

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-810

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，請務必搭配隨附的簡易使用說明一起閱讀。

請將隨附的簡易使用說明保存於可隨手取閱之處，以便立即解決任何問題。

本產品可測量跑步距離、配速、經過的時間、海拔高度及燃燒的卡路里。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。

使用手冊中的說明

 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產品，可能會造成主機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）]	內容包括主機畫面顯示的選單項目。
[A]/[B]/[C]/[D]	標示主機的按鈕。
	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® 文字商標及標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 的註冊商標，Seiko Epson Corporation 係根據授權使用此等商標。

其他產品名稱為所屬公司之商標或註冊商標。

注意：

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

功能

SF-810 內建心率感應器，可在您運動時助您一臂之力，輕鬆進行心率區訓練。

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41頁 “測量時間、距離與速度 \(計時碼錶模式功能\)”](#)

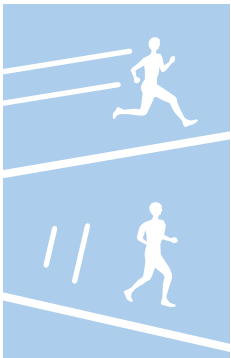
分段時間：自開始至某個區間的經過時間

分圈時間：各圈的經過時間

您可透過顯示先前資料畫面，查看記錄的測量資料。

 [第63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。利用高負荷（衝刺）與低負荷（休息）運動的組合，建立運動選單。在衝刺與休息之間進行切換時，會發出警示音。

 [第46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，並測量達到目標前還差多少時間。

您可以一邊運動，一邊查看經過的時間。您也可以計算該段時間所涵蓋的預估距離。

 [第53頁 “持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）”](#)

您可透過顯示先前資料畫面，查看記錄的測量資料。

 [第63頁 “查看測量資料”](#)

簡介

目標功能（距離長跑）



此可讓您設定目標距離，並測量達成目標所需的距離。

您可以一邊運動，一邊查看距離。您也可以估計完成設定距離所需的總時間。

 [第53頁 “持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）”](#)

您可透過顯示先前資料畫面，查看記錄的測量資料。

 [第63頁 “查看測量資料”](#)

測量設定



可變更測量設定。

- ❑ 測量脈搏（心率）（心率功能）

 [第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”](#)

- ❑ 達到預先設定的時間或距離時（自動分圈功能），主機會自動記錄分圈

 [第57頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

- ❑ 停止跑步時主機會自動暫停測量，並在繼續跑步時恢復測量功能（自動暫停功能）

 [第59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60頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)

- ❑ 可變更顯示測量畫面的項目及配置（畫面設定功能）

 [第98頁 “畫面”](#)

- ❑ 輕觸顯示設定功能（輕觸功能）

 [第22頁 “輕觸”](#)

簡介

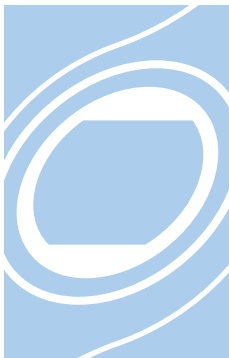
設定



可變更主機設定。

- ❑ 與外部裝置通訊（通訊功能）
👉 [第94頁 “智慧型手機”](#)
- ❑ 反轉顯示畫面（反轉功能）
👉 [第96頁 “系統設定”](#)
- ❑ 調整螢幕對比度（調整對比功能）
👉 [第96頁 “系統設定”](#)
- ❑ 主機畫面改變時會自動開啓照明（自動照明功能）
👉 [第96頁 “系統設定”](#)
- ❑ 設定警示（警示功能）
👉 [第96頁 “系統設定”](#)
- ❑ 關閉操作音（操作音功能）
👉 [第96頁 “系統設定”](#)
- ❑ 重置主機記憶體設定資訊（初始化功能）
👉 [第96頁 “系統設定”](#)

其他功能



- ❑ 您可以使用內建的步伐感應器測量步頻與步伐。
👉 [第35頁 “調教脈搏與步伐感應器”](#)
- ❑ 若 GPS 定位時間過長可略過定位步驟。
👉 [第32頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ❑ 您可不執行 GPS 定位，直接進行測量。
👉 [第32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66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.....	9
產品使用注意事項.....	10
主機與配件使用注意事項.....	10
底座使用注意事項.....	10
電磁波注意事項.....	11

準備事項與基本操作

檢查內容物.....	14
穿戴主機.....	15
基本操作.....	16
變更畫面.....	16
各項按鈕功能.....	18
輕觸.....	22
警示（響鈴 / 震動）.....	23
充電.....	24
使用前.....	24
充電.....	25
初始設定.....	28
關於電池.....	30
指定 GPS（GPS 定位）.....	31
主機測量功能.....	31
GPS 定位.....	32
室內模式.....	32
精準測量方式.....	34
調教脈搏與步伐感應器.....	35
關於脈搏 / 步伐感應器.....	35
調教感應器測量脈搏與步伐.....	35
可測量的項目.....	36

測量

測量運動時的脈搏（心率）.....	39
測量脈搏（心率）.....	39
顯示測量的脈搏（心率）畫面.....	39
測量時間、距離與速度（計時碼錶模式功能）.....	41
何謂計時器功能？.....	41
測量.....	42
畫面顯示.....	44

目錄

設定高負荷與低負荷運動的時間和距離（間歇功能）	46
何謂間歇功能？	46
設定間歇條件和測量	47
載入已設定的間歇條件	50
畫面顯示	52
持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）	53
何謂目標功能？	53
設定時間或距離以進行測量	54
畫面顯示	56
自動記錄分圈（自動分圈功能）	57
自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）	59
設定配速和測量（目標配速功能）	60
查看測量資料（顯示先前資料功能）	
查看測量資料	63
在顯示先前資料畫面中可查看的測量資料	63
刪除不需要的測量資料	64
利用網路應用程式（RUNSENSE View）管理資料	
何謂網路應用程式（RUNSENSE View）？	67
安裝 Epson Run Connect（上傳程式軟體）	69
建立帳戶（初次使用）	70
上傳測量資料	72
查看上傳的測量資料	74
使用電腦應用程式（Epson Run Connect）設定測量	
何謂電腦應用程式 (Epson Run Connect) .	78
啓動 Epson Run Connect 及顯示設定畫面	80
設定自動分圈功能	82
設定自動分圈	82
測量	83
設定目標配速功能	84
設定目標配速	84
測量	85
設定間歇訓練模式功能	86
設定間歇訓練模式	86
測量	87
設定	
如何變更設定	89
測量設定	90
變更測量設定	90
測量 設定表	91

目錄

設定.....	93
變更設定.....	93
設定表.....	94
畫面.....	98
畫面設定.....	98
畫面形式表.....	99
測量顯示項目表.....	101
變更測量畫面.....	103
變更分圈畫面.....	106

保養

保養您的主機.....	109
關於腕帶.....	109
關於本產品電池注意事項.....	110
更新韌體.....	111
查看韌體版本.....	111
更新韌體.....	111

疑難排解

注意.....	113
問題排解.....	113
重置系統.....	115
本產品相關洽詢方式.....	116
售後服務.....	117

附錄

認識圖示.....	119
產品規格.....	121
主機規格.....	121
底座規格.....	122
AC 變壓器規格（選購）.....	122
字彙表.....	123

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）以安全使用產品。

若未依照使用手冊的內容使用，可能會引發產品故障或意外事故。

- ❑ 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。
- ❑ 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，僅作運動用途。

本手冊圖示

本手冊以下列圖示標示，避免使用產品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思。

 **警告：**
未遵守操作指示及正確使用產品可能會造成嚴重傷亡。

 **注意：**
不遵守操作指示與未正確使用產品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。如在運動時感到不適，請停止運動並諮詢醫師。
	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	
	如在使用時出現過敏反應或疹子，請立即停止使用主機並諮詢醫師。
	本產品的防水能力為 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。
	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。
	如果底座或 AC 變壓器出現任何形式的損壞、故障，或受到灰塵、水或汙泥等異物的汙染，請勿使用底座或 AC 變壓器。請勿使用指定變壓器以外的任何變壓器充電。

電磁波注意事項

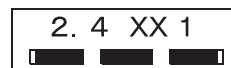
本產品搭載 Bluetooth® Smart 技術。此功能可在支援的心率感測器或智慧型手機運作時，透過無線傳輸對本產品傳送或接收心率測量資料。

本產品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。

- ☐ 拆卸或改造本產品
- ☐ 清除本產品的證明與認證編號

頻率

本產品採用 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

本產品採用 2.4 GHz 頻段的頻率。

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

1. 使用產品前務必確認附近無「其他無線電台」。
2. 若本產品與「其他無線電台」之間產生射頻干擾，請立即移至他處並停止使用產品，同時向當地經銷商尋求防止干擾的方法（例如設立隔離裝置）。
3. 此外，若產品與「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 授權服務中心聯繫。

 [第116頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 警告	
	發現皮膚等部位出現異常時，請立即停止使用產品，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。
	請勿將本產品攜入手術室、加護病房等地點，或在醫療設備附近使用。主機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。



SF-810 : CCAB14LP5680T4

準備事項與基本操作

使用前必須備妥以下事項。

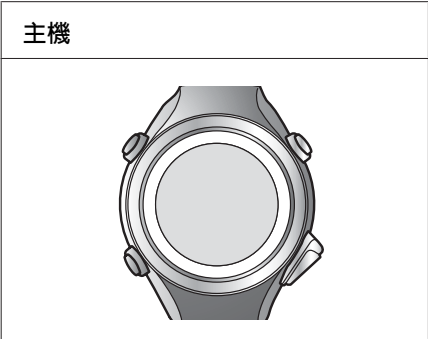
-  [第14頁](#) “檢查內容物”
-  [第15頁](#) “穿戴主機”
-  [第16頁](#) “基本操作”
-  [第24頁](#) “充電”
-  [第28頁](#) “初始設定”

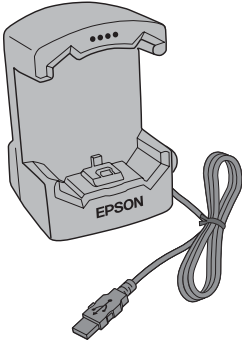
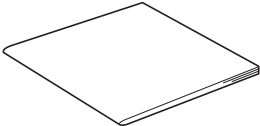
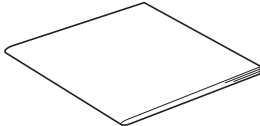
完成準備工作後，請在執行 GPS 衛星定位時確認使用方式與重要項目。

-  [第31頁](#) “指定 GPS（GPS 定位）”
-  [第35頁](#) “調教脈搏與步伐感應器”
-  [第36頁](#) “可測量的項目”

檢查內容物

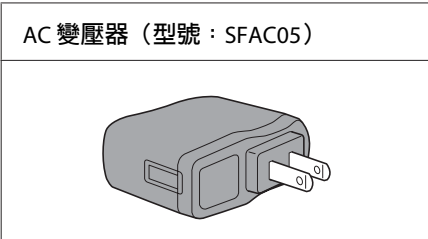
請務必檢查本產品是否已隨附以下所有內容物。如有缺少任何物品，請洽當地經銷商。



底座	簡易使用說明	保證書
		

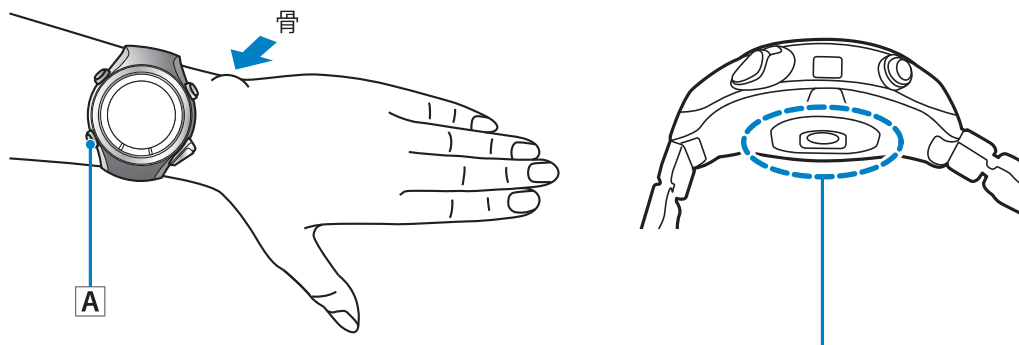
選購

您可選購以下配件。如需詳細資訊，請洽當地經銷商。



穿戴主機

穿戴產品時，請確定產品未碰到腕骨。請繞著手腕穿戴產品。若未正確測量到脈搏（心率），請繫緊腕帶。請勿將產品繫得過緊。如感到任何不適，請鬆開腕帶。

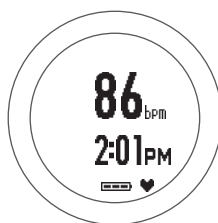


感應器（測量手腕背面的脈搏）

附註：

- ❑ 戴上主機後，請按下時間畫面上的 [A] 按鈕，然後檢查正在測量的脈搏。您的脈搏（心率）應會在 30 秒內顯示。如未顯示，請重新調整主機的位置（請參閱上圖），或繫緊腕帶。

本產品會測量脈搏並在螢幕上顯示為心率。

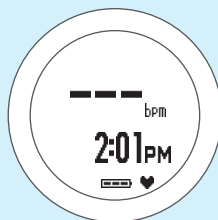


- ❑ 如果本產品未接觸到皮膚，或在運動時轉動過大，有可能無法準確測量。請嘗試繫緊腕帶 1 孔。



重要說明：

心率感應器的準確性會受到冰冷的體溫或環境溫度所影響。請在寒冷或風大的環境下，戴在衣袖下方，以保護主機。如果主機溫度下降過低，將會觸發警告（請參閱下圖）。



基本操作

變更畫面

本產品包含時間畫面、測量畫面、設定畫面（[設定]選單與[測量 設定]選單），以及顯示先前資料畫面。您可以透過以下按鈕進行操作。

操作按鈕



⇨ : 短按

➡ : 長按（2 秒以上）

[設定]選單



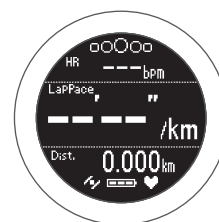
🔗 第20頁 “設定畫面
（[設定]選單 / [測量 設定]
選單）”

時間畫面

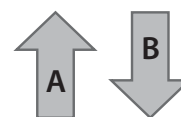
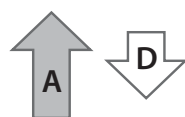
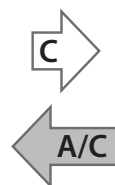
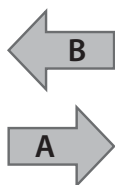


