

请妥善保管此说明书（保留备用）。
安装、使用产品前请阅读使用说明。
本产品信息以爱普生网页 (http://www.epson.com.cn) 为准,如有更改,恕不另行通知。

对其中涉及的描述和图像,以包装箱内实际内容为准。在中国法律法规允许的范围内,爱普生(中国)有限公司保留解释权。
本产品资料中使用的示意图仅供参考,本产品实际可能与之存在差异,以包装箱内产品实际为准。

本产品相关资料以针对在大陆地区销售产品的中文内容为准。英文及其他语种内容针对全球销售产品,仅供用户对照。
本资料仅供参考。除中国现行法律法规规定,爱普生(中国)有限公司不承担任何由于使用本资料而造成的直接或间接损失的责任。
其他信息,可查看产品本身、产品包装和其他形式的资料,包括爱普生网页 (http://www.epson.com.cn)。

本产品符合中国无线电管理条例
不得擅自更改发射频率、加大发射功率(包括额外加装射频功率放大器)、不得擅自外接天线或改用其他发射天线;
使用时不得对各种合法的无线电通信业务产生有害干扰;一旦发现有害干扰现象时,应立即停止使用,并采取措施消除干扰后方可继续使用;
使用微功率无线电设备,必须忍受各种无线电业务的干扰或工业、科学及医疗应用设备的辐射干扰;
不得在飞机和机场附近使用。

对于中国大陆地区的用户
如果您在使用本产品的过程中遇到问题,可通过以下的顺序来寻求帮助:
1、首先可查阅产品的相关使用说明,包括产品的说明书(手册)等,以解决问题;
2、访问爱普生网页 (http://www.epson.com.cn), 获得更多产品信息;
3、请拨打爱普生客户服务热线: 400-810-9977 进行咨询。

公司名称: 爱普生(中国)有限公司
公司地址: 北京市朝阳区建国路 81 号 1 号楼 4 层
制造商: 精工爱普生株式会社
注册地址: 日本国东京都新宿区新宿 4-1-6
中国产品
生产标准号: Q/CYFZH001

© 2017 Seiko Epson Corporation. All rights reserved. 20170802
Printed in China
中国印刷



3 开始运动

3-3. 开始运动记录



按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏮), 开始进行运动记录。

使用贴士



可以按 ENTER (确认) (➡) 进行分圈记录。



在运动记录期间按 UP (向上) (⬆) 或 DOWN (向下) (⬇) 可更改显示的信息。有关更多信息,请参考用户指南。

3-4. 停止记录



按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏮), 暂停记录。



按 UP (向上) (⬆) 和 DOWN (向下) (⬇) 以选择 [保存], 然后按 ENTER (确认) (➡)。



将显示运动记录信息。按 UP (向上) (⬆) 和 DOWN (向下) (⬇) 可更改显示的信息。

按 ENTER (确认) (➡) 或在 15 秒之后, 将显示时钟画面。

3-5. 查看历史运动记录



在时钟画面下按 ENTER (确认) (➡) 并选择 [历史]。



选择所需的历史记录, 然后按 ENTER (确认) (➡)。



将显示历史数据。按 UP (向上) (⬆) 和 DOWN (向下) (⬇) 可更改显示的信息。

使用贴士

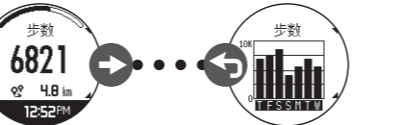
如需快速返回时钟画面, 请按住 BACK (返回) (⏮) 2 秒以上。

查看日常活动数据

在时钟画面上, 按 UP (向上) (⬆) 可显示当天的移动距离、步数、已燃烧的卡路里和睡眠时间。



在日常活动画面下按 ENTER (确认) (➡) 可显示包括当天在内的一周活动量图表。



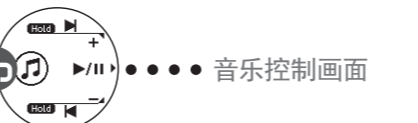
按 BACK (返回) (⏮) 可显示之前的画面。

使用贴士

设备存储数据的容量有限。因此, 我们建议您将运动记录数据和活动数据上传到爱普生官方推荐 APP: 郁金香运动。有关更多信息, 请参考“用户指南”。

控制音乐播放

通过蓝牙连接智能手机和设备后, 在时钟画面上, 长按 BACK (返回) (⏮) 2 秒以上, 可显示音乐控制画面。



在音乐控制画面下按 ENTER (确认) (➡) 开始 / 暂停音乐播放;
按 UP (向上) (⬆) / DOWN (向下) (⬇) 调整音量大小;
长按 UP (向上) (⬆) / DOWN (向下) (⬇) 2 秒以上, 切换播放歌曲;
长按 BACK (返回) (⏮) 2 秒以上, 返回时钟画面。

