



ProSense

J-300 刚毅黑 / 公路蓝 / 沙地白

用户指南

欢迎

功能

自定义设备

 第17页 “支持的运动类型”

 第30页 “更改时钟画面（表盘）”

 第71页 “快速启动功能”

 第120页 “查看当前活动数据”

 第143页 “项目设置”

 第148页 “更改设置”

可以更改诸如背景色、背景灯、以及通知铃声和振动等设备设置。

可用于测量各种运动，包括跑步、步行、骑行、铁人三项、游泳和其他活动

 第52页 “基本测量步骤（跑步、骑行、步行等活动）”

 第57页 “基本测量步骤（室内游泳运动）”

 第66页 “基本测量步骤（铁人三项运动）”

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：

在达到已设置的时间或距离时自动记录分圈。

自动暂停：

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：

您可以设置目标时间或距离，然后测量运动。

自动休息：

在测量室内游泳期间自动检测您是否停下来休息并测量休息时间段。当您重新开始游泳时，将继续测量游泳。

欢迎

转换：

除了铁人三项中的每种运动类型之外，此功能还可测量转换时间。

测量活动

 [第113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查看进度。

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37页 “学习步幅（步长）”](#)

运动数据可用于多种用途，包括测量心率，估算 VO_{2max} （最大摄氧量），计算恢复时间以及在训练结果中使用。

 [第104页 “估算 \$VO_{2max}\$ （最大摄氧量）”](#)

 [第107页 “恢复时间”](#)

 [第110页 “查看训练效果”](#)

使用官方推荐APP：郁金香运动，可以从智能手机查看和管理运动数据和活动数据。

目录

欢迎.....	2
功能.....	2
自定义设备.....	2
可用于测量各种运动，包括跑步、步行、骑行、铁人三项、游泳和其他活动.....	2
测量活动.....	3
其他功能.....	3
ProSense 概述.....	9
ProSense 简要描述.....	10
手册.....	11
如何使用手册.....	11
本手册中使用的约定.....	11
安全使用本设备.....	13
本指南中的符号.....	13
设备注意事项.....	13
充电夹注意事项.....	14
有关电磁波的说明.....	14
J-300 功能.....	16
功能概念图.....	16
支持的运动类型.....	17
主要功能.....	19
准备.....	20
随附物品和选件.....	21
检查随附物品.....	21
选件.....	21
充电.....	22
配置初始设置.....	25
直接配置本设备.....	25
时钟画面.....	27
自动睡眠.....	30
更改时钟画面（表盘）.....	30
佩戴本设备以正确测量心率.....	31
测量心率.....	31
无法正确测量脉搏的示例.....	32
停止脉搏测量.....	32
心率区间.....	33
获取 GPS 信号.....	34
GPS 定位.....	34
首次测量运动数据.....	36
学习步幅（步长）.....	37
首次测量运动数据.....	37
电池电量.....	38

目录

运动测量时的连续工作时间（参考值）	38
显示时钟画面期间的连续工作时间（参考值）	39
电池电量警告	39
基本操作	40
按键操作	41
主按键功能	41
刷新屏幕	44
关于屏幕刷新	44
锁定按键	46
打开/关闭设备电源	47
打开电源	47
关闭电源	47
通过 Bluetooth® 连接	48
配对	48
暂时停止配对	49
取消配对	49
测量运动数据	51
基本测量步骤（跑步、骑行、步行等活动）	52
选择运动类型	52
开始测量	53
在测量期间记录分圈	53
暂停和继续测量	54
在测量期间查看数据	54
停止/保存测量	56
基本测量步骤（室内游泳运动）	57
选择运动类型	57
开始测量	58
暂停/继续测量	58
在测量期间休息/继续测量	58
在测量期间查看数据	59
停止/保存测量	60
室内游泳中的脉搏测量	62
泳姿判断	63
分圈记录	64
基本测量步骤（铁人三项运动）	66
选择运动类型	66
开始测量	67
切换到公开水域⇒骑行⇒跑步（转换）	67
在测量期间查看数据	68
停止/保存测量	69
快速启动功能	71
关于快速启动	71
设置要快速启动的运动类型	71
自定义运动测量	72
设置项目（可用于跑步/骑行/步行等种类）	72

目录

设置项目（游泳池类型）.....	82
设置项目（可用于铁人三项）.....	87
更改设置.....	89
确认设置内容.....	90
在测量期间更改设置.....	90
运动期间可显示的信息.....	91
对于游泳以外的其他运动，例如跑步、步行、跑步机和骑行.....	91
室内游泳/公开水域游泳的游泳项目.....	95
查看运动数据.....	99
查看/删除设备上的历史数据.....	100
可在历史画面中查看的运动数据.....	102
确认身体状况（训练辅助功能）.....	103
估算 VO_{2max} （最大摄氧量）.....	104
什么是 VO_{2max} （最大摄氧量）.....	104
不同性别/年龄的参考 VO_{2max} （最大摄氧量）（毫升/公斤/分钟）.....	106
恢复时间.....	107
查看恢复时间.....	108
适用运动类型.....	108
估算恢复时间.....	108
查看恢复时间.....	108
查看训练效果.....	110
什么是训练效果？.....	110
记录日常活动（活动测量）.....	112
什么是活动测量？.....	113
可记录的运动类型.....	113
启用和禁用活动测量.....	114
直接配置本设备.....	114
活动追踪节能模式.....	115
确认活动数据.....	118
查看当前活动数据.....	120
查看 7 天活动图表.....	120
在本设备上查看活动数据.....	121
可查看的活动数据.....	121
查看目标步数的进度.....	125
查看卡路里目标的进度.....	126
让使用更方便的其他功能.....	127
在郁金香运动 APP 中更改设置.....	128
活动追踪设置.....	128
运动设置.....	128
时钟画面设置.....	129
一般设置.....	129
使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间.....	131

目录

打开显示屏背景灯.....	132
设置项目.....	132
通过响铃和振动通知.....	134
设置项目.....	134
调整时间.....	136
通过按键操作设置（手动）.....	136
通过 GPS 定位设置（自动）.....	136
通过智能手机设置.....	137
秒表.....	138
音乐播放控制.....	139
显示智能手机智能消息通知.....	140
通知内容.....	140
更改设备设置.....	142
项目设置.....	143
 蓝牙.....	143
 设置.....	144
 闹钟.....	147
 关机.....	147
更改设置.....	148
直接配置本设备.....	148
用户维护.....	149
保养您的设备.....	150
主设备/表带.....	150
接触点/传感器.....	151
内置的可充电电池.....	151
处置本设备.....	152
故障排除.....	153
排除设备问题.....	154
基本操作问题.....	154
GPS 定位问题.....	154
充电问题.....	155
防水问题.....	155
通信问题.....	155
更新固件.....	156
检查固件版本.....	156
更新固件.....	157
重新启动本设备.....	158
初始化本设备.....	159
附录.....	160
产品规格.....	161

目录

本产品.....	161
充电夹.....	164
选件.....	165
了解图标.....	166
术语表.....	168
GPS.....	170
查看安全规范和证书信息.....	171
商标.....	172
联系信息.....	172
保修信息.....	173
产品中有害物质的名称及含量.....	175

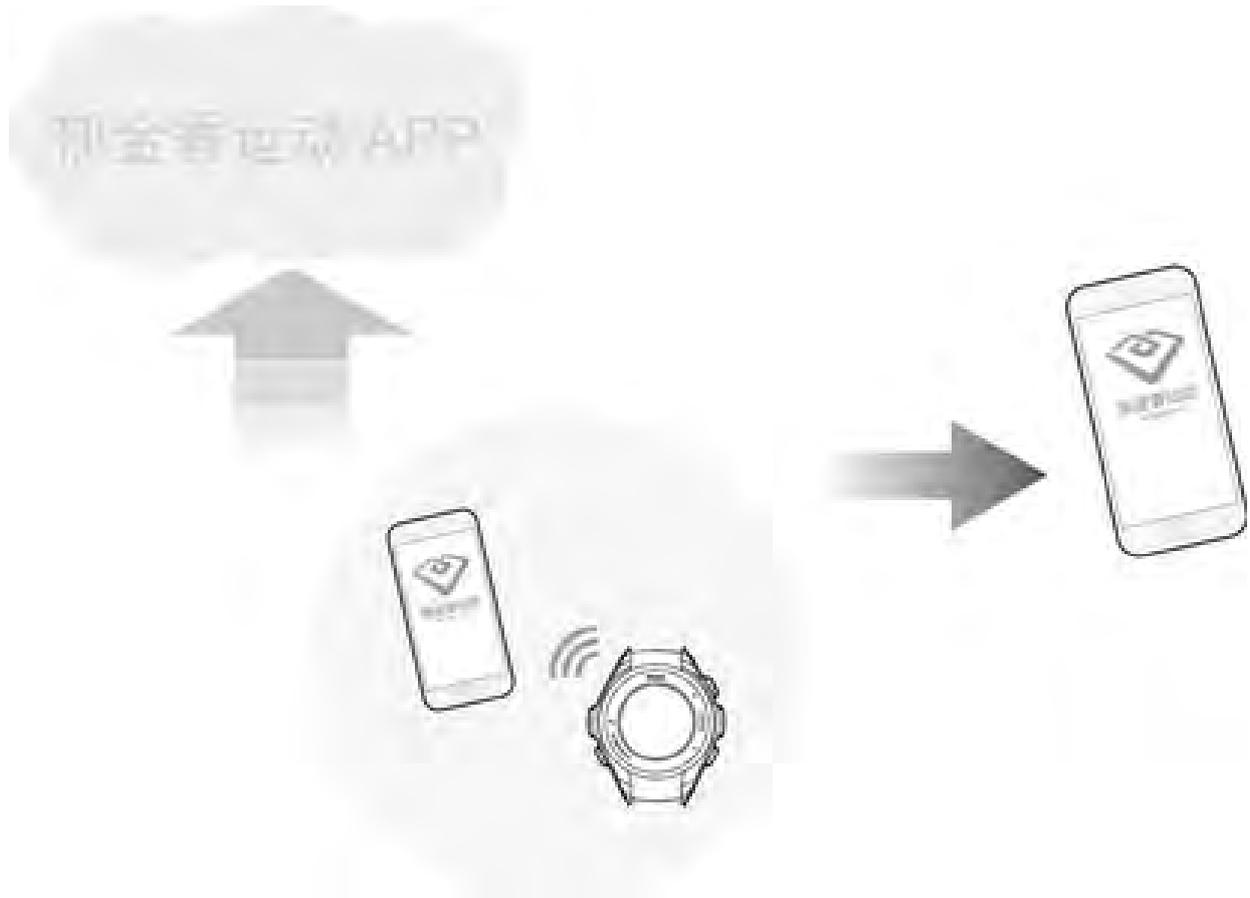
ProSense 概述

-  第10页 “ProSense 简要描述”
-  第11页 “手册”
-  第13页 “安全使用本设备”
-  第16页 “J-300 功能”

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

请将下列手册置于容易取阅的地方，以便出现产品问题时可随时解决。

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，由我司以外的第三方或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）。

ProSense 概述

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。

安全使用本设备

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。

操作不当可能会导致本产品发生故障或出现事故。

- 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。

 警告	此符号表示若忽略则可能会导致严重人身伤害的信息。
 注意	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

 警告	
	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。

 警告	
	<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"> <input type="checkbox"/> 暴露在极端温度/湿度下的位置 <input type="checkbox"/> 挥发性物质附近 <input type="checkbox"/> 布满灰尘的地方 <input type="checkbox"/> 靠近有火的地方 <input type="checkbox"/> 磁能源附近，如电视机、扬声器和磁性项链
	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。

 注意	
	<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>
	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

 警告	
	<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。当支持的智能手机已激活时，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

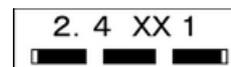
本设备是 B 类信息技术设备。虽然本设备设计用于家庭使用，但在无线电或电视天线附近使用可能会导致干扰。请按照产品说明书正确使用本设备。



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172页 “联系信息”

