



ProSense

J-10 刚毅黑 / 樱花粉 / 野地绿

# 用户指南

---

---

---

# 欢迎

---

## 功能



### 测量跑步和步行

[🔗 第37页 “运动期间可显示的信息”](#)

本设备使用 GPS 来测量跑步和步行的距离、所用时间以及配速。

本设备还具有以下功能，这些功能可为您的训练目标和活动提供帮助。

- 自动分圈：  
使用此功能，您可以配置所需的距离或时间，然后根据该设置自动测量分圈。
- 自动暂停：  
此功能可在您停止跑步/步行时自动暂停测量并在您重新开始时继续测量。
- 训练伙伴：  
训练伙伴功能包括时间目标训练和距离目标训练，以便您可以根据预先设置的时间目标或距离目标设置并测量训练数据。



### 测量活动

[🔗 第51页 “什么是活动测量？”](#)

本设备可以记录各种日常活动，例如步数、移动距离和已燃烧的卡路里等。

您还可以设置目标步数并追踪进度。



### 其他功能

- 本设备配备步幅传感器，以便在 GPS 信号接收不良的位置仍可以测量距离和配速，例如在隧道内或在室内。  
[🔗 第27页 “学习步幅（步长）”](#)
- 您可以使用心率带（选购）测量心率。
- 使用郁金香运动 APP，可以从智能手机查看和管理跑步/步行运动数据和活动数据。



### 自定义设备

[🔗 第73页 “设置项目”](#)

可为本设备自定义屏幕背景灯、对比度、振动和其他设备设置。

---

## 目录

欢迎.....	2
功能.....	2
ProSense 概述.....	6
ProSense 简要描述.....	7
手册.....	8
如何使用手册.....	8
本手册中使用的约定.....	8
安全使用本设备.....	10
本指南中的符号.....	10
设备注意事项.....	10
充电夹注意事项.....	11
有关电磁波的说明.....	11
J-10 系列功能.....	13
功能概念图.....	13
支持的运动类型.....	13
主要功能.....	14
官方推荐 APP：郁金香运动.....	15
郁金香运动 APP 功能.....	15
支持的设备.....	15
准备.....	16
随附物品和选件.....	17
检查随附物品.....	17
选件.....	17
充电.....	18
电池电量.....	21
配置初始设置.....	23
直接配置本设备.....	23
获取 GPS 信号.....	25
GPS 定位.....	25
GPS 定位条件.....	25
首次测量运动数据.....	26
学习步幅（步长）.....	27
首次测量运动数据.....	27
学习基本操作.....	28
按键操作.....	29
主按键功能.....	29
锁定按键.....	32
打开/关闭设备电源.....	33
打开电源.....	33
关闭电源.....	33

建立 Bluetooth® 连接.....	34
<b>测量运动数据.....</b>	<b>36</b>
运动期间可显示的信息.....	37
基本测量步骤.....	38
选择运动类型.....	38
开始测量.....	39
暂停和继续测量.....	39
在测量期间查看数据.....	40
在测量期间记录分圈.....	41
停止/保存测量.....	41
自定义运动测量.....	43
设置.....	43
更改设置.....	46
<b>查看运动数据.....</b>	<b>47</b>
查看/删除设备上的历史数据.....	48
可在历史画面中查看的运动数据.....	49
<b>记录日常活动（活动测量）.....</b>	<b>50</b>
什么是活动测量？.....	51
启用和禁用活动测量.....	52
直接配置本设备.....	52
使用郁金香运动 APP 配置本设备.....	52
在本设备上查看活动数据.....	53
可查看的活动数据.....	53
查看当前活动.....	55
查看 7 天活动图表.....	55
查看目标步数的进度.....	56
<b>让使用更方便的其他功能.....</b>	<b>58</b>
在郁金香运动 APP 中更改设置.....	59
活动追踪设置.....	59
运动设置.....	59
时钟画面设置.....	60
一般设置.....	60
使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间.....	62
打开显示屏背景灯.....	63
振动智能消息通知.....	64
时间同步.....	66
秒表.....	68
音乐播放控制.....	69
显示智能手机智能消息通知.....	70

目录

更改设备设置.....	72
设置项目.....	73
 蓝牙.....	73
 设置.....	74
更改设置.....	78
直接配置本设备.....	78
从智能手机配置本设备.....	78
维护本设备.....	79
打理您的设备.....	80
主设备/表带.....	80
接触点.....	80
内置的可充电电池.....	81
处置本设备.....	81
故障排除.....	82
排除设备问题.....	83
更新固件.....	85
检查固件版本.....	85
更新固件.....	86
重新启动本设备.....	87
初始化本设备.....	88
附录.....	89
产品规格.....	90
设备.....	90
充电夹.....	91
选件.....	91
了解图标.....	92
术语表.....	93
GPS.....	94
查看安全规范和证书信息.....	95
商标.....	96
联系信息.....	96
保修信息.....	97
产品中有害物质的名称及含量.....	99

---

# ProSense 概述

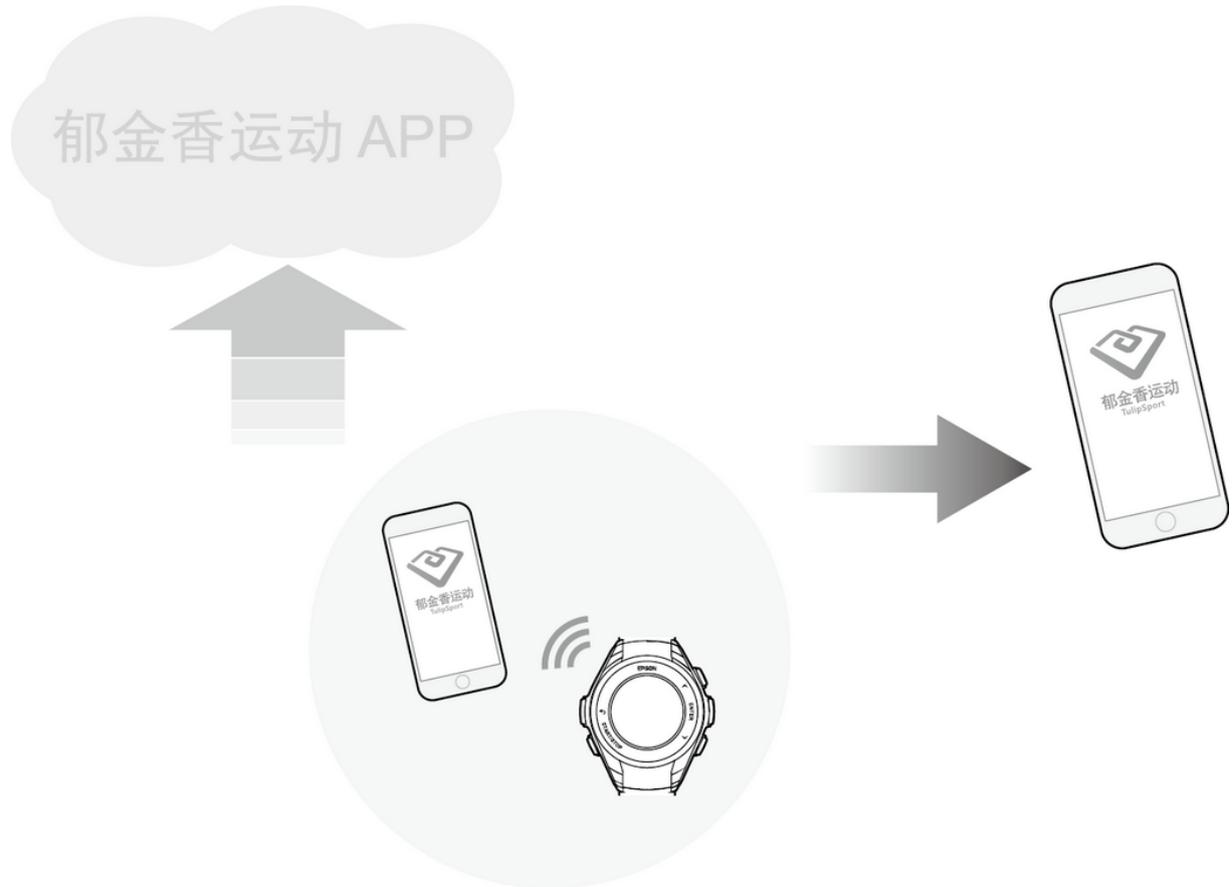
---

-  第7页 “ProSense 简要描述”
-  第8页 “手册”
-  第10页 “安全使用本设备”
-  第13页 “J-10 系列功能”
-  第15页 “官方推荐 APP：郁金香运动”

## ProSense 简要描述

感谢您购买 GPS 运动腕表 “ProSense”。

本设备可测量和记录运动活动，例如跑步。本设备还可追踪和记录其他类型的日常活动，例如步数和已燃烧的卡路里。使用郁金香运动 APP，可以通过管理并分析活动数据来查看您的运动。您还可以创建和追踪训练计划以便努力实现长期目标，例如完成马拉松。



# 手册

---

## 如何使用手册

使用注意事项（产品随附）

此文档介绍与设备使用相关的重要注意事项。使用前务必阅读本文档以确保安全使用。

首先阅读（产品随附）

此文档介绍使用本设备之前所需执行的准备步骤以及一些基本操作步骤。

网页手册（本文档）

本文档介绍有关设备操作和配置步骤的详细信息。

---

## 本手册中使用的约定

	此符号表示必须遵循的注意事项或说明。如由于忽视此信息而操作不当，可能会导致本产品发生故障或工作不正常。
	表示其他说明和相关信息。
[菜单名称]	表示设备屏幕上显示的菜单的名称。
	表示设备按键。
	表示相关页面。单击显示为蓝色文本的链接可显示相关页面。
	箭头表示用于执行给定步骤的按键。

## 注意

- 严格禁止未经批准复制本指南的一部分或全部。
- 本指南的内容可能会更改，恕不另行通知。
- 我们已尽一切努力确保本指南的准确性，但是，如果您有任何疑问或发现本指南的内容中有任何描述错误，请联系我们。
- 尽管有前述条款，我们也不对由于本指南中的错误而导致的操作不当承担任何责任。
- 我们不对由于以下原因出现的故障等承担任何责任：忽视本指南的内容，不正确操作本设备，由我司以外且非我司指定的第三方执行维修或改装。

请妥善保管此说明书（保留备用）。

使用产品前请阅读使用说明。

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。

本产品相关资料及光盘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。

本产品使用说明和包装箱上的数据来源于爱普生实验室测试。

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>)

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，并采取相应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。

## 安全使用本设备

在使用本产品之前，请务必阅读随附的“使用注意事项”文档以确保安全使用。

操作不当可能会导致本产品发生故障或工作不正常。

- 保存随附的首先阅读和网页手册（本文档）以便于参考。
- 携带本设备前往其他国家/地区旅行时，请确认所在国家/地区适用的法律和法规。
- 本产品不是医疗设备。本设备仅可用作运动辅助设备。

## 本指南中的符号

本指南中使用以下符号来表示可能导致危险的操作或处理方式。在使用本产品之前，请务必了解这些警告。

 <b>警告</b>	此符号表示若忽略则可能会导致严重人身伤害的信息。
 <b>注意</b>	忽视这些说明以及不正确操作本设备可能会导致人身伤害或财产损失。
	此符号表示必须执行的操作。
	此符号表示不得执行的操作。

## 设备注意事项

 <b>警告</b>	
	请勿使用本产品进行不合法的地形测量和地图绘制。
	请勿运动过度或过劳工作。如果感到不舒服或受伤，始终应立即就医诊治。
	锻炼时请勿查看本设备。这样做可能会导致摔倒或滑倒。使用本设备时，请密切注意您周围的情况。
	请勿在进行水肺潜水时使用本设备。
	使用本设备可能会导致过敏反应、皮肤瘙痒或刺激。如果您的皮肤对本设备有反应，请先尝试放松带子并将本设备佩戴到其他位置。如果情况没有改善，请立即停止使用本设备并就医诊治。

## ProSense 概述

 <b>警告</b>	
	<p>请勿在以下环境中使用或存放本设备。这样做可能会导致触电或起火，或者可能导致本产品发生故障或损坏。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 暴露在极端温度/湿度下的位置</li> <li><input type="checkbox"/> 挥发性物质附近</li> <li><input type="checkbox"/> 布满灰尘的地方</li> <li><input type="checkbox"/> 靠近有火的地方</li> <li><input type="checkbox"/> 磁能源附近，如电视机、扬声器和磁性项链</li> </ul>
	请勿尝试拆卸/维修本产品。这样做可能会导致触电或出现其他事故。
	请勿让儿童接触本产品。
	使用本产品的风险自负。爱普生对因此而导致设备所有者或任何第三方受到损害不负赔偿责任。

