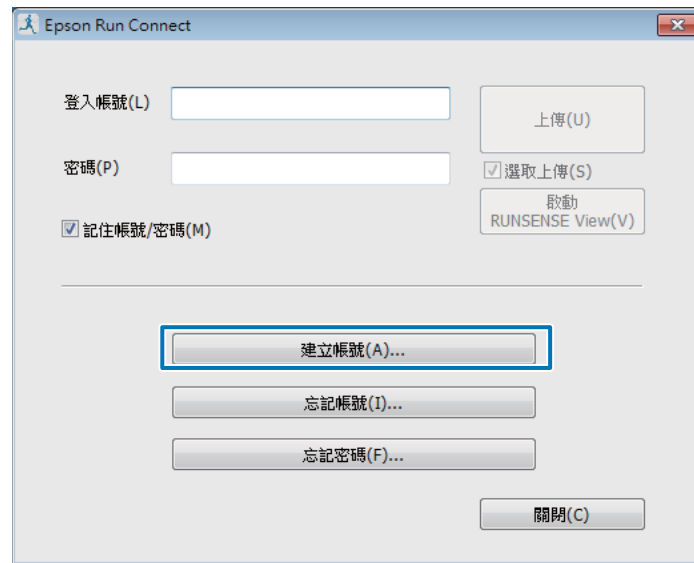
啟動 Epson Run Connect。

附註：

如果 Epson Run Connect 並未啟動，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。

在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

3 按一下[建立帳號]。



4 建立帳戶。

輸入[登入ID]（電子郵件地址）和[密碼]以建立帳號。



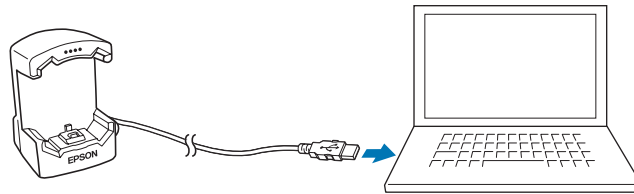
若要上傳測量資料，請參閱下一節的步驟 3。

 [第76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)。

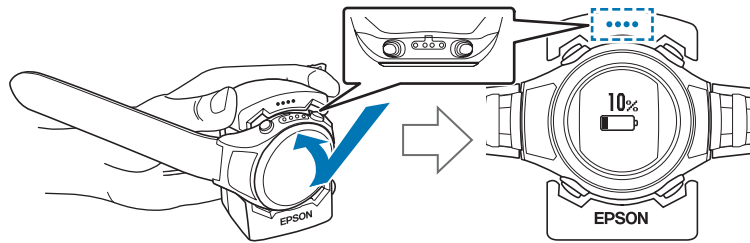
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Epson Run Connect 的電腦。



- 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 Epson Run Connect。

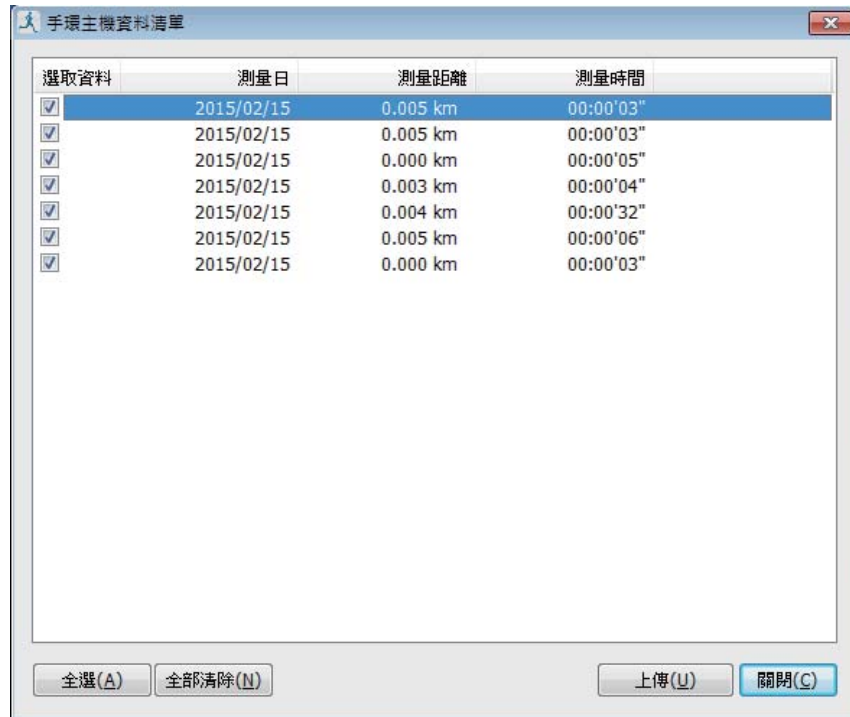
- 3 在 Epson Run Connect 畫面輸入[登入帳號(L)] 和[密碼(P)]，然後按一下[上傳(U)]。