无线电波注意事项

警告

	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。

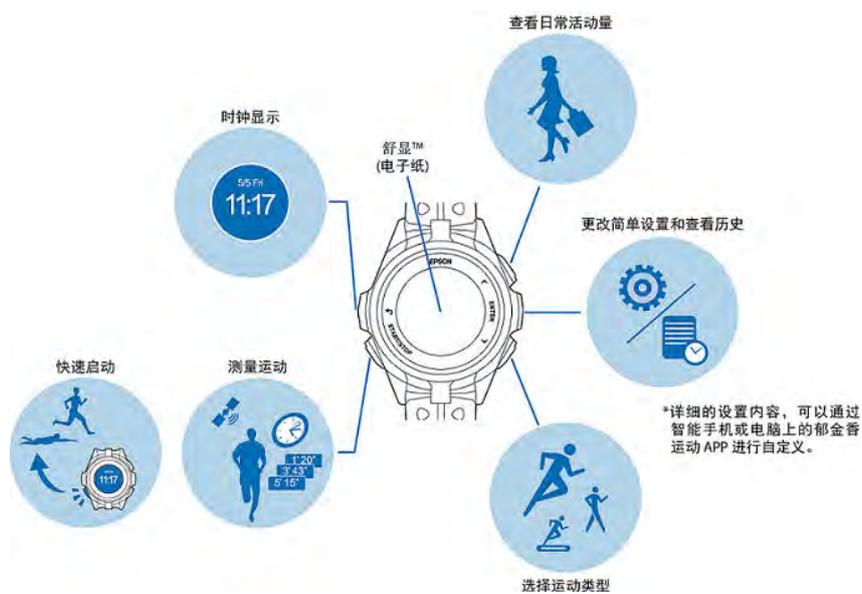
注意

	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-300 功能

本设备可测量和记录运动活动，例如跑步和游泳。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

户外运动类型（GPS 定位对象）



跑步

例如慢跑、跑步和马拉松

（默认显示）



步行

例如散步和步行

（默认显示）



骑行

例如自行车



公开水域游泳

在海、湖或室外泳池等游泳



铁人三项

在比赛或训练中进行铁人三项



其他 1

户外活动，例如越野跑

室内运动类型



跑步机

在跑步机上跑步或在室内训练

（默认显示）



室内游泳

在室内泳池中游泳



室内跑步

在室内跑步



室内骑行

在室内进行骑行训练



其他 2

室内活动，例如有氧健身运动

如需显示非默认显示的运动类型，请参阅以下网页。

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

主要功能

参考

- 如果此问题困扰您，则长按 **BACK** 和 **ENTER** 至少 2 秒。屏幕将反转黑白，重影将消失。
 - 本设备提供两种屏幕背景颜色（白/黑）供您选择。
- [🔗 第145页 “显示”](#)

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34页 “GPS 定位”](#)

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37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113页 “什么是活动测量？”](#)

测量心率

在进行锻炼和日常活动时，本设备可以测量您的心率。

[🔗 第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”](#)

舒显™ 显示功能

ProSense J-300 系列采用“舒显™”电子墨水屏。即使在户外强烈的日光下，或较为阴暗的森林里，甚至傍晚薄暮时，也可清晰显示表盘内容。同时，即使在接近平视的角度下或透过偏光太阳镜，也可看清表盘内容。

*与液晶显示屏相比，电子墨水屏的显示切换速度稍慢，也会出现一些残留影像，但不会影响正常使用。

准备

-  第21页 “随附物品和选件”
-  第22页 “充电”
-  第38页 “电池电量”
-  第25页 “配置初始设置”
-  第27页 “时钟画面”
-  第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”
-  第31页 “测量心率”
-  第34页 “获取 GPS 信号”
-  第37页 “学习步幅 (步长)”

准备

随附物品和选件

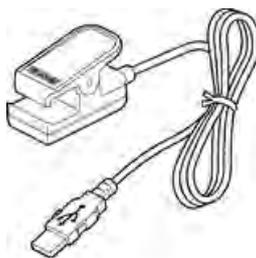
检查随附物品

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



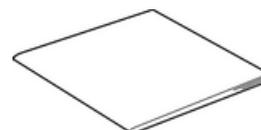
充电夹
(充电和通信设备)



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

可以购买以下选件。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

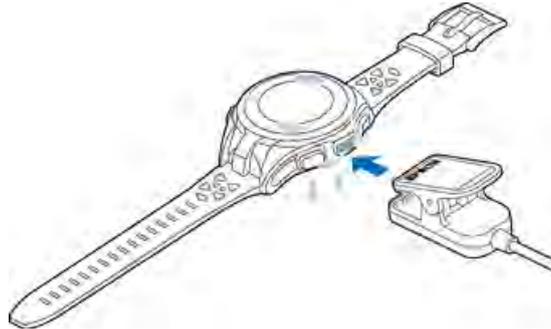


准备

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。



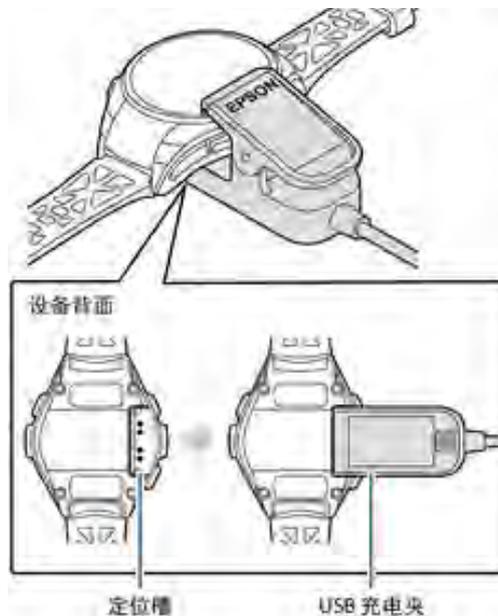
- 在环境温度为 5-35℃ 的环境中充电。如果尝试在任何其他环境中为设备充电，则会导致显示以下充电错误画面。



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。



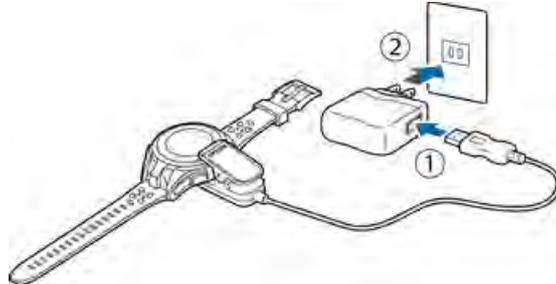
准备

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。



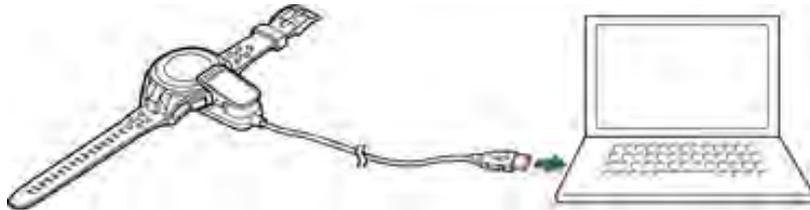
我们建议使用可选购的交流电源适配器（型号：3A-058WC05B）为设备充电。

!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。



如果连接正确，屏幕上会显示电池图标。

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。

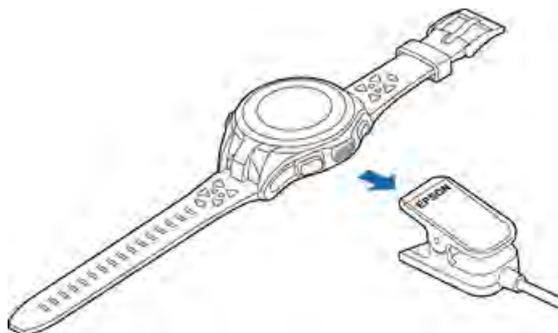
当电池图标显示已完成时，表明充电已完成。



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25页 “配置初始设置”](#)

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25页 “直接配置本设备”

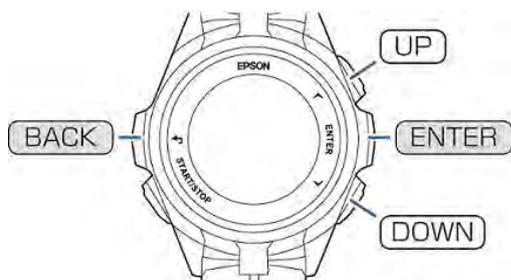
参考

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**: 选择上一个项目。
- DOWN**: 选择下一个项目。
- ENTER**: 确认选择。
- BACK**: 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
- 当前时间

参考

- 要修改任何已输入的内容，请按**BACK**以显示要修改的项目。
- 初始设置时输入的体重会在设备连接到郁金香运动 APP 后反映到身体状况信息中。
- 您可在初始设置完成后设置时间格式、[时区]。请按照下列步骤进行设置。
 - 时间格式：郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]

4 选择[完成]。



本设备上显示时钟画面后，配置过程就完成了。



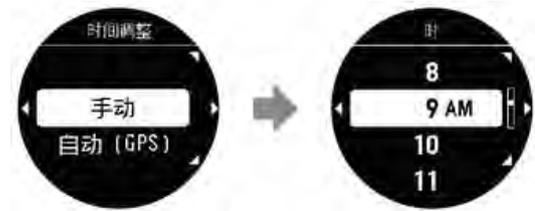
当前时间配置

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。

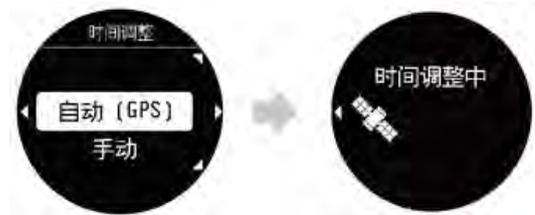
[手动] (默认值)：

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**。然后手动设置时间。

时钟画面

初始设置完成后，设备会显示时钟画面（表盘）。默认的时钟画面设置为[数字模式 1]。有关画面的更多信息，请确认下表。

切换秒显示

如果时钟画面上未显示秒，只需抬腕即可重新显示。

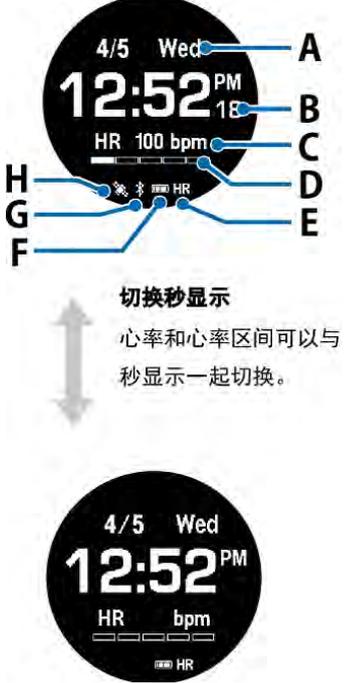
在目视状态下，秒会显示 10 秒钟，然后随着画面刷新而消失。

 [第44页](#) “刷新屏幕”

抬腕亮灯



准备

画面: 数字模式 1	图标等的说明
 <p>切换秒显示 心率和心率区间可以与秒显示一起切换。</p>	<p>A: 日期和星期</p> <p>B: 时间</p> <p>本设备会从初始设置时所用的智能手机获取时间信息。 如果初始设置是在设备上进行的, 则会显示从 GPS 同步的时间或您手动输入的时间。</p> <p>提供 12 小时制和 24 小时制两种格式, 可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]进行更改。 http://www.tulipsport.com/</p> <p>C: 心率</p> <p>指示心率。如果显示“—”, 表示未能正确检测您的脉搏。请检查一次以确保正确佩戴本设备。🔗 第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”</p> <p>D: 心率区间</p> <p>指示您的当前心率处于哪个心率区间 (运动强度的级别)。🔗 第33页 “心率区间”</p> <p>关于 C:心率和 D:心率区间, 可在郁金香运动 APP 中通过[我的设备]>[时钟画面设置]更改为下列 3 项设置之一。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 步数和目标步数达成百分比 <input type="checkbox"/> 移动距离 <input type="checkbox"/> 已燃烧卡路里和目标卡路里达成百分比 <p>http://www.tulipsport.com/</p> <p>E: HR 图标</p> <p>亮起时表示活动测量已设置为[开]。</p> <p>F: 电池电量</p> <p>🔗 第38页 “电池电量”</p> <p>G: 蓝牙图标</p> <p>亮起时表示 Bluetooth® 已连接。</p> <p>H: GPS 图标</p> <p>亮起时表示正在接收 GPS 信号。(自动搜索)</p> <p>将自动搜索设置为[开], 即可定期接收 GPS 信号以获取时间信息, 或缩短运动测量时的 GPS 定位时间。</p>