 <b>注意</b>	
	<p>如果佩戴本设备时出汗，请取下设备，然后彻底清除手腕和设备上的汗水和任何污垢。在出汗或弄脏时继续佩戴本设备可能会导致瘙痒和刺激。</p>
	本设备在 5 巴压力以内具有防水能力。设备处于水下时，请勿按下任何按键。这可能影响防水质量。
	在洗浴或桑拿时，请勿使用本设备。蒸汽、肥皂和水中的矿物质可能会降低防水性能或导致生锈。

## 充电夹注意事项

 <b>警告</b>	
	<p>请勿使用已损坏的充电夹。这样做可能会导致起火，或者可能导致本产品发生故障。</p> <p>如果充电夹布满灰尘或污垢，请勿使用。这样做可能会导致起火。</p> <p>如果您留意到任何烟雾、气味或异常噪音，请勿使用充电夹。这样做可能会导致起火。如果在使用期间出现某些异常，请立即断开充电夹线缆并联系爱普生认证服务机构。</p> <p>如果任何异物或水/其他液体进入设备内，请勿使用充电夹。这样做可能会导致触电或起火。如果出现这些情况，请立即断开充电夹线缆并联系爱普生认证服务机构。</p>
	充电夹不在使用中时，请断开线缆。端子上积聚的金属或粉尘/异物可能会导致燃烧或起火。
	请勿使用充电夹为其他设备充电。本设备只能使用充电夹充电。请勿使用任何其他充电方法。这样做可能会导致本产品发生故障，或者可能导致触电或起火。

## 有关电磁波的说明

本设备配备 Bluetooth® 智能技术。此功能可在本设备和智能手机之间实现运动数据的无线通信。

根据电波法，本产品已分类为低电数据通信系统。因此，本设备不需要无线电台许可证。以下行为可能会受法律惩罚。

拆卸或改装本设备

去除本设备的验证号或认证号

VCCI Class B 信息技术设备

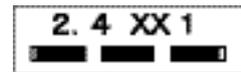
本设备是 B 类信息技术设备。虽然本设备设计用于家庭使用，但在无线电或电视天线附近使用可能会导致干扰。请按照产品说明书正确使用本设备。



VCCI-B

频率

本设备使用频带 2.402-2.480 GHz。其他无线设备可能会使用相同频率。请注意以下要点，以避免与其他无线设备发生无线干扰。



执行无线通信时的注意事项

本设备在 2.4 GHz 频带上工作。

本设备在工业设备、科学设备和医疗设备使用的相同频率带宽中工作，例如微波炉和工厂生产线使用的移动物体识别（RF-ID）系统（已许可的无线电台和未许可的低功率业余无线电台（后文称为“其他无线电台”））。

1. 使用本设备之前，请确保附近没有任何其他无线电台正在使用中。
2. 如果本设备导致和其他无线电台发生 RF 干扰，请立即移至其他位置，停止使用本设备，并参阅“联系我们了解有关本产品的信息”联系当地经销商请求提供有关防止干扰的建议，例如放置分隔物。
3. 当本设备和其他无线电台之间发生有害的无线电波干扰时，请参阅“联系信息”以了解有关联系爱普生认证服务机构的信息。

[第96页 “联系信息”](#)

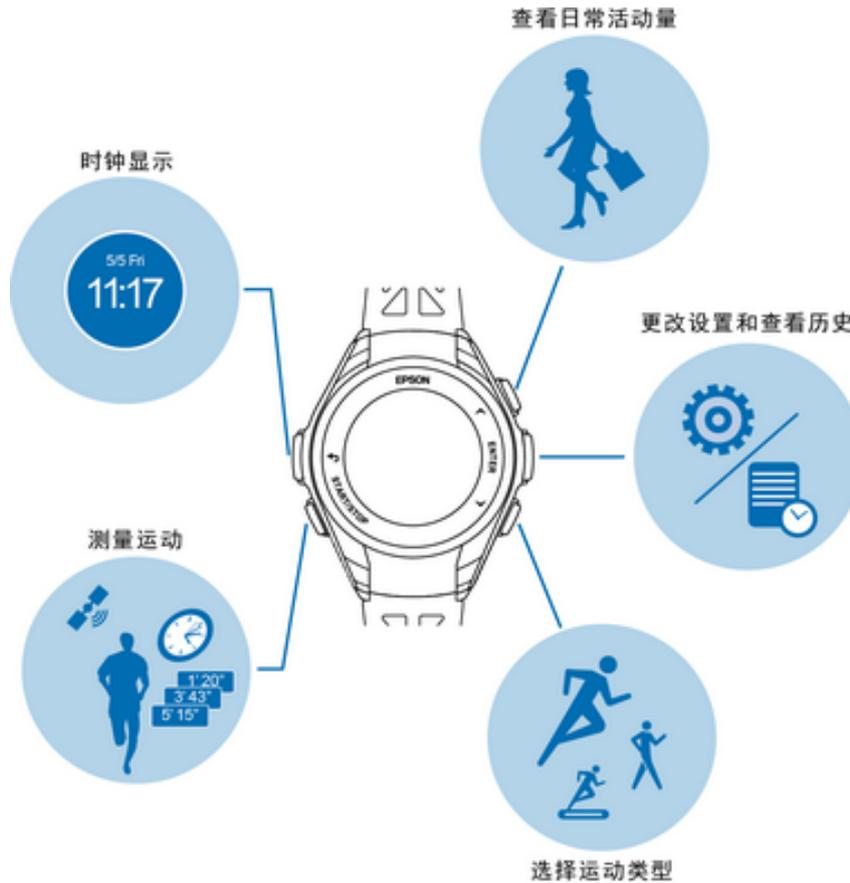
<b>警告</b>	
	如果您出现任何皮肤刺激反应或其他有害反应，请立即停止使用本设备并就医诊治。
	在限制使用本设备的场所，例如在飞机上或在医院里，请遵循所提供的规则 and 规定（例如在飞行中广播中提供的）。
	请勿将本设备携带至手术室、重症监护病房或其他类似环境。不要在医疗设备附近使用本设备。本设备发出的无线电波可能会干扰电子医疗设备，从而导致该设备发生故障，进而导致发生事故。

<b>注意</b>	
	本设备发出的无线电波可能会干扰外科移植的医疗设备，例如心脏起搏器。如果您有外科移植的医疗设备，例如心脏起搏器，请务必遵循随该医疗设备一起提供的说明和警告。

## J-10 系列功能

本设备可测量和记录运动活动，例如跑步。本设备还可追踪和记录其他类型的日常活动，例如步数和已燃烧的卡路里。使用郁金香运动 APP，可以通过管理并分析活动数据来查看您的运动。您还可以创建和追踪训练计划以便努力实现长期目标，例如完成马拉松。

### 功能概念图



### 支持的运动类型

-  **跑步**  
慢跑、跑步和马拉松等。
-  **步行**  
步行
-  **跑步机**  
在跑步机上跑步或在室内训练

---

## 主要功能

### GPS 功能

此功能还包括显示距离、配速和分圈时间，以及可在您停止移动时暂停测量的自动暂停功能。

 [第38页 “基本测量步骤”](#)

### 步幅

本设备能够学习您的步幅，以便在无法接收 GPS 信号时，例如在隧道内，可以继续测量。

 [第27页 “学习步幅（步长）”](#)

### 追踪活动功能

本设备可测量并显示您的每日步数和移动距离。还可以显示过去七天的活动数据的图表。当配置了每日目标步数时，本设备还可显示您距离该目标的进度。

 [第51页 “什么是活动测量？”](#)

在运动期间测量心率

## 官方推荐 APP：郁金香运动

---

### 郁金香运动 APP 功能

官方推荐 APP

郁金香运动



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。

---

### 支持的设备

在中国大陆上市的 EPSON RUNSENSE/ProSense 系列产品

---

# 准备

---

-  第17页 “随附物品和选件”
-  第18页 “充电”
-  第21页 “电池电量”
-  第23页 “配置初始设置”
-  第25页 “获取 GPS 信号”
-  第27页 “学习步幅（步长）”

## 准备

## 随附物品和选件

---

### 检查随附物品

请务必检查是否随本产品一起提供了以下所有物品。如果缺少任何物品，请联系当地经销商。

设备

充电夹  
(充电和通信设备)

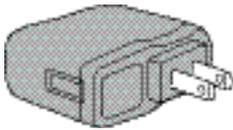
该产品又可称作：USB 充电夹

使用注意事项  
首先阅读  
保修卡

### 选件

---

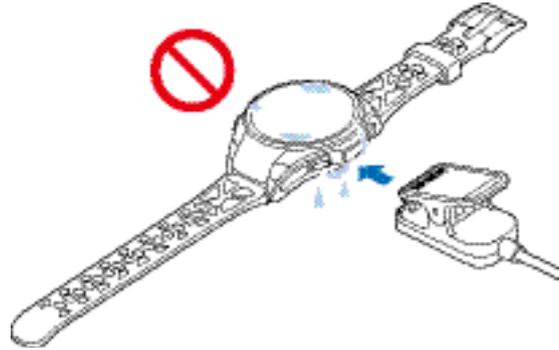
可以购买以下可选购附件。有关更多信息，请联系当地经销商。

交流电源适配器  
型号：3A-058WC05B

## 充电

**!重要**

- 首次使用本设备之前，请先为其充电。
- 使用指定的充电夹。
- 当本设备弄湿或弄脏时，请勿将充电夹连接到本设备。这样做可能会导致本设备或充电夹的接触点出现腐蚀或故障，或者可能导致发生通信故障。

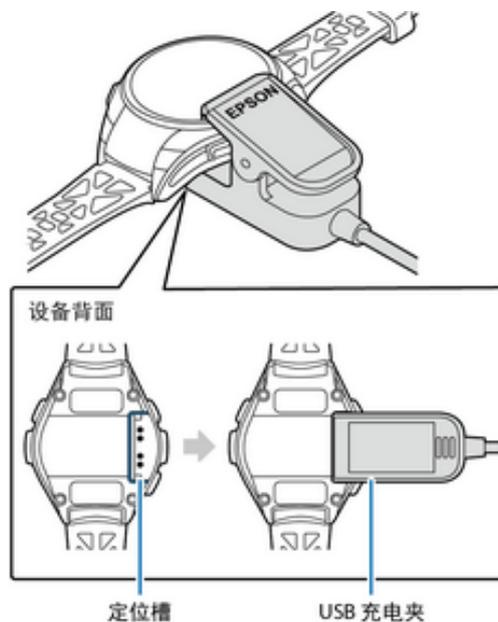


- 在环境温度为 5~35℃ 的环境中充电。如果尝试在任何其他环境中为设备充电，则会导致显示以下充电错误画面。

**1**

将充电夹连接到本设备。

将充电夹连接到本设备，与设备背面的定位槽对齐。



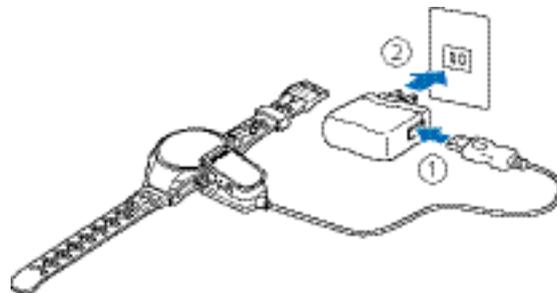
## 准备

### 2 开始为设备充电。

可以使用交流电源适配器或 PC 来为设备充电。

#### ■使用交流电源适配器为设备充电

按照下图中所示的顺序连接充电夹和交流电源适配器。



我们建议使用可选购的交流电源适配器（型号：3A-058WC05B）为设备充电。

#### !重要

使用不兼容的交流电源适配器可能会导致无法充电或工作不正常。

#### ■使用 PC 为设备充电

将充电夹连接到 PC。



正确连接设备后，将自动开始充电，并且屏幕上会显示电池图标和电池电量指示器。

为本设备充满电的典型平均时间为 2.5-3.5 小时。此时间因条件而异。



#### !重要

此方法不一定对所有计算机都能成功。请勿使用 USB 集线器或其他中间设备。请将充电夹直接连接到 PC。

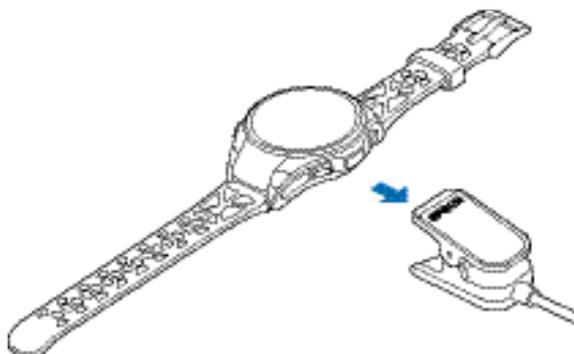
## 准备

**3** 检查充电是否已完成。

当电池图标显示 100% 时，表示充电已完成。

**参考**

本设备充满电后，将启用过充电保护功能。继续为电池充电不会损害本设备。

**4** 从本设备断开充电夹。从交流电源适配器或 PC 的 USB 端口断开线缆。**!重要**

将充电夹连接到本设备或从中断开充电夹时，请务必按下充电夹以使其打开到足够宽度。如果不这样做，可能会损害本设备或导致无法成功进行通信。

如果是首次使用本设备，请继续配置初始设置。

 [第23页 “配置初始设置”](#)