使用贴士

在运动记录画面下, 长按 BACK (返回) (⏮) 2 秒以上, 也可显示音乐控制画面。

故障排除

重置系统

如果设备操作变得不稳定, 则使用以下操作重置系统。



画面关闭, 设备将重新启动。
重置系统将清除以下数据。

- 当前的运动记录数据
- 当日的活动数据

更新固件

请访问爱普生(中国)官方网站“服务支持 >> 驱动及手册下载”页面, 检查最新版本。我们建议您始终将固件更新到最新版本。

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

要检查设备上的固件版本, 请按时钟画面上的 ENTER (确认) (➡), 然后选择 [设置] > [系统] > [版本信息]。

故障排除

如果更新固件之后仍然存在问题, 请参考“用户指南”(网络版)中的“故障排除”。
<http://www.epson.com.cn>

打开 / 关闭设备电源

按住 START/STOP (开始 / 暂停) (⏮) 至少 2 秒。

EPSON

GPS 运动腕表

ProSense

J-10 刚毅黑 / 樱花粉 / 野地绿

首先阅读



在使用本产品之前, 请务必阅读附带的“使用注意事项”文档以确保安全使用。

使用设备前，请首先阅读

ProSense 的基本功能



追踪运动数据

在您跑步或进行其他锻炼时，追踪您的运动距离、配速、时间等数据。

记录运动数据

将您的运动数据保存在设备中。

查看记录的运动数据

您可以查看保存在设备中的运动数据。也可以通过连接设备与 APP，管理和分析您的运动数据。

记录日常活动数据

记录您每天的日常活动，包括行走的步数、已燃烧的卡路里、移动的距离和睡眠时间。

显示来自您智能手机的通知

显示来电、电子邮件通知等。

音乐播放控制

您可以使用此设备控制存储在智能手机中的音乐。可用功能包括播放、停止、下一曲目、上一曲目和调整音量。

注：

将此产品带到国外使用时，请确保符合所在国家 / 地区的法律法规。

使用手册包括

● 首先阅读（本文档）

本文档介绍了使用设备之前所需的准备步骤以及基本的操作步骤。

● 用户指南（网络版）

“用户指南”详细介绍了设备配置和操作步骤。您也可以找到有关如何下载配套 APP、创建帐户的信息，以及其他详细信息。本文档可从爱普生（中国）官方网站“服务支持 >> 驱动及手册下载”页面获得，或关注爱普生中国微信服务号，输入产品型号获得。

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



官方推荐 APP

郁金香运动



郁金香运动
TulipSport



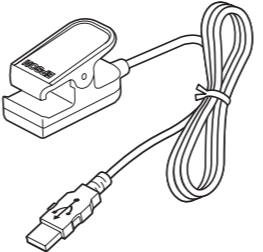
使用此 APP，您可以从智能手机查看设备中的运动记录和日常活动记录，也可以对此设备进行设置。

包装内含有

产品



USB 充电夹



- 首先阅读（本文档）
- 使用注意事项
- 保修卡

可选的选件：
● 交流电源适配器
(型号：3A-058WC05B)

如果任何配件缺失或有缺陷，或者希望咨询购买选件，请与您购买设备的零售商联系。

按键

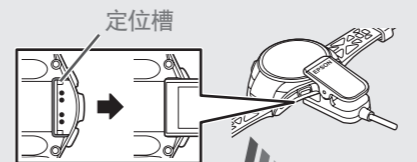


- ← BACK (返回 / 音乐控制)
- ⏮ START/STOP (开始 / 暂停 / 开关机)
- ↑ UP (向上 / 日常活动数据 / 锁屏 / 解锁)
- ENTER (确认 / 菜单)
- ↓ DOWN (向下 / 运动模式选择)

您将需要使用设备来执行接下来介绍的步骤。

1 为设备充电

使用随附的 USB 充电夹为设备进行充电。如图所示，将 USB 充电夹连接到设备，然后将 USB 连接器插入到 PC 或 交流电源适配器（选件）。



显示上述充电图标时，表明充电已完成。
* 请在环境温度为 5°C 到 35°C 的地点对设备充电。

2 初始设置

在设备充满电之后，将 USB 充电夹从设备上取下以显示初始设置画面。



选择“简体中文”，然后按 ENTER (确认) (→)。



依据设备画面内容提示，设置您的身高、体重、性别、当前年、月、日等信息。



在时间调整界面，如果您在室内，请您选择“手动”进行时间设置，如果您在室外，请您选择“自动 (GPS)”，设备将通过搜索 GPS 自动设置当前时间。

LCD 显示所支持的语言及其内容仅供参考，因国家 / 地区的不同而可能存在差异，以包装箱内产品实际为准。如有更改，恕不另行通知。

3 开始运动

3-1. 选择运动类型



在时钟画面下按 DOWN (向下) (↓)，显示运动选择画面。

1. 按 UP (向上) (↑) 或 DOWN (向下) (↓) 选择要进行的运动。
2. 按 ENTER (确认) 进入运动设置。
3. 设置完成返回后，按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏮)。

可选择的运动如下。

- 跑步
- 步行
- 跑步机

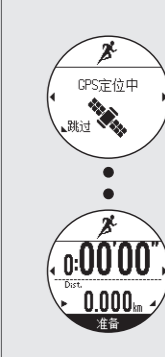
使用贴士



在时钟画面下，按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏮) 可立即开始“跑步”。

选择“跑步机”时，将显示运动记录画面，但是会关闭 GPS 定位。

3-2. 开始 GPS 定位



在头顶没有障碍物的户外按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏮) 以开始 GPS 定位。稍作等待，直到画面出现变化。

出现运动记录画面后，您就可以开始运动了。

已获取 GPS 信号。

如果这是首次使用本设备，请等待约 15 分钟而不要手动更改画面，这样可提高精度。

故障排除



[重试] 移至**头顶没有障碍物的区域**，然后按 BACK (返回) (←) 按键以使设备重新开始 GPS 定位。

[跳过] 按 ENTER (确认) (→) 开始运动记录，而不等待完全获取 GPS 信号。

* 在完全获取 GPS 信号之后，才会记录路线。