在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

附註：

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



4

資料將上傳至網路應用程式（RUNSENSE View）。

當有可用的活動測量資料時，這會先上傳。



在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

執行中的資料會隨後上傳。



附註：
即使上傳後，資料仍會保留在裝置中。

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

附註：
裝置的活動資料記錄上限為過去七天。晚於這個時間的資料會從最舊項目開始刪除。若測量資料超過 13 小時，會從最舊的項目覆寫記憶體中儲存的小時記錄。測量結束後，建議盡快將資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)。

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。

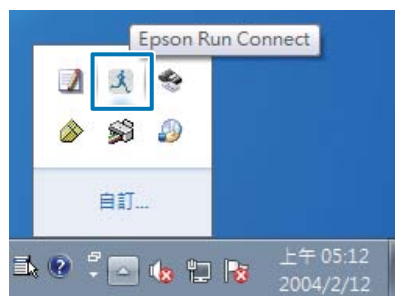
請利用以下其中一種方法啓動 RUNSENSE View。

■ 前往下列網站。

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

■ 從電腦的 Epson Run Connect 圖示啓動應用程式。

在 Windows 桌面工作列上，於 Epson Run Connect 圖示上按滑鼠右鍵，選擇 [啓動 RUNSENSE View(V)]。



在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

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

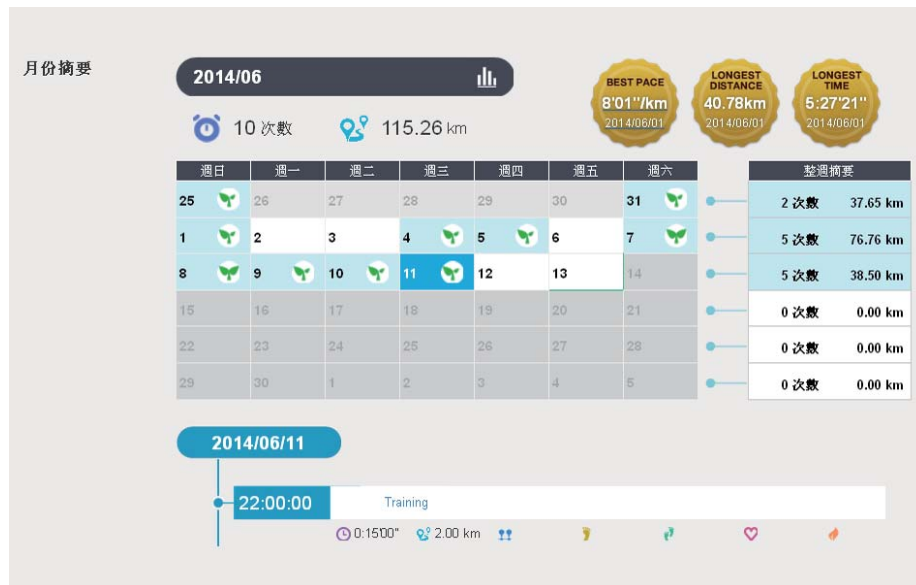
- ☐ 尚未儲存或輸入登入帳號和密碼。
- ☐ 已從底座取出裝置。

2 輸入[登入ID]和[密碼]，然後按一下[登入]。



在網路應用程式中管理資料 (RUNSENSE View)

3 按一下您想要查看的已上傳資料。



附註：

□ 若要查看活動資料，請按一下[分析]-[身體測量值]。



□ 如需使用網路應用程式 (RUNSENSE View) 的資訊，請參閱 RUNSENSE View 說明。

設定

您可以變更各種測量設定或裝置設定。請視使用需求選擇設定。

 [第83頁 “測量 設定”](#)