## 准备

## 电池电量

时间显示下面的电池图标指示电池的剩余电量。请按照使用条件根据需要为设备充电。



### 估计的连续运动测量时间

电池电量指示器	工作时间
	8-13 小时
	5-8 小时
	2.5-5 小时
	0-2.5 小时

### 估计的连续时间显示时间

：开 ：关 —：不适用

设备使用状态 (无运动测量)	最长工作时间*2	
	30 天	7 天
追踪活动	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自动睡眠*1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
秒显示	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
自动搜索	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bluetooth®	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*1 自动睡眠每天有 14 小时处于活动状态（内部评估条件）。

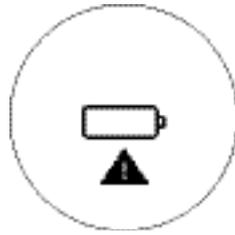
[第75页](#) “显示”

\*2 工作时间因环境而异，因为环境会影响 GPS 信号接收和诸如背景灯设置等设备设置。

## 准备

### 电池电量警告

当电池电量不足时，将显示以下画面。按任意按键可返回到时钟画面。



#### !重要

当电池电量非常低时，不再显示该画面。在内置电池电量不足的状态下长期存放本设备会降低电池性能。确保至少每六个月为设备充电一次，即使不使用本设备也如此。

#### 参考

运动数据存储在设备内存中，即使将电池完全放电，这些数据也不会丢失。

## 配置初始设置

以下方法可用于配置初始设置。

- 直接配置本设备

 第23页 “直接配置本设备”

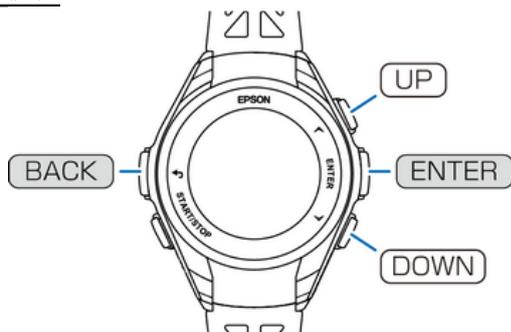
### 参考

本设备可能会尝试获取位置信息。请在智能手机上启用位置信息。

## 直接配置本设备

配置本设备之前，请确保充电夹已断开。

### 操作按键



- UP**: 用于选择上一个选项或值。
- DOWN**: 用于选择下一个选项或值。
- ENTER**: 用于确认选定的选项或值。
- BACK**: 用于返回到前一画面。

要配置以下设置，请使用**UP**和**DOWN**按键选择所需的选项或值，然后按**ENTER**以确认选择。

### 1 设置语言



使用说明中所描述的 LCD (或 LED 或其他显示屏) 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。

### 2

选择[通过本机设置]



### 3

输入初始设置参数

按照屏幕上的说明进行操作，并输入您的初始设置信息。



初始设置包括以下个人详细信息。

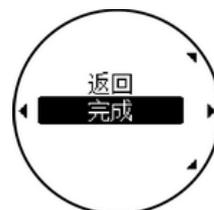
- 身高
- 体重
- 性别
- 当前日期
- 夏令时 (DST)
- 时区
- 当前时间

### 参考

要编辑任何已配置的设置，请按**BACK**以显示所需的设置。

### 4

选择[完成]。



本设备上显示时钟画面后，配置过程就完成了。



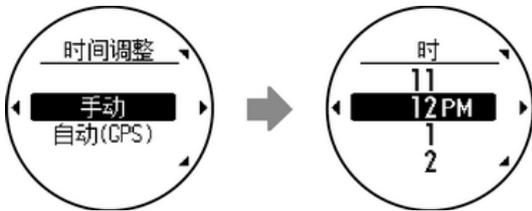
#### 当前时间配置

可以使用设备按键手动设置时间，也可以将本设备配置为通过 GPS 自动设置时间。

在室内设置时间时，请选择手动设置选项。

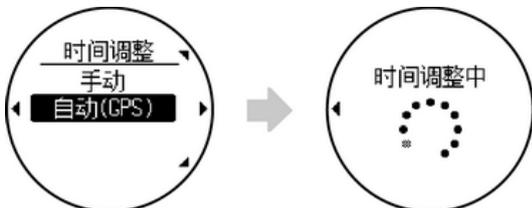
#### [手动] (默认值)：

手动输入时间。



#### [自动 (GPS)]：

将自动配置时间。在头顶没有障碍物的户外位置执行以下步骤。



#### GPS 时间同步成功

时间会自动更新。请继续执行步骤 4。

#### GPS 时间同步失败

将显示以下画面。请选择要重新尝试同步时间还是取消时间同步过程。



要重新尝试通过 GPS 同步时间，请移至头顶没有障碍物的户外位置，然后按 **ENTER**。

要取消通过 GPS 同步时间，请按 **BACK**。

## 获取 GPS 信号

### GPS 定位

GPS 定位是指本设备接收 GPS 信号和计时信息以测量路线、距离、配速及其他信息的过程。

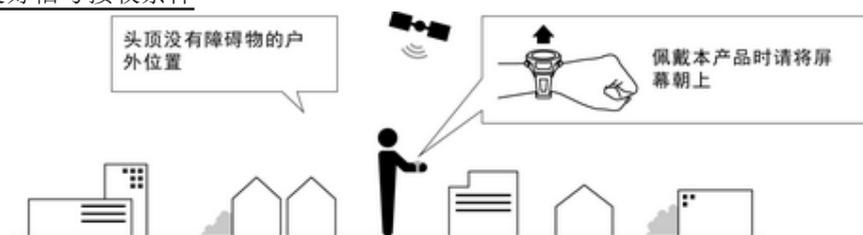
为确保测量的准确度，请在 GPS 信号接收良好的区域在下列条件下使用本设备。

#### 使用 GPS 定位的场景

- 测量您的运动数据
- 自动时间同步

### GPS 定位条件

#### 良好信号接收条件



#### 无法接收信号的位置



在房间或建筑物内，或者在地下室

在隧道内

在水下

#### 难以接收信号的位置



存在电子干扰的位置，例如工地或交通繁忙地带

在高压线或电视塔、列车上端的电线和建有摩天大楼的马路附近

在水里

## 准备

---

## 首次测量运动数据

购买后首次使用本设备之前，我们建议您在头顶没有障碍物的户外位置等待至少 15 分钟，以便本设备在获取 GPS 信号后显示运动记录画面。

**参考**

- 有关测量运动数据的更多信息，请参阅以下页面。  
🔗 第37页 “运动期间可显示的信息”
- 此过程通常仅需执行一次。
- 如果已有几个月未使用本设备，请再次执行此过程。

## 学习步幅（步长）

本设备可自动计算步幅（步长）。此步幅（步长）使本设备在 GPS 信号接收不良的位置可以继续测量距离和配速，例如在隧道内或在室内。



---

### 首次测量运动数据

首次使用此功能时，请让本设备学习步幅（步长）。要执行此操作，请在下列条件下跑步或步行。

- 在户外空地跑步：大约 10 分钟
- 在高层建筑之间：大约 30 分钟

#### 参考

- 步幅学习过程通常仅需执行一次。
- 当执行与学习过程中使用的运动类型不同的运动类型时，运动数据可能会出现显著误差。
- 使用[跑步机]活动时，请自然挥动手臂而不要太用力挥动，以确保更准确计算您的步幅。如果您交叉双臂或紧紧抓住机器手柄，本设备将无法准确计算您的步幅。

---

# 学习基本操作

---

-  第29页 “按键操作”
-  第32页 “锁定按键”
-  第33页 “打开/关闭设备电源”
-  第34页 “建立 Bluetooth® 连接”

## 按键操作

### 主按键功能

按键功能因当前显示的画面而异。

#### 时钟画面



名称	说明
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 显示活动画面 🔗 第53页 “在本设备上查看活动数据”</li> <li><input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：锁定和解锁按键 🔗 第32页 “锁定按键”</li> </ul>
	显示菜单画面 🔗 第73页 “设置项目”
	显示活动选择画面 🔗 第38页 “选择运动类型”
	返回到前一画面
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 开始[跑步]测量 🔗 第38页 “选择运动类型”</li> <li><input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：打开或关闭电源 🔗 第33页 “打开/关闭设备电源”</li> </ul>

学习基本操作

运动测量画面



名称	说明
<b>UP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在运动测量画面之间切换 ☞ 第40页 “在测量期间查看数据”</li> <li><input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：锁定和解锁按键 ☞ 第32页 “锁定按键”</li> </ul>
<b>ENTER</b>	记录分圈 ☞ 第41页 “在测量期间记录分圈”
<b>DOWN</b>	在运动测量画面之间切换 ☞ 第40页 “在测量期间查看数据”
<b>BACK</b>	取消操作/返回到前一画面
<b>START/STOP</b>	开始、暂停和继续测量 ☞ 第39页 “开始测量” ☞ 第39页 “暂停和继续测量”

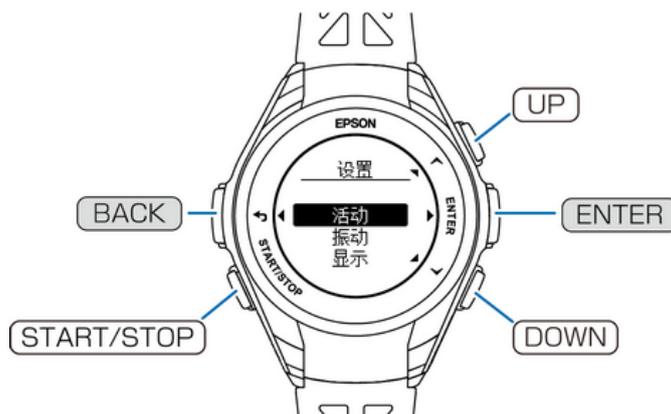
追踪活动画面



学习基本操作

名称	说明
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在活动画面之间循环 🔗 第55页 “查看当前活动”</li> <li><input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：锁定和解锁按键 🔗 第32页 “锁定按键”</li> </ul>
	显示活动图表 🔗 第55页 “查看 7 天活动图表”
	在活动画面之间循环 🔗 第55页 “查看当前活动”
	返回到前一画面
	开始[跑步]测量

设置画面



名称	说明
	选择选项和值
	确认选定的选项和值
	选择选项和值
	返回到前一画面
	开始[跑步]测量

## 锁定按键

锁定按键可防止无意按下按键时发生意外操作。

长按 **[UP]** 至少 2 秒可在屏幕上显示  图标。



要解锁锁定设置，请长按 **[UP]** 至少 2 秒。

在下列情况下，无法锁定按键。

- GPS 定位
- 记录分圈
- 测量已暂停
- 显示回顾画面

## 打开/关闭设备电源

---

### 打开电源

长按 **[START/STOP]** 至少 2 秒可打开电源。



可以通过连接充电夹来打开电源。

---

### 关闭电源

在时钟画面下，按 **[ENTER]**，然后依次选择[关机]和[是]可关闭电源。



也可以通过在时钟画面下长按 **[START/STOP]** 至少 2 秒然后选择[是]来关闭电源。

## 建立 Bluetooth® 连接

可以使用智能手机来配置设备设置和运动设置，以及下载存储在本设备上的测量数据。

本节介绍用于与智能手机建立 Bluetooth® 连接的步骤。

**参考**

执行此步骤前，请在您的智能手机上安装郁金香运动 APP。

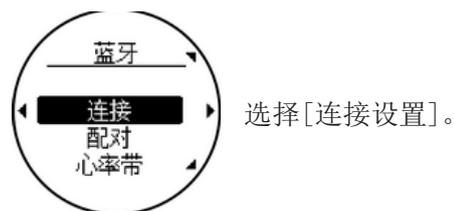
<http://www.tulipsport.com/>

使用 **[UP]** 或 **[DOWN]** 选择一个选项或值，然后按 **[ENTER]** 以确认选择。

### 1 显示菜单



### 2 启动无线通信



### 3 将设备配对

在智能手机上启动郁金香运动 APP，并开始配对过程。按照屏幕上的说明完成此过程。

<http://www.tulipsport.com/>

### 4 检查连接

成功与智能手机建立 Bluetooth® 连接后，将显示时钟画面。

时钟画面底部会显示  图标。 如果该图标闪烁，则表明未建立 Bluetooth® 连接。



**参考**

- 也可以通过从菜单中选择[蓝牙]然后选择[配对]来将设备配对。
- 要禁用 Bluetooth®，请显示菜单，然后选择[蓝牙] > [连接设置] > [关]。
- 要取消配对已注册的设备，请显示菜单，然后选择[蓝牙] > [删除设备] > [删除设备]。