🔗 第18頁 “時間畫面”

測量畫面



🔗 第19頁 “測量畫面”



參閱以下每項畫面的設定資訊頁面。

🔗 第89頁 “如何變更設定”

[顯示先前資料]畫面



🔗 第21頁 “顯示先前資料
畫面”

[測量 設定]選單



🔗 第20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：

- ❑ 主機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主機，系統就會恢復顯示畫面。亦可關閉休眠功能。

 [第96頁 “系統設定”](#)

- ❑ 若主機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] / 顯示先前資料畫面：3 分鐘

未測量時的測量畫面：60 分鐘

- ❑ 未在[測量 設定]的選單畫面執行任何操作達三分鐘時，便會顯示測量畫面。

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	開始脈搏（心率）測量。 [*]
	長按（2 秒以上）	開啓或關閉電源。
[B]	短按	開啓或關閉照明。照明會持續開啓約 10 秒。
	長按（2 秒以上）	進入[設定]選單。 🔗 第20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19頁 “測量畫面”
[D]	短按	顯示測量歷史紀錄（[顯示先前資料]畫面）。 🔗 第21頁 “顯示先前資料畫面”
	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。

^{*} 戴在手腕上時測量脈搏（心率）。目前的心率將在手錶顯示幕上顯示，但不會記錄下來。
🔗 第15頁 “穿戴主機”

準備事項與基本操作

測量畫面

操作按鈕

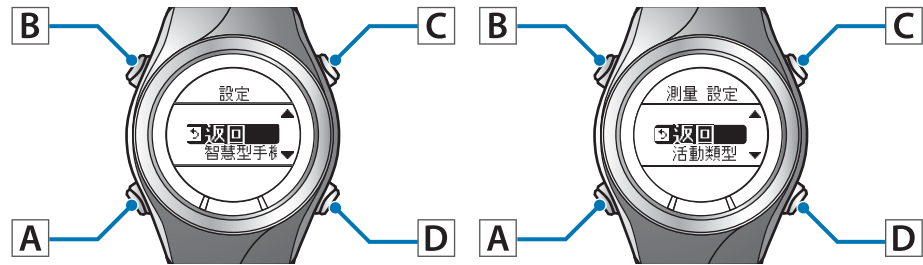


按鈕操作		說明
[A]	短按	可顯示多達四種測量畫面，並使用此按鈕切換畫面。
	長按（2 秒以上）	顯示時間畫面。 測量時無作用。
[B]	短按	開啓或關閉照明。照明會持續開啓約 10 秒。
	長按（2 秒以上）	顯示[測量 設定]選單。 測量時無作用。
[C]	短按	開始、停止或恢復測量。
	長按（2 秒以上）	顯示時間畫面。 若在測量停止時使用重置*，則會顯示時間畫面。 測量時無作用。
[D]	短按	測量時記錄分圈。
	長按（2 秒以上）	測量停止時可進行重置*。 測量時無作用。

* 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主機記憶體。

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	開啓或關閉照明。照明會持續開啓約 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。

顯示先前資料畫面

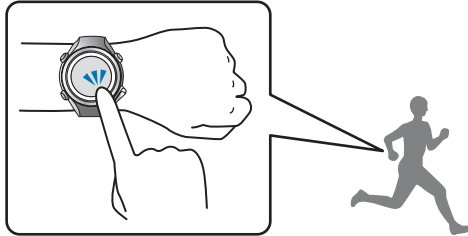
操作按鈕



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	開啓或關閉照明。照明會持續開啓約 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。



功能	說明
分圈	記錄分圈。 測量時與按下 [D] 按鈕操作相同。
照明	開啓照明。照明會持續開啓約 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：

- ❑ 要透過點選來變更功能時，請從[測量 設定]選單中設定[點選]。
🔗 [第90頁 “測量設定”](#)
- ❑ 若連續快速點選畫面，主機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，建議將設定變更成[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。

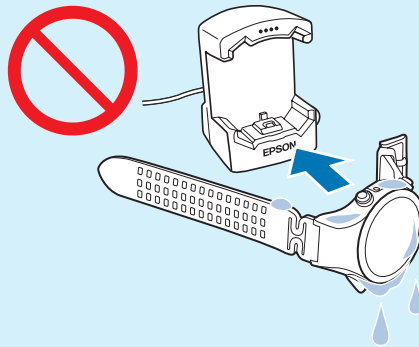
模式	測量設定	時間點
計時碼錶模式 間歇訓練模式 目標	自動計圈 ☐ 從主機  第57頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）” ☐ 從電腦應用程式（Epson Run Connect）  第82頁 “設定自動分圈功能”	暫停分圈時
	自動暫停  第59頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”	☐ 停止測量時 ☐ 測量重新開始時
	目標配速 ☐ 從主機  第60頁 “設定配速和測量（目標配速功能）” ☐ 從電腦應用程式（Epson Run Connect）  第84頁 “設定目標配速功能”	☐ 不在目標配速範圍內時 ☐ 已設定多個目標配速且目標配速變更時
	心率  第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”	不在心率區範圍內時
間歇訓練模式	☐ 從主機  第46頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離（間歇功能）” ☐ 從電腦應用程式（Epson Run Connect）  第86頁 “設定間歇訓練模式功能”	☐ 在衝刺 / 休息之間切換時 ☐ 完成組合時
目標	 第53頁 “持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）”	☐ 達到預設時間 / 距離的 50/90% 時 ☐ 完成預設時間 / 距離時

充電

使用前

！重要說明：

- ❑ 請務必使用本產品隨附的底座。
- ❑ 主機沾到水或被汗水弄髒時，請勿直接裝入底座，否則會使底座與主機的連接端子腐蝕、故障，或導致通訊失效。

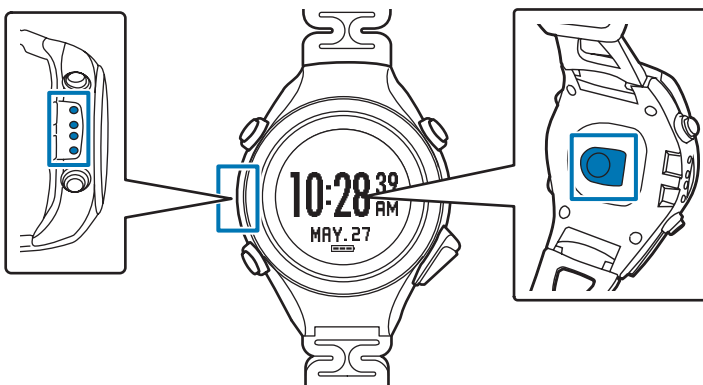


- ❑ 主機沾濕時請勿操作按鈕，否則會導致故障。

若主機上沾有水分或汗水等髒污時，請先用自來水輕輕沖洗連接端子與感應器部位，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。

連接端子 / 感應器

請以微弱的水流沖洗



請參閱下列章節以瞭解關於日常維護的詳細資訊。

🔗 [第109頁](#) “保養您的主機”

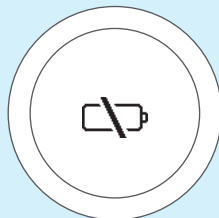
充電



重要說明：

❑ **首次使用主機時請先充電。**

❑ 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。



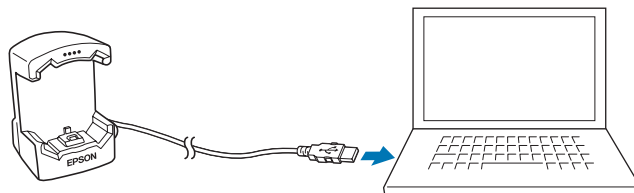
1

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。

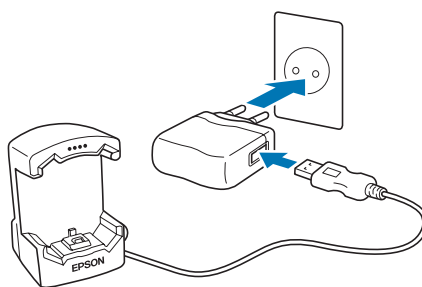
在此無法保證接頭與所有電腦的連接埠相容。請勿使用 USB 集線器，而是將底座直接連接電腦。



■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。

我們建議使用選購的 AC 變壓器（型號：SFAC05）。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。



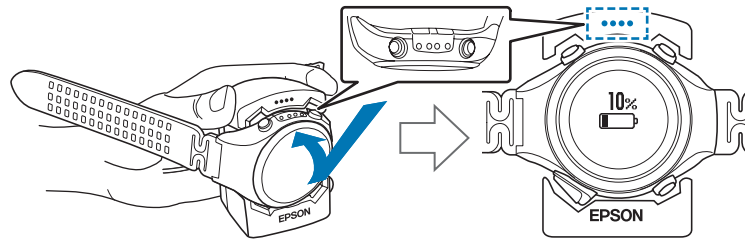
2

將主機裝入底座。

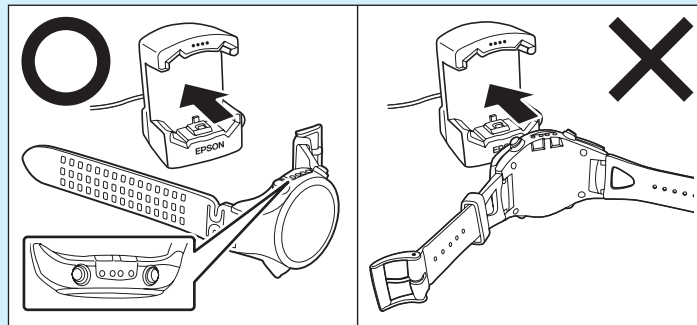
主機的連接端子必須朝上，與底座上的連接端子記號對齊。

準備事項與基本操作

將主機裝入底座下方後，請輕推主機頂部，使主機固定就位。

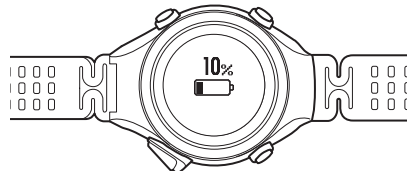
**重要說明：**

務必以正確方向裝入主機，否則主機或底座可能會受損。

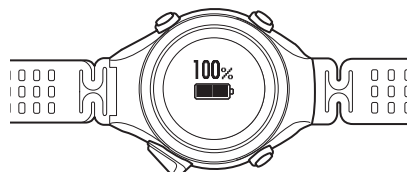


主機以正確方向裝入後，會發出提示音並顯示以下畫面，然後開始充電。

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。**

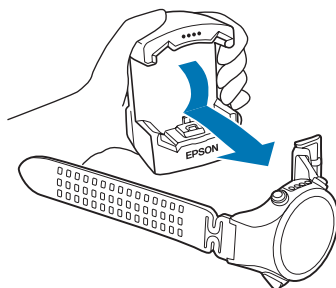
畫面顯示以下充電圖示時，代表充電完畢。

**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主機。

4 充電完畢後，可從底座卸下主機。

握住底座，將主機下壓取出底座，以解開主機。



初始設定

首次充電並將主機從底座卸下後，請依照畫面上的指示將設定初始化。

！重要說明：
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



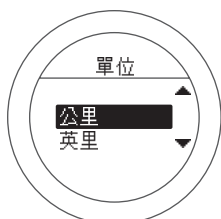
1 設定語言。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



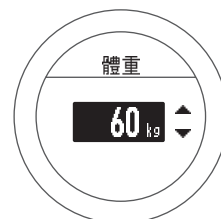
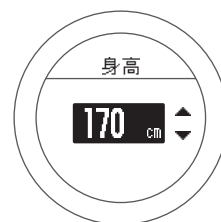
2 設定[單位]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



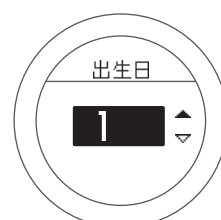
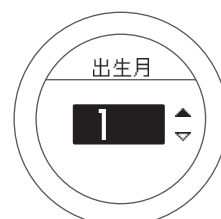
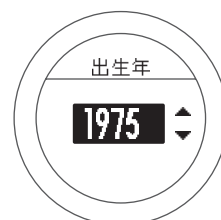
3 設定[身高]與[體重]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



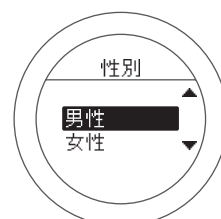
4 設定[出生年月日]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



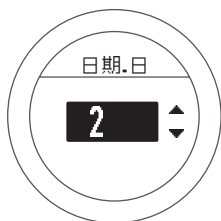
5 設定[性別]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



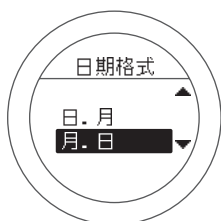
6 設定今日的日期。

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]。

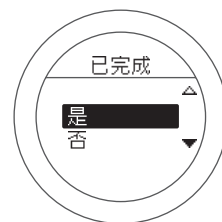


8 前往上方無遮蔽物的室外處。

重要說明：
請依照下列步驟接收 GPS 訊號，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。

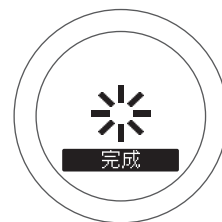
按下 [C]/[D] 選擇[是]，然後按 [A]。



此時會從 GPS 接收訊號，時間自動同步。



畫面顯示[完成]時，請按下 [A]。



隨即顯示時間畫面。



附註：

- ❑ 主機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，只要再次移動主機，系統就會恢復顯示畫面。
- ❑ 如果時間同步失敗，可能是未正確接收到 GPS 訊號。從[系統設定]執行[時間調整]設定。

第96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 脈搏（心率）功能 開啓	20 至 14 小時	14 至 8 小時	8 至 2 小時	2 至 0 小時
	GPS 開啓 脈搏（心率）功能 關閉	24 至 17 小時	17 至 10 小時	10 至 3 小時	3 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。
電池續航力可能會依條件而改變（開啓照明的頻率等）