 [第88頁 “設定”](#)

 [第93頁 “畫面”](#)

測量 設定

可變更測量設定。

變更測量 設定

使用下列其中一種方式變更測量設定。

 [第83頁 “從時間畫面進行測量設定”](#)

 [第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

從時間畫面進行測量設定

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇設定項目。



按下 [A] 可確認。



設定



使用 [C]/[D] 可選擇設定。



按下 [A] 可確認。



視選擇而定，您可能需要選擇進一步的設定。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。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

從測量畫面進行測量設定

若您想在完成測量設定後開始測量，建議使用此方式。



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36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[返回]，再移動至其他地點重試。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[開始跑步]。



按下 [A] 可確認。

設定



GPS 定位啟動。



完成時，警示* 會響起並顯示測量畫面。

* 設定[系統設定] - [警示] - [響鈴]時。

附註：

- ❑ 若要立即測量或發現定位時間過長，可略過 GPS 定位。
👉 第37頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 如果您不需要執行 GPS 定位，例如室內訓練時，請使用室內模式。
👉 第37頁 “室內模式”



按下 [D] 可顯示[跑步設定]。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇設定項目。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇設定。



按下 [A] 可確認。



視選擇而定，您可能需要選擇進一步的設定。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。



按住 [A]。



隨即顯示測量畫面。

測量 設定表

底線項目為預設設定。

設定項目	值	說明
活動類型	<u>跑步</u>	跑步或慢跑時使用。
	步行	行走時（以緩慢步伐運動）使用。
自動計圈	開	使用預先設定的距離跑步時，此功能會自動記錄分圈。 設定分圈距離。 距離：0.1 至 10.0 公里 (增減單位為 0.1 公里)  第48頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”
	<u>關</u>	
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。  第50頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”
	<u>關</u>	
目標配速	<u>開</u>	設定完成一公里 / 一英哩的目標時間和配速範圍。若超出設定的配速範圍，裝置會發出警示音。 您可在下列範圍內設定目標配速。 目標配速：1'00" 至 15'00"/公里（增減單位為 1 秒） 配速範圍：00'05" 至 03'00"/公里（增減單位為 1 秒）  第52頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”
	<u>關</u>	
心率*1	開	您可以配戴心率感測器（選購）來測量心率。  第109頁 “測量心率”
	<u>關</u>	
警示*2	<u>響鈴</u>	設定警示類型與時間（1 到 10 分鐘）。 您也可以從[系統設定]。
	關	
GPS*2	-	顯示存取的 GPS 衛星數量。
畫面	畫面1	可顯示多達三種測量畫面。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]顯示設定。  第93頁 “畫面”
	畫面2	
	畫面3	
	分圈畫面	

*1 登錄心率感測器後顯示。

*2 從測量畫面進行測量設定時顯示。

設定

可變更裝置設定。

變更設定

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇設定項目。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇設定項目。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇設定。



按下 [A] 可確認。



視選擇而定，您可能需要選擇進一步的設定。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。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

設定表

測量 設定

 [第87頁 “測量 設定表”](#)

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燃燒的卡路里。

底線項目為預設設定。

設定項目	值	說明
身高	<u>170 m</u>	設定身高。
體重	<u>60 kg</u>	設定體重。
出生年月日	<u>1975.01.01</u>	設定出生日期。
性別	男性	設定性別。
	女性	

設定

系統設定

裝置的系統設定。

底線項目為預設設定。

設定項目	值		說明
語言	English		設定顯示語言。
	日本語		
	Deutsch		
	Français		
	繁體中文		
時間設定	時制	12 小時	設定顯示時間的格式。
		24 小時	
	夏令時間	開	設定夏令時間。
		關	
	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[返回]，再移動至其他地點重試。
	時區	自動	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	
顯示設定	單位	公里	設定距離的顯示單位。
		英里	
	日期格式	日.月	設定日期的顯示格式。
		月.日	
	對比	1-4-7	設定畫面的對比度。
	自動睡眠	開	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	
	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			