 第73页 “ 蓝牙”

---

# 测量运动数据

---

-  第37页 “运动期间可显示的信息”
-  第38页 “基本测量步骤”
-  第43页 “自定义运动测量”

## 运动期间可显示的信息

对于以下类型的活动，将显示下列信息：跑步、步行和跑步机

可以使用郁金香运动 APP 来自定义此信息显示，例如更改所显示的信息，或者将画面设置为显示双行或三行。



将显示屏配置为显示双行或三行时，将显示英语注释。可以在郁金香运动 APP 中配置显示设置。

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

项目	说明
时间（分段时间）	从开始测量以来的总时间
距离	从开始测量以来的总距离
配速	当前配速（每公里/每英里的时间）
时钟	当前时间
卡路里（已燃烧卡路里）	从开始测量以来已燃烧的卡路里
Steps（步数）	从开始测量以来的总步数
步幅	当前步幅
步频	当前的每分钟步数
HR（心率）	当前的每分钟心率（使用心率带*时会显示）
估计距离（完成时的估计距离）	在已配置的时间结束时估计完成的距离 在[训练伙伴]模式中设置了[小时]时，将显示此项目。 第43页 “自定义运动测量”
估计时间（估计完成时间）	估计完成已配置的距离的时间 在[训练]伙伴模式中设置了[距离]时，将显示此项目。 第43页 “自定义运动测量”

\* 请单独购买可选购的心率带。

缺省情况下不会显示心率。要显示心率，请更改显示设置。可以在郁金香运动 APP 中配置显示设置。

## 基本测量步骤

运动期间，本设备使用从 GPS 卫星接收的位置信息和时间信息来测量您的距离、配速和路线\*。

\* 可在官方推荐 APP：郁金香运动中查看。

### !重要

当本设备用于保存运动数据的存储空间用完时，将覆盖最旧的数据。我们建议您在每次测量后使用郁金香运动 APP 上传数据。

## 选择运动类型

对于[跑步]和[步行]活动，本设备执行 GPS 定位。执行 GPS 定位时，请确保屏幕朝上，并且您位于头顶没有障碍物的户外位置。

 第25页 “获取 GPS 信号”

### 1 显示活动选择画面

在时钟画面下，按 **(DOWN)**。



### 参考

如果选择了[跑步]活动，则当在时钟画面下按 **(START/STOP)** 时，本设备将开始执行 GPS 定位。

### 2 选择运动类型

按 **(UP)** 或 **(DOWN)** 可选择活动。

以下是可选择的运动类型。

 跑步

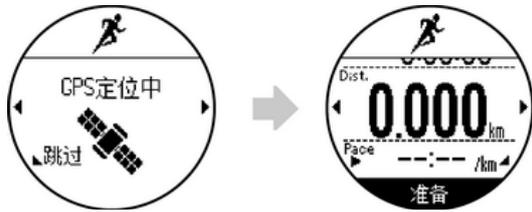
 步行

 跑步机

选择活动并按 **(START/STOP)** 后，本设备将开始执行 GPS 定位。GPS 定位不用于测量[跑步机]运动。

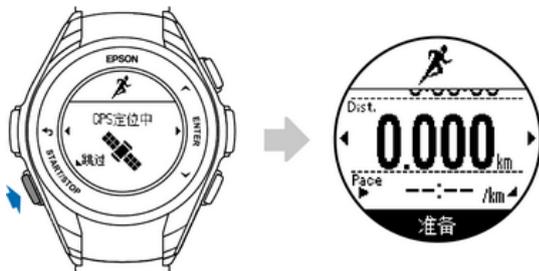
## 测量运动数据

获取 GPS 信号后，将显示运动记录画面，并且 GPS 图标会亮起。



如果需要，可以跳过 GPS 定位过程。

当本设备正在执行 GPS 定位时，按 **(START/STOP)** 可在 GPS 定位完成之前开始运动测量。开始运动测量之后，本设备会继续执行定位。GPS 定位完成后，将立即开始测量路线。当正在执行 GPS 定位时，GPS 图标会闪烁。



当 GPS 定位失败时

如果显示以下画面，请重新执行 GPS 定位，或者也可以在完成 GPS 定位之前（跳过）开始测量。



- 要重新执行 GPS 定位，请执行以下操作：  
移至头顶没有障碍物的户外位置，然后按 **(BACK)**。
- 要在完成 GPS 定位之前（跳过）开始测量，请按 **(ENTER)**。

如果在完成 GPS 定位之前开始测量，则不会记录路线和其他信息，直到 GPS 定位完成为止。

## 开始测量

在运动记录画面下，按 **(START/STOP)** 按键可开始测量。

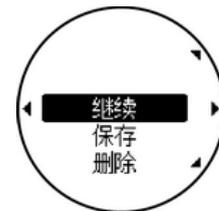


## 暂停和继续测量

在测量期间按 **(START/STOP)** 可暂停测量。再次按 **(START/STOP)** 可继续测量。



在暂停测量期间，如果 3 秒内未执行任何操作，将显示“停止”菜单。



## 参考

也可以通过从“停止”菜单中选择[继续]来继续测量。

## 在测量期间查看数据

在测量期间按(UP)或(DOWN)可显示当前的运动数据。



按(UP)或(DOWN)可在 3 个不同的数据画面之间切换。

## 画面内容

以下画面是跑步会话画面的示例。可以使用郁金香运动 APP 来自定义屏幕显示。

画面 1



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> 时间 (分段时间)
步行	<input type="checkbox"/> Dist. (距离)
跑步机	<input type="checkbox"/> 配速

画面 2



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> 步频
步行	<input type="checkbox"/> 步幅
跑步机	<input type="checkbox"/> 时钟

画面 3



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> Steps (步数)
步行	<input type="checkbox"/> 卡路里 (已燃烧卡路里)
跑步机	

## 在测量期间记录分圈

可以自动记录分圈，或者也可以使用按键操作手动记录。

使用按键操作手动记录分圈  
在测量期间按 **(ENTER)** 可记录当时的分圈。



自动记录分圈  
在经过预先配置的时间或达到预先配置的距离后，本设备会自动记录分圈。

对于[跑步]会话，此功能默认设置为按 1.0 公里距离的间隔记录分圈。

[第43页](#) “自动分圈”

记录分圈时，显示分圈画面会显示几秒钟。



显示分圈画面中会显示以下信息。

- 分圈编号
- 分圈（分圈时间）
- 时间（分段时间）

## 停止/保存测量

使用 **(UP)** 或 **(DOWN)** 选择一个选项或值，然后按 **(ENTER)** 以确认选择。

### 1 暂停测量



在运动记录画面下，按 **(START/STOP)**。



按 **(ENTER)** 或等待 3 秒而不执行任何操作



将显示“停止”菜单。

### 2 保存数据



选择[保存]。



保存后，将显示当前测量的运动数据。

按(UP)或(DOWN)可在不同的运动数据画面之间切换。

第49页 “可在历史画面中查看的运动数据”

按(ENTER)可返回到时钟画面。

**参考**

- 如果 15 秒内未在运动记录画面中执行任何操作，本设备会返回到时钟画面。
- 从“停止”菜单中选择[删除]可清除当前暂停的测量的运动数据并结束测量。

**!重要**

- 最多可以保存 64 条运动数据记录。
- 每个分圈的最长测量时间为 13 小时。如果超过该时间，测量会停止。

## 自定义运动测量

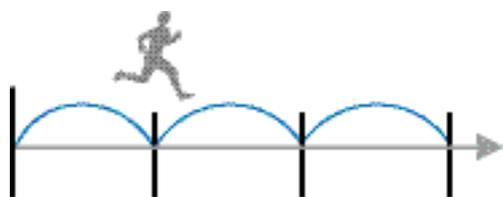
可以直接通过本设备或使用郁金香运动 APP 来自定义运动测量，例如启用自动分圈后可自动记录分圈。

---

### 设置

#### 自动分圈

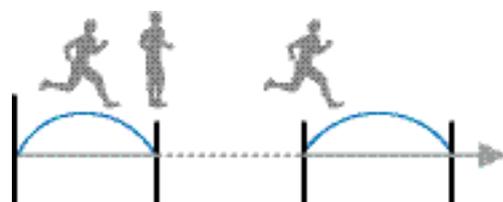
此功能可在每次达到预先配置的时间或距离时自动记录分圈。



本设备提供的选项包括[开]和[关]。可以使用郁金香运动 APP 来配置时间设置和距离设置。

#### 自动暂停

此功能可在您停止跑步时自动暂停测量并在您重新开始跑步时继续测量。



可用选项包括[开]和[关]。

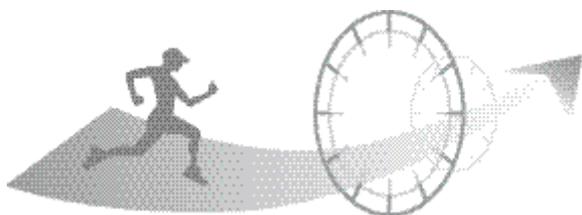
此功能可用于[跑步]会话。

#### 训练伙伴

本设备提供的选项包括[关]、[小时]、[距离]、[间歇]和[竞赛]。可以使用郁金香运动 APP 更深入配置小时、距离、间歇和竞赛设置。

#### 时间训练

当达到已配置的训练时间时，本设备会振动以提醒您。



在测量期间，您可以查看跑步时间和完成时的估计距离。

#### 距离训练

当达到已配置的训练距离时，本设备会振动以提醒您。



在测量期间，您可以查看当前距离和估计完成时间。

#### 间歇训练

间歇训练是指重复进行冲刺（高强度）和自动休息（低强度）。

可以配置时间段来创建完整运动计划。

当应在每个冲刺时间段和自动休息时间段之间切换时，本设备会振动以通知您。

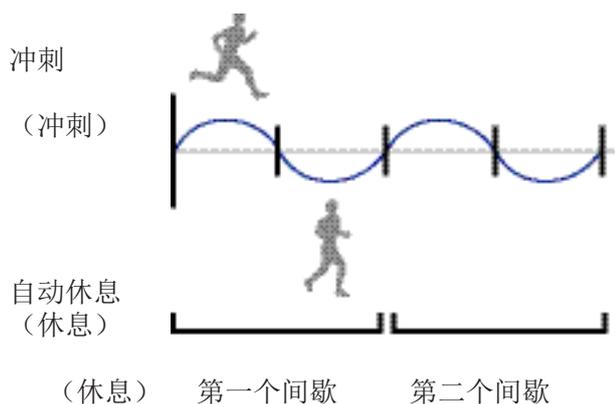
此功能可用于[跑步]会话。

本设备为运动菜单提供的选项包括设置 1 到设置 3。

冲刺：高强度训练时间段

自动休息：低强度训练时间段

重复计数：冲刺时间段和休息时间段之间的间隔数

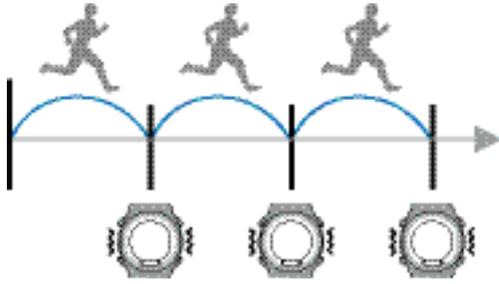


可以使用郁金香运动 APP 来配置冲刺时间段和休息时间段之间的间隔以及间歇数。

#### 竞赛训练

使用此训练模式可设置每公里跑步时间（目标配速）。当偏离已配置的配速时，本设备会振动以提醒您。

此功能可用于[跑步]会话。



可以使用郁金香运动 APP 来配置目标配速。

## 更改设置

### 直接配置本设备

使用(UP)或(DOWN)选择一个选项或值，然后按(ENTER)以确认选择。

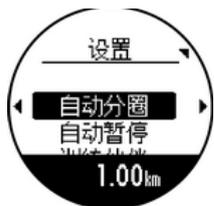
#### 1 显示设置画面



在时钟画面下，按(DOWN)。



选择运动类型。



将显示设置画面。

#### 2 配置设置



选择一个选项。

[第43页 “设置”](#)