准备

参考

您可将活动测量设置为[高级]或[正常]模式。上述说明为设置到[高级]模式时的设置状态。有关正常模式下的设置状态等更多信息，请参阅以下页面。

 [第115页 “活动追踪节能模式”](#)

自动睡眠

默认状态下，本设备的自动睡眠设置为[开]，不管是否已佩戴设备，静止时间超过 3 分钟便会自动关闭屏幕显示。移动设备即可重新打开屏幕显示。这不是故障。

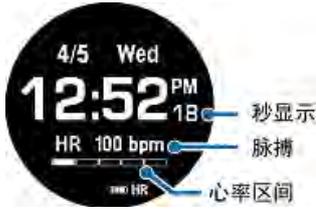
- 在自动睡眠状态下，设备仍会持续进行脉搏等活动测量。（脉搏传感器的 LED 灯保持闪烁）
- 要禁用自动睡眠，请在时钟画面下按 **ENTER**，然后选择[设置]>[显示]>[自动睡眠]。

更改时钟画面（表盘）

时钟画面（表盘）有 4 种显示模式：[数字模式 1]/[[数字模式] 2]/[模拟时钟 1]/[模拟时钟 2]。您可根据自己的喜好随意更改。有关各显示模式的更多信息，请参阅下表。

更改步骤

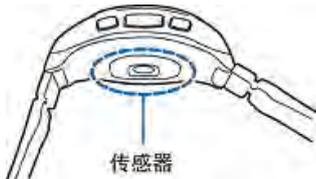
在时钟画面下按 **ENTER**，依次选择[设置]>[显示]>[表盘]

设置	表盘(不带秒显示)	表盘(带秒显示)
默认画面 数字模式 1（带活动测量显示） 秒显示和心率会显示 10 秒钟，然后消失。转动手腕即可重新显示。		
数字模式 2（不带活动测量显示）		---
模拟时钟 1 秒显示会显示 10 秒钟，然后消失。转动手腕即可重新显示。		
模拟时钟 2 秒显示会显示 10 秒钟，然后消失。转动手腕即可重新显示。		 <p>当指针与秒显示重合时，会在表盘的 50 分钟处显示秒。</p>

佩戴本设备以正确测量心率

位于本设备背面的传感器可从手腕听取脉搏。

完成配置初始设置后，本设备背面的传感器会开始发光。虽然此光对皮肤没有不利影响，但请勿直视此光。



为确保正确测量脉搏，请戴紧本设备，将其戴在不会盖住尺骨的位置。

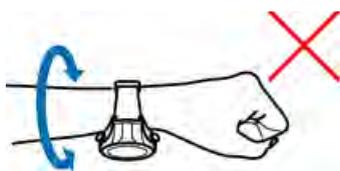
本设备的正确佩戴方法



不正确放置



设备覆盖尺骨



设备正面朝下

设备未固定，从而旋转了。

参考

传感器的 LED 指示灯会保持亮起或闪烁，如下所述。

- 在测量运动期间：保持亮起
- 在追踪活动期间：闪烁

本产品通过脉搏传感器测量脉搏，并将该值显示、记录为心率。只要没有脉律不齐或脉搏短绌等问题，脉搏数和心率大致上是一致的。

A: 心率

B: 心率区间



重要

如果显示屏上未显示 HR 图标，则表明未探测到您的脉搏。请检查以下几点。

- 戴紧腕带。
- 再检查一次以确保正确佩戴本设备。
- 如果由于季节或风的影响导致环境温度或您的体表温度较低，请佩戴手套或穿上其他衣服。

心率会显示 10 秒钟，然后与秒一起消失。

[第30页 “更改时钟画面（表盘）”](#)

测量心率

检查时钟画面上是否显示 HR 图标。



在时钟画面下按 **[UP]** 可显示概览画面。

如果显示屏上显示“—”，则表明未探测您的心率。再检查一次以确保正确佩戴本设备。

[第31页](#) “佩戴本设备以正确测量心率”

!重要

- 如果您的心率经常如下所示，请启动郁金香运动 APP 并选择[设置] > [通用] > [个人信息] > [心率模式]，然后将心率模式更改为[模式 2]。
- 在跑步期间：120 次心跳或更少
- 在步行期间：70 次心跳或更少
- 此外，如果您的体温较低，则可能无法稳定测量脉搏。



有时候心率的左上方会显示*（星号）。这表示此时的心率为估计值，原因包括体表温度较低或设备在手腕上佩戴不标准等。

[第31页](#) “佩戴本设备以正确测量心率”

无法正确测量脉搏的示例

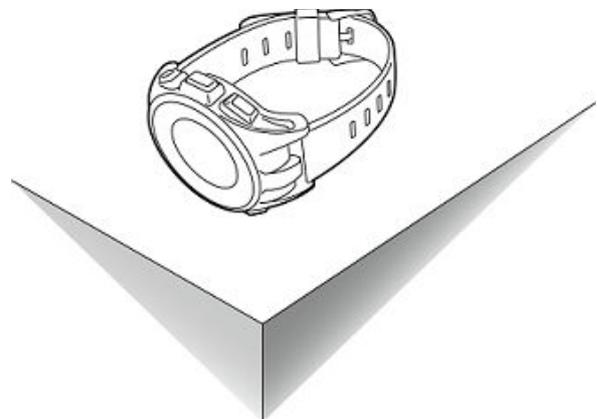
动作/状态	示例
手臂高举过头部的运动	有氧健身运动、杠铃训练
对手腕造成较大负荷的运动	拳击、篮球、网球

动作/状态	示例
锻炼手腕的运动	握拳/松拳运动的反复
手部保持不动的运动或动作	提着物品走路

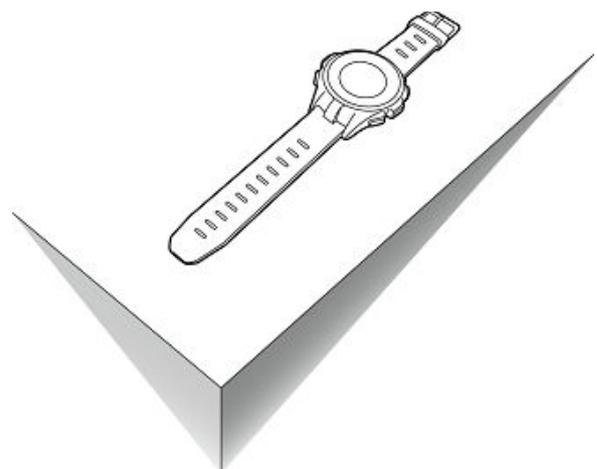
停止脉搏测量

当设备处于以下状态时，将停止测量脉搏，脉搏传感器的灯也会熄灭。

- 将设备横放（3 点或 9 点方向朝下）并静置两分钟



- 将设备屏幕朝上或朝下地水平放置在平面上并静置两分钟



在其他状态下，设备将持续测量脉搏，且脉搏传感器保持常亮。

心率区间

心率区间图标指示当前心率及心率区间的保持位置。



心率区间	运动强度	说明
	运动热身 (0~40%)	此运动强度适用于维持健康和热身。例如：慢走
	有氧燃脂 (40~70%)	此运动强度可高效燃烧脂肪。例如：快走、慢跑
	心肺强化 (70~80%)	此运动强度适用于提高耐力和心肺容量。例如：低强度跑步
	肌力强化 (80~90%)	此运动强度适用于增强肌肉和提高跑步速度。例如：中强度跑步和短跑训练
	无氧警示 (90~100%)	此运动强度适用于提高瞬间力量和竞技成绩，但会增加心脏负荷，注意不要太过勉强。例如：高强度跑步和冲刺

心率区间信息

在郁金香运动 APP 上选择[我的设备]>[一般设置]>[心率区间信息]，即可根据您自身的心率状态更改最大心率、静息心率的信息以及各心率区间的范围。

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

心率区间通知

可在郁金香运动 APP 上通过[我的设备]>[活动量设置]>[心率区间通知]进行设置。

您可从[有氧燃脂]、[心肺强化]或[肌力强化]中选择要保持的心率区间，当您在运动中超过该区间的上限及下限范围时，设备会触发铃声或振动以通知您。

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

该设置无法在设备上进行。

默认情况下处于禁用状态。

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（跑步/步行/骑行/公开水域游泳/铁人三项/其他）
- 自动时间同步

！重要

- 当佩戴设备的手臂保持在水面下（例如蛙泳）时，无法进行 GPS 定位。（公开水域游泳、铁人三项中的游泳项目）
- 与跑步等陆上项目相比，GPS 定位在[公开水域]模式下的轨迹和距离等数据的精度较低。使用智能手机的 AGPS 有时候可以提高轨迹和距离的精度，建议您在测量前使用 AGPS 更新 GPS 信息。

 第131页 “使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间”

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



准备

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

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52页 “基本测量步骤（跑步、骑行、步行等活动）”](#)
- 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。但是，初始化本设备时，请进行上述准备。
- 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]运动类型时，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。

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。



运动测量时的连续工作时间（参考值）

J-300

:开, :关

设置条件			工作时间*1					
屏幕更新频率	心率测量	背景灯						
每秒	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16~13.5 小时	13.5~11 小时	11~8 小时	8~3 小时	3~1.5 小时	1.5~0 小时
每秒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20~17 小时	17~14 小时	14~10 小时	10~4 小时	4~2 小时	2~0 小时
每秒	<input checked="" type="checkbox"/>	抬腕亮灯*2	15~12.5 小时	12.5~10.5 小时	10.5~7.5 小时	7.5~3 小时	3~1.5 小时	1.5~0 小时
每秒	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	8~6.5 小时	6.5~5.5 小时	5.5~4 小时	4~1.5 小时	1.5~0.5 小时	0.5*~0 小时
抬腕*2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20~17 小时	17~14 小时	14~10 小时	10~4 小时	4~2 小时	2~0 小时
抬腕*2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24~20 小时	20~16 小时	16~12 小时	12~5 小时	5~2.5 小时	2.5~0 小时

*1: 在不同的 GPS 接收环境下, 或者不同的设备设置和使用方法 (抬腕亮灯频率等) 下, 工作时间可能会变短。

*2: 关于抬腕亮灯, 请参阅 第81页 “自动画面切换 (画面切换)”

显示时钟画面期间的连续工作时间（参考值）

J-300

☑:开, ☐:关

设备使用状态 (无运动测量)	工作时间*2			
	约 30 天*3	约 13 天*3	约 7 天	约 5 天
活动测量	☐	☐	☑ (正常)	☑ (高级)
自动睡眠*1	☑	☑	☑	☑
自动搜索	☐	☑	☐	☐
Bluetooth®	☐	☑	☑	☑

*1 自动睡眠每天有 14 小时处于活动状态（内部评估条件）。

🔗 第145页 “显示”

*2 在不同的 GPS 接收环境或不同的设备设置（背景灯亮起频率等）下，工作时间可能会变短。

*3 仅抬手时显示秒且关闭背景灯的设置

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

- ☐ 当电池电量耗尽时，屏幕无任何显示。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。
- ☐ 请勿在高温环境中存放电池。