設定

設定項目	值	說明
警示	響鈴	設定警示類型與時間（1 到 10 分鐘）。
	關	
操作音	開	開啓或關閉操作音。
	關	
初始化	-	初始化裝置記憶體中的所有設定資訊（[智慧型手機]、[使用者設定]、[系統設定]及[測量設定]）及步伐感應器資訊。 測量紀錄資料也會一併刪除。
軟體版本	-	顯示軟體版本資訊。

心率監測

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。  第105頁 “將心率感測器登錄至裝置”
	登錄	

運動量計測

設定此項目可啓用運動量計測功能。

底線項目為預設設定。

設定項目	值	說明
運動量計測	開	開啓或關閉運動量計測功能，並設定每日目標步數。  第62頁 “開始測量活動”
	關	

畫面

可顯示多達三種測量畫面。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46頁](#) “畫面顯示”

畫面形式表

測量畫面

畫面形式	畫面	說明
1 行		畫面上顯示一個測量項目。
2 行		將畫面分成兩區，顯示兩個測量項目。
3 行		將畫面分成三區，顯示三個測量項目。
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。

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
配速	Pace	Pace	目前配速（完成一公里 / 一英里所需時間）
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
分段時間	SplitTime	Split	自測量開始至當下的總時間
分圈時間	LapTime	Lap	各圈的時間
現在時間	Time	Time	目前時間
燃燒的卡路里	Calories	Calories	自測量開始至當下的燃燒卡路里
步數	Steps	Steps	自測量開始至當下的步數
心率	HR	HR	目前心率

分圈畫面

顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行	
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
分圈配速	LapPace	LapPace	各圈的平均配速

變更測量畫面

附註：
請參閱下頁以瞭解如何設定目標配速畫面。

 第52頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”

以下將說明如何使用[畫面3]以1行的形式顯示燃燒的卡路里。

 第46頁 “畫面顯示”

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量 設定]。



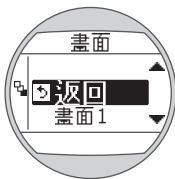
按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[畫面]。



按下 [A] 可確認。



設定



使用 [C]/[D] 可選擇[畫面3]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇 [1 行]。



按下 [A] 可確認。



隨即顯示畫面影像。預設值為顯示分段時間。



查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



使用 [C]/[D] 可選擇[第1行]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[燃燒的卡路里]。



按下 [A] 可確認。



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：

當設定 [2 行] 或 [3 行] 時，請以相同方式設定第 2 行和第 3 行。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

測量

請參閱下頁以瞭解測量相關資訊。

 [第44頁 “測量”](#)

附註：

您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

 [第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

變更分圈畫面

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，以作為展示之用。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量 設定]。



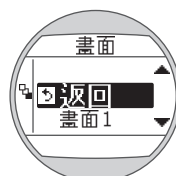
按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[畫面]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[分圈畫面]。



設定



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇 [1 行]。



按下 [A] 可確認。



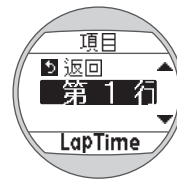
隨即顯示畫面影像。預設值為顯示分圈時間。



查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。



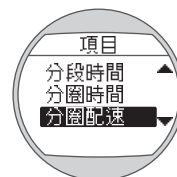
使用 [C]/[D] 可選擇[第 1 行]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[分圈配速]。



按下 [A] 可確認。



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：
當設定 [2 行] 時，請以相同方式設定第 2 行。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

測量

請參閱下頁以瞭解測量相關資訊。

 [第44頁 “測量”](#)

附註：
您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

 [第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

設定範例

以下將提供兩個使用範例。

畫面 1 會先顯示在測量畫面上，建議您根據使用情況變更設定。

附註：

請參閱下頁以瞭解進行變更的相關資訊。

 [第96頁](#) “變更測量畫面”

預設設定

畫面	畫面形式	測量項目
畫面1		3 行 距離 (Dist.) 分圈配速 (LapPace) 分圈時間 (Lap)

適用於馬拉松的建議設定

使[距離]和[分段時間]放大顯示於畫面 1。

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

適用於步行的建議設定

使[燃燒的卡路里]、[距離]和[現在時間]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.) 現在時間 (Time)