重要說明：

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

附註：

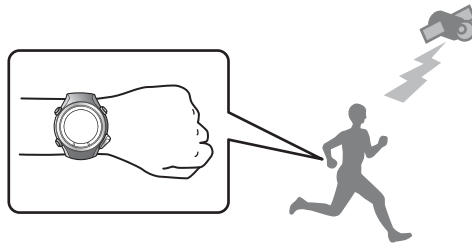
即使電池已耗盡電力，測量資料仍保持在主機主記憶體中。

指定 GPS（GPS 定位）

主機測量功能

本產品可接收 GPS 訊號並測量距離與配速。為確保主機正確運作，請在下列較容易接收 GPS 訊號的環境使用主機。

- ❑ 上方無遮蔽物的室外處
- ❑ 將主機配戴在手腕外側（正面朝上）



無法接收訊號的地點

		
室內、大樓或地下室	隧道內	水中

不易接收訊號的地點

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

GPS 定位

切換至測量畫面時，主機會接收來自各種衛星的訊號，然後辨識要測量的位置。



重要說明：

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

操作按鈕



1 前往上方無遮蔽物的室外處。

2 執行 GPS 定位。

按下 [C]。

GPS 定位啟動。



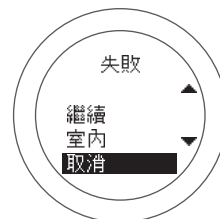
GPS 定位完成時，將會顯示測量畫面。



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38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，完成定位後主機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。但仍可測量距離與配速資料。主機會在 GPS 連線建立前使用步伐感應器。

[第36頁 “可測量的項目”](#)

室內模式

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。

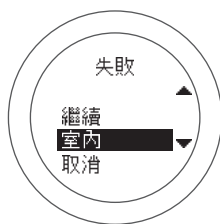
定位路徑等其他資訊無法在室內環境記錄下來。此外，室內模式的測量項目也有限制。

[第36頁 “可測量的項目”](#)

可採用下列任一方式進入室內模式。

- 於 GPS 定位時選擇[室內]

- ❑ GPS 定位失敗時，請選擇畫面顯示的[室內]



精準測量方式

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。

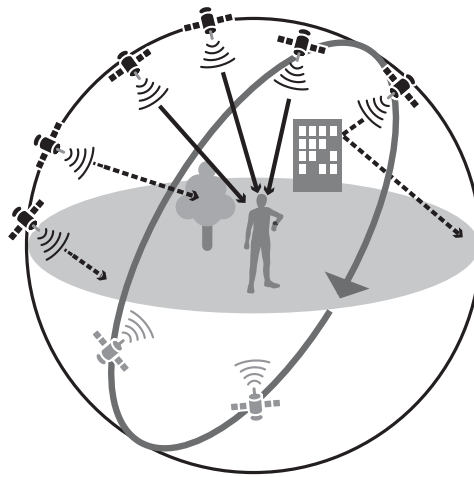
- ☐ 購買產品後首次使用時
- ☐ 產品已數月未使用

下次使用產品時，無需再進行以上準備。

附註：

GPS 系統的基本架構是由 24 顆於 20,000 km 高空繞地球運行的衛星所組成；這些衛星分布於六個不同軌道，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。產品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，產品便提供更精準的測量結果。

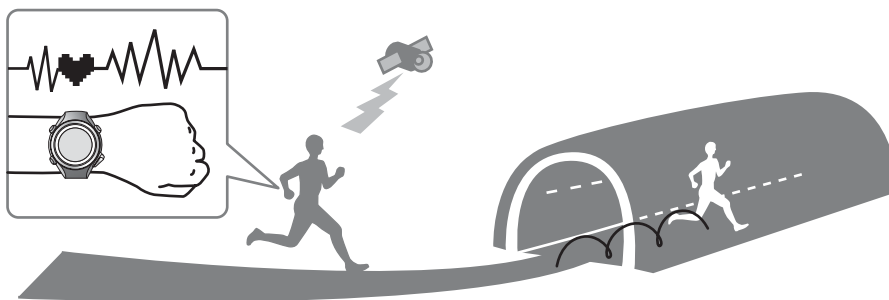
然而，受限於大氣層及使用環境的條件下，即便等待超過 15 分鐘，距離測量仍可能會出現錯誤。



調教脈搏與步伐感應器

關於脈搏 / 步伐感應器

本產品內建脈搏與步伐感應器。只要將主機直接戴在手腕上，脈搏感應器就會準確偵測脈搏（心率）。步伐感應器能精準計算距離與圈數，且即使在如隧道等會失去 GPS 訊號之處，也能測量步頻與步伐。



調教感應器測量脈搏與步伐

首次使用產品時，請根據以下條件跑步，以便感應器準確偵測並記錄脈搏（心率）與步伐。

地點 / 時間

在下列可執行 GPS 定位的地點跑步。

- ☐ 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41頁 “測量時間、距離與速度 \(計時碼錶模式功能\)”](#)

附註：

- ☐ 下次使用產品時，無需再進行以上準備。但請注意產品是否重置而必須再次進行主機設定、重複此程序。
- ☐ 主機的步伐感應器適用於跑步及行走，
- ☐ 使用方式（例如根據您的主要使用方式調教脈搏 / 步伐感應器）方面，例如若您計劃使用主機測量跑步，請以平常的配速跑步，以調教感應器。如果脈搏 / 步伐模式與學習過程不同，可能會發生錯誤。

可測量的項目

計時碼錶模式、間歇模式及目標模式之各測量功能可測量的項目。

GPS 在室內模式下關閉時，不會記錄路徑。

*：無法在室內模式測量  [第32頁 “室內模式”](#)

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 (LapPace)
	速度 (Speed)
	平均速度 (Av.Spd)
	分圈速度 (LapSpd)
	分段時間 (Split)
	分圈時間 (Lap)
	現在時間 (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

測量項目 (顯示名稱)	步伐 (Stride)
	平均步伐 (Av.Stride)
	分圈步伐 (LapStride)
	步頻 (Pitch)
	平均步頻 (Av.Pitch)
	分圈步頻 (LapPitch)
	心率 (HR)
	平均心率 (Av.HR)
	最大心率 (Max.HR)
	分圈心率 (LapHR)
	步數 (Steps)
	分圈步數 (LapStp)
	在心率區的時間 (Spent.HR)
	到達心率區的時間 (Time.HR)
	總上坡高度 (Tot.Asc.) *
	總下坡高度 (Tot.Des.) *
	傾斜度 (Grade) *
	緯度/經度 (LAT/LONG) *
	預估時間 (Est.)
	預估距離 (Est.Dist.)

測量

SF-810 內建脈搏（心率）感應器，可在運動時助您一臂之力，輕鬆進行心率區訓練。

使用 GPS 訊號的定位資訊及時間後，主機將自動測量時間、距離與速度。

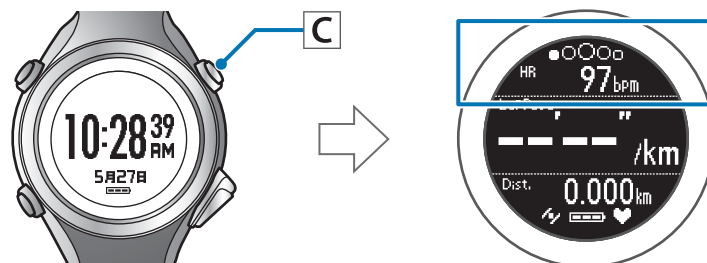
此外，本產品也支援各種功能的訓練，如間歇功能。

-  [第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”](#)
-  [第41頁 “測量時間、距離與速度 \(計時碼錶模式功能\)”](#)
-  [第46頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離（間歇功能）”](#)
-  [第53頁 “持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）”](#)
-  [第57頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)
-  [第59頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”](#)
-  [第60頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”](#)

測量運動時的脈搏（心率）

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。偵測到脈搏（心率）時，便會發出警示音，並顯示心率與心率區。



您可以設定五個心率區（在最小與最大心率範圍內），以符合使用者設定內的運動強度。

🔗 第94頁 “使用者設定”

括弧（）中的數值為預設設定。

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

測量脈搏（心率）

您可以在計時碼錶模式、間歇訓練模式及目標功能中測量脈搏（心率）。請參閱下頁以瞭解各項功能的相關資訊。

🔗 第41頁 “測量時間、距離與速度 (計時碼錶模式功能)”

🔗 第46頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離（間歇功能）”

🔗 第53頁 “持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）”

顯示測量的脈搏（心率）畫面

預設值為顯示心率及心率區。也可顯示以下項目。請視需要變更畫面設定。

測量

 第98頁 “畫面”

顯示之測量項目清單（心率相關項目）

顯示項目	顯示類型		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
心率	HR	HR	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，由於主機內建 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。

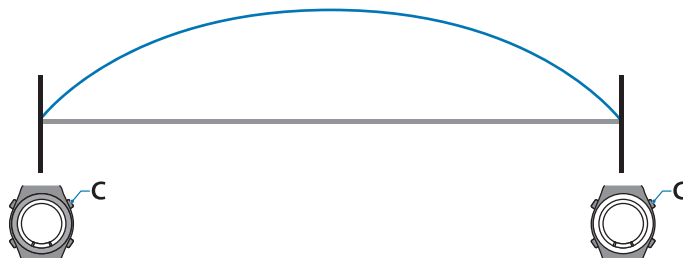
附註：

開始測量前，請先設定活動類型（跑步、步行或自行車）。

 [第90頁 “測量設定”](#)

分段時間

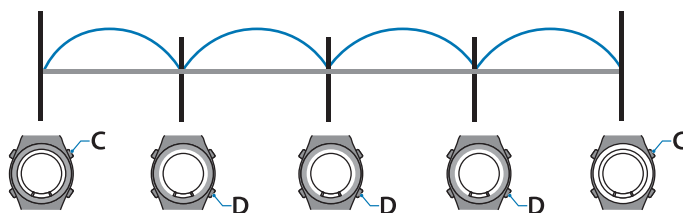
從頭開始測量經過時間。



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57頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

測量

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。



第31頁 “指定 GPS（GPS 定位）”

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45頁 “分圈停留畫面”



* 畫面顯示隨設定而異。

第99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。



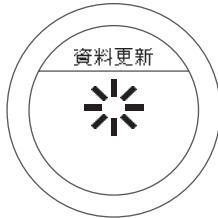
在此之前所測得的資料會儲存於主機記憶體，在時間畫面按下 [D] 可查看資料。

第63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。

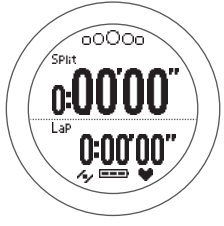
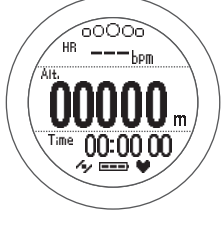
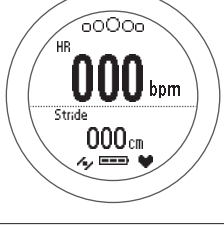
畫面顯示

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98頁 “畫面”

畫面	畫面形式（預設）	測量項目（預設）
畫面1		3 行 心率 分圈配速 距離
畫面2		2 行 分段時間 分圈時間
畫面3		3 行 心率 海拔高度 現在時間
畫面4		2 行 心率 步伐

心率在測量設定中設為 開（預設）時，即會顯示心率區（以上圖中的  表示）。

 第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”

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98頁](#) “畫面”

畫面		畫面形式（預設）	測量項目（預設）
分圈畫面		2 行	分圈時間 分圈配速

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）的運動組合。

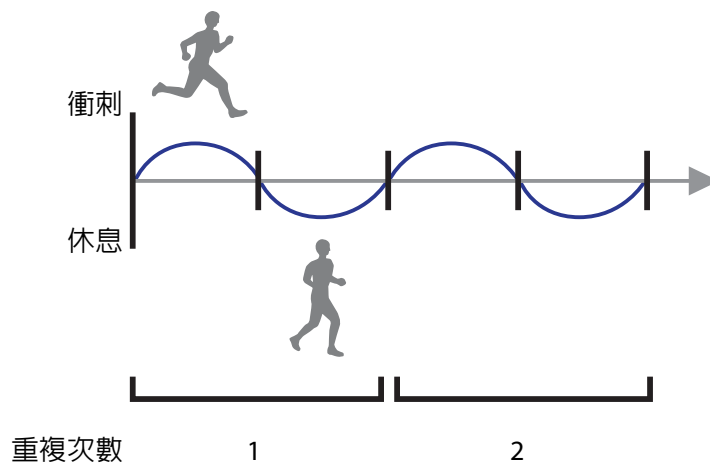
您可以測定時間和距離，並建立運動選單。

警示功能用於通知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 (Epson Run Connect) 前，您可從電腦設定間歇訓練模式條件。
從電腦設定時，您也可以自訂衝刺與休息的間歇時間。
 第86頁 “設定間歇訓練模式功能”

操作按鈕



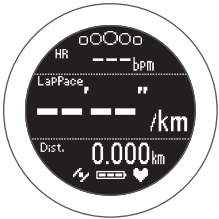
設定間歇條件

- 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。



 第31頁 “指定 GPS（GPS 定位）”

- 2

顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



- 3

選擇[模式]。

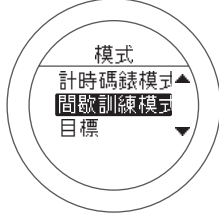
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



- 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]。



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

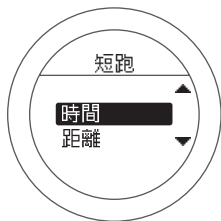
選擇[編輯]。

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。

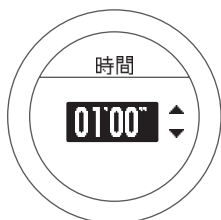
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



8 設定時間或距離。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

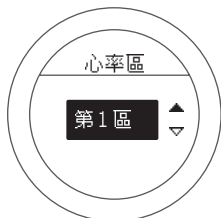
按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



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，主機會發出警示音。



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94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]。

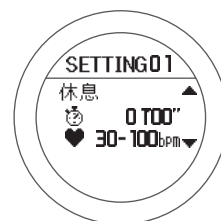
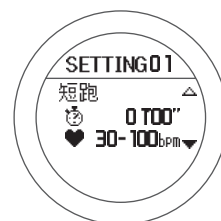
按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



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

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，主機會發出警示音，並自動開始休息測量。



若將重複次數設定為兩次以上，即會重複衝刺 + 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，測量會自動結束。

結束時會顯示時間、距離及燃燒的卡路里。



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主機記憶體，在時間畫面按下 [D] 可查看資料。

第63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

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。



 第31頁 “指定 GPS (GPS 定位)”

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。

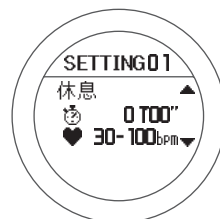
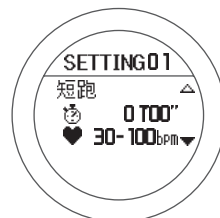
使用 [C]/[D] 選擇已登錄設定，然後按 [A]。