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。

基本操作

-  第41页 “按键操作”
-  第27页 “时钟画面”
-  第46页 “锁定按键”
-  第47页 “打开/关闭设备电源”
-  第48页 “通过 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
UP	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 显示活动画面 🔗 第121页 “在本设备上查看活动数据” <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：锁定和解锁按键 🔗 第46页 “锁定按键”
ENTER	显示菜单画面 🔗 第143页 “项目设置”
DOWN	显示活动选择画面 🔗 第52页 “选择运动类型”
BACK	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 返回到前一画面 <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：打开或关闭音乐播放控制（必须在与智能手机连接的状态下） 🔗 第139页 “音乐播放控制”
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 以[快速启动]（位于郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]中）选择的项目开始运动测量 🔗 第71页 “快速启动功能” <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：打开或关闭电源 🔗 第47页 “打开/关闭设备电源”

基本操作

运动测量画面

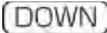


名称	说明
UP	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在运动测量画面之间切换 ☞ 第54页 “在测量期间查看数据” <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：锁定和解锁按键 ☞ 第46页 “锁定按键”
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 记录分圈 ☞ 第53页 “在测量期间记录分圈” <input type="checkbox"/> 在室内游泳模式下切换到休息时间测量。
DOWN	<p>在运动测量画面之间切换</p> <p>☞ 第54页 “在测量期间查看数据”</p>
BACK	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取消操作/返回到前一画面（不在测量运动期间） <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：打开或关闭音乐播放控制（必须在与智能手机连接的状态下） ☞ 第139页 “音乐播放控制”
START/STOP	<p>开始、暂停和继续测量</p> <p>☞ 第53页 “开始测量”</p> <p>☞ 第54页 “暂停和继续测量”</p>

追踪活动画面



基本操作

名称	说明
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在追踪活动画面之间切换 🔗 第120页 “查看当前活动数据” <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：锁定/解锁按键 🔗 第46页 “锁定按键”
	显示活动图表 🔗 第120页 “查看 7 天活动图表”
	在追踪活动画面之间切换 🔗 第120页 “查看当前活动数据”
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 返回到前一画面 <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：返回到时钟画面
	以[快速启动]（位于郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]中）选择的项目开始运动测量 🔗 第71页 “快速启动功能”

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
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 返回到前一画面 <input type="checkbox"/> 长按至少 2 秒：返回到时钟画面
	以快速启动（位于郁金香运动 APP 的我的设备>运动设置中）选择的项目开始运动测量 🔗 第71页 “快速启动功能”

刷新屏幕

关于屏幕刷新

由于舒显™显示功能的特点，本设备会在用户进行按键操作时反转黑白以消除重影。除按键操作外，设备还会在以下时间点自动刷新屏幕。这不会影响您的正常使用。

时钟画面

- 数字模式 1/模拟时钟 1/模拟时钟 2（带秒显示）

秒显示消失时/每小时整点，然后每隔 10 分钟（静置状态下）



- 数字模式 2（不带秒显示）

每小时整点



确认测量数据时（测量结果确认画面/详细历史记录画面）

每按 3 次 **[UP]** 或 **[DOWN]** 按键即刷新 1 次



运动测量画面（[画面更新频率] 设置为每秒时）

每小时整点，然后每隔 1 分钟

但是，时间优先级为以下测量项目的时间（越上者优先级越高）

- 分段时间（包括[铁人三项]中的转换时间）
- 单圈时间

- 当前时间
- 休息时间（[室内游泳]运动）

运动测量画面（[画面更新频率]设置为抬腕亮灯时）

显示“加油!”消息时或该消息消失时



铁人三项的画面切换

操作按键时（项目①⇒转换⇒项目②⇒转换⇒项目③）

参考

[BACK]和[ENTER]按键同时按至少 2 秒，即可刷新画面。

锁定按键

锁定按键可防止无意按下按键时发生意外操作。

要锁定按键，请长按 UP 至少 2 秒。



要解锁按键，请再次长按 UP 至少 2 秒。

当显示以下任意画面时，可以锁定按键。

时钟画面



运动测量画面



活动量画面



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。



参考

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。

参考

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。

通过 Bluetooth® 连接

在智能手机上安装郁金香运动 APP 并通过 Bluetooth® 将该智能手机与本设备连接后，您可以执行以下操作。

- ❑ 在智能手机上安装郁金香运动 APP。
- ❑ 启动郁金香运动 APP，点击“更多”。
- ❑ 在“连接应用和设备”中选择 Epson 即可进入配对界面。

本节介绍如何通过 Bluetooth® 与智能手机连接，以及如何暂时停止配对和取消配对。

配对

操作本设备时，可使用 **[UP]** 或 **[DOWN]** 选择一个选项或值，然后按 **[ENTER]** 以确认选择。

- 1** 在智能手机上安装郁金香运动 APP。
有关郁金香运动 APP 安装及其初始设置的信息，请参阅以下页面。
- 2** 启动郁金香运动 APP 并显示[我的设备]画面。
启动郁金香运动 APP，点击[更多]。
- 3** 在[连接应用和设备]中选择[Epson]进入配对界面。在设备选择画面[您的设备]进行配对。
- 4** 将设备设置为配对模式



在时钟画面下，按 **[ENTER]**。



在菜单画面上选择[蓝牙]。



选择[配对]。



本设备现已准备好进行 Bluetooth® 配对。

- 5** 将您的智能手机与本设备配对
您将看到本设备上显示的相同数字。点按这些数字以与本设备配对。当显示 Bluetooth® 配对请求画面时，点按[配对]。
- 6** 检查连接
成功与智能手机建立 Bluetooth® 连接后，将显示时钟画面。
✦ 图标会显示在时钟画面底部并保持亮起。✦ 如果此图标闪烁，则表明本设备未与智能手机配对。请重试配对。



参考

- ❑ 已配对的智能手机会注册到本设备。在本设备的[蓝牙]菜单中选择[删除设备]之前，智能手机会保持连接到本设备。
- ❑ 如果配对由于发生错误而失败，请查看智能手机的 Bluetooth® 设备列表。如果本设备已列出，则先将其取消配对，然后重试配对。

暂时停止配对

按照以下步骤暂时停止与智能手机配对。

参考

如果要与本设备与其他智能手机配对，您需要取消配对已注册的智能手机。请参见下一节。

操作本设备时，可使用 **[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 停止配对



参考

要继续配对，请将以上设置更改为[开]。

取消配对

一次只能将一个外部设备与本设备配对。如果要与其他智能手机或平板电脑配对，请先按照以下步骤取消配对已注册的智能手机或平板电脑。

参考

要重新与已取消配对的设备配对，请从头开始执行配对步骤。

操作本设备时，可使用 **[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 取消配对已注册的设备



测量运动数据

-  第52页 “基本测量步骤（跑步、骑行、步行等活动）”
-  第57页 “基本测量步骤（室内游泳运动）”
-  第66页 “基本测量步骤（铁人三项运动）”
-  第71页 “快速启动功能”
-  第72页 “自定义运动测量”
-  第91页 “运动期间可显示的信息”

基本测量步骤（跑步、骑行、步行等活动）

运动期间，本设备使用从 GPS 卫星接收的信号来测量您的距离、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官方推荐 APP 郁金香运动上传数据。
- 本设备在 5 巴压力以内具有防水能力。进行水肺潜水时，请勿佩戴本设备。

参考

可以在游泳时使用本设备。由于按键采用了防水包装，因此可以在水下操作按键。

选择运动类型

以下运动使用 GPS 定位。

跑步/步行/骑行/公开水域/铁人三项

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34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

活动选择画面中会显示先前运动的日期、距离和/或其他信息。



2 选择运动类型

选择 **(UP)** 或 **(DOWN)** 以选择运动。

参考

对于在时钟画面下按 **(DOWN)** 时显示的运动类型，您可在郁金香运动 APP 的 [我的设备] > [运动设置] 进行添加或更改其排序方式。

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

另外，您也可设置为按 **(START/STOP)** 时开始测量任意项目。

 第71页 “快速启动功能”

选择运动并按 **(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]、[室内游泳] 和 [室内骑行] 运动。

GPS 定位完成后，将显示运动记录画面。

A: 设置

 第90页 “在测量期间更改设置”

B: 跳过

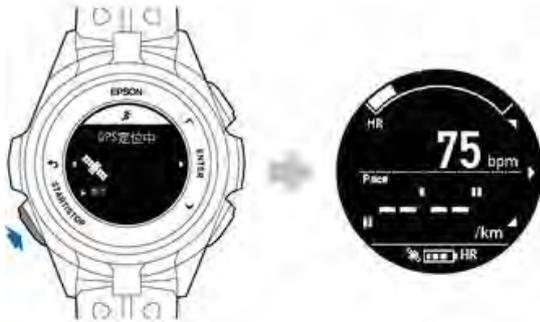
C: 取消



GPS 定位可以跳过

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。



跳过 GPS 定位画面后， 图标将在完成 GPS 定位时亮起。

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。测量开始后立即显示。



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。

自动记录分圈（自动分圈）

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。

公开水域运动除外。

 [第73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。

- Lap（单圈时间）
- Split（分段时间）



通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]，您可使用下列项目来自定义分圈画面的显示内容。

- Split（分段时间）
- LapDist.（单圈距离）

测量运动数据

- Lap (单圈时间)
- Pace (单圈配速)
- LapHR (单圈心率)

通过按下按键记录分圈

在测量期间，在想要记录分圈的地方按 **(ENTER)**。



公开水域游泳时

参考

如果同时存在自动分圈和按下按键记录的分圈，请参阅以下页面。

[第73页](#) “自动分圈” 的“示例：在自动分圈测量期间按下按键以手动记录分圈”

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。



如果 1 小时内没有任何操作，设备会自动保存数据并返回时钟画面。

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)** 可在不同画面之间切换。

画面内容

默认情况下会显示此处所示的画面。可以使用郁金香运动 APP 来自定义画面内容。

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

画面 1



测量运动数据

运动类型	项目
跑步	
步行	
跑步机	
骑行	
公开水域	
室内跑步	<input type="checkbox"/> HR (心率) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)
室内骑行	
其他 1	<input type="checkbox"/> Dist. (距离) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)
其他 2	

画面 2



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> LapDist. (单圈距离) <input type="checkbox"/> Lap (单圈时间)
步行	<input type="checkbox"/> Steps (步数) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)
跑步机	<input type="checkbox"/> Calories (已燃烧卡路里) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)
骑行	<input type="checkbox"/> LapDist. (单圈距离) <input type="checkbox"/> Lap (单圈时间)
公开水域	<input type="checkbox"/> Dist. (距离) <input type="checkbox"/> Av. Pace (平均配速)
室内跑步	Time (时间)
室内骑行	<input type="checkbox"/> LapDist. (单圈距离) <input type="checkbox"/> Lap (分圈时间)
其他 1	
其他 2	

画面 3



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> HR (心率) <input type="checkbox"/> Av. Pace (平均配速)
步行	<input type="checkbox"/> 卡路里 (已燃烧的卡路里) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)
跑步机	<input type="checkbox"/> Dist. (距离) <input type="checkbox"/> Time (时间)
骑行	HR (心率)
公开水域	Time (时间)
室内跑步	<input type="checkbox"/> HR (心率) <input type="checkbox"/> Av. Pace (平均配速)
室内骑行	<input type="checkbox"/> 卡路里 (已燃烧的卡路里) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)
其他 1	<input type="checkbox"/> Max. HR (最大心率) <input type="checkbox"/> HR (心率)
其他 2	<input type="checkbox"/> Max. HR (最大心率) <input type="checkbox"/> HR (心率)

画面 4



运动类型	项目
跑步	Time (时间)
步行	<input type="checkbox"/> Steps (步数) <input type="checkbox"/> Time (时间)

运动类型	项目
跑步机	<input type="checkbox"/> 卡路里 (已燃烧的卡路里)
	<input type="checkbox"/> Time (时间)
骑行	Time (时间)
公开水域	---
室内跑步	<input type="checkbox"/> LapDist. (分圈距离)
	<input type="checkbox"/> Lap (分圈时间)
室内骑行	Time (时间)
其他 1	
其他 2	

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102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 248 条运动数据记录。
- 每个分圈的最长测量时间为 99 小时。如果超过该时间，测量会停止。