測量心率（心率感測器）

您可以使用選購心率感測器來測量心率。

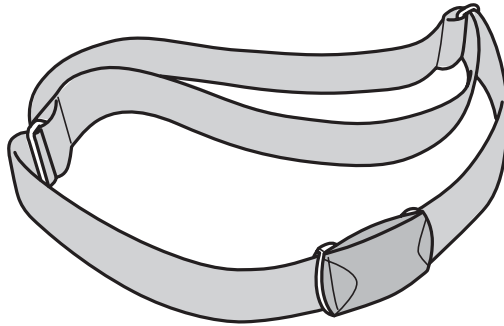
-  [第104頁 “準備測量心率”](#)
-  [第109頁 “測量心率”](#)
-  [第110頁 “更換心率感測器電池”](#)
-  [第112頁 “停用心率感測器”](#)

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。

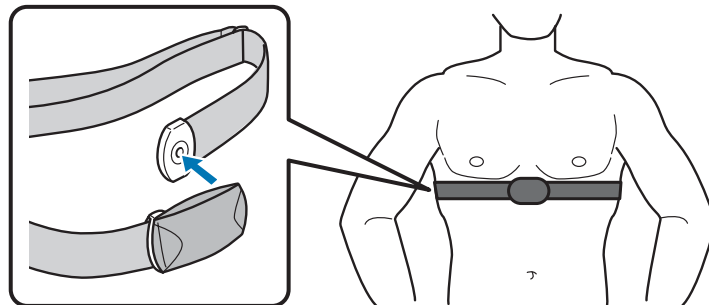
心率感測器（型號：SFHRM01）



心率感測器能與搭載 Bluetooth® Smart 技術的裝置通訊。

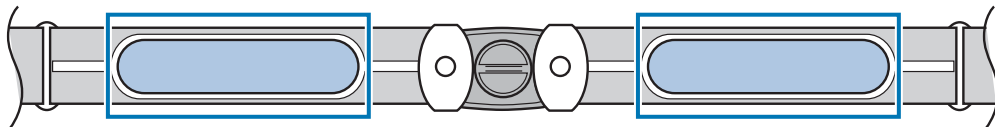
配戴心率感測器

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。

重要說明：
在登錄前，請確定周遭沒有其他心率感測器。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[心率監測]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[登錄]。



按下 [A] 可確認。



裝置會開始搜尋心率感測器，並顯示搜尋結果。



使用 [C]/[D] 可選擇登錄的心率感測器。

測量心率（心率感測器）



按下 [A] 可確認。



登錄到此結束。



按下 [A]。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

附註：

如果顯示以下畫面且無法登錄心率感測器，請重置心率感測器。



如果重置後依然顯示錯誤，可能是因為心率感測器電池耗盡。請更換電池。

 [第110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]將[心率]設為[開]。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



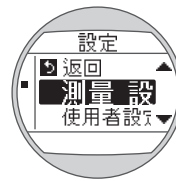
使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量 設定]。



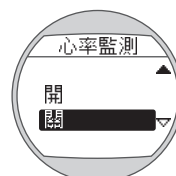
按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[心率]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[開]。



測量心率（心率感測器）



按下 [A] 可確認。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

附註：

- ❑ 將[心率]設定成[開]時，裝置的電池續航力會降低。當您沒有使用心率感測器時，請將[心率]設為[關]。

 [第112頁 “停用心率感測器”](#)

- ❑ 您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

 [第84頁 “從測量畫面進行測量設定”](#)

測量心率

從[測量 設定]將[心率]設為[開]時，您可使用心率感測器來測量心率。請參閱下頁以瞭解各項功能的相關資訊。

 [第42頁](#) “何謂測量功能？”

查看與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。

如果  閃爍，請查看是否正確配戴心率感測器。



 亮起：與心率感測器建立通訊。

 閃爍：無法與心率感測器通訊。

顯示已測量心率畫面

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93頁](#) “畫面”

顯示之測量項目清單（心率相關項目）

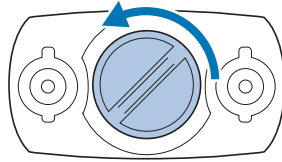
顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
心率	HR	HR	目前心率