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49頁 “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98頁 “畫面”

畫面	畫面形式（預設）	測量項目（預設）
固定間歇畫面	, 間歇訓練模式	短跑/休息的時間或距離
畫面1	3 行	心率 分圈配速 距離
畫面2	2 行	分段時間 分圈時間
畫面3	3 行	心率 海拔高度 現在時間
畫面4	2 行	心率 步伐

心率在測量設定中設為 開（預設）時，即會顯示心率區（以上圖中的  表示）。

 第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”

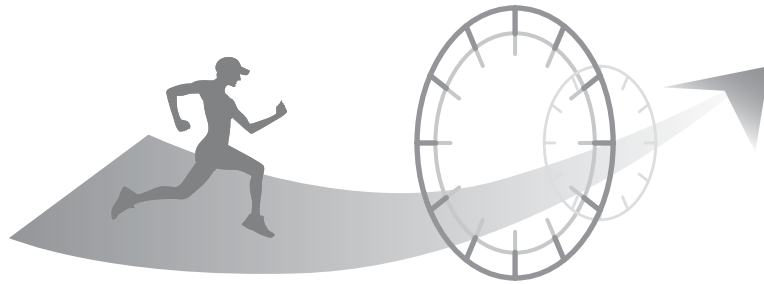
持續測量直到達成預先設定的時間或距離（目標功能）

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，並測量達到目標前還差多少時間。您可以一邊運動，一邊查看經過的時間。您也可以計算該段時間所涵蓋的預估距離。



距離長跑

此可讓您設定目標距離，並測量達成目標所需的距離。您可以一邊運動，一邊查看距離。您也可以計算完成設定距離的預估總時間。



附註：

根據預設，[預估距離]及[預估時間]不會顯示。請變更要顯示的畫面設定。

 [第98頁 “畫面”](#)

設定時間或距離以進行測量

操作按鈕

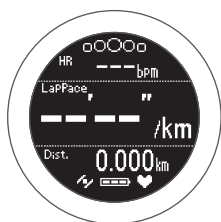


設定時間或距離。

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。



第31頁 “指定 GPS（GPS 定位）”

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]。



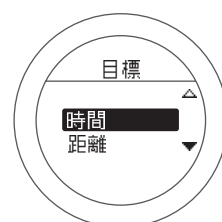
4 選擇[目標]。

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。

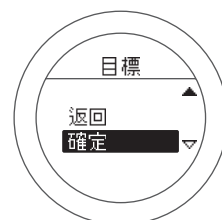
使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

按住 [C]/[D] 可快速切換數字。



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、距離及燃燒的卡路里。



附註：
達到所設時間或距離的 50% 和 90% 時，主機會發出警示音。

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主機記憶體，在時間畫面按下 [D] 可查看資料。

[第63頁 “查看測量資料”](#)

附註：
若要停止測量並返回時間畫面

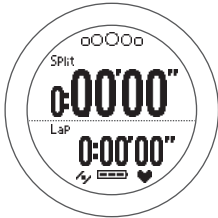
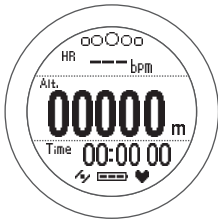
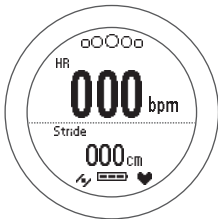
- ☐ 依照步驟 4 重置測量結果後，按住 [A]。
- ☐ 測量停止且顯示步驟 3 的畫面時，按住 [C]。隨即重置測量結果，並顯示時間畫面。
- ☐ 如果 60 分鐘內皆未在測量畫面以外的畫面進行任何操作，便會顯示時間畫面。

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98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	心率 分圈配速 距離
畫面2		2 行	分段時間 分圈時間
畫面3		3 行	心率 海拔高度 現在時間
畫面4		2 行	心率 步伐

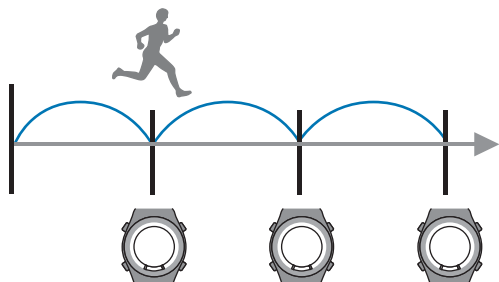
心率在測量設定中設為 開（預設）時，即會顯示心率區（以上圖中所示的  表示）。

 第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”

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，主機會自動記錄分圈。

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 (Epson 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82頁 “設定自動分圈功能”](#)

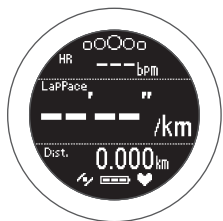
操作按鈕



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。



 [第31頁 “指定 GPS（GPS 定位）”](#)

2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



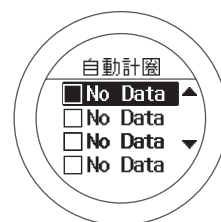
3 選擇[自動計圈]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



4 選擇其中一個[No Data]。

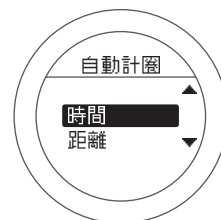
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



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。



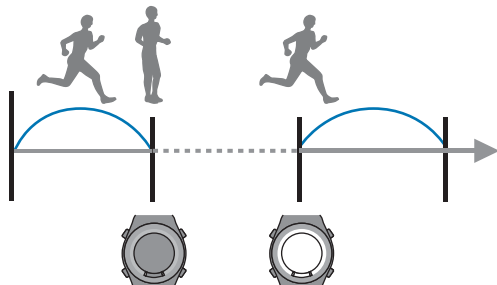
7 完成設定。

按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

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。



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。



 第31頁 “指定 GPS (GPS 定位)”

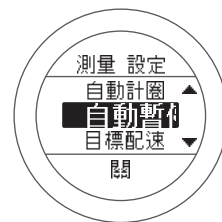
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



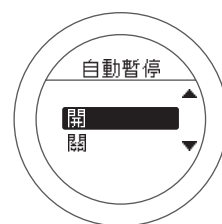
3 選擇[自動暫停]。

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。

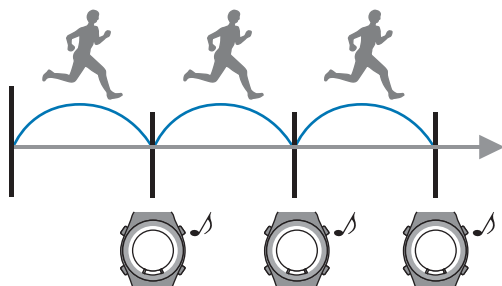
按住 [A]。

隨即顯示測量畫面。

設定配速和測量（目標配速功能）

利用此功能，可讓主機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。



附註：

使用電腦應用程式 (Epson Run Connect) 前，您可從電腦設定目標配速。

從電腦設定時，您可自訂目標配速。

 [第84頁 “設定目標配速功能”](#)

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。



 [第31頁 “指定 GPS（GPS 定位）”](#)

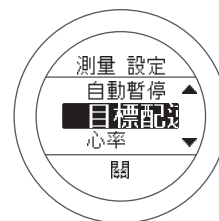
2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。



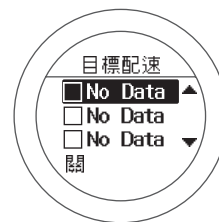
3 選擇[目標配速]。

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]。

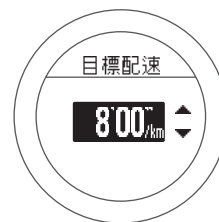


已設定時，選擇 [SETTING] 01 至 03 的其中一個。

5 設定完成一公里 / 一英哩的目標時間。

使用 [C]/[D] 進行設定，然後按 [A]。

按住 [C]/[D] 可快速切換數字。

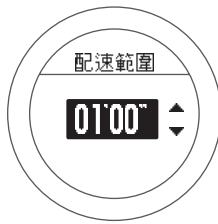


6 設定範圍，依此維持目標配速。

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，主機會發出警示音。



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警示音，請在步驟6選擇[關]。[關]是[配速範圍]的底線（0'05" 以下）。

查看測量資料（顯示先前資料功能）

您可以在顯示先前資料畫面查看測量資料。

 第63頁 “查看測量資料”

 第63頁 “在顯示先前資料畫面中可查看的測量資料”

 第64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。

操作按鈕



1 進入[顯示先前資料]畫面。

在時間畫面按下 [D]。



2 選擇想要查看的資料。

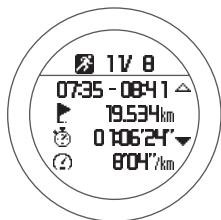
顯示先前資料畫面會顯示項目圖示、測量日期以及距離。

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，返回顯示先前資料畫面。

按下 [A]，然後選擇[返回]。

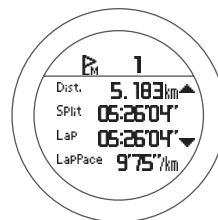
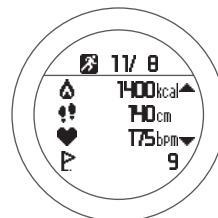
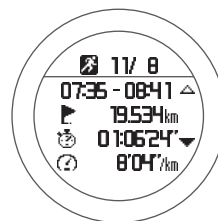
5 退出紀錄查看功能。

按住 [A]。

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）
	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（顯示先前資料功能）

測量項目	
	平均配速
	燃燒的卡路里
	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

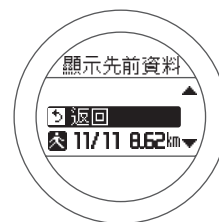
您可從歷程紀錄刪除不需要的測量資料。

操作按鈕



1 進入顯示先前資料畫面。

在時間畫面按下 [D]。



2 選擇想要刪除的資料。

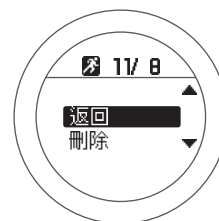
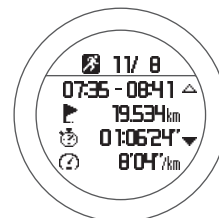
顯示先前資料畫面會顯示項目圖示、測量日期以及距離。

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]。



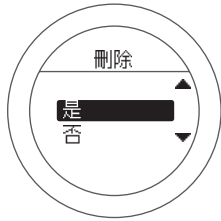
4 選擇[刪除]。

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，返回顯示先前資料畫面。

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，主機中的記憶體也不會遭清除。如果主機的可用空間已滿，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。初始化主機可清除記憶體。

 [第96頁 “系統設定”](#)

若要清除所有紀錄，必須進行主機初始化。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96頁 “系統設定”](#)

利用網路應用程式（RUNSENSE View）管理資料

本產品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70頁 “建立帳戶（初次使用）”](#)

若已擁有 RUNSENSE View 帳戶，即可透過本產品繼續使用該帳戶。

- ❑ 您也可以使用智慧型手機管理測量資料。請參閱「智慧型手機活用指南」瞭解詳細資訊。

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

 [第67頁 “何謂網路應用程式（RUNSENSE View）？”](#)

 [第69頁 “安裝 Epson Run Connect（上傳程式軟體）”](#)

 [第70頁 “建立帳戶（初次使用）”](#)

 [第74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。

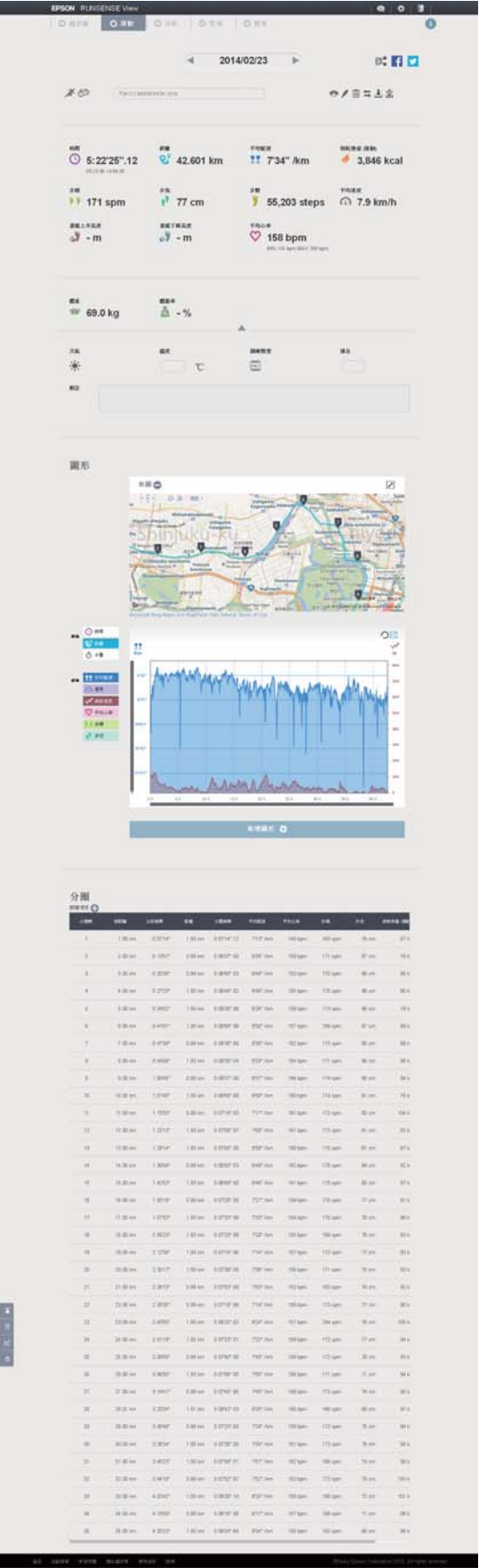
儀表板



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。

利用網路應用程式（RUNSENSE View）管理資料

運動



以圖表顯示資料。此可讓您從不同角度分析訓練紀錄。

安裝 Epson Run Connect （上傳程式軟體）

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

請依照下列步驟安裝 Epson Run Connect。

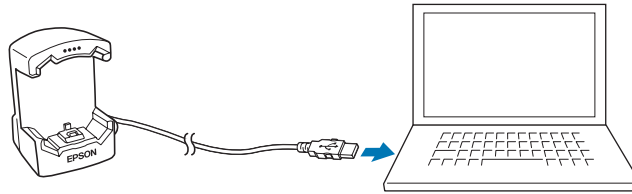
- 1** 請至以下網站下載 Epson Run Connect。

<https://go-wellness2.epson.com/portal/>
- 2** 執行下載的檔案並依照螢幕上的指示進行。

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。

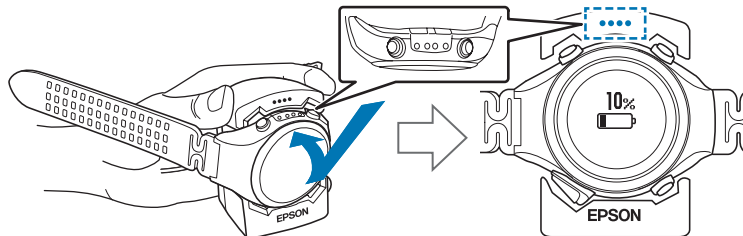
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Epson Run Connect 的電腦。