基本测量步骤（室内游泳运动）

[室内游泳]运动可记录每一圈的*泳姿、划水次数、最大心率（估计值）和平均心率（估计值）。您还可查看刚游完泳之后的心率。

* 室内游泳中的“单圈”与跑步等陆上项目的“单圈”不同。有关更多信息，请参阅以下页面。

 第64页 “分圈记录”

!重要

- 当记录的运动数据满了之后，本设备会从最旧的数据开始覆盖。建议您在测量后尽早将数据上传到郁金香运动 APP。
- 请勿在进行水肺潜水时使用本设备。
- 在泳池使用本设备时，请遵守泳池的规定。

参考

- 可以在游泳时使用本产品。按键在水下也可操作。
- 当泳姿设置为[自由泳]和[仰泳]时，只计算佩戴设备的手臂的划水次数。
- 本设备是通过检测佩戴侧手臂的有规律动作来计数的。如果手臂动作没有规律，可能无法正确进行测量。

选择运动类型

默认状态下，本设备并未设置有[室内游泳]运动。请通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]进行设置并写入本设备。

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

1

显示活动选择画面

在时钟画面下按 **[DOWN]**。



参考

活动选择画面中会显示先前运动的日期、距离和/或其他信息。



2

选择运动类型

按 **[UP]** 或 **[DOWN]** 选择运动类型。

参考

对于在时钟画面下按 **[DOWN]** 时显示的运动类型，您可在郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]进行添加或更改其排序方式。

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

另外，您也可设置为按 **[START/STOP]** 时开始测量任意项目。

 第71页 “快速启动功能”

开始测量

在活动选择画面按 **[START/STOP]**，打开测量开始前画面。请反复按 **[UP]** 或 **[DOWN]** 切换到心率显示画面，并确认心率是否已显示。



参考

- 如果佩戴设备的手臂静止几秒钟，可以更快检测并显示脉搏。
- 如果无法显示，请确认佩戴方法。
🔗 第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”
- 如果体温因长时间游泳而下降，可能无法检测脉搏。请视情况离开泳池进行热身或淋浴水浴以恢复体温。

在测量画面按 **[START/STOP]** 后，设备会倒计时 3 秒并开始测量。



参考

- 倒计时结束后设备会振动。
- 开始测量后，心率显示为“—”。此时会持续测量脉搏。

暂停/继续测量

在暂停期间按 **[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。



如果 1 小时内没有任何操作，设备会自动保存数据并返回时钟画面。

参考

您也可从“停止”菜单选择[继续]来继续测量。

在测量期间休息/继续测量

无需暂停测量也可以自动或通过按键操作在游泳测量和休息时间测量之间进行切换。

参考

室内游泳中的“休息”是指停下休息，与[跑步]等运动的间歇所使用的“休息（低强度）”不同。

自动切换休息时间测量/游泳测量 (自动休息)

如果已在运动设置中将[自动休息]设置为[开]，当您在游泳测量期间因休息等原因暂停游泳时，设备会自动切换到休息时间测量。开始游泳后将自动继续游泳测量。

默认状态下，[自动休息]已开启。



按下按键来切换休息时间测量/游泳测量

测量期间，在休息时按 **(ENTER)** 可切换到休息时间测量。按 **(ENTER)** 即可继续游泳测量。如果[自动休息]已设置为[开]，开始游泳后会自动切换到游泳测量。



参考

在测量数据中，每一圈都会分别记录游泳测量和休息时间测量。

第64页 “分圈记录”

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)** 可切换显示内容。

画面显示内容

默认情况下会显示以下所示的画面。画面显示内容因运动类型而异。您可通过郁金香运动 APP 的 [我的设备]>[运动设置]来自定义画面内容。

画面 1



运动类型	项目
室内游泳	<input type="checkbox"/> Dist. (距离) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)

画面 2



运动类型	项目
室内游泳	<input type="checkbox"/> Laps (圈数) <input type="checkbox"/> Lap (分圈时间)

画面 3



运动类型	项目
室内游泳	HR (心率)

画面 4



运动类型	项目
室内游泳	Time (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



在测量画面下按 **[ENTER]** 切换到休息时间测量。
确认已测量到脉搏。



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102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

- ❑ 如果在显示心率前结束测量，则测量后显示的测量数据中将不会显示最大心率（估计值）和平均心率（估计值）。
- ❑ 如果 3 分钟内未在测量结果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] 可清除当前暂停测量的运动数据并结束测量。测量所得的运动数据将保存在设备上。

!重要

- 最多可以保存 248 条运动数据记录。
- 每个分圈的最长测量时间为 99 小时。如果超过该时间，测量会停止。停止之前测量所得的运动数据将保存在设备上。

室内游泳中的脉搏测量

在活动选择画面按 **START/STOP**，打开测量开始前画面。请确认测量开始前画面上是否显示有心率。



参考

- 如果佩戴设备的手腕静止片刻，可以更快检测脉搏并显示心率。
- 如果无法显示，请确认佩戴方法。
👉 第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”
- 如果体温因长时间游泳而下降，可能无法检测脉搏。请视情况离开泳池进行热身或淋温水浴以恢复体温。

游泳时无法测量脉搏的事例

问题	原因	解决方法
游泳期间无法显示心率。	本设备设计为游泳期间不显示心率。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 暂停运动测量 <input type="checkbox"/> 切换到休息时间测量 👉 第58页 “在测量期间休息/继续测量”
暂停后仍无法显示心率。切换到休息时间测量后仍无法显示心率。	未正确佩戴设备。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 佩戴时请避开手腕尺骨。 <input type="checkbox"/> 请尝试更改佩戴位置或稍微进行调整。 👉 第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”
	手臂的血流量已减少。（由于体温下降等原因）	如果体温因长时间游泳而下降，可能无法检测脉搏。请视情况离开泳池进行热身或淋温水浴以恢复体温。
无法正确显示估计最大心率和估计平均心率。	未显示心率便开始游泳。	请确认测量开始前画面上显示心率后再开始测量。
	游完泳后未显示心率便结束测量。	游完泳后，请等待显示心率后再结束测量。

泳姿判断

[室内游泳]运动可测量[自由泳]、[蛙泳]、[仰泳]和[蝶泳]共 4 种泳姿。通过运动测量的“泳姿”设置项目，您可从[自动判断]/[固定]/[关]这 3 项中选择要测量的泳姿。

- 固定：记录[自由泳]、[蛙泳]、[仰泳]或[蝶泳]中的任意 1 种泳姿。
- 自动判断：在每个分圈（1 个泳池长度）自动判断泳姿并记录。此时测量数据中每个分圈都会记录泳姿。
- 关：记录不包含泳姿的测量数据。

!重要

- 请将设备佩戴在手背，这样有助于设备正确判断泳姿。
 [第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”](#)
- 根据您的游泳姿势或转身方法，本设备可能无法正确判断泳姿。
如果频繁发生无法正确判断的情况，请在泳姿设置中选择“固定”或“关”。
- 当泳姿设置为[自由泳]和[仰泳]时，只计算佩戴设备的手臂的划水次数。（左右手臂各划动 1 次算作 1 次划水）
- 对于“公开水域”运动，无法判断泳姿。
- 选择[自动判断]时，如果在 1 圈（泳池长度）内更改了泳姿，则本设备会记录游得最长的泳姿。
- 本设备无法判断水中行走。
- 如果您有规律地移动，例如在泳池边步行，本设备可能会判断您正在游泳。

分圈记录

在[室内游泳]运动的测量期间，本设备会在您进行以下动作时开始记录分圈。

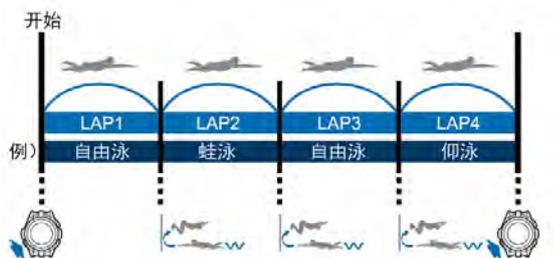
- 按 **(ENTER)** 切换到游泳测量或休息时间测量时
- [自动休息]功能将设备切换到游泳测量或休息时间测量时
- 在[泳池长度]的两端转身时（转身判断*）
- 按 **(START/STOP)** 时

*关于转身判断

本设备会根据手臂的有规律动作（划水）检测转身时的手臂动作，自动判断转身。

分圈记录包含以下模式。

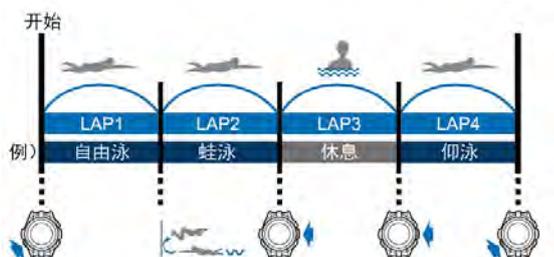
例 1：转身自动判断



例 2：转身判断+自动休息



例 3：转身判断+ **(ENTER)**（手动）



在下列情况下，可能无法正确记录分圈。

- 划水间隔不一定

测量运动数据

- 转身时间太短
- 每次划水时间超过 4 秒钟

基本测量步骤（铁人三项运动）

本产品可根据从 GPS 卫星接收到的信号来测量运动的距离和配速，并且记录轨迹*。

* 您可在郁金香运动 APP 的[仪表板]上查看记录的轨迹。

!重要

当记录的运动数据满了之后，本设备会从最旧的数据开始覆盖。建议您在测量后尽早将数据上传到郁金香运动 APP。

选择运动类型

对于[铁人三项]运动，本设备除了可以测量公开水域⇒骑行⇒跑步这 3 个项目之外，还可以测量换衣服和换骑车等转换的时间。

默认状态下，本设备并未设置有[铁人三项]运动。请通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]进行设置并写入本设备。

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

参考

关于转换

指的是在铁人三项中从公开水域项目转变为骑行，以及从骑行转变为跑步。

在测量期间长按 **(ENTER)** 可切换画面并开始测量转换时间。转换结束后，长按 **(ENTER)** 即可切换回运动测量。

[铁人三项]运动需进行 GPS 定位。

进行 GPS 定位时，请务必在室外开阔的地方将屏幕正面朝上。

[第34页 “获取 GPS 信号”](#)

1

显示活动选择画面

在时钟画面下反复按 **(DOWN)**，直到显示[铁人三项]。



参考

活动选择画面中会显示先前运动的日期、距离和/或其他信息。



2

选择运动类型

选择运动类型后，按 **(START/STOP)** 可开始 GPS 定位。

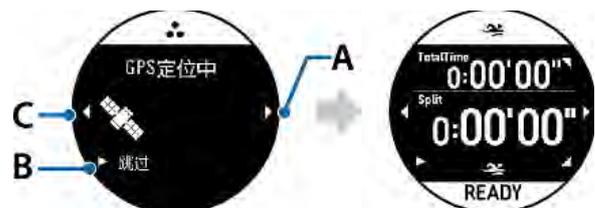
GPS 定位完成后，会显示测量画面。

A: 设置

[第90页 “在测量期间更改设置”](#)

B: 跳过

C: 取消



参考

对于在时钟画面下按 **[DOWN]** 时显示的运动类型，您可在郁金香运动 APP 的 [我的设备] > [运动设置] 进行添加或更改其排序方式。

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

另外，您也可设置为按 **[START/STOP]** 时开始测量任意项目。

第71页 “快速启动功能”

开始测量

在测量画面下按 **[START/STOP]** 可开始测量。

测量开始后会显示 ▶。



切换到公开水域⇒骑行⇒跑步 (转换)

要切换运动类型或进入转换，请长按 **[ENTER]**。每长按一次，测量模式会按照以下顺序进行切换。

在转换的测量期间，画面上会显示 ≡。





!重要
在测量最后的跑步项目期间，长按 **ENTER** 可立即结束测量。
请注意不要错按。

参考

- 不同的铁人三项赛事下转换的划分也不一样。请在比赛前进行确认。
- 使用按键锁定功能可防止测量期间的误操作。

[第46页 “锁定按键”](#)