当前配置的值会显示在显示屏的底部。



选择所需的选项或值，然后确定选择。

长按(UP)或(DOWN)可快速更改值。

#### 3 完成配置

重复按(BACK)或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

##### 参考

测量暂停时，可和从菜单的[设置]中更改[自动分圈]和[自动暂停]。

[第39页 “暂停和继续测量”](#)

### 从智能手机配置本设备

可以使用郁金香运动 APP 来配置本设备。

##### 参考

要从智能手机配置本设备，必须在本设备和智能手机之间建立蓝牙连接。

[第34页 “建立 Bluetooth® 连接”](#)

[查看运动数据](#)

---

# 查看运动数据

---

 第48页 “查看/删除设备上的历史数据”

## 查看/删除设备上的历史数据

可以在历史画面中查看和删除测量的运动数据。

### 参考

要删除包括运动数据在内的全部历史记录，请初始化本设备。初始化会从本设备中删除所有历史数据和设置数据。

 第88页 “初始化本设备”

使用 **[UP]** 或 **[DOWN]** 选择一个选项或值，然后按 **[ENTER]** 以确认选择。

### 1 显示菜单



在时钟画面下，按 **[ENTER]**。



将显示菜单。

### 2 查看/删除历史数据



选择[历史]。



从运动历史的列表中，选择一个运动日期。

运动类型会显示在显示屏的底部。

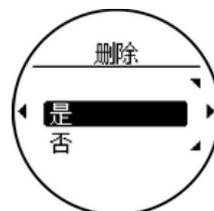


将显示运动数据。

查看数据

按 **[UP]** 或 **[DOWN]** 可在不同的运动数据画面之间切换。

 第49页 “可在历史画面中查看的运动数据”



删除数据

依次选择 **[ENTER]** 和 **[是]**。

### 3

退出查看/删除历史数据画面

重复按 **[BACK]** 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

## 可在历史画面中查看的运动数据

下表列出了可查看的运动数据。



图标	说明
	跑步活动
	步行活动
	跑步机活动
-	测量日期
-	开始时间/结束时间
	距离
	分段时间
	Average Pace (平均配速)
	已燃烧的卡路里
	Average Stride (平均步幅)
	总圈数

---

## 记录日常活动（活动测量）

---

-  第51页 “什么是活动测量？”
-  第52页 “启用和禁用活动测量”
-  第53页 “在本设备上查看活动数据”

## 记录日常活动 (活动测量)

## 什么是活动测量?

当佩戴本设备时，本设备可以追踪并记录日常活动，例如步数和已燃烧的卡路里。

记录的数据按日汇总，您可以在本设备或郁金香运动 APP 上查看这些数据。

活动数据包含从运动测量派生的数据，包括步数、距离和已燃烧的卡路里。

### 可记录的运动类型

- 步数
- 移动距离
- 已燃烧的卡路里
- 睡眠时间



## 记录日常活动 (活动测量)

## 启用和禁用活动测量

在默认情况下，此功能处于启用状态（[开]）。

可以直接在本设备上配置此功能，也可以在智能手机上使用郁金香运动 APP 进行配置。

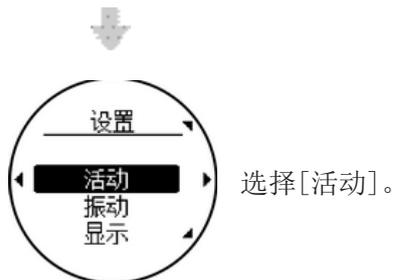
## 直接配置本设备

使用(UP)或(DOWN)选择一个选项或值，然后按(ENTER)以确认选择。

## 1 显示菜单



## 2 启用活动测量



## 3 完成配置

重复按(BACK)或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

## 参考

当禁用[活动测量]时，时钟画面中不会显示步数。



## 使用郁金香运动 APP 配置本设备

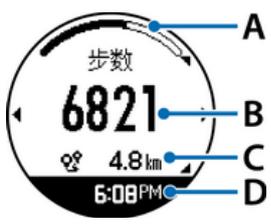
有关更多信息，请访问以下网站。

<http://www.tulipsport.com/>

## 在本设备上查看活动数据

### 可查看的活动数据

#### 当前的活动数据

画面	测量项目
<p>步数</p> 	<p>A: 目标步数进度 B: 步数 C: 移动距离 D: 时间</p>
<p>已燃烧的卡路里</p> 	<p>A: 当前已燃烧的卡路里 B: 时间</p>
<p>睡眠*</p> 	<p>A: 睡眠时间 B: 时间</p> <p>购买时，本设备不包含任何睡眠时间数据。要记录睡眠时间，请使用郁金香运动 APP 启用睡眠设置，然后配置您的睡眠开始时间和睡眠结束时间。</p> <p><a href="http://www.epson.com.cn">http://www.epson.com.cn</a></p>

\* 自动从活动测量结果计算。

#### 参考

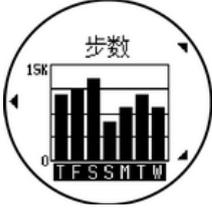
- 可以在郁金香运动 APP 中查看以前的活动数据。

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

#### 确定睡眠

- 当您在郁金香运动 APP 中配置的睡眠时间以外的时间睡觉时，本设备将不确定您正在睡觉。
- 本设备不会将打盹和 1 小时内的其他短暂睡眠时间确定为睡眠时间。

### 7 天活动图表 (包括当天)

画面	说明
	可以查看过去 7 天的活动数据图表, 包括当天。

## 记录日常活动（活动测量）

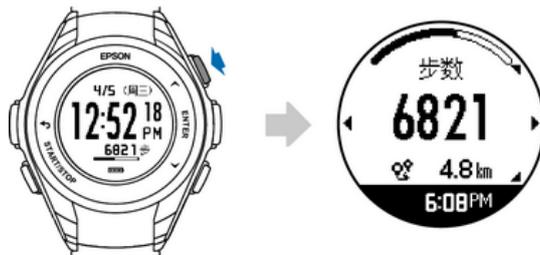
---

## 查看当前活动

在时钟画面下按 $\text{UP}$ 可显示追踪活动画面。

按 $\text{UP}$ 或 $\text{DOWN}$ 可在画面之间切换。

重复按 $\text{BACK}$ 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。



### 参考

活动按日进行追踪和记录，并于午夜在每日之间过渡。

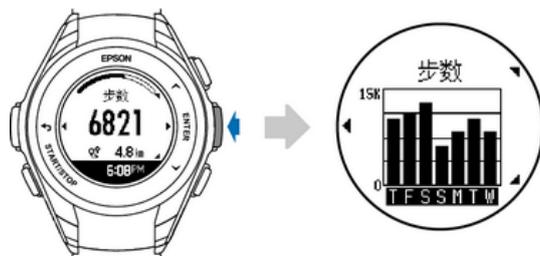
---

## 查看 7 天活动图表

在追踪活动画面下，按 $\text{ENTER}$ 可显示过去 7 天的活动图表。

按 $\text{UP}$ 或 $\text{DOWN}$ 可在画面之间切换。

按 $\text{BACK}$ 可返回到追踪活动画面。



## 查看目标步数的进度

如果您配置了目标步数，则本设备会在时钟画面和追踪活动画面中显示目标步数进度指示器。



## 配置目标步数

默认目标步数为 10,000 步/天。

可以直接在本设备上配置此功能，也可以在智能手机上使用郁金香运动 APP 进行配置。

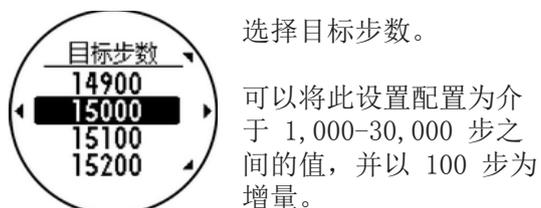
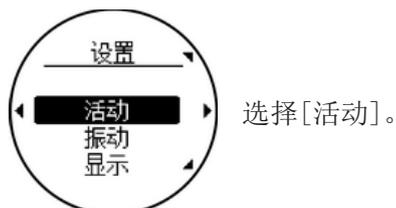
### 直接配置本设备

使用 **(UP)** 或 **(DOWN)** 选择一个选项或值，然后按 **(ENTER)** 以确认选择。

#### 1 显示菜单



#### 2 配置目标步数



#### 3 完成配置

重复按 **(BACK)** 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

使用郁金香运动 APP 配置本设备有关更多信息，请访问以下网站。

记录日常活动 (活动测量)

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

让使用更方便的其他功能

---

## 让使用更方便的其他功能

---

-  第59页 “在郁金香运动 APP 中更改设置”
-  第62页 “使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间”
-  第63页 “打开显示屏背景灯”
-  第64页 “振动智能消息通知”
-  第66页 “时间同步”
-  第68页 “秒表”
-  第69页 “音乐播放控制”
-  第70页 “显示智能手机智能消息通知”

让使用更方便的其他功能

## 在郁金香运动 APP 中更改设置

可以使用智能手机上安装的郁金香运动 APP 来更改以下设备设置、运动设置和其他设置。

☉ 此图标表示也可以直接在本设备上配置的设置。

### !重要

访问以下网站可下载郁金香运动 APP，以及访问有关安装该 APP 和创建帐户的信息。

<http://www.tulipsport.com>

---

## 活动追踪设置

### 睡眠设置

睡眠设置（“开”和“关”）

睡眠开始时间

睡眠结束时间

---

## 运动设置

可为每种运动类型（跑步、步行和跑步机）配置以下设置。

### 显示设置

显示设置包括测量画面上显示的行数，以及显示参数选择。

### 测量设置

自动分圈

进入自动分圈（用于距离、时间和自动分圈的距离设置或时间设置。）

自动分圈。（“开”和“关”）☉

自动暂停\*（“开”和“关”）☉

训练伙伴

设置（小时、距离、间歇\*、竞赛\*和关）☉

小时、距离、间歇\*和竞赛\*值

心率（“开”和“关”）☉

智能消息通知

智能消息通知（“开”和“关”）☉

闹钟铃声时长

\* 仅可用于跑步运动。

---

## 时钟画面设置

- 秒显示（数字（带秒）/数字（不带秒））
- 显示项目（步数、距离和卡路里）

---

## 一般设置

### 日期和时间

- 时间格式（12 时制和 24 时制）
- 夏令时（“开”和“关”）
- 时区自动设置（“开”和“关”）
- 时差（-12:00~+14:00）
- 显示日期月份星期（月份日期星期和日期月份星期）
- 自动搜索（“开”和“关”）

### 语言和单位

- 语言（日语、英语(美国)、法语(加拿大)和简体中文）
- 距离（公里和英里）

### 屏幕显示和其他

- 对比度（低、中和高）
- 自动睡眠（“开”和“关”）
- 背景灯定时
  - 抬腕亮灯（“开”和“关”）
  - 按键亮灯（“开”和“关”）
  - 运动中常亮（“开”和“关”）
  - 来消息亮灯（“开”和“关”）

### 智能手机通知

- 智能消息通知（“开”和“关”）
- 通知时长（00' 01"~00' 10"）
- 通知定时设置
  - 标准模式（“开”和“关”）
  - 运动中常亮（“开”和“关”）

### 起床闹钟

- 闹钟

让使用更方便的其他功能

- 起床闹钟 1~5（闹钟（“开”和“关”）、时间和指定星期）
- 闹钟铃声时长（10 秒、30 秒和 60 秒）

## 使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间

在开始运动测量 2 小时前，通过更新本设备中的 GPS 信息可缩短 GPS 定位时间。

您也可以根据需要使用官方推荐 APP：郁金香运动手动更新 GPS 信息。

### **!重要**

- 必须在智能手机上安装郁金香运动 APP，而且智能手机必须连接到互联网。
- 更新 GPS 信息可能会产生单独的互联网连接费用，这些费用需用户承担。
- 即使不在户外也可更新 GPS 信息。

## 打开显示屏背景灯

显示屏配备了背景灯，以方便用户查看。

### 配置步骤

在时钟画面下，按 **ENTER**，然后依次选择[设置]、[显示]和[亮灯]