- 2 將主機裝入底座。

主機的連接端子必須朝上，與底座上的連接端子記號對齊。

將主機裝入底座下方後，請輕推主機頂部，使主機固定就位。



重要說明：

務必以正確方向裝入主機，否則主機或底座可能會受損。

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。請勿從底座取出主機。

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）和[密碼]，然後按一下[建立帳號]。



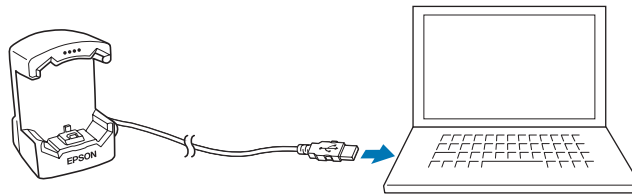
若要上傳測量資料，請參閱下一節的步驟 3。

 [第72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）。

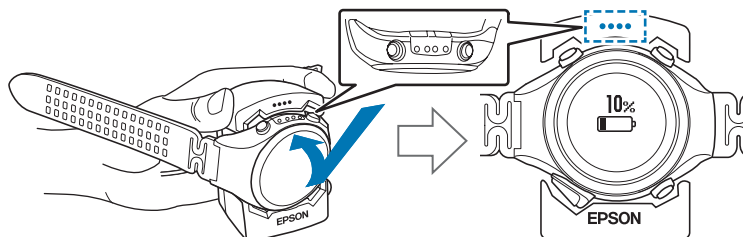
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Epson Run Connect 的電腦。



- 2 將主機裝入底座。

主機的連接端子必須朝上，與底座上的連接端子記號對齊。

將主機裝入底座下方後，請輕推主機頂部，使主機固定就位。



！重要說明：
務必以正確方向裝入主機，否則主機或底座可能會受損。

啟動 Epson Run Connect。

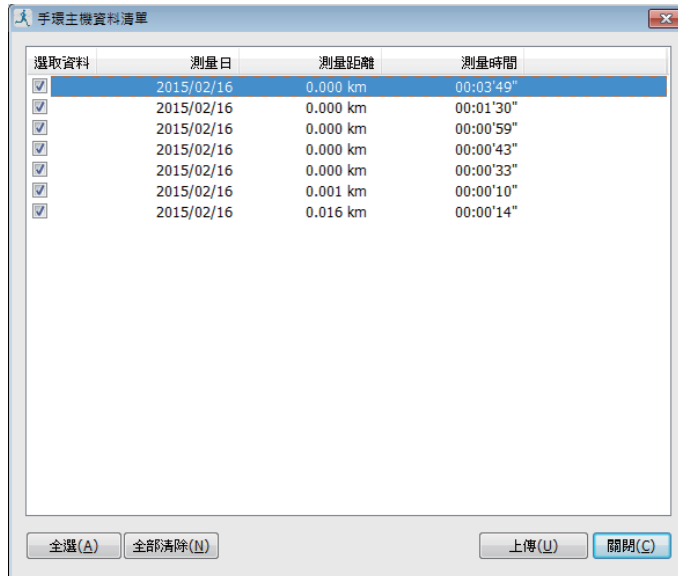
- 3 在 Epson Run Connect 畫面輸入[登入帳號]和[密碼]，然後按一下[上傳]。



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）。



上傳完畢時，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 啟動 RUNSENSE View。

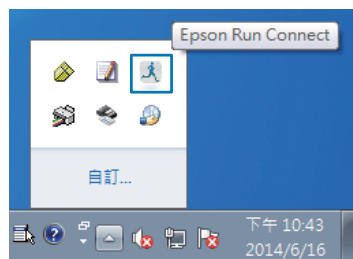
請利用以下其中一種方法啟動 RUNSENSE View。

■ 前往下列網站。

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

■ 從電腦的 Epson Run Connect 圖示啟動應用程式。

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



利用網路應用程式（RUNSENSE View）管理資料

- 在 Epson Run Connect 畫面按一下 [啟動 RUNSENSE View]。
若底座已連接電腦且主機已裝入底座，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] 按鈕。

- ☐ 尚未儲存或輸入登入帳號和密碼。
- ☐ 已從底座取出主機。

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（Epson Run Connect）設定測量

-  [第78頁 “何謂電腦應用程式 \(Epson Run Connect\)”](#)
-  [第80頁 “啓動 Epson Run Connect 及顯示設定畫面”](#)
-  [第82頁 “設定自動分圈功能”](#)
-  [第84頁 “設定目標配速功能”](#)
-  [第86頁 “設定間歇訓練模式功能”](#)

何謂電腦應用程式 (Epson Run Connect)

您可以使用電腦應用程式（Epson Run Connect），將測量資料上傳至網路應用程式（RUNSENSE View）。您也可以從電腦使用此工具設定自動分圈、目標配速及間歇訓練模式。

附註：

請參閱以下頁面，以瞭解如何安裝 Epson Run Connect 的相關資訊。

 [第69頁 “安裝 Epson Run Connect（上傳程式軟體）”](#)

登入畫面

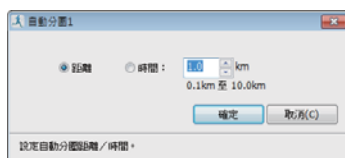


您可設定帳號來存取網路應用程式（RUNSENSE View）、上傳測量資料，以及啟動 RUNSENSE View。

 [第66頁 “利用網路應用程式（RUNSENSE View）管理資料”](#)

此外，在依型號設定中，您可以從電腦設定自動分圈、目標配速，以及間歇訓練模式。

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。

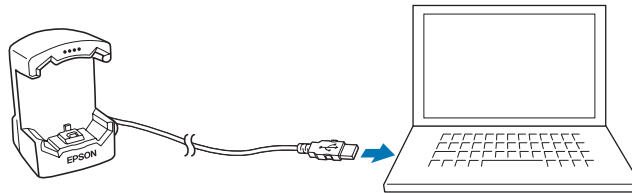
使用電腦應用程式（Epson Run Connect）設定測量

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，您也可以自訂衝刺與休息的間歇時間。

啟動 Epson Run Connect 及顯示設定畫面

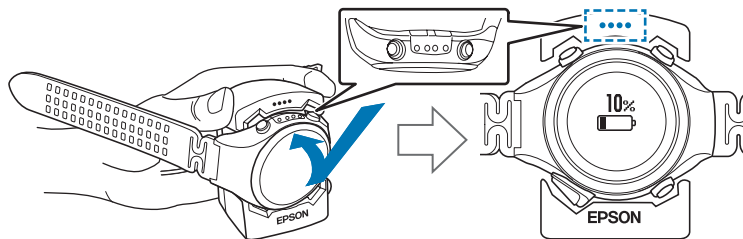
- 1 使用 USB 連接線將底座連接至裝有 Epson Run Connect 的電腦。



- 2 將主機裝入底座。

主機的連接端子必須朝上，與底座上的連接端子記號對齊。

將主機裝入底座下方後，請輕推主機頂部，使主機固定就位。



重要說明：
務必以正確方向裝入主機，否則主機或底座可能會受損。

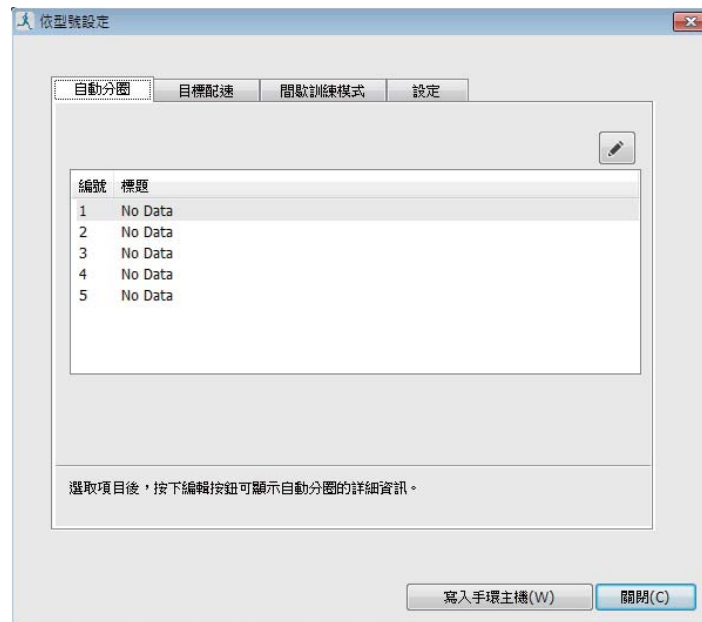
Epson Run Connect 啟動。

- 3 按一下 Epson Run Connect 畫面上的[型號設定]。



使用電腦應用程式（Epson Run Connect）設定測量

主機中的設定會儲存至 Epson 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主機上。

設定自動分圈功能

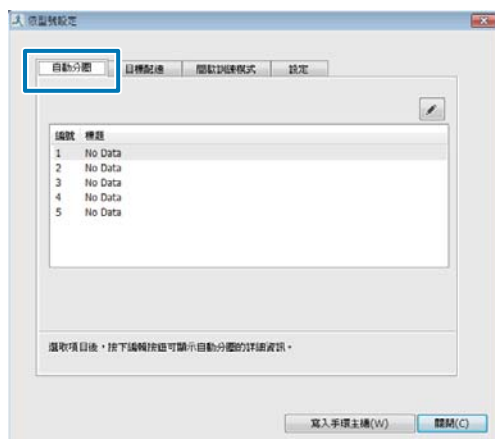
設定自動分圈功能時，您可設定分圈的時間或距離。

設定自動分圈

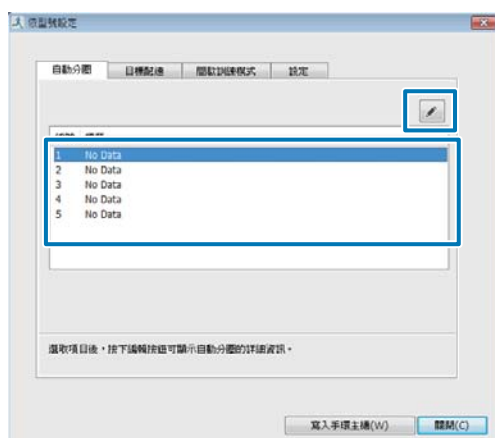
- 顯示 Epson Run Connect 的依型號設定。

 第80頁 “啟動 Epson Run Connect 及顯示設定畫面”

- 按一下[自動分圈]選單。

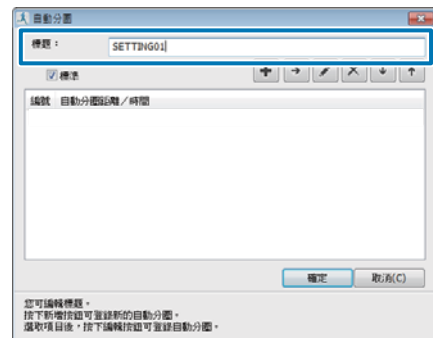


- 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。

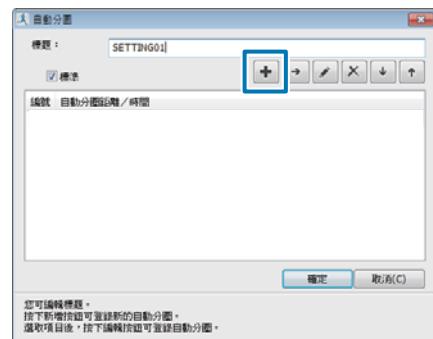


- 輸入或編輯[標題]。

使用字母、數字、連字號或底線輸入標題。



- 按一下[新增]按鈕。



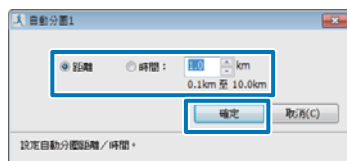
接著將說明如何登錄新資料。

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。

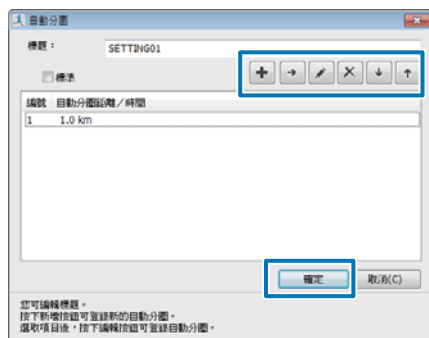
按鈕		說明
	新增	登錄新設定。
	插入	在已登錄設定之前插入新設定。
	編輯	編輯已登錄設定。
	刪除	刪除已登錄設定。
	下移	下移已登錄設定。
	上移	上移已登錄設定。

使用電腦應用程式（Epson Run Connect）設定測量

- 6 設定分圈的距離或時間，然後按一下[確定]。

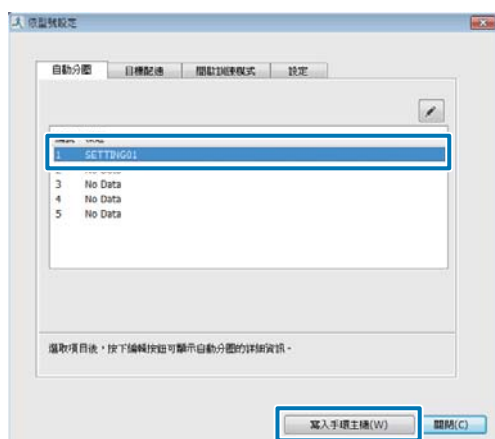


- 7 登錄多個項目或進行編輯時，請按一下按鈕並執行操作。完成設定選擇時，按一下[確定]。



附註：
選擇[標準]時，將重複執行您的設定。取消選擇[標準]可自訂您的設定。

- 8 選擇您要寫入主機的設定，然後按一下[寫入手環主機]。



- 9 按一下[是]。
設定會隨即寫入主機。

- 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57頁 “自動記錄分圈（自動分圈功能）”](#)