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。

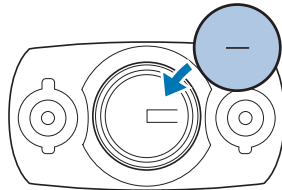


附註：
以薄手帕或類似物品包住錢幣可避免損壞護蓋。

- 2 取出電池，重置心率感測器。

首先取出電池。

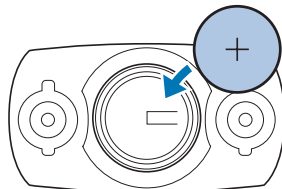
倒轉電池使負極側朝上，將電池推入，接著等待至少三秒。



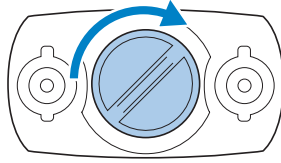
附註：
重置心率感測器：
取出電池，使負極側朝上重新插入電池，接著等待至少三秒，即可消除心率感測器電路殘留的電荷。
若心率感測器暫時失效，可利用此方法加以重置。

- 3 插入新電池。

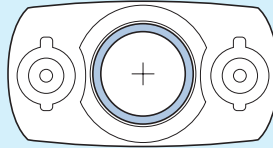
+ 極側必須朝上。



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。

**附註：**

如需棄置心率感測器電池，請遵守當地法規及規範。

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]將[心率]設為[關]。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[測量 設定]。



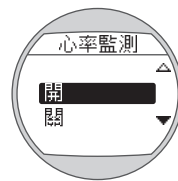
按下 [A] 可確認。



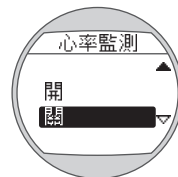
使用 [C]/[D] 可選擇[心率]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[關]。



測量心率（心率感測器）



按下 [A] 可確認。



按住 [A]。



隨即顯示時間畫面。

附註：

您也可以從測量畫面選擇[測量 設定]。

 [第84頁](#) “從測量畫面進行測量設定”

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115頁 “保養您的主機”](#)
-  [第116頁 “關於本產品電池注意事項”](#)
-  [第116頁 “關於心率感測器電池”](#)
-  [第117頁 “更新韌體”](#)

保養您的主機

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，並仔細用水沖洗心率感測器。
- ❑ 務必清洗按鈕部位，並擦去所有水分。
- ❑ 請勿使用洗衣機或烘乾機。
- ❑ 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。
- ❑ 讓心率感測器和心率帶完全風乾，並分開存放。

關於本產品電池注意事項

本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為5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110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。

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。如需更新的詳細資訊，請前往下列 Epson 網站。

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

更新韌體之前，建議您將測量資料上傳到 RUNSENSE View。

第74頁 “建立帳戶（初次使用）”

查看韌體版本

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[系統設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[軟體版本]。



按下 [A] 可確認。



您可查看韌體版本。



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](http://www.epson.com.tw/CustomerAndDownload)

附註：

請參閱 Epson 網站的下載頁面，進一步瞭解韌體更新方式。

疑難排解

本節說明如何排解使用時發生的問題。

 [第120頁 “注意”](#)

 [第121頁 “問題排解”](#)

 [第124頁 “重置系統”](#)

 [第126頁 “初始化”](#)

 [第128頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 [第129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。
- ❑ 若充電或資料傳輸變得不穩定，請使用沾濕的棉花棒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27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35頁 “關於電池” 若充電後裝置仍無法運作，請嘗試重置系統。  第124頁 “重置系統”
	畫面於使用時消失或變藍 執行系統重置。  第124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27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91頁 “系統設定”
	時間錯誤。 從系統 設定執行「時間調整」。  第25頁 “調整時間” 若時間不同，請檢查時區和日光節約時間。  第91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50頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”
GPS	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。 清潔裝置和底座的連接端子。  第115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。請立即停止充電，並聯絡本公司的服務中心。
	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。請立即停止使用裝置，並聯絡本公司的服務中心。
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。GPS 測量無法在水中執行。此外，請勿在游泳時配戴選購心率感測器，此裝置不具備防水功能。
	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。請聯絡本公司的服務中心。
配件	購買選購產品。	選購配件包括 AC 轉接器和心率感測器。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。 ☐ 您配戴心率帶的方式是否正確？  第104頁 “配戴心率感測器” ☐ 是否已將心率感測器登錄至裝置？  第105頁 “將心率感測器登錄至裝置” ☐ 是否已將心率感測器設定成[開]？  第107頁 “啓用心率感測器” ☐ 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。 ☐ 電池是否即將耗盡？若是，請更換電池。  第110頁 “更換心率感測器電池” ☐ 對裝置進行系統重置。  第124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。	檢查電腦與底座的連線。清潔裝置和底座的接點。  第115頁 “進行使用後維護” 執行系統重置。  第124頁 “重置系統”
網路應用程式	與電腦通訊時顯示錯誤畫面，且通訊停止。	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，再次重新進行通訊。