可以针对本设备是否在以下事件时打开背景灯进行配置。

### 抬腕

进行抬腕动作可查看设备显示。



### 按键操作

按任意按键

### 运动

从开始 GPS 定位直到保存运动数据并返回到时钟画面（背景灯保持亮起）

#### 参考

- 当背景灯设置为[常亮]时，最长运动测量时间大概会缩短 2 小时。
- 当设置为[关]时，背景灯在运动期间不会保持亮起，但是，如果启用了[抬腕亮灯]、[按键亮灯]和[来消息亮灯]，则背景灯会亮起。
- 即使设置为[常亮]，当本设备按照您在[设置] > [振动]设置中指定的设置振动以发出分圈通知或其他通知时，背景灯也会短暂熄灭。本设备停止振动后，背景灯会重新打开。

### 智能消息通知

在出现以下事件时，将发出智能消息通知：

- 在自动分圈“Seq. num.”模式下完成分圈。
- 通过按自动暂停按键暂停或重新开始了运动测量
- 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间
- 来自智能手机的智能消息通知

#### 参考

当本设备按照您在[设置] > [振动]设置中指定的设置振动以发出分圈通知或其他通知时，背景灯会短暂熄灭。本设备停止振动后，背景灯会重新打开。

让使用更方便的其他功能

## 振动智能消息通知

当记录分圈以及达到已配置的距离或连接的智能手机收到来电时，本设备可以发出振动通知。

### 配置步骤

在时钟画面下，按 **ENTER**，然后依次选择[设置]和[振动。]

可以对以下每个事件启用或禁用通知。

图标指示的参数，可以直接在本设备上配置，也可以在智能手机上使用郁金香运动 APP 进行配置。

### 闹钟

处于预置时间。

默认情况下为 12:00 AM 配置了五闹钟组。可以使用郁金香运动 APP。在一般设置中配置睡眠结束时间和其他时间。

### 智能消息通知

连接的智能手机上的来电和电子邮件

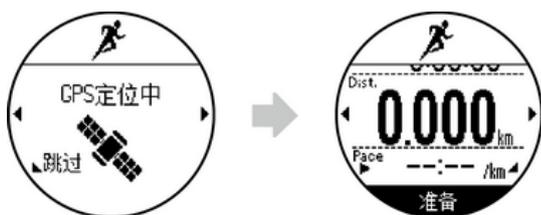
正常操作：在不进行任何运动测量时收到来电或邮件

在运动期间：在进行运动测量期间收到来电或邮件

### 提醒时亮灯

在出现以下事件时，将发出提醒时亮灯：

本设备已完成 GPS 定位并转换到运动记录画面。



正在开始运动测量



让使用更方便的其他功能

- 在自动分圈模式下完成分圈。



- 通过按自动暂停按键暂停或重新开始了运动测量（仅限[跑步]运动）

暂停

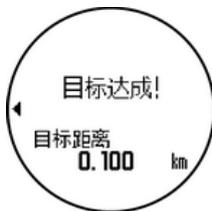


重新开始



- 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间

目标距离



目标时间



让使用更方便的其他功能

## 时间同步

可以手动或自动将时间调整为当前时间。

可以使用设备按键手动设置时间，也可以将本设备配置为通过 GPS 自动设置时间。

在室内设置时间时，请选择手动设置选项。

### 配置步骤

在时钟画面下，按 **(ENTER)**，然后依次选择[设置]、[系统]、[时钟设置]和[时间调整]

### 使用按键操作手动配置

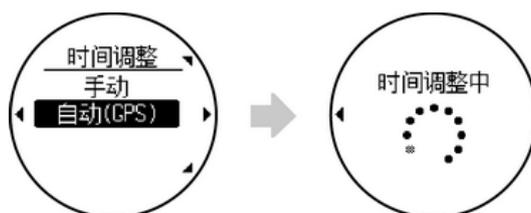
使用 **(UP)** 或 **(DOWN)** 按键选择当前日期和时间（时和分），然后按 **(ENTER)** 以确认配置。



配置后，重复按 **(BACK)** 几次或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

### 通过 GPS 同步自动配置

本设备可检索 GPS 信息并与包含的时间信息同步。在头顶没有障碍物的户外位置执行以下步骤。



#### GPS 时间同步成功

时间会自动更新。

重复按 **(BACK)** 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

#### GPS 时间同步失败

将显示以下画面。请选择要重新尝试同步时间还是取消时间同步过程。

让使用更方便的其他功能



要重新尝试通过 GPS 同步时间，请移至头顶没有障碍物的户外位置，然后按 **ENTER**。

要取消通过 GPS 同步时间，请按 **BACK**。

让使用更方便的其他功能

## 秒表

此模式只会测量时间。

### 参考

- 此功能生成的数据不会存储在本设备中。
- 此功能无法测量距离、配速或其他运动数据。

使用 **[UP]** 或 **[DOWN]** 选择一个选项或值，然后按 **[ENTER]** 以确认选择。

### 1 显示秒表画面



在时钟画面下，按 **[DOWN]** 4 次。



请按 **[START/STOP]**。



将显示秒表画面。

### 2 开始测量



请按 **[START/STOP]**。



测量开始。

按键功能

**[START/STOP]**：开始或停止测量。

**[ENTER]**：在暂停后初始化测量的记录

**[BACK]**：返回到时钟画面。

## 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。

确保本设备和您的智能手机之间已建立 Bluetooth® 连接。

 第34页 “建立 Bluetooth® 连接”

### 参考

使用与心率带配对的设备以及通过将[心率测量]设置为[开]来测量运动时无法使用此功能。

## 1 显示画面

在时钟画面下，长按 **BACK** 至少 2 秒。

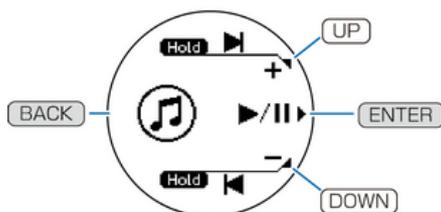


### 参考

即使在测量期间，也可以长按 **BACK** 按键至少 2 秒来实现相同结果。

## 2 播放音乐

按 **ENTER** 可开始播放存储在智能手机上的音乐。



### 按键功能

**ENTER** 开始/停止播放音乐

**UP** 增加音量

播放下一个曲目（长按至少 2 秒）

**DOWN** 减少音量

播放上一个曲目（长按至少 2 秒）

**BACK** 返回到时钟画面/运动画面（长按至少 2 秒）

让使用更方便的其他功能

## 显示智能手机智能消息通知

当通过 Bluetooth® 连接到本设备的智能手机收到来电、电子邮件和 SNS 消息时，本设备会显示图标通知。

 第34页 “建立 Bluetooth® 连接”

### 参考

使用与心率带配对的设备以及通过将[心率测量]设置为[开]来测量运动时无法使用此功能。

### 配置步骤

在时钟画面下，按 **ENTER**，然后依次选择[设置]、[振动]和[通知]

### 通知内容

本设备可以显示多达 5 种通知。按 **UP** 或 **DOWN** 可在不同画面之间切换。

例如：邮件



类型	图标	描述
来电 未接来电		<p>在收到来电期间以及未接听来电之后，将显示此图标。 当语言设置为英语时，将显示以下信息。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> iOS: 姓名的前 10 个字符</li> <li><input type="checkbox"/> Android: xxxx 的前 10 个字符</li> </ul>

## 让使用更方便的其他功能

类型	图标	描述
邮件		<p>当智能手机收到电子邮件时，将显示此图标。</p> <p>当语言设置为英语时，将显示以下信息。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> iOS: <ul style="list-style-type: none"> <li>第一行：发件人姓名的前 10 个字符</li> <li>第二行：主题的前 10 个字符</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Android: <ul style="list-style-type: none"> <li>第一行：xxxx 的前 10 个字符</li> <li>第二行：xxxx 的前 10 个字符</li> </ul> </li> </ul>
日程		当触发日程通知时，将显示此图标。
Facebook		<p>当触发 Facebook、Twitter、LINE、微博和微信 APP 通知时，将显示这些图标。</p> <p>当语言设置为英语时，将显示部分信息正文。</p>
Twitter		
LINE		
微博		
微信		
其他		当触发其他 APP 通知时，将显示此图标。

---

# 更改设备设置

---

 第73页 “设置项目”

 第78页 “更改设置”

## 设置项目

---

### 蓝牙

与智能手机或可选购的心率带建立 Bluetooth® 连接。本设备与外部设备执行对等通信。

#### 连接设置

此设置用于启用和禁用 Bluetooth®。

选项：开和关（默认选项）

#### 配对

使用此功能可注册智能手机连接信息和建立 Bluetooth® 连接。在智能手机上执行配对过程。

#### 删除设备

使用此功能可删除在本设备上注册的智能手机的连接信息。

#### 心率带

有关使用可选购心率带的设置

状态

显示向设备注册的心率带的名称。

注册

使用此菜单来注册可选购的心率带。

## 设置

可以直接在本设备上配置以下设置。

- 图标指示的参数，可以直接在本设备上配置，也可以在智能手机上使用郁金香运动 APP 进行配置。

### 活动

使用以下设置可配置活动参数。

#### 目标步数

使用此项目可配置每日目标步数。

值：1,000–30,000 步，以 100 步为增量

（默认值：10,000 步）

#### 追踪活动测量

使用此项目可启用/禁用活动测量功能。

选项：开（默认选项）和关



可以在郁金香运动 APP 中配置睡眠开始时间和睡眠结束时间。

### 振动

使用以下设置可配置振动参数。

#### 闹钟

使用此项目可启用和禁用针对闹钟的设备振动。

选项：振动和关（缺省设置）

#### 智能消息通知

使用以下设置可显示来自智能手机的通知，例如来电和电子邮件。

设置项目	说明
正常	此设置用于启用和禁用在不进行任何运动测量时的通知。 选项： <u>开</u> （默认选项）和关
锻炼	使用此项目可启用或禁用运动测量期间的通知。 选项： <u>开</u> （默认选项）和关

## 更改设备设置

 提醒

使用此项目可按以下定时启用和禁用运动测量期间的设备振动。

选项：开（默认选项）和关

- 本设备已完成 GPS 定位并转换到运动记录画面。
- 正在开始运动测量
- 在自动分圈模式下完成分圈。
- 通过按自动暂停按钮暂停或重新开始了运动测量
- 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间

## 显示

使用以下设置可配置设备显示。

 秒显示

使用此项目可启用或禁用时钟画面上的秒显示。

选项：开（默认选项）和关

 对比度

设置屏幕对比度。

选项：高、中（默认选项）和低

 背景灯

使用以下设置可配置打开背景灯的条件。

设置项目	说明
抬手	使用此项目可启用或禁用当您抬起佩戴本设备的手腕时的背景灯亮起。 选项： <u>开</u> （默认选项）和关
按键操作	使用此项目可启用或禁用当您操作按键时的背景灯亮起。 选项： <u>开</u> （默认选项）和关

## 更改设备设置

设置项目	说明
运动	<p>此设置用于启用或禁用运动期间背景灯常亮。</p> <p>选项：常亮和<u>关</u>（默认选项）</p> <p><b>参考</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 当背景灯设置为[常亮]时，最长运动测量时间大概会缩短 2 小时。</li> <li><input type="checkbox"/> 当设置为[关]时，背景灯在运动期间不会保持亮起，但是，如果启用了[抬手亮灯]、[按键亮灯]和[来消息亮灯]，则背景灯会亮起。</li> <li><input type="checkbox"/> 即使设置为[常亮]，当本设备按照您在[设置] &gt; [振动]设置中指定的设置振动以发出分圈通知或其他通知时，背景灯也会短暂熄灭。本设备停止振动后，背景灯会重新打开。</li> </ul>
智能消息通知	<p>此设置用于启用或禁用出现以下事件时背景灯亮起。</p> <p>选项：开（缺省设置）和关</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在自动分圈模式下完成分圈。</li> <li><input type="checkbox"/> 通过按自动暂停按钮暂停或重新开始了运动测量</li> <li><input type="checkbox"/> 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间</li> <li><input type="checkbox"/> 来自智能手机的智能消息通知</li> </ul> <p><b>参考</b></p> <p>当本设备按照您在[设置] &gt; [振动]设置中指定的设置振动以发出分圈通知或其他通知时，背景灯会短暂熄灭。本设备停止振动后，背景灯会重新打开。</p>