[第42頁 “測量”](#)

設定目標配速功能

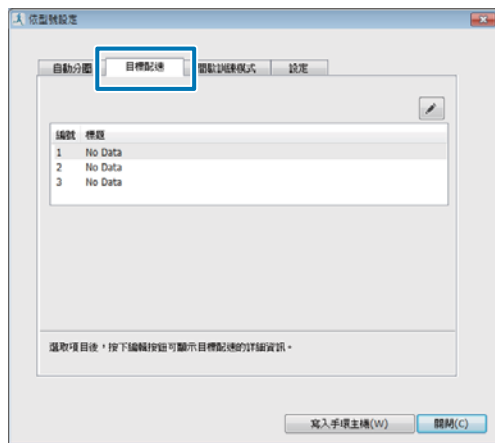
設定目標配速功能時，您可設定專屬的目標配速。

設定目標配速

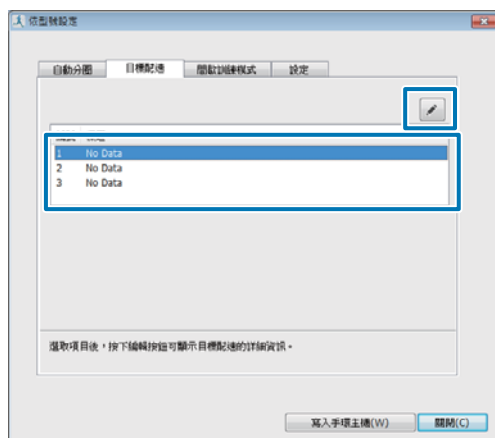
- 顯示 Epson Run Connect 的依型號設定。

 第80頁 “啓動 Epson Run Connect 及顯示設定畫面”

- 按一下[目標配速]選單。

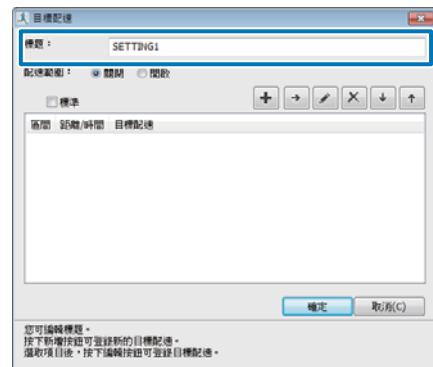


- 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。
編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。

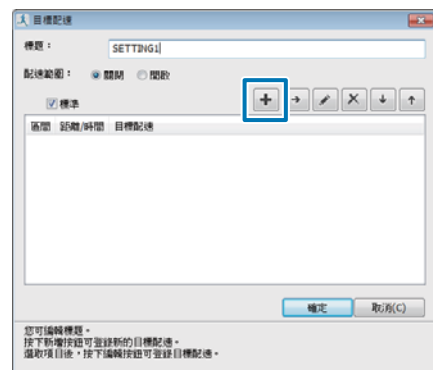


- 輸入或編輯[標題]。

使用字母、數字、連字號或底線輸入標題。



- 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。

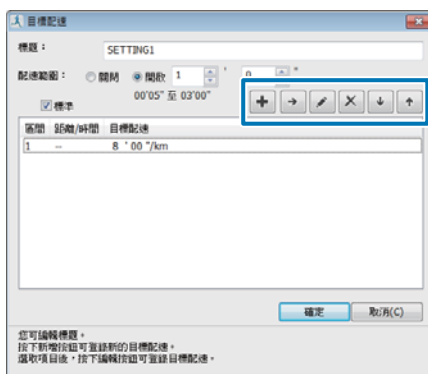
按鈕		說明
	新增	登錄新設定。
	插入	在已登錄設定之前插入新設定。
	編輯	編輯已登錄設定。
	刪除	刪除已登錄設定。
	下移	下移已登錄設定。
	上移	上移已登錄設定。

使用電腦應用程式（Epson Run Connect）設定測量

- 6 設定節次的距離或時間、設定目標配速，然後按一下[確定]。

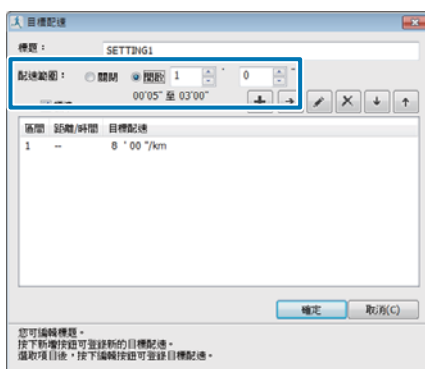


- 7 登錄多個項目或進行編輯時，請按一下按鈕並執行操作。

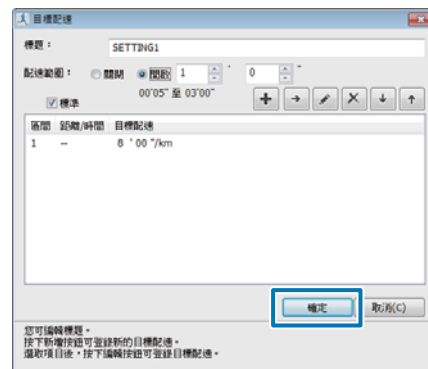


附註：
由於選擇[標準]時會設定大約1公里的目標時間，因此您無法登錄多個項目。

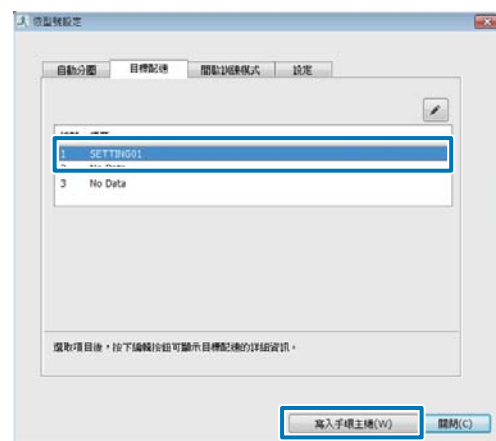
- 8 設定範圍，依此維持[配速範圍]。
若超出設定的配速範圍，主機會發出警示音。



- 9 完成設定時，按一下[確定]。



- 10 選擇您要寫入主機的設定，然後按一下[寫入手環主機]。



- 11 按一下[是]。
設定會隨即寫入主機。

- 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60頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”

第42頁 “測量”

設定間歇訓練模式功能

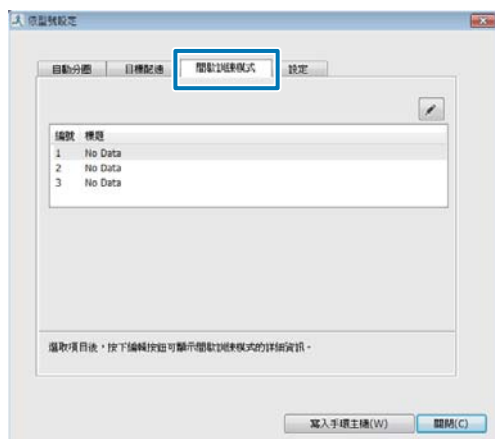
進行間歇訓練模式設定時，您也可以自訂衝刺與休息的間歇時間。

設定間歇訓練模式

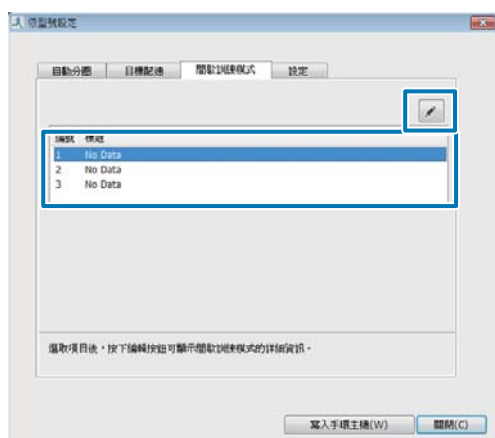
- 顯示 Epson Run Connect 的依型號設定。

第80頁 “啓動 Epson Run Connect 及顯示設定畫面”

- 按一下[間歇訓練模式]選單。

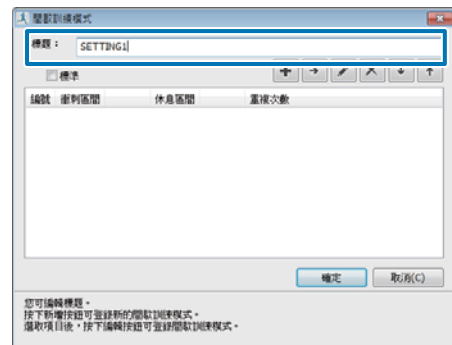


- 登錄新資料時，請先選擇 [No Data]，再按一下[編輯]按鈕。
編輯已登錄設定時，請選擇您要編輯的設定，然後按一下[編輯]按鈕。

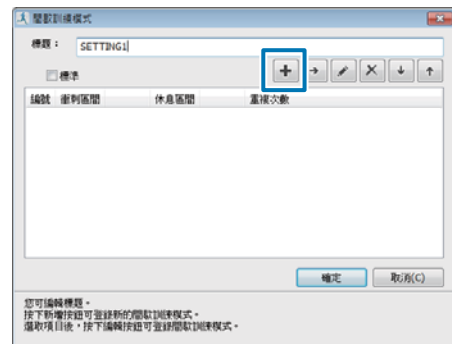


- 輸入或編輯[標題]。

使用字母、數字、連字號或底線輸入標題。



- 按一下[新增]按鈕。



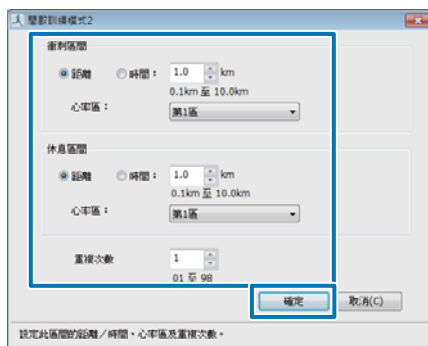
接著將說明如何登錄新資料。

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。

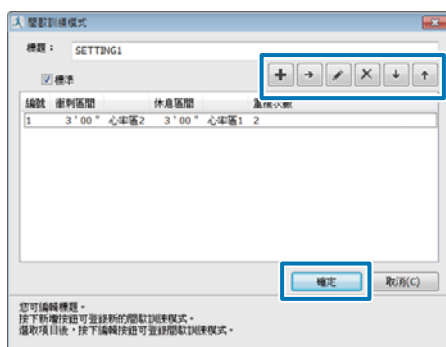
按鈕		說明
	新增	登錄新設定。
	插入	在已登錄設定之前插入新設定。
	編輯	編輯已登錄設定。
	刪除	刪除已登錄設定。
	下移	下移已登錄設定。
	上移	上移已登錄設定。

使用電腦應用程式（Epson Run Connect）設定測量

- 6 在[衝刺區間]（高負荷） / [休息區間]（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]。

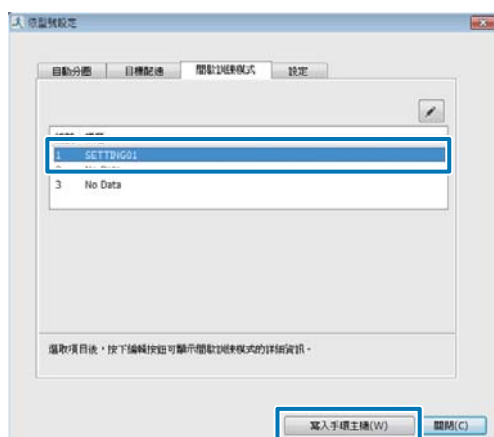


- 7 登錄多個項目或進行編輯時，請按一下按鈕並執行操作。
完成設定時，按一下[確定]。



附註：
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 選擇您要寫入主機的設定，然後按一下[寫入手環主機]。



- 9 按一下[是]。
設定會隨即寫入主機。

- 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50頁 “載入已設定的間歇條件”](#)

[第42頁 “測量”](#)

設定

您可以變更 SF-810 上的各種設定。請視使用需求選擇設定。

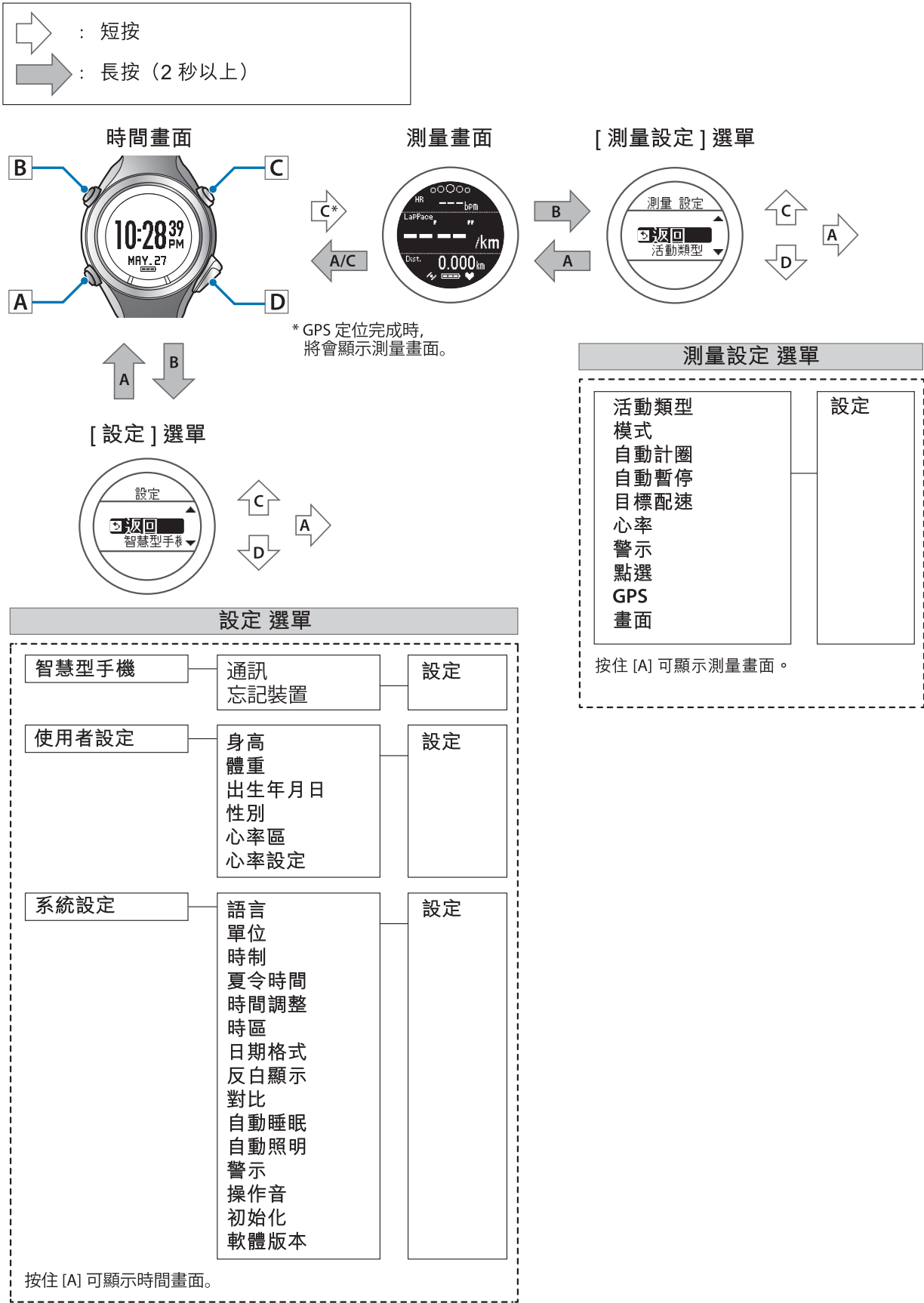
 [第89頁 “如何變更設定”](#)