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** 可切换显示内容。

参考

- 在测量转换期间，不会切换到运动数据画面。
 - 可通过[自动画面切换]设置切换画面的时间。
- [第81页 “自动画面切换（画面切换）”](#)

画面显示内容

默认情况下会显示以下所示的画面。画面显示内容因运动类型而异。您可通过郁金香运动 APP 的 [我的设备]>[运动设置]来自定义画面内容。

画面 1



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> Dist. (距离)
骑行	<input type="checkbox"/> Split (分段时间)
公开水域	<input type="checkbox"/> Dist. (距离) <input type="checkbox"/> Split (分段时间)

画面 2



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> LapDist. (分圈距离)
骑行	<input type="checkbox"/> Lap (分圈时间)
公开水域	<input type="checkbox"/> Dist. (距离) <input type="checkbox"/> Av. Pace (平均配速)

画面 3



运动类型	项目
跑步	<input type="checkbox"/> HR (心率) <input type="checkbox"/> Av. Pace (平均配速)
骑行	HR (心率)
公开水域	Time (时间)

画面 4



运动类型	项目
跑步	Time (时间)
骑行	
公开水域	---

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



在测量画面下按 **(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102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 3 分钟内未在测量结果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] 可清除当前暂停测量的运动数据并结束测量。测量所得的运动数据将保存在设备上。

!重要

- 最多可以保存 248 条运动数据记录。
- 每个分圈的最长测量时间为 99 小时。如果超过该时间，测量会停止。停止之前测量所得的运动数据将保存在设备上。

快速启动功能

关于快速启动

在时钟画面下按 **[START/STOP]** 可立即开始任意类型的运动测量。



快速启动功能中选择的运动类型便是在时钟画面下按 **[DOWN]** 时最初显示的类型。

1 按 **[START/STOP]**



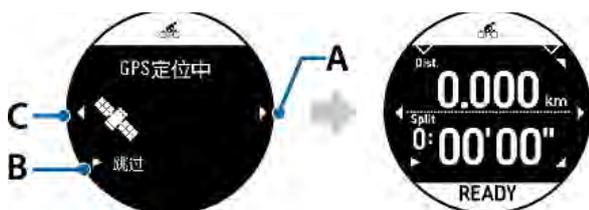
2 完成 GPS 定位

A: 设置

第90页 “在测量期间更改设置”

B: 跳过

C: 取消



参考

对于不使用 GPS 定位的运动类型，按 **[START/STOP]** 会显示测量开始画面。



3 开始测量



设置要快速启动的运动类型

您可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置要快速启动的运动类型。另外在[运动设置]中还可添加要显示在设备上的运动类型或更改其排序。

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

自定义运动测量

可以直接在本设备上自定义运动测量或使用郁金香运动 APP 进行自定义，例如启用自动分圈以自动记录分圈

设置项目（可用于跑步/骑行/步行等种类）

设置项目	设备	郁金香运动 APP >我的设备>运动设置	
自动分圈	选择设置条件（默认设置为 [SET1: 1 公里]）/关	设置距离/时间的数值	
自动暂停	开/关	开/关	
训练伙伴	目标时间	开（默认设置为 [10 分钟]）	设置目标时间
	目标距离	开（默认设置为 [1 公里]）	设置目标距离
	目标心率	选择心率区间	设置心率区间
	目标配速	选择设置条件	设置目标区间和目标配速
	目标速度	选择设置条件（默认设置为 [SET1: 15 公里/小时]）	设置目标区间和目标速度
	间歇	选择设置条件	设置冲刺、休息和重复次数
	竞赛伙伴	选择设置条件	设置范围和区间
	关		
导航点	关/开（选择地点）	设置导航点	
心率测量/心率 ^{*1}	开/关	开/关	
节拍器	开/关	设置开/关、节奏	
GPS 轨迹保存	---	设置正常/高级	
提醒	---	设置开/关、提醒方法和响动时间	
轻拍操作	---	设置在轻拍设备时打开背景灯	
自动画面切换/画面切换 ^{*1}	选择切换方法（抬腕亮灯/时间/关）	选择切换方法，设置切换时间	
屏幕更新频率	选择更新频率（每秒/抬腕亮灯）	选择更新频率（每秒/抬腕亮灯）	

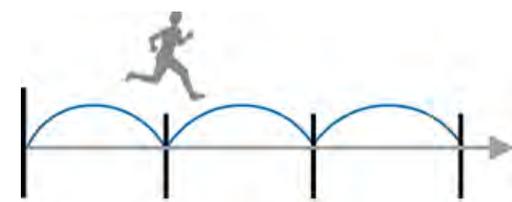
*1: “设备”和“郁金香运动 APP”中的项目名称不同。

设置项目的详细信息

自动分圈

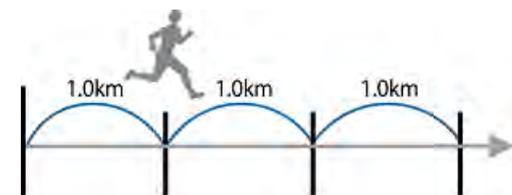
可设置运动类型							
---------	---	---	---	---	---	---	---

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。



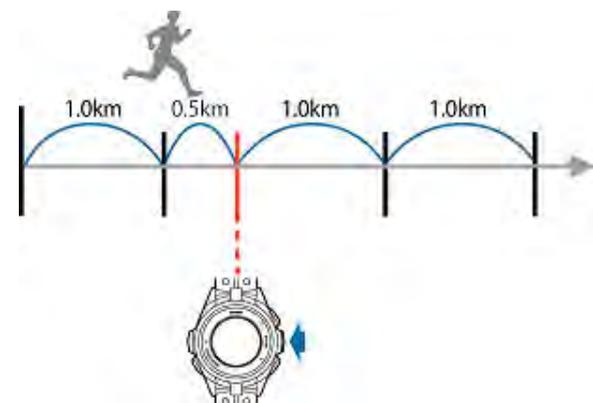
本设备提供的选项包括[开]和[关]。可以使用郁金香运动 APP 来配置时间设置和距离设置。

例：只用自动分圈进行测量



例：在用自动分圈测量期间按下按键来手动记录分圈

即便您在用自动分圈进行测量期间按 **(ENTER)** 按键来记录分圈，本设备在下一分圈中仍按照预先设置的时间/距离进行记录。

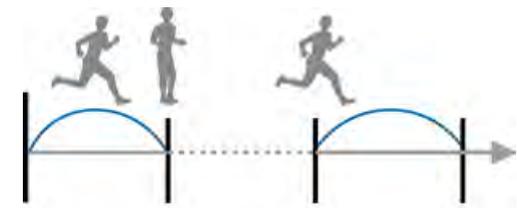


自动暂停

可设置运动类型					
---------	---	---	---	---	---

测量运动数据

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。



选择[开]或[关]

训练伙伴



在本设备上，可以从[关]、[目标时间]、[目标距离]、[目标心率]、[目标配速]、[间歇]和[竞赛伙伴]中选择一个选项。可以使用郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置各项的详细值。

目标时间



您可设置目标训练时间，本设备会在达到该时间时通过响铃和振动来提醒您。



在测量期间，您可以查看跑步时间和估计完成距离。

以下画面只有在已设置目标时间时才会显示。



- 分段时间/目标时间
- 估计完成距离

测量运动数据

目标距离



您可设置目标训练距离，本设备会在达到该距离时通过响铃和振动来提醒您。



在测量期间，您可以查看跑步距离和估计完成时间。

以下画面只有在已设置目标距离时才会显示。



- 距离/目标距离
- 估计完成时间

目标心率

可设置运动类型							
---------	---	---	---	---	---	---	---

根据运动目标设置要保留的心率区间。如果在运动期间您的心率超出已设置的区间，本设备会通过响铃和振动来提醒您。

您可以在设备上查看当前心率。

[第33页 “心率区间”](#)

从设备或郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]任意选择[运动热身]、[有氧燃脂]、[心肺强化]、[肌力强化]或[无氧警示]中的 1 个心率区间。您还可以通过郁金香 APP 的[我的设备]>[运动设置]来自定义心率区间。



- 目标心率区间
- 当前心率

目标配速

可设置运动类型		
---------	---	---

您可设置目标配速，如果在运动期间您的配速超出该值，本设备会通过响铃和振动来提醒您。

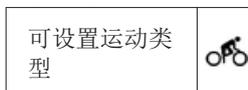
通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置目标配速。



配速范围（下限） / 配速范围（上限）

当前配速

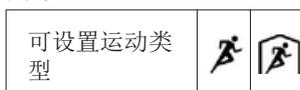
目标速度



您可设置目标速度，如果在运动期间您的速度超出该值，本设备会通过响铃和振动来提醒您。

通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置目标速度。

间歇



选择此项以交互地反复进行冲刺（高强度）和休息（低强度）运动。

您可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置冲刺和休息的时间，创建运动菜单。

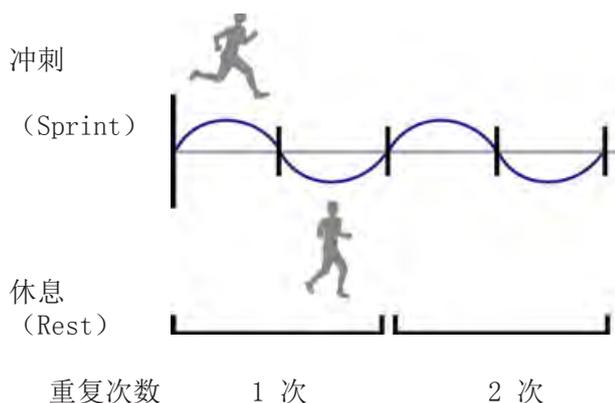
应该切换到冲刺或休息时，本设备会通过响铃和振动来提醒您。

您可在设备上选择 SET1~SET3 的运动菜单。

冲刺：高强度运动

休息：低强度运动

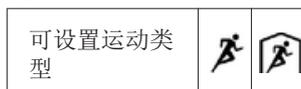
重复次数：重复进行运动（1 次冲刺加上 1 次休息）的次数



使用郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置冲刺与休息的切换时间和重复次数。

测量运动数据

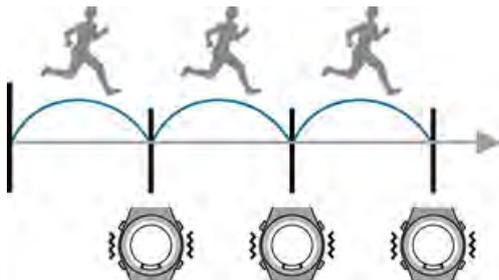
竞赛伙伴



您可以将测量期间的数据与预先设置的距离、配速和时间进行实时比较。

对于距离、该距离内的配速或时间，您可以设置多个组合。

如果实际结果不在您设置的范围内，本设备会通过响铃和振动来提醒您。



通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置目标距离、目标配速和目标时间。

节拍器



以指定的间隔发出铃声（仅响铃，无振动）。

响铃可帮助您按一定的配速步行或跑步。

通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]中的 BPM（每分钟响铃次数），您可设置适合自己的节奏。

心率测量（心率）



本设备可以测量心率。

选择[开]或[关]。

参考

请注意，当[心率测量]设置为[开]时，本设备的电池使用时间会减少。不需要测量心率时，请将其设置为[关]。

导航点



测量运动数据

导航点是指地图上的目标地点。使用导航点，您可在以下测量画面查看目标地点的方向、直线距离以及高度差。此外，当接近到达设置的目标地点时，本设备还会通过响铃和振动来提醒您。