经过预先确定的时间量后，背景灯会自动亮起。为[运动中常亮]选择了[常亮]时，背景灯会在结束测量之前保持亮起。

### 自动睡眠

使用此项目可启用或禁用自动睡眠模式，该模式会在停止使用本设备一段时间后打开。

选项：开（默认选项）和关

## 系统

使用以下设置可配置一般设备参数。

### 时钟设置

#### 时间调整

使用此项目可启用自动时间同步或手动设置时间。

选项：自动（GPS）和手动（年月日，时分；默认选项）

[自动（GPS）]：

请确保屏幕朝上，并且您位于头顶没有障碍物的户外位置。

## 更改设备设置

时间会自动同步。此过程需要花费几分钟。

如果本设备经过两分钟仍无法同步时间，我们建议您选择“取消”并移至其他位置，然后重试。

[手动]：

直接在本设备上手动配置时间。

### 时区

此设置用于配置本地时区。

在中国使用本设备时，请选择 [+8:00]。

选项：-12:00~+14:00

### 夏令时 (DST)

当位于使用夏令时的地区时，请启用此设置。

选项：关（默认选项）和开

### 初始化

初始化本设备会将所有设置恢复为缺省值（个人资料、设置和系统），还会初始化步幅传感器并删除所有运动数据和活动数据（历史）。

选项：是和否

 [第88页](#) “初始化本设备”

### 软件版本

显示固件版本信息。

# 更改设置

## 直接配置本设备

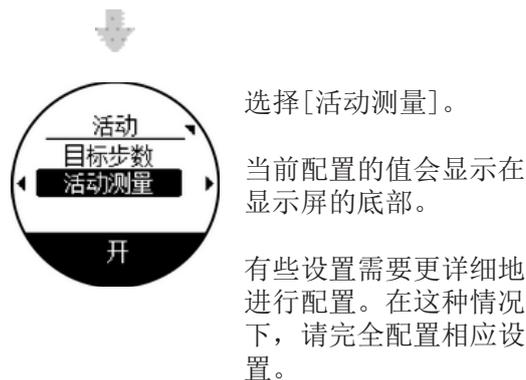
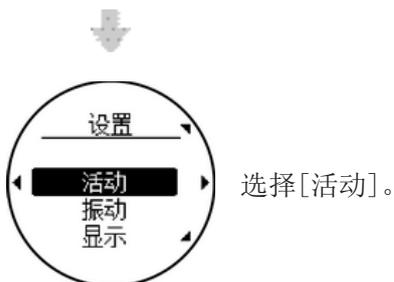
作为示例，本节介绍用于配置[活动测量]的步骤。可以按照此示例步骤的相同方式配置其他设置。

使用(UP)或(DOWN)选择一个选项或值，然后按(ENTER)以确认选择。

### 1 显示菜单



### 2 配置设置



### 3 完成配置

重复按(BACK)或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

## 从智能手机配置本设备

可以使用郁金香运动 APP 来配置本设备。

**参考**  
要从智能手机配置本设备，必须在本设备和智能手机之间建立蓝牙连接。

[第34页 “建立 Bluetooth® 连接”](#)

---

## 维护本设备

---

-  第80页 “打理您的设备”
-  第81页 “内置的可充电电池”
-  第81页 “处置本设备”

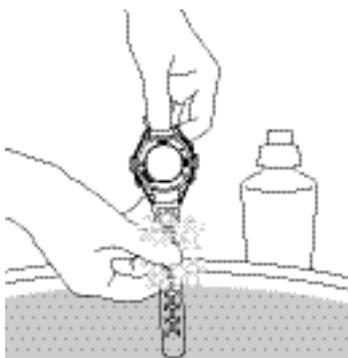
## 打理您的设备

---

### 主设备/表带

每次使用后用水清洁主设备，或者定期清洁。清洗后用干布彻底擦干。

可以使用稀释的温和清洁剂来清洗表带。

**!重要**

- 清洁本设备时，请勿太用力按任何按键或擦洗玻璃显示屏。这样做可能会导致发生故障或划伤玻璃显示屏。
- 设备处于水下时，请勿按下任何按键。这样做可能会导致发生故障。
- 此带由聚氨酯材料制成，使用数年后，它可能会褪色或失去弹性。

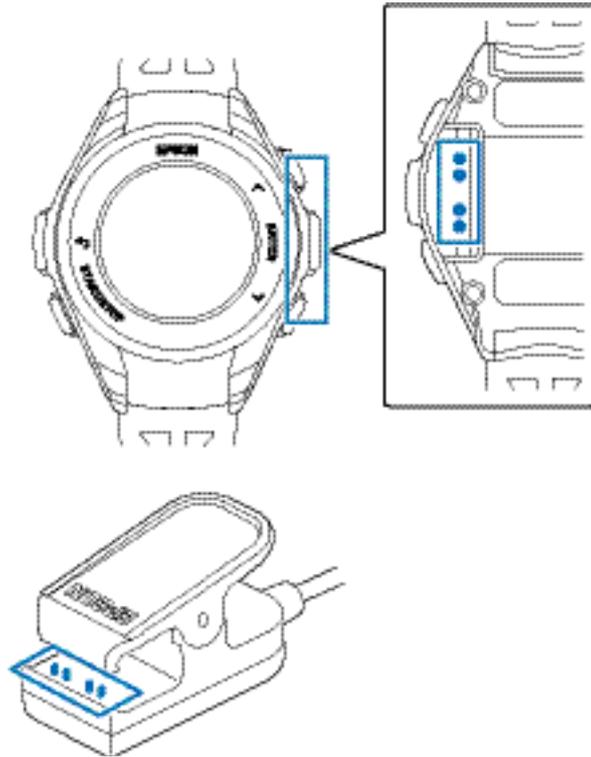
---

### 接触点

如果您在为设备充电或使用有线连接时遇到问题，请用湿棉签清洁本设备的接触点和充电夹的接触点。

本设备上的接触点容易变脏，因此必须定期清洁它们。

## 维护本设备

**!重要**

- 当接触点弄湿或弄脏时，请勿将充电夹连接到本设备。这样做可能会导致接触点出现腐蚀或故障，或者可能导致发生通信故障。
- 请勿使用有机溶剂进行清洁，例如轻质汽油、稀释剂、酒精或清洁剂。这样做可能会损害本产品。

## 内置的可充电电池

用户不能自行更换本设备内置的可充电电池。如果电池由于长时间使用而无法保持与以前一样长的使用时间，则表明电池的使用寿命很可能已到。在这种情况下，请联系当地经销商或爱普生认证服务机构付费更换电池。

电池的平均使用寿命为四年。此时间因使用条件而异。

## 处置本设备

处置本设备时，请遵守当地法律法规。

**Li-ion**

---

## 故障排除

---

-  第83页 “排除设备问题”
-  第85页 “更新固件”
-  第87页 “重新启动本设备”
-  第88页 “初始化本设备”

## 故障排除

## 排除设备问题

## 基本操作问题

问题	解决方法
屏幕无显示。	<p>不能在购买后立即开始使用本设备，必须先为设备充电。请先尝试为设备充电。此外，如果电池电量耗尽，屏幕也无任何显示。使用前，请确保为电池充电。</p> <p> <a href="#">第18页 “充电”</a></p>
本设备在执行操作后也无反应。	<p>电池电量是否不足？请为电池充电。</p> <p> <a href="#">第21页 “电池电量”</a></p> <p>如果本设备在充电后仍不工作，请尝试重新启动设备。</p> <p> <a href="#">第87页 “重新启动本设备”</a></p>
在使用期间，屏幕关闭或变为蓝色。	<p>重新启动本设备。</p> <p> <a href="#">第87页 “重新启动本设备”</a></p>
时钟关闭。	<p>当您一小段时间不使用本设备之后，本设备会进入睡眠模式，并且时间显示会关闭。这不是故障。按任意按键或移动本设备可打开显示。如果显示没有打开，则表明电池电量不足。请为设备充电。</p> <p> <a href="#">第18页 “充电”</a></p> <p>请注意，如果禁用[自动睡眠]，则时钟不会关闭。</p> <p> <a href="#">第75页 “显示”</a></p>
时间设置不正确。	<p>通过[设置]、[系统]和[时间调整]配置时间。</p> <p> <a href="#">第76页 “系统”</a></p>
在锻炼期间，测量停止。	<p>进行慢速锻炼时，例如在步行时，我们建议关闭自动暂停。</p> <p> <a href="#">第43页 “自动暂停”</a></p>

## GPS 定位问题

问题	解决方法
GPS 信号接收微弱/失败。	<p>将本设备置于头顶没有障碍物的户外位置 15 分钟，并重新执行 GPS 定位。</p> <p> <a href="#">第25页 “GPS 定位条件”</a></p> <p>移至头顶没有障碍物的户外位置。在室内时无法接收 GPS 信号。不完全挡住天空的障碍物，例如高层建筑和山腰，也会中断信号接收，从而导致距离准确度降低。</p>
GPS 信号接收微弱或中断。	<p>GPS 信号接收可能会暂时中断，具体取决于周围环境。</p> <p>请将本设备佩戴在手臂外侧。</p>

## 故障排除

## 充电问题

问题	解决方法
连接充电夹之后，本设备不充电。	<p>请检查充电夹连接。</p> <p> 第18页 “充电”</p> <p>清洁本设备的接触点和充电夹的接触点。</p> <p> 第80页 “主设备/表带”</p> <p><input type="checkbox"/> 当电池电量完全耗尽时，连接充电夹之后充电画面可能会停止显示 1-2 分钟。这不是故障。</p> <p><input type="checkbox"/> 如果检查以上几点之后仍无法给本设备充电，则可能已发生故障。如果出现这种情况，请立即停止尝试为设备充电，并将主设备和充电夹寄送到爱普生认证服务机构。</p>
显示充电错误画面。	在环境温度为 5~35℃ 的环境中充电。
在充电过程中，主设备和充电夹变热。	可能发生故障。请立即停止为设备充电，并联系爱普生认证服务机构。

## 防水问题

问题	解决方法
是否可以在游泳时使用本设备？	本设备在 5 巴压力以内具有防水能力，可以在游泳时使用。但是，当本设备处于水下时，请勿按任何按键。当处于水下时，本设备无法接收 GPS 信号。
玻璃显示屏内面可能会模糊。	<p>本设备可能会由于和室外的温差而出现凝结。暂时凝结不会对本设备造成任何影响。在这种情况下可以继续使用本设备。如果凝结持续很长时间，则本设备可能进水了。</p> <p>请将本设备寄送到爱普生认证服务机构。</p>

## 通信问题

问题	解决方法
连接到计算机后，无法正常识别本设备。	<p>请检查 PC (USB 端口) 和充电夹 (USB 插头) 之间的连接。</p> <p>清洁本设备的接触点和充电夹的接触点。</p> <p> 第80页 “主设备/表带”</p> <p>重新启动本设备。</p> <p> 第87页 “重新启动本设备”</p>
与 PC 进行数据交换期间，显示错误画面，并且通信中断。	在通信过程中，请勿移动本设备和充电夹。请避免在容易产生静电的环境下传递数据。如果发生错误，请尝试重新连接充电夹，然后重新尝试通信。

如果执行此故障排除后仍发生通信错误，请联系爱普生认证服务机构。

## 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]。

### 检查固件版本

使用 **UP** 或 **DOWN** 选择一个选项或值，然后按 **ENTER** 以确认选择。

#### 1 显示菜单



在时钟画面下，按 **ENTER**。

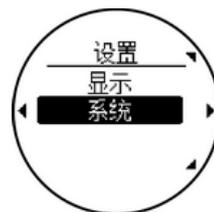


将显示菜单。

#### 2 检查固件版本



选择 [设置]。



选择 [系统]。



选择 [版本信息]。



将显示固件版本。

#### 3 完成确认

重复按 **BACK** 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

## 更新固件

- 1 可通过以下 URL 下载最新固件版本。

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

选择您的设备型号，然后按照屏幕上的说明下载固件。

- 2 将充电夹连接到本设备，然后将线缆直接连接到 PC 上的 USB 端口。



- 3 执行下载的文件。

ProSense 固件更新工具会启动。

按照屏幕上的说明更新固件。

### 参考

如果 ProSense 固件更新工具不启动，请检查以下几点。

- ProSense 固件更新工具的实例已启动，从而导致无法启动其他实例。
- 充电夹已连接到本设备，并已正确连接到 PC。

有关固件更新步骤的更多信息，请参阅 Epson 网站上的下载页面。

## 重新启动本设备

如果工作变得不稳定，请重新启动本设备。

同时按 **(BACK)**、**(START/STOP)**、**(UP)** 和 **(DOWN)**。

屏幕将初始化，本设备将重新启动。



下表显示了重新启动和初始化之间的区别。

○：数据和设置会保留。

×：删除所有数据并将设置初始化为默认值。

数据/设置	重新启动	初始化
运动测量设置	○	×
历史数据	○	×
[系统]设置	○	×
[个人资料]设置	○	×
当日的活动数据	×	×
[目标步数]设置	○	×
用户的步幅数据	○	×
配对	○	×
时间信息	○	×