 [第90頁 “測量設定”](#)

 [第93頁 “設定”](#)

 [第98頁 “畫面”](#)

如何變更設定



時間畫面

B

C

A

D

A

B

[設定] 選單

設定

返回

智慧型手機

C

D

A

測量畫面

C*

A/C

* GPS 定位完成時，
將會顯示測量畫面。

[測量設定] 選單

測量 設定

返回

活動類型

C

D

A

測量設定 選單

活動類型
模式
自動計圈
自動暫停
目標配速
心率
警示
點選
GPS
畫面

設定

按住 [A] 可顯示測量畫面。

設定 選單

智慧型手機

通訊
忘記裝置

設定

使用者設定

身高
體重
出生年月日
性別
心率區
心率設定

設定

系統設定

語言
單位
時制
夏令時間
時間調整
時區
日期格式
反白顯示
對比
自動睡眠
自動照明
警示
操作音
初始化
軟體版本

設定

按住 [A] 可顯示時間畫面。

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31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。

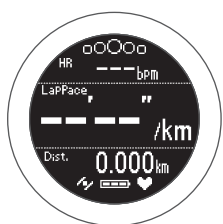
操作按鈕



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32頁 “略過 GPS 定位”
- ❑ 未進行 GPS 定位（室內模式）時：
在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[室內]。
🔗 第32頁 “室內模式”



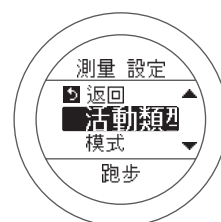
2 顯示[測量 設定]選單。

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]。



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。

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。

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。
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	 第41頁 “測量時間、距離與速度 (計時碼錶模式功能)” 間歇訓練模式可讓您切換高負荷（衝刺）或低負荷（休息）的運動組合，並採用預先設定的距離或時間重複進行。  第46頁 “設定高負荷與低負荷運動的時間和距離 (間歇功能)” 目標模式可持續測量，直到達到預先設定的時間或距離。  第53頁 “持續測量直到達成預先設定的時間或距離 (目標功能)”
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）	設定分圈時間或距離。 您可在下列範圍內設定五個時間或距離。 時間：01'00" 至 60'00" (增減單位為 1 分鐘) 距離：0.1 至 10.0 公里 (增減單位為 0.1 公里)  第57頁 “自動記錄分圈 (自動分圈功能)”
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）	 第59頁 “自動開始 / 停止測量 (自動暫停功能)”
目標配速	SETTING 01 至 03	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，主機會發出警示音。
	關（預設）	您可在下列範圍內設定三個目標配速。 目標配速：1'00" 至 15'00" / 公里或英哩（增減單位為 1 秒） 配速範圍：00'05" 至 03'00" / 公里或英哩（增減單位為 1 秒）  第60頁 “設定配速和測量 (目標配速功能)”

設定

設定項目	值	說明
心率	開（預設）	您可以使用內建感應器測量脈搏（心率）。  第39頁 “測量運動時的脈搏（心率）”
	關	
警示	響鈴	設定警示類型與時間（1 到 10 分鐘）。 您也可以從[系統設定]。
	震動（震動）	
	響鈴並震動（震動）（預設）	
	關	
點選 （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，建議將設定變更成[關]。  第22頁 “輕觸”
	照明	
	畫面變換	
	關（預設）	
GPS	-	顯示存取的 GPS 衛星數量。
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98頁 “畫面”
	畫面2	
	畫面3	
	畫面4	
	分圈畫面	

設定

可變更主機設定。

變更設定

操作按鈕



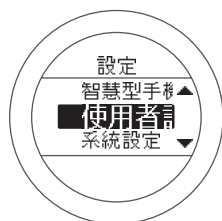
1 進入[設定]選單。

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]。



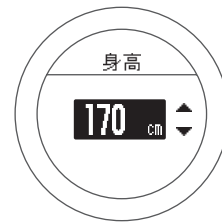
3 選擇設定項目。

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]。



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。

5 完成設定。

按住 [A]。

顯示時間畫面。

設定表

智慧型手機

使智慧型手機與本產品連線並進行通訊。

設定項目	值	說明
通訊	-	請將智慧型手機登錄至本產品。 請參閱「智慧型手機使用指南」瞭解詳細資訊。
忘記裝置	-	

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。

括弧（）中的數值為預設設定。

設定項目	值	說明
身高	(170 cm)	設定身高。
體重	(60 kg)	設定體重。
出生年月日	(01.01.1975)	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。 若選擇自動心率設定，即會自動根據您所設定的出生年月日來設定心率。
	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)	
	自動心率設定	

設定

設定項目	值	說明
心率設定	設定1	大多數的使用者（99%+）應使用[設定1]。
	設定2	如果您的速率非常低，例如，若您是專業的耐力項目運動員，請選擇[設定2]。 以低踏頻跑步時，您的速率鮮少會比您預期的還高。 設定2 可修正此問題。

設定

系統設定

主機的系統設定。

括弧（）中的數值為預設設定。

設定項目	值	說明
語言	English（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	設定日光節約時間。
	關（預設）	
時間調整	-	主機會接收 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）	閒置主機時，此功能會自動讓主機進入休眠狀態。 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	設定警示類型與時間（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） （預設）	
	關	
操作音	開（預設）	開啓或關閉操作音。
	關	
初始化	-	將主機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]）和脈搏 / 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	-	顯示韌體版本資訊。

畫面

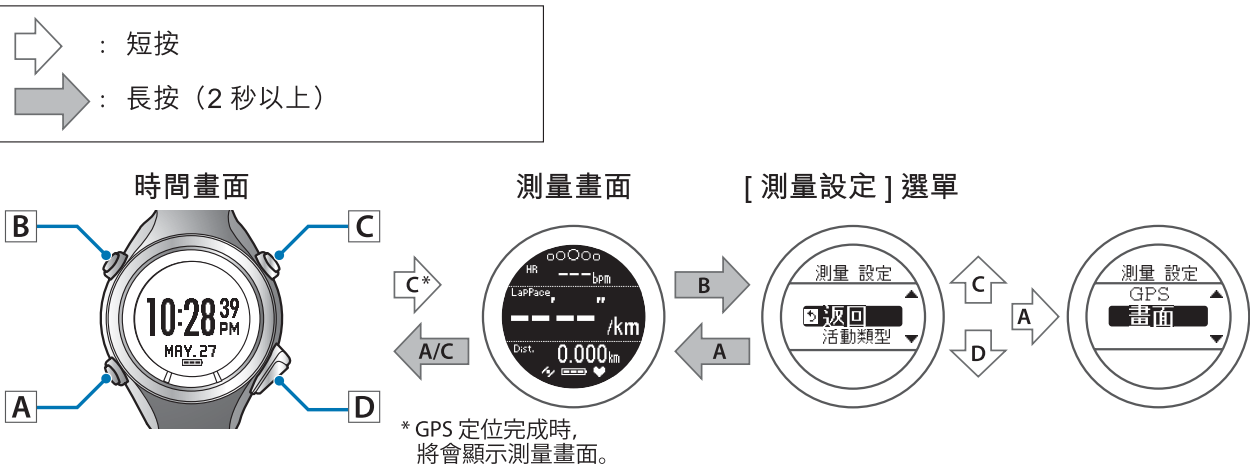
可顯示多達四種測量畫面。您可以變更各個畫面的畫面形式（顯示一 / 二 / 三行資料）和顯示的測量項目。

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44頁 “畫面顯示”

畫面設定

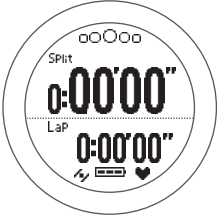
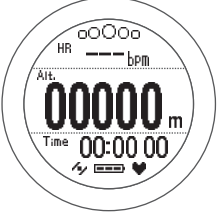
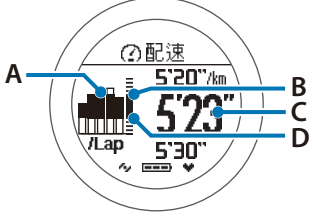
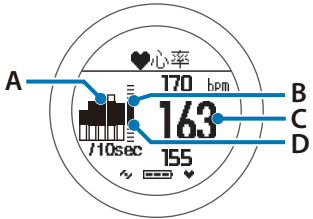


畫面設定 選單				
畫面	畫面形式	項目		
畫面 1 畫面 2 畫面 3 畫面 4	1 行 2 行 3 行 配速與圖表 心率與圖表 分圈 目標配速 關	距離 分圈距離 配速 平均配速 分圈配速 速度 平均速度 分圈速度 分段時間 分圈時間 現在時間 燃燒的卡路里	海拔高度 導引時間 導引距離 步伐 平均步伐 分圈步伐 步頻 平均步頻 分圈步頻 心率 平均心率 最大心率 分圈心率	步數 分圈步數 在心率區的時間 到達心率區的時間 總上坡高度 總下坡高度 傾斜度 緯度 / 經度 預估時間 預估距離
分圈畫面	1 行 2 行	分段時間 分圈距離 分圈時間 分圈配速 分圈心率		

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		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		此功能可顯示您是否已達成配速。若關閉配速範圍，只會顯示目前配速。 A：長條圖顯示每圈的平均配速，最新資料位於最右側。配速在最低與最高範圍內時，長條圖以黑色顯示，超出範圍時，以白色顯示。 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		此功能可顯示您是否在設定的心率區範圍內。若關閉心率區，只會顯示目前心率。 A：長條圖顯示您所設定間歇訓練模式的平均心率（範例：顯示每 10 秒的平均心率，最新資料位於最右側）。配速在最低與最高範圍內時，長條圖以黑色顯示，超出範圍時，以白色顯示。 B：最高設定心率（範例：170 bpm）。 C：目前心率（範例：163 bpm）。 B：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。
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。

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 / 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
速度	Speed	Speed	目前速度
平均速度	Avg.Speed	Av.Spdl	自測量開始至當下的平均速度
分圈速度	LapSpeed	LapSpdl	各圈的平均速度
分段時間	SplitTime	Split	自測量開始至當下的總時間
分圈時間	LapTime	Lap	各圈的時間
現在時間	Time	Time	目前時間
燃燒的卡路里	Calories	Calories	目前透過運動燃燒的卡路里
海拔高度*1	Altitude	Alt.	目前高度
導引時間*2	GuideTime	Guide	達目標配速之前的前進時間（達成目標或落後）
導引距離*2	GuideDist.	GuideDist.	達目標配速之前的前進距離（達成目標或落後）
步伐	Stride	Stride	目前步伐
平均步伐	Avg.Stride	Av.Stride	自測量開始至當下的平均步伐
分圈步伐	LapStride	LapStride	各圈的平均步伐
步頻	Pitch	Pitch	目前步頻（每分鐘步數）
平均步頻	Avg.Pitch	Av.Pitch	自測量開始至當下的平均步頻
分圈步頻	LapPitch	LapPitch	各圈的平均步頻
心率	HR	HR	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

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	Steps	Steps	自測量開始至當下的步數
分圈步數	LapSteps	LapStp	各圈的步數
在心率區的時間	Spent.HR	Spent.HR	透過間歇訓練模式功能所設定之各圈於心率區範圍內的時間
到達心率區的時間	Time.HR	Time.HR	透過間歇訓練模式功能所設定之各圈的到達心率區時間
總上坡高度*1	TotalAscent	Tot.Asc.	自測量開始至當下的總上升高度
總下坡高度*1	TotalDescent	Tot.Des.	自測量開始至當下的總下降高度
傾斜度*1	Grade	Grade	目前傾斜度
緯度/經度*3	LAT/LONG	LAT/LONG	目前緯度 / 經度
預估時間*4	Est.Time	Est.	完成在目標功能所設定之目標距離的預估時間
預估距離*4	Est.Distance	Est.Distance	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。視 GPS 環境而定，與位置和距離的準確性相比時，這些功能的誤差可能比較大。

*2 在[目標配速]選單中設定[測量 設定]。
 第60頁 “設定配速和測量（目標配速功能）”

*3 在畫面上設定[第 3 行]時，只能選擇第 2 行的[緯度/經度]。

*4 從[測量 設定]選單將[模式]設為[目標]時使用。

分圈畫面

顯示項目	顯示名稱		說明
	1 行	2 行 / 3 行	
分段時間	Split	Split	自測量開始至當下的總時間
分圈距離	LapDist.	LapDist.	各圈的距離
分圈時間	Lap	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103頁 “設定[1行] / [2行] / [3行]”

 第104頁 “設定[配速與圖表] / [心率與圖表]”

 第105頁 “設定[分圈] / [目標配速] / [關]”

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]。

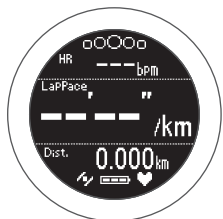
操作按鈕



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32頁 “略過 GPS 定位”
- ☐ 未進行 GPS 定位（室內模式）時：
在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[室內]。
 第32頁 “室內模式”