若嘗試上述方法後依然無法解決問題，請聯絡本公司的服務中心。

重置系統

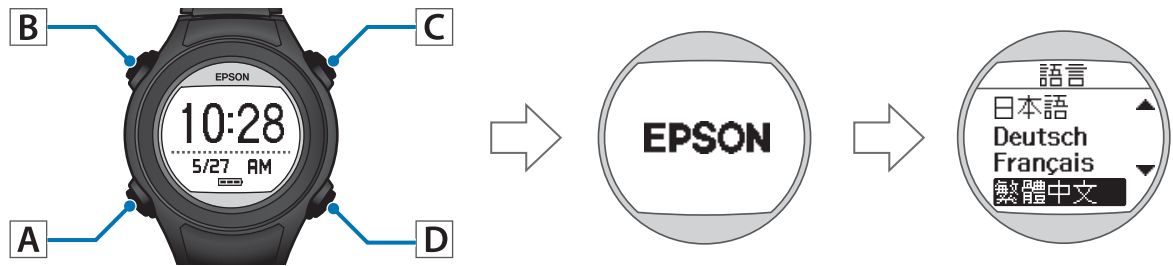
如果運作不穩定，請嘗試重置系統。

同時按住所有按鈕（[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31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。

下列說明為系統重置與初始化的差異。

○：資料已儲存
-：資料已刪除或需要重置

資料 / 設定	系統重置	初始化
測量設定	○	-
使用者設定	○ [*]	-
系統設定	○ [*]	-
顯示先前資料	○	-
今日的活動資料	-	-
運動量計測中設定的每日目標步數	○	-
設定步伐感應器	○	-
心率感測器登錄資訊	○	-
智慧型手機登錄資訊	○	-

疑難排解

資料 / 設定	系統重置	初始化
時間調整	-	-

* 某些設定會保留，但需要初始化裝置。

初始化

如果您想刪除所有測量資料並清除裝置的記憶體，您必須初始化裝置。

操作按鈕



按下 [D] 可顯示[主選單]。



使用 [C]/[D] 可選擇[設定]。



按下 [A] 可確認。



使用 [C]/[D] 可選擇[系統設定]。



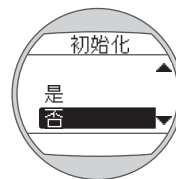
按下 [A] 可確認。



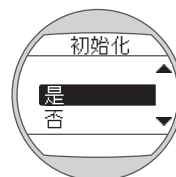
使用 [C]/[D] 可選擇[初始化]。



按下 [A] 可確認。

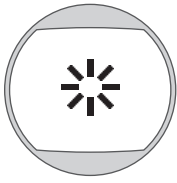


使用 [C]/[D] 可選擇[是]。





按下 [A] 可確認。



裝置上的所有設定和資料都會刪除，且裝置會恢復到初始狀態。

初始化裝置。

 [第31頁 “初始設定”](#)

本產品相關洽詢方式

- ❑ Epson 台灣官方網站 <http://www.epson.com.tw>

提供各種產品情報、最新促銷活動、Epson 產品的驅動程式下載以及相關技術支援服務。

- ❑ MyEpson 網站 <http://myepson.epson.com.tw>

台灣愛普生原廠購物網站，提供Epson產品耗材選購、產品註冊以及保固查詢等服務。

- ❑ Epson 客服中心

電話

0800-881-080

- ❑ Epson 授權服務中心

TekCare捷修網股份有限公司

網站

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

電話

(02) 8227-3300

售後服務

- ❑ 如需維修本產品，請洽當地經銷商或我們的維修中心。
- ❑ 本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為5年。
- ❑ 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131頁 “認識圖示”](#)

 [第132頁 “產品規格”](#)

 [第135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）
	已接收 GPS 訊號（GPS 開啓）
	GPS 定位
	與心率感測器建立通訊
	測量活動（運動紀錄開啓）
	平均配速
	分圈
	距離
	燃燒的卡路里
	分段時間
	自動分圈
	手動分圈
	步數