提醒范围

当目标地点进入以下半径范围内时

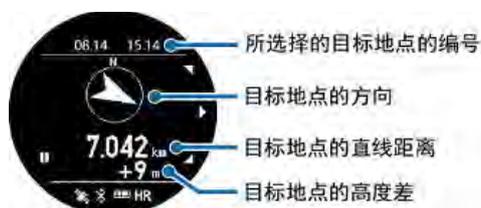
跑步：10 米

步行：10 米

骑行：100 米

!重要

- 请勿使用导航点进行导航。
- 使用导航点时，需要接收 GPS 信号。请在室外开阔处使用。



要使用导航点，必须进行以下设置。

- 将导航点画面添加到测量画面
- 注册目标地点
- 选择目标地点

将导航点画面添加到运动测量画面

使用郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]，在画面 1~4 的其中之一选择导航点的画面。

注册目标地点

有两种注册方法。

- 在开始运动测量之前，通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]从地图上注册。
- 运动测量期间，在想要注册的地点暂停测量，然后从设备上按以下步骤进行选择 and 注册。



按(ENTER)，选择[设置]>[导航点]。





选择[创建目的地]，然后按 **(ENTER)**。



如果已接收到 GPS 信号，本设备会显示“GPS 定位中”，然后注册当前地点。



如果没有接收到 GPS 信号，在显示“GPS 定位中”后会显示错误画面。

请移动到开阔的地方，按 **(BACK)** 重新注册。

参考

- 通过设备注册的导航点会以注册时的“月日时分”来命名。
在郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]中，您可以使用半角字母数字为其改名。
- 不管是郁金香运动 APP 还是本设备，您最多只能注册 40 个导航点。
- 对于所有能使用导航点的运动类型，您都可以使用注册的导航点。

选择目标地点

- 在开始运动测量前选择

按 **(DOWN)**（选择运动类型），然后选择 **(ENTER)**>[导航点]>[开]。

- 在运动测量期间选择

暂停测量，选择[设置]>[导航点]>[开]。在地点选择画面选择已注册的地点。

[🔗 第90页 “在测量期间更改设置”](#)

!重要

- 每次运动测量只能选择 1 个导航点。
- 经过持续跑步或步行后，导航点可能无法指示正确的方向。
这时，请您移动几十米左右。在移动并确认方向的过程中，请注意周围环境安全。

GPS 轨迹保存



接收 GPS 信号并测量运动轨迹后，设置将轨迹数据保存到郁金香运动 APP 的间隔。

正常：以 3 秒钟为间隔上传数据。

详细：以每秒钟为间隔上传数据。

以[详细]上传时，地图上会显示更详细的轨迹。

提醒



设置提醒的[开]/[关]、响铃时间以及振动的[开]/[关]。

有关提醒时间的更多信息，请参阅以下页面。

[🔗 第134页 “提醒”](#)

轻拍操作



设置在运动测量期间轻拍设备时亮起背景灯。

自动画面切换（画面切换）

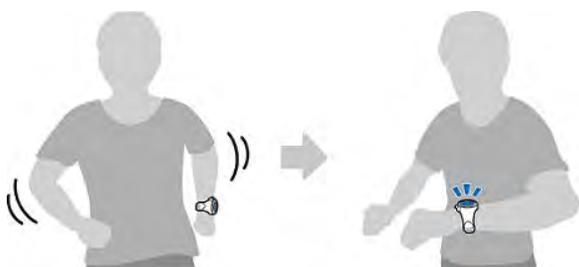


设置在运动测量期间切换测量画面的时间。

可从[关]、[抬腕亮灯]或[时间]中选择一个选项。对于时间，您可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]将其设置为 3 秒~10 秒。

默认情况下设置为[关]。

[抬腕亮灯]



屏幕更新频率



切换在运动测量期间更新画面显示的频率。

可从[每秒]或[抬腕亮灯]中选择一个选项。

抬腕亮灯

选择[抬腕亮灯]时，测量画面会在运动测量开始后显示“加油！”。



在测量期间抬腕并查看测量画面后，“加油！”信息将消失。10 秒后，或者在您结束查看并放下手臂后会再次显示“加油！”选择[抬腕亮灯]比[每秒]更省电。

设置项目（游泳池类型）

设置项目	设备	郁金香运动 APP >我的设备>运动设置
自动休息	开/关	开/关
训练伙伴	目标时间	设置目标时间
	目标距离	设置目标距离
	间歇	选择时间/重复计数
	关	
心率测量/心率*1	开/关	开/关
泳池长度	选择距离/单位（米·码），设定距离单位	开/关、距离单位和泳池长度的详细设置
泳姿/泳姿判断*1	判断方法（自动判断/固定/关闭）	设定判断方法（自动/手动/关闭），通过运动设定泳姿
提醒	---	设置开/关、提醒方法和响动时间
轻拍操作	---	设置在轻拍设备时打开背景灯
自动画面切换/画面切换*1	选择切换方法（抬腕亮灯/时间/关）	选择切换方法，设置切换时间
屏幕更新频率	选择更新频率（每秒/抬腕亮灯）	选择更新频率（每秒/抬腕亮灯）

*1：设备和郁金香运动 APP中的项目名称不同。

设置项目的详细信息

自动休息

当游泳池游泳检测到休息（休息）时，会自动切换到休息时间测量。当你开始游泳时，它会自动恢复锻炼测量。您可以通过按 **ENTER** 按钮切换到休息时间测量并恢复锻炼测量。

从[开]、[关]中选择

默认情况下设置为[关]



当做不规则的运动，如游泳的时候停止，即使在运动测量过程中，也可以进行休息时间测量和判断。

训练伙伴

目标时间

您可设置目标训练时间，本设备会在达到该时间时通过响铃和振动来提醒您。



以下画面只有在已设置目标时间时才会显示。

在测量期间，您可以查看跑步距离和估计完成时间。



- 分段时间/目标时间
- 估计完成距离

测量运动数据

目标距离

您可设置目标训练距离，本设备会在达到该距离时通过响铃和振动来提醒您。



以下画面只有在已设置目标距离时才会显示。

在测量期间，您可以查看游泳距离和估计完成时间。



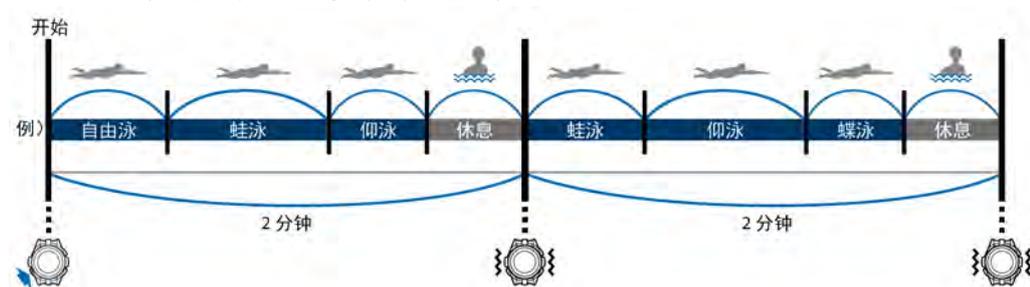
- 距离/目标距离
- 估计完成时间

间歇模式

设置一次游泳的时间及其重复次数。当每次达到设定时间时，它通过响铃和振动通知，并重复设定的重复次数。

间歇=时间×重复数

例：[时间]设置为2分钟[重复数]设置为2次



心率测量（心率）

本设备可以测量心率。

选择[开]或[关]。

参考

请注意，当[心率测量]设置为[开]时，本设备的电池使用时间会减少。当不使用心率监视器时，请将心率测量设置为[关]。

泳池长度

设置泳池长度。

你可以选择 25米、50米、33 1/3米、25码、50码、33 1/3码。

此外，可以设置在20米到150米（20码到150码）之间的1米（1码）的单位。

泳姿（泳姿判断）

您可以从[自由泳]、[蛙泳]、[仰泳]、[蝶泳]的4种游泳方法中进行选择。

要仅使用一种游泳方法进行测量，请选择[固定]。

要使用多个游泳方法进行测量，请选择[自动]。

当选择[关]时，记录不包含泳姿的测量数据。

有关游泳方法判断的详细信息，请参阅以下内容。

 [第63页 “泳姿判断”](#)

提醒

设置提醒的[开]/[关]，响铃时间以及振动[开]/[关]。

有关提醒时间的更多信息，请参阅以下页面。

 [第134页 “提醒”](#)

轻拍操作

设置在运动测量期间轻拍设备时亮起背景灯。

自动画面切换（画面切换）

设置在运动测量期间切换测量画面的时间。

可从[关]、[抬腕亮灯]或[时间]中选择一个选项。对于时间，您可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]将其设置为 3 秒~10 秒。

默认情况下设置为[关]。

屏幕更新频率

切换在运动测量期间更新画面显示的频率。

可从[每秒]或[抬腕亮灯]中选择一个选项。

抬腕亮灯

选择[抬腕亮灯]时，测量画面会在运动测量开始后显示[加油！]。



测量运动数据

在测量期间抬腕并查看测量画面后，[加油!]信息将消失。10 秒后，或者在您结束查看并放下手臂后会再次显示[加油!]选择抬腕亮灯比[每秒]更省电。

设置项目（可用于铁人三项）

设置项目	设备	郁金香运动 APP > 我的设备 > 运动设置
GPS 轨迹保存	---	设置正/高级
提醒	---	设置开/关、提醒方法和响动时间
自动画面切换	选择切换方法(抬腕亮灯/时间/关)	选择切换方法，设置切换时间
屏幕更新频率	选择更新频率(每秒/抬腕亮灯)	选择更新频率(每秒/抬腕亮灯)

您可以通过单独设置的条件内容来测量要在铁人三项中完成的[开放水域游泳]、[骑行]、[跑步]的设置。

设置项目的详细信息

GPS 轨迹保存

接收 GPS 信号并测量运动轨迹后，设置将轨迹数据保存到郁金香运动 APP 的间隔。

正常：以 3 秒钟为间隔上传数据。

详细：以每秒钟为间隔上传数据。

以[详细]上传时，地图上会显示更详细的轨迹。

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

提醒

设置提醒的[开]/[关]，响铃时间以及振动的[开]/[关]。

有关提醒时间的更多信息，请参阅以下页面。

[第134页 “提醒”](#)

自动画面切换（画面切换）

设置在运动测量期间切换测量画面的时间。

可从[关]、[抬腕亮灯]或[时间]中选择一个选项。对于时间，您可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[我的设备定]将其设置为 3 秒~10 秒。

默认情况下设置为[关]。

画面更新频率

切换在运动测量期间更新画面显示的频率。

可从[每秒]或[抬腕亮灯]中选择一个选项。

测量运动数据

抬腕亮灯

选择[抬腕亮灯]时，测量画面会在运动测量开始后显示[加油！]



在测量期间抬腕并查看测量画面后，[加油！]信息将消失。10 秒后，或者在您结束查看并放下手臂后会再次显示[加油！]选择抬腕亮灯比[每秒]更省电。

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72页](#) “设置项目（可用于跑步/骑行/步行等种类）”

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 确认设置

按下 **BACK** 返回设置画面后，屏幕底部显示设定值。



开始测量，请进行下一步。

要返回时钟屏幕，请反复按 **BACK** 或长按 2 秒钟以上。

参考

要执行此操作，需要通过蓝牙连接本设备和智能手机。

[第48页](#) “通过 Bluetooth® 连接”

确认设置内容

您可在运动测量开始前确认各运动类型的设置。

按 **(UP)** 或 **(DOWN)** 选择选项和值，按 **(ENTER)** 确定。



在时钟画面下按 **(START/STOP)**。

或者按 **(DOWN)** 选择运动类型。



GPS 定位开始。

(除[跑步机]、[室内游泳]、[室内跑步]和[室内骑行]运动外)