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]。



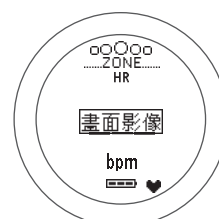
5 選擇 [1 行]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。



隨即顯示畫面影像。預設值為顯示[心率]。

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]。

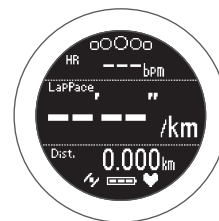
操作按鈕



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 32 頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ☐ 未進行 GPS 定位（室內模式）時：
在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇 [室內]。
[第 32 頁 “室內模式”](#)



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]。

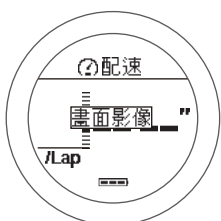
**5 選擇[配速與圖表]。**

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：

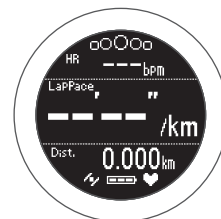
在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[略過]。

[第32頁 “略過 GPS 定位”](#)

☐ 未進行 GPS 定位（室內模式）時：

在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[室內]。

[第32頁 “室內模式”](#)



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]。



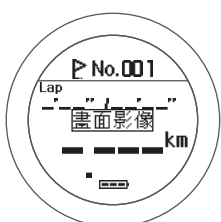
5 選擇[分圈]。

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。

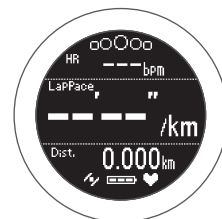
操作按鈕



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32頁 “略過 GPS 定位”](#)
- ☐ 未進行 GPS 定位（室內模式）時：
 - 在時間畫面按下 [C]，接著在 GPS 定位畫面選擇[室內]。
 - [第32頁 “室內模式”](#)



2 顯示[測量 設定]選單。

在測量畫面按住 [B]。

**3** 選擇[畫面]。

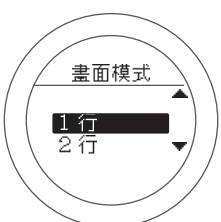
使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

**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]。

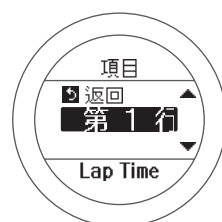


隨即顯示畫面影像。預設值為顯示[分圈時間]。

查看完畢後，請按 [A] 並移至下一步驟。

**6** 選擇 [第 1 行]。

使用 [C]/[D] 進行選擇，然後按 [A]。

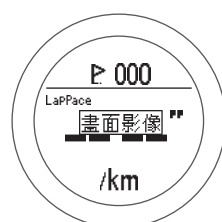
**7** 選擇[分圈配速]。

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。

保養

本節說明維護本產品、更換電池以及更新韌體的方法。

 [第109頁 “保養您的主機”](#)

 [第110頁 “關於本產品電池注意事項”](#)

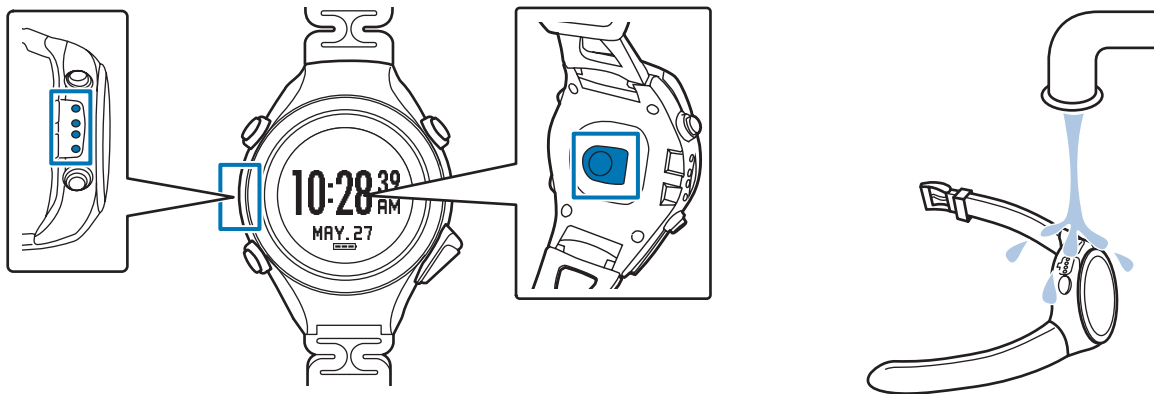
 [第111頁 “更新韌體”](#)

保養您的主機

**重要說明：**

- ❑ 若將沾滿水、汗水或污物的主機裝入底座，可能會使連接端子腐蝕、故障，或導致通訊失效。
- ❑ 主機沾濕時請勿操作按鈕，否則會導致故障。

使用主機之後，請先用自來水輕輕沖洗連接端子與感應器部位，接著使用毛巾等物品擦除水滴，待其自然風乾。



若充電或通訊變得不穩定，請使用沾濕的棉花棒清潔主機和底座的連接端子。

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，使用數年後可能會褪色或失去彈性。

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。

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，紀錄可能會遭到刪除，且設定可能會初始化。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70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

從下列 Epson 網站下載「RUNSENSE View」的韌體並更新韌體。

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

附註：

請參閱 Epson 網站的下載頁面，進一步瞭解韌體更新方式。

疑難排解

本節說明如何排解使用時發生的問題。

 [第113頁 “注意”](#)

 [第113頁 “問題排解”](#)

 [第115頁 “重置系統”](#)

 [第116頁 “本產品相關洽詢方式”](#)

 [第117頁 “售後服務”](#)

注意

- ❑ 若充電或資料傳輸變得不穩定，請使用沾濕的棉花棒清潔主機和底座的連接端子與感應器。
- ❑ 若主機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）。

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。	購買後必須先為主機充電，才可開始使用主機。請先為主機充電。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24頁 “充電”
	進行操作後，主機依然無任何反應。	電池電量是否不足？請為電池充電。  第30頁 “關於電池” 若充電後主機仍無法運作，請嘗試重置系統。  第115頁 “重置系統”
	畫面於使用時消失或變藍	執行系統重置。  第115頁 “重置系統”
	時鐘消失。	主機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主機，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。請為主機充電。  第24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96頁 “系統設定”
	時間錯誤。	從系統設定執行「時間調整」。  第96頁 “系統設定” 如果時間不同，請檢查時區和日光節約時間。  第96頁 “系統設定”

疑難排解

問題		解決方法
基本運作	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59頁 “自動開始 / 停止測量（自動暫停功能）”
	無法測量脈搏（心率）。	☐ 檢查是否正確穿戴產品。  第15頁 “穿戴主機” ☐ 心率感應器的準確性會受到冰冷的體溫或環境溫度所影響。請在寒冷或風大的環境下，戴在衣袖下方，以保護主機。如果主機溫度下降過低，將會觸發警告。
計時器運作	主機無法接收 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。 請將主機配戴在手臂外側。
充電	主機已裝入底座，但無法充電。 充電經常停止。	檢查底座的連線。 清潔主機和底座的連接端子。  第109頁 “保養您的主機” 若進行上述檢查後依然無法為主機充電，表示可能出現故障。立即停止充電，並與 Epson 授權服務中心聯繫。
	充電時，主機與底座變燙。	可能存在故障。立即停止使用主機，並與 Epson 授權服務中心聯繫。
防水性能	游泳時能否使用主機？	主機具備 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。無法在水下接收 GPS 訊號與測量脈搏（心率）。
配件	購買選購產品。	AC 變壓器為選購的配件。如需詳細資訊，請洽當地經銷商。
通訊	將主機連接到電腦時，無法正確識別主機。	檢查電腦與底座的連線。清潔主機和底座的連接端子。  第109頁 “保養您的主機” 執行系統重置。  第115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，請勿移動主機和底座。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，請洽 Epson 授權服務中心。

重置系統

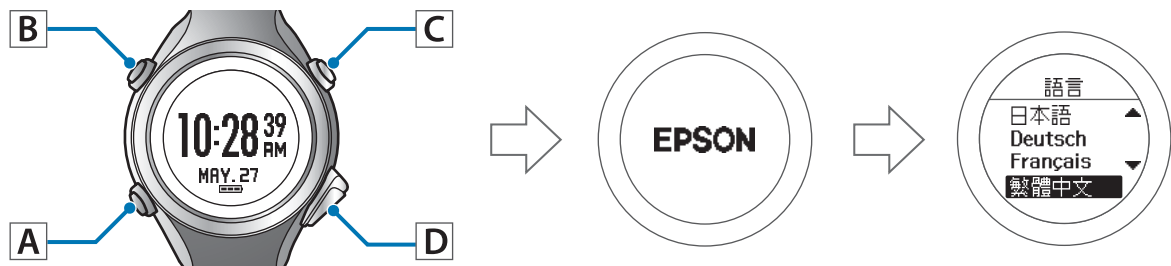
如果運作不穩定，請嘗試重置系統。

同時按住所有按鈕（[A]/[B]/[C]/[D]）。

畫面重置，且主機將重新啟動。

重新啟動之後，請將主機初始化。

 [第28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。

❑ 以下說明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、脈搏、步伐及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、脈搏、步伐及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 授權服務中心

TekCare捷修網股份有限公司

網站

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

電話

(02) 8227-3300

售後服務

- ❑ 如需維修本產品，請洽當地經銷商或 Epson 授權服務中心。
- ❑ 本產品內部的電池無法單獨更換。電池壽命多少會受到使用條件影響而改變，大致約為5年。
- ❑ 主機停產後，六年內仍會持續供應用以維修本產品的備用零件。
- ❑ 若產品故障，本公司不保證能夠還原主機所儲存的資料。
- ❑ 保固書貼有產品序號貼紙。若無貼紙，則保固無效。

附錄

 [第119頁](#) “認識圖示”

 [第121頁](#) “產品規格”

 [第123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
	測量脈搏（心率）
	平均配速
	分圈
	距離
	燃燒的卡路里
	分段時間
	平均步伐
	平均心率
	自動分圈
	手動分圈
	衝刺
	休息
	可操作主機進行編輯的資料
	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

主機規格

尺寸（厚度）		14.15 mm
重量		52g
防水能力		5 atm
運作時間	GPS 開啓 / 脈搏（心率）功能開啓	20 小時
	顯示時間（自動休眠開啓時）	16 天*1
工作溫度		-5 ~ 50°C
可能記憶時間（總距離）		約 70 小時*2
最大圈數（一個分段）		400
步頻 / 步伐測量		○
室內模式		○
顯示範圍	距離 / 分圈距離 / 預估距離	0.000 ~ 999.99 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
	燃燒的卡路里	0 ~ 9999 kcal
	傾斜度	-99 ~ 99%
	海拔高度	-500 至 9,999m/-1500 至 914,369.52cm
顯示範圍	總上坡高度	0 至 99999 m/0 至 99999 ft
	總下坡高度	0 至 99999 m/0 至 99999 ft
	心率 / 分圈心率 / 平均心率 / 最大心率	30 至 240 bpm
	導引時間	0:00'00" ~ ±9:59'59"
	導引距離	00.00 ~ ±99.99 km/00.00 ~ ±99.99 mi

- *1 休眠模式下為 10 小時 / 天。
- *2 70 小時之後，會依照時間順序覆寫資料。

底座規格

工作溫度範圍	5 ~ 35°C
--------	----------

AC 變壓器規格（選購）

您可選購以下配件。如需詳細資訊，請洽當地經銷商。

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

字彙表

用語	定義
5 大氣壓力防水	主機防水能力可達 5 大氣壓力。
bpm	bpm 代表每分鐘心跳數。此顯示每分鐘的總脈搏（心率）。
Epson 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），並從電腦設定自動分圈、目標配速及間歇訓練模式。
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。此可供您管理路線、分析配速、查看燃燒的卡路里以及體能狀況。
分段時間	自開始測量至停止測量的總時間。
分圈步伐	每圈的平均步伐。
分圈步頻	每圈的平均步頻。
分圈時間	分圈經過的時間。
分圈配速	目前分圈的配速。
分圈速度	每圈的平均速度。
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。
自動照明	分圈測量、警示或使用間歇功能時，會自動開啓照明。
自動暫停	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），主機依然能估計跑過的距離。
步頻	進行測量時的每分鐘步數。
計時器	此功能可同時測量分段時間與分圈時間（分區測量）。
計算燃燒的卡路里	自開始運動至當下總共燃燒的卡路里。
脈搏感應器	將主機戴上手腕後，脈搏感應器就會準確地偵測脈搏（心率）。

附錄

用語	定義
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。
總上坡高度	自測量起點至當下之上升高度的總值。
總下坡高度	自測量起點至當下之下降高度的總值。

索引

數字拉丁字母

AC 變壓器.....14
Epson Run Connect.....69, 78
GPS 定位.....31
RUNSENSE View.....72

四畫

分段時間.....36, 41, 101, 102
心率.....37, 40, 101
分圈心率.....37, 40, 102
分圈步伐.....37, 101
分圈步數.....37, 102
分圈步頻.....37, 101
分圈配速.....36, 101, 102
分圈時間.....36, 41, 101, 102
分圈速度.....36, 101
分圈距離.....36, 101, 102

五畫

平均心率.....37, 40, 101
平均步伐.....37, 101
平均步頻.....37, 101
平均配速.....36, 101
平均速度.....36, 101
目標配速.....60, 84

六畫

在心率區的時間.....37, 40, 102
休息.....46
自動分圈.....57, 82
自動暫停.....59

七畫

步伐.....37, 101
步伐感應器.....35
系統重置.....115
步數.....37, 102
步頻.....37, 101

八畫

底座.....14
到達心率區的時間.....37, 40, 102

九畫

計時碼錶模式.....41

重複次數.....46

十畫

海拔高度.....36
高度.....101
配速.....36, 101
時間.....101
脈搏感應器.....35

十一畫

現在時間.....36
速度.....36, 101

十二畫

最大心率.....37, 40, 101
測量項目.....37
間歇訓練模式.....46, 86
距離.....36, 101

十三畫

預估時間.....37, 102
預估距離.....37, 102
傾斜度.....37, 102

十四畫

圖示.....119

十五畫

導引時間.....36, 101
導引距離.....36, 101
衝刺.....46
緯度 / 經度.....37, 102

十六畫

燃燒的卡路里.....36, 101

十七畫

總上坡高度.....37, 102
總下坡高度.....37, 102

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-810

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