### !重要

在运动期间执行系统重新启动会导致运动数据丢失。

## 初始化本设备

如果要删除所有数据并清空设备的内存，请初始化本设备。

### !重要

初始化本设备之前，请将数据上传到郁金香运动 APP。

使用(UP)或(DOWN)选择一个选项或值，然后按(ENTER)以确认选择。

### 1 显示菜单



在时钟画面下，按(ENTER)。



将显示菜单。

### 2 初始化本设备



选择[设置]。



选择[系统]。



选择[初始化]。



选择[是]。



初始化完成后，本设备将重新启动并显示初始设置画面。配置初始设置。

[第23页](#) “配置初始设置”

有关初始化的更多信息，请参阅以下页面。

[第87页](#) “重新启动本设备”

---

# 附录

---

-  第90页 “产品规格”
-  第92页 “了解图标”
-  第93页 “术语表”
-  第94页 “GPS”
-  第95页 “查看安全规范和证书信息”
-  第96页 “商标”
-  第96页 “联系信息”
-  第97页 “保修信息” 第99页 “产品中有害物质的名称及含量”

## 产品规格

### 设备

型号	J-10 刚毅黑/樱花粉/野地绿	
尺寸（厚度）	14.1 毫米	
重量	大约 40 克	
防水	在 5 巴压力以内具有防水能力	
工作时间	最多 7 天 *1, 4	
	最多 30 天 *2, 4	
	最多 13 小时 *3, 5	
工作温度	-5~50°C	
最长测量时间	大约 13 小时	
最大日常活动记录数	当天 + 过去 6 天	
最大记录数	64	
分圈记录数	每个分段最多 200 个	
心率测量（使用心率带*6）	○	
步频/步幅测量	○	
显示范围	距离/单圈距离	0.000~999.99 公里/0.000~999.99 英里
	配速/单圈配速/Average Pace（平均配速）	0'01''~30'00'' /公里或 0'01''~45'00'' /英里
	分段时间/分圈时间	0:00'00"~1:00'00" PM
	步频/Average Stride（平均步频）	0~255 spm
	步幅/Average Stride（平均步幅）	0~255 厘米/0~100 英寸
	步数	0~99,999 步
	已燃烧的卡路里	0~9,999 千卡
	心率（使用心率带*6）	30~240 bpm
	估计结束时间	0:00'00" 到 11:59 PM'59"
	估计结束距离	0.000~999.99 公里/0.000~999.99 英里

\*1 时钟显示（追踪活动：“开”，自动睡眠：“开”，秒显示：“关”，自动搜索：“关”，蓝牙：“开”）

\*2 时钟显示（追踪活动：“关”，自动睡眠：“开”，秒显示：“关”，自动搜索：“关”，蓝牙：“关”）

## 附录

\*3 使用 GPS 功能时（追踪活动：“关”）

\*4 本设备会定期接收 GPS 信号，以缩短初始 GPS 定位时间。

自动睡眠每天有 14 小时处于活动状态（内部评估条件）

\*5 工作时间因 GPS 信号接收质量和设备设置而异。

当 GPS 信号接收不良时，例如在室内，工作时间会显著缩短。（影响电池使用时间的设置包括背景灯设置和/或心率带设置。）

\*6 请单独购买可选购的心率带。

---

## 充电夹

工作温度范围	5~35° C
--------	---------

---

## 选件

可以购买以下可选购附件。有关更多信息，请联系当地经销商。

### 交流电源适配器

型号	3A-058WC05B
输入	100 伏交流电, 50/60 赫兹
输出	5 伏直流电/1.0 安

## 了解图标

图标	名称
	跑步模式（正在测量跑步活动）
	步行模式（正在测量步行活动）
	跑步机模式（正在测量跑步机运动会话）
	GPS 定位
	设备正在通过 Bluetooth® 与智能手机通信
	设备正在与心率带通信
	Average Pace（平均配速）
	距离
	已燃烧的卡路里
	秒表
	分段时间
	步数
	Average Stride（平均步幅）
	冲刺（间歇）
	休息（间歇）
	充电
	正在进行 USB 通信
	按键已锁定
	按键已解锁
	电池电量指示器
	电池电量警告
	充电错误

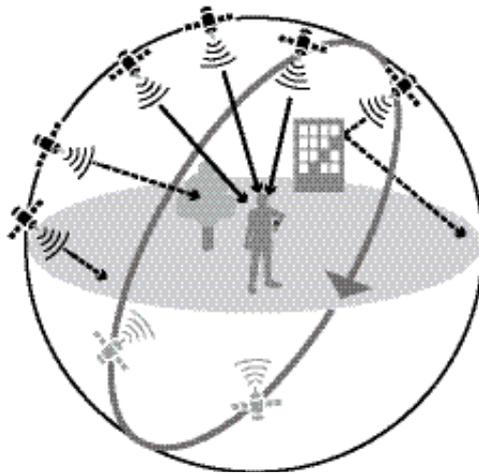
## 术语表

术语	定义
GPS 系统	一个系统，用于通过 GPS 接收器计算当前位置，该接收器从绕地球运行的卫星接收信号。此系统提供准确的位置信息和时间信息。  <a href="#">第25页 “GPS 定位条件”</a>
分段时间	从开始运动到停止的总时间。
分圈时间	该分圈所用的时间。
在 5 巴压力以内具有防水能力	本设备在 5 巴压力以内具有防水能力。
自动分圈	此功能可在达到特定距离后自动记录分圈。
自动睡眠	用户在特定时间段内未执行任何操作后，显示自动关闭。
自动暂停	此功能可在您停止跑步时自动暂停测量并在您重新开始跑步时继续测量。
步幅	此传感器使用步幅以及在启用 GPS 时累计的加速数据，以便在您位于 GPS 信号接收不良的位置时，例如在隧道内，本设备仍可以估算移动距离。  <a href="#">第27页 “学习步幅（步长）”</a>
单圈配速	当前分圈的配速。
固件	这是加载到本设备的核心软件。
抬腕	进行抬腕动作可查看设备显示。
运动	一般术语，表示测量的运动。
郁金香运动 APP	借助此配套 APP，您可以使用智能手机查看本设备上的运动数据和活动数据。
追踪活动	记录多种日常活动，包括步数、距离、已燃烧卡路里和睡眠时间。
配速	当前配速。
智能消息通知	在训练伙伴模式下，本设备可以在您完成分圈或目标距离时发出振动通知。

## GPS

GPS 系统的基本配置是 24 颗在 20,000 千米的高度绕地球运行的卫星，其中至少四颗卫星在六个不同的轨道运行。GPS 接收器将从四颗卫星获取数据，并计算纬度、经度、高度和时间。获取了 GPS 信号并已收到这些信息后，便可开始测量运动。如果您在执行初始 GPS 信号获取后等待 15 分钟，将能接收更详细的 GPS 导航数据（卫星轨道信息），这样可提高测量准确度。

但请注意，由于大气条件和使用环境不相同，即使有更详细的 GPS 数据，GPS 追踪也并不总是百分百准确或可靠。



## 查看安全规范和证书信息

此菜单用于显示本设备证书信息。

使用 $\langle$ UP $\rangle$ 或 $\langle$ DOWN $\rangle$ 选择一个选项或值，然后按 $\langle$ ENTER $\rangle$ 以确认选择。

### 1 显示菜单



### 2 显示证书信息。



### 3 退出证书信息显示。

重复按 $\langle$ BACK $\rangle$ 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

## 商标

- EPSON 和 EXCEED YOUR VISION 是精工爱普生株式会社在中国的注册商标。于此涉及的所有其他产品之商标或注册商标,其权属归其各自所有者所有,此处仅作说明辨识之用。产品信息如有变化,恕不另行通知。
- Microsoft 和 Windows 是 Microsoft 公司在美国和其他国家的注册商标。
- OS X 和 macOS 是 Apple Inc. 在美国和其他国家的注册商标。
- iPhone 是 Apple Inc. 的商标。
- Android 和 Google Play 是 Google Inc. 的商标。
- Bluetooth ®文字商标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标。精工爱普生株式会社在许可证条款下使用这些商标。
- QR Code 是 DENSO WAVE INCORPORATED 的注册商标。
- 其他产品名是它们各自公司的商标或注册商标。
- EPSON and EXCEED YOUR VISION are registered trademarks of the Seiko Epson Corporation.
- Microsoft and Windows are registered trademarks of the Microsoft Corporation in the United States of America and other countries.
- OS X and macOS are registered trademarks of Apple Inc. in the United States of America and other countries.
- iPhone is a trademark of Apple Inc.
- Android and Google Play are trademarks of Google Inc.
- The Bluetooth®word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. Seiko Epson Corporation uses these trademarks under the terms of license.
- QR Code is a registered trademark of DENSO WAVE INCORPORATED.
- Other product names are the trademarks or registered trademarks of their respective companies.

## 联系信息

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。

## 保修信息

1. 本产品自开具发票之日起计算保修期和“三包”有效期，在产品“三包”有效期内，正常状态下使用本产品而发生的故障，可依据“三包”规定予以修理、更换、退货。在产品保修期内，可依据此保修条款的内容，在爱普生认证服务机构享受无偿维修服务。

2. 在保修期（含三包有效期）内，以下情况将不享受“三包”服务。〈与爱普生公司另有约定除外〉：

(1) 产品的故障、损坏是由于用户在非爱普生指定的工作环境下（如电源、温度、湿度、海拔或大气压等）使用的；

(2) 产品的故障、损坏是由于用户使用非爱普生原装或指定选件、附件发生故障（如电池泄露或爆炸等）导致的；

(3) 因用户使用过程中产品被病毒感染等情况导致的产品故障、损坏；

(4) 因用户保管不当（如鼠害，虫害、液体渗入、异物进入等其他类似原因）而造成的故障和损坏，或造成产品零部件的丢失；

(5) 因本产品附带的表带及主机的破损或掉皮等原因导致商品名或制造编号无法识别，或难以识别的情况；

(6) 由于人为故意造成或未按照产品手册上所写的使用方法和注意事项操作而造成的故障、损坏；

(7) 由于电脑软件及硬件连接所造成的故障；

(8) 购买后因运输或移动中掉落等的不当使用方式而导致的故障及损伤；

(9) 未经爱普生公司的书面授权对爱普生产品进行的拆卸、维修、改装等而造成的故障、损坏；

(10) 由于不可抗力而造成的故障、损坏。

### 3. 保修政策及声明

(1) 保修地理范围仅限于中国大陆地区，不包括香港、澳门以及台湾地区；

(2) 保修卡上贴有记载产品序列号的贴纸。无贴纸的保修卡不具有效力。因用户不能出示有效保修凭证（保修卡原件和有效发票）；或产品保修卡和发票中的购买日期、销售单位名称（盖章有效）等项目出现填写不完整、涂改、伪造的，则产品保修期以爱普生记录的信息为准；

(3) 用户在申请退货或换货服务时，需要提供有效发票、爱普生产品三包凭证、产品原包装箱和产品购买时的随机附件；

(4) 使用中产生的外观上的变化（表带、表盘的划痕、污垢、颜色改变），不予保修，需要收取维修费用；

(5) 用户需妥善保管产品的保修卡，爱普生公司不补发任何保修凭证；

(6) 请注意万一发生故障时，主机内的资料可能会消失。用户须自行对存储于爱普生产品内的数据的安全性负责，并采取必要的措施对其进行保护及备份。爱普生不对任何用户的文档、程序等数据丢失或可移动存储介质发生故障等情形承担直接的责任；

(7) 对于产品故障导致用户发生的间接损失以及未来收益等不承担任何责任；

附录

(8) 保修期满后属于调整、保养或者维修性质的服务，则收取维修费用。若有零件需要更换，则零件费用将另行收取。

## 附录

## 产品中有害物质的名称及含量

部件名称		有害物质					
		铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr (VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
	外包装	○	○	○	○	○	○
	电路板	×	○	○	○	○	○
	电池	○	○	○	○	○	○
	显示组件	○	○	○	○	○	○
	充电夹 (随附物品)	×	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T11364 的规定编制。</p> <p>○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下。</p> <p>×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求。但这只是因为保证产品性能和功能条件下，现在还没有可替代的材料和技术而被使用。</p>							

## 产品环保使用期限的使用条件

在中国销售的电子电气产品的环保使用期限，表示按照本产品的安全使用注意事项使用的情况下，从生产日期开始，在标志的年限内使用，本产品含有的有害物质不会对环境、人身和财产造成严重影响。