產品規格

裝置規格

型號：		SF-110
尺寸（厚度）		14.5 mm
重量		約 44 g
防水能力		5 大氣壓力防水
運作時間	使用 GPS 功能時（運動量計測開啓時）	最多七小時
	使用 GPS 功能時（運動量計測關閉時）	最多 10 小時
	顯示時間時（運動量計測開啓時）	最多七天*1
	顯示時間時（運動量計測關閉時）	最多 10 天*1
工作溫度		-5 ~ 50°C
可能記憶時間（總距離）		約 13 小時
最大圈數		每個分段 200 所有紀錄總計為 512
心率測量（此用心率感測器）		○*2
步頻 / 步伐測量		-
室內模式		○

附錄

顯示範圍	距離 / 分圈距離	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
	分段 / 分圈時間	0:00'00" 至 13:00'00"
	步頻	-
	步伐	-
	步數	0 ~ 999999
	燃燒的卡路里	0 ~ 9999 kcal
	高度*3	-500 至 9,999m / -1500 至 29,999ft
	傾斜度	-
	總上坡高度	-
	總下坡高度	-
	心率	30 至 240 bpm*2
	目標配速	1'00" 至 15'00" / 公里，1'00" 至 25'00" / 英哩
	導引距離	-
底座	工作溫度範圍	5 ~ 35°C

*1 睡眠模式下為 12 小時 / 天。

*2 心率感測器為選購項目。

*3 未顯示在裝置上。僅在網路應用程式 (RUNSENSE View) 上顯示。

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

型號：	SFAC05
輸入	AC 100V 50/60 Hz
輸出	DC 5V/1.0A

心率感測器規格

型號：	SFHRM01
防水能力	日常生活防水

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。
Epson Run Connect	用於腕戴式 GPS 的電腦專用應用程式。您可以將測量資料上傳至網路應用程式 (RUNSENSE View)。
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。
RUNSENSE View	RUNSENSE 專用網路應用程式。可供您規劃路線、分析配速、查看燃燒的卡路里以及體能狀況。
分段時間	自開始跑步至停止跑步的總時間。
分圈時間	分圈經過的時間。
分圈配速	目前分圈的配速。
心率 (HR) 感測器	心率感測器會測量運動時的心率。
目標配速	1 公里目標時間
自動分圈	在您跑步達到固定距離時自動記錄分圈。
自動照明	分圈測量及警示通知時，會自動開啓照明。
自動睡眠	一段時間沒有使用裝置時，會自動進入睡眠狀態。
自動暫停	隨著您停止運動 / 繼續而自動暫停 / 繼續測量。
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。
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。
運動量計測	這會測量每日活動時燃燒的卡路里。
警示	此功能可讓您在暫停分圈、設定目標配速等時響起警示。

索引

數字拉丁字母

AC 變壓器.....	14
Epson Run Connect.....	73
GPS 定位.....	36
RUNSENSE View.....	69, 76

三畫

上傳.....	76
---------	----

四畫

分段時間.....	42, 43, 95
心率.....	43, 95, 103, 109
分圈配速.....	43, 95
分圈時間.....	42, 43, 95
心率帶.....	14
心率感測器.....	14, 104, 107

五畫

平均配速.....	43, 95
充電.....	27
目標配速.....	52

六畫

自動分圈.....	48
自動暫停.....	50

七畫

步伐感應器.....	40
初始化.....	126
系統重置.....	124
系統設定.....	91
步數.....	43, 95

八畫

使用者設定.....	90
底座.....	14

十畫

高度.....	43
配速.....	43, 95
時間.....	43, 95

十一畫

帳戶.....	74
---------	----

十二畫

跑步.....	71
畫面.....	93
測量功能.....	41
測量設定 測量設定.....	83
距離.....	43, 95
韌體.....	117

十三畫

電池.....	35
運動量計測測量功能.....	60

十四畫

圖示.....	131
網路應用程式.....	69

十五畫

儀表板.....	70
調整時間.....	25

十六畫

選單清單.....	18
燃燒的卡路里.....	43, 95
選購配件.....	14

二十畫

警示.....	24
---------	----

二十三畫

顯示分圈.....	47
顯示先前資料.....	55

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-110

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