在测量开始前画面按 **(UP)** 打开设置画面。



将显示当前设置。

确认设置内容后，按 **(START/STOP)** 开始运动测量。

在运动期间，设置确认画面将不会显示。

在测量期间更改设置

在运动测量期间您仍可更改设置内容。

按 **(UP)** 或 **(DOWN)** 选择选项和值，按 **(ENTER)** 确定。



在测量画面按 **(START/STOP)** 暂停测量。



按 **(ENTER)**



按 **(UP)** 或 **(DOWN)** 选择[设置]。



按 **(UP)** 或 **(DOWN)** 选择选项并更改设置。

- 自动分圈：开/关
- 自动暂停：开/关

按 **(START/STOP)** 继续运动测量。

运动期间可显示的信息

对于游泳以外的其他运动，例如跑步、步行、跑步机和骑行

对于以下类型的活动，将显示下列信息：跑步、步行、跑步机和骑行。

可以使用郁金香运动 APP 来自定义显示项目。可以更改单行、双行和三行画面上显示的项目。

下列图标列出了可显示的运动类型。

 跑步

 步行

 跑步机

 骑行

 室内跑步

 室内骑行

 其他 1

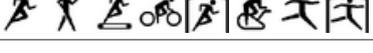
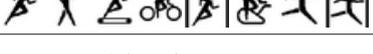
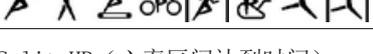
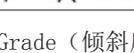
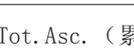
 其他 2

项目	说明
Dist. (距离) 	从开始测量以来的总距离
LapDist. (单圈距离) 	各分圈的通过距离
Pace (配速) 	当前配速 (每公里所用时间)
Av. Pace (平均配速) 	从开始测量以来的平均配速
LapPace (单圈配速) 	各分圈的平均配速
Speed (速度) 	当前速度

测量运动数据

项目	说明
Av. Spd (平均速度) 	从开始测量以来的平均速度
LapSpd (单圈速度) 	各分圈的平均速度
Split (分段时间) 	从开始测量以来的总时间
Lap (单圈时间) 	各分圈的用时
Time (时间) 	当前时间
Calories (已燃烧卡路里) 	当前已燃烧的卡路里
Guide. Dist (目标距离) 	相对于[训练伙伴]中设置的目标配速的落后/领先距离
Guide (目标时间) 	相对于[训练伙伴]中设置的目标配速的落后/领先时间
Stride (步幅) 	当前步幅
Av. Stride (平均步幅) 	从开始测量以来的平均步幅
LapStride (单圈步幅) 	各分圈的平均步幅
Pitch (步频) 	当前步频 (每分钟步数)
Av. Pitch (平均步频) 	从开始测量以来的平均步频
LapPitch (单圈步频) 	各分圈的平均步频

测量运动数据

项目	说明
Steps (步数) 	从开始测量以来的步数
LapStp (单圈步数) 	各分圈的步数
HR (心率) 	当前的每分钟心率
Av. HR (平均心率) 	从开始测量以来的平均心率
LapHR (单圈心率) 	各分圈的平均心率
Max. HR (最大心率) 	从开始测量以来的最大心率
Split. HR (心率区间达到时间) 	达到[间歇]中设置的各分圈心率区间的时间
Time. HR (心率区间保持时间) 	[间歇]中设置的各分圈心率区间的保持时间
Alt. (海拔) 	当前海拔
Grade (倾斜度) 	当前倾斜度
Tot. Asc. (累计爬升高度) 	从开始测量以来的累计爬升高度
Tot. Des. (累计下降高度) 	从开始测量以来的累计下降高度
Est. Dist (估计完成距离) 	完成[训练伙伴]中设置的目标时间的估计距离
Est. Time (估计完成时间) 	完成[训练伙伴]中设置的目标距离的估计时间

测量运动数据

项目	说明
Recovery (恢复时间) 	疲劳恢复时间

室内游泳/公开水域游泳的游泳项目

下列选项会显示在室内游泳/公开水域游泳的测量画面上。

您可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]将各画面设置为以单行/双行/三行显示，或选择以下选项进行设置。

下列图标列出了可显示的运动类型。

 室内游泳

 公开水域

项目	说明
Dist. (距离) 	从开始测量以来的总距离
LapDist. (分圈距离) 	从开始分圈测量以来的总距离
Int. Dist. (距离) 	各间歇的通过距离
Av. Pace (平均配速) 	从开始测量以来的平均配速 (每百米或每百码所用的时间)
LapPace (单圈配速) 	各分圈的平均配速 (每百米或每百码所用的时间)
Int. Pace (平均配速) 	各间歇的平均配速 (每百米或每百码所用的时间)
Split (分段时间) 	从开始测量以来的总时间
Lap (分圈时间) 	各分圈的用时
Sw. Time (游泳时间) 	游泳时间

测量运动数据

项目	说明
Time (时间) 	当前时间
卡路里 (已燃烧的卡路里) 	当前已燃烧的卡路里
HR (心率) 	当前的每分钟心率
Lap. MaxHR (最大心率) 	各分圈的最大心率 (估计值)
Int. MaxHR (最大心率) 	各间歇的最大心率 (估计值)
Max. HR (最大心率) 	从开始测量以来的最大心率 (估计值)
Lap. HR (单圈心率) 	之前各分圈的平均心率 (估计值)
Str (划水次数) 	从开始测量以来的划水次数
LapStr (划水次数) 	各分圈的划水次数
Int. Str (划水次数) 	各间歇的总划水次数
Str/Lap (平均划水次数) 	从开始测量以来的各分圈的平均划水次数
Int. S/Lap (平均划水次数) 	间歇内各分圈的平均划水次数

测量运动数据

项目	说明
S. Rate (平均划水速率) 	从开始测量以来的每分钟平均划水次数
LapS. Rate (平均划水速率) 	各分圈的每分钟平均划水次数
Int. S. Rate (平均划水速率) 	各间歇的每分钟平均划水次数
Str. Time (平均划水时间) 	从开始测量以来的平均划水所用时间
LapS. Time (平均划水时间) 	各分圈的平均划水所用时间
Int. S. Time (平均划水时间) 	各间歇的平均划水所用时间
Str. Dist. (平均划水长度) 	从开始测量以来的每次划水的平均通过距离
LapS. Dist. (平均划水长度) 	各分圈内每次划水的平均通过距离
Int. S. Dist. (平均划水长度) 	各间歇内每次划水的平均通过距离
Laps (圈数) 	当前分圈数
Int. Laps (间歇圈数) 	间歇之间的圈数

测量运动数据

项目	说明
SWOLF 	各分圈的经过时间+划水次数 值越小，表示游泳的效率越高。 可通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]来设置是否显示此项。

[查看运动数据](#)

查看运动数据

 第100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159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。

3 查看/删除历史记录

查看历史记录



选择要查看的历史记录并确定。

可从测量日期进行选择。



将显示运动数据。

按(UP)或(DOWN)可在不同的运动数据画面之间切换。

第102页 “可在历史画面中查看的运动数据”

删除历史记录



选择要删除的历史记录并确定。

可从测量日期进行选择。

查看运动数据



将显示运动数据。
[ENTER]选择>[是]。



4 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

游泳以外的其他运动类型

下表列出了可查看的运动数据。



图标	说明
	距离
	分段时间
	平均配速
	平均速度（仅限骑行）
	平均步幅
	已燃烧卡路里
	步频
HR	平均心率
	步数（仅限步行）
VO ₂ max	VO ₂ max（估计值）（仅限跑步）
	圈数

游泳活动

可以确认的活动数据如下。

其他活动数据可以用「郁金香运动 APP」确认。



图标	说明
	距离
	分段时间
	平均配速
	平均划水次数
	平均划水率
	平均划水时间
	已燃烧卡路里
HR	平均心率（估计值）
SWOLF	SWOLF 得分

确认身体状况（训练辅助功能）

-  第104页 “估算 VO_{2max} （最大摄氧量）”
-  第107页 “恢复时间”
-  第110页 “查看训练效果”

估算 $VO_2\max$ （最大摄氧量）

本产品可以使用心率测量和 GPS 定位信息来估算 $VO_2\max$ （最大摄氧量）。

您可在郁金香运动 APP 的[身体]或本设备的历史画面查看估算的 $VO_2\max$ （最大摄氧量）值。

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

什么是 $VO_2\max$ （最大摄氧量）

指的是每公斤体重每分钟的最大摄氧量。估算 $VO_2\max$ （最大摄氧量）有助于预测您的 5 公里、10 公里、半程马拉松和全程马拉松的完成时间。您可在本设备上查看预测的时间。

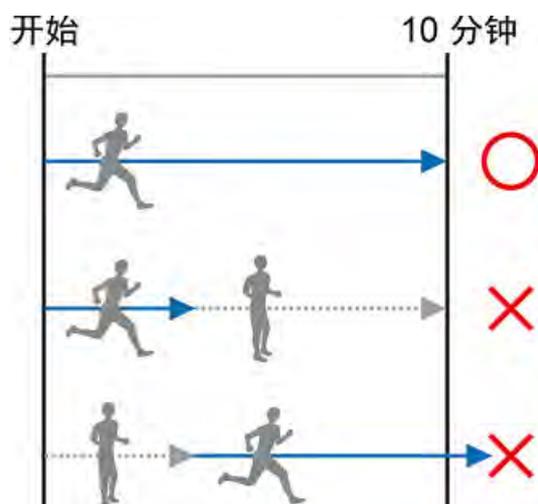
[第121页](#) “在本设备上查看活动数据”

要估算 $VO_2\max$ （最大摄氧量），请正确输入您的个人资料信息，包括身高、体重和性别，然后在下列条件下跑步。

- 选择[跑步]运动类型
- 在开阔的室外完成 GPS 定位并开始测量，然后连续跑步至少 10 分钟（图 1）。

将在前 10 分钟估算 $VO_2\max$ （最大摄氧量），即使您跑 60 分钟也是如此。

图 1:



- 在跑步期间测量心率
 - 禁用自动暂停
- 参阅 [第73页](#) “自动暂停”
- 跑步速度为每小时 6 公里或更快，或者配速为每公里 10 分钟或更快

确认身体状况（训练辅助功能）

- 跑步时的心率应保持在 55~90%HRR（*）的运动强度

（*）运动强度%HRR的计算公式（运动强度为55%HRR时的心率计算公式）：

心率=0.55×（最大心率 - 静息心率）+ 静息心率

本设备会使用您在初始设置时提供的信息自动计算最大心率和静息心率，您也可以通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]来进行更改。🔗 <http://www.tulipsport.com/>

在下列情况下，无法估算 VO₂max（最大摄氧量）。请从头开始测量。

- 测量开始后未满 10 分钟便暂停
- 由于交通信号指示或其他原因而暂时停止跑步，并且未能使跑步速度和心率保持处于进行估算所需的运动强度
- 未能测量脉搏

您可通过历史记录画面的错误图标确认错误原因。🔗 第100页 “查看/删除设备上的历史数据”

例：无法进行 GPS 定位时显示的错误图标



错误图标	错误原因
	未能进行 GPS 定位。
	测量开始后未满 10 分钟便暂停。或者没跑够 10 分钟。 （估算条件：测量开始后连续跑步至少 10 分钟）
	未能测量心率。
	跑步时的心率未达到估算所需的运动强度。 （估算条件：运动强度为 55~90%HRR）
	跑步速度未满足估算条件。 （估算条件：跑步速度为每小时 6 公里以上，或者配速为每公里 10 分钟或更快）

确认身体状况（训练辅助功能）

参考

以下因素会影响 VO_2max （最大摄氧量）估算和完成时间估算的准确度。
我们建议您在没有任何斜坡的平地上跑步。

- 跑步时的身体状况或天气条件，例如温度、湿度和风速。
- 跑道条件，例如在斜坡和小道等上跑步。

不同性别/年龄的参考 VO_2max （最大摄氧量）（毫升/公斤/分钟）**男性**

评估	29 岁或以下	39 岁或以下	49 岁或以下	59 岁或以下	69 岁或以下	70 岁或以上
优秀	56.2	54.3	52.9	49.7	46.1	42.4
很好	51.1	47.5	46.8	43.3	39.5	36.0
良好	45.7	44.4	42.4	38.5	35.0	30.9
一般	42.2	41.0	38.4	35.2	31.4	28.0
待提高	38.1	36.7	34.6	31.1	27.4	23.7

女性

评估	29 岁或以下	39 岁或以下	49 岁或以下	59 岁或以下	69 岁或以下	70 岁或以上
优秀	50.2	46.9	45.2	39.9	36.9	36.7
很好	44.0	41.0	38.9	35.2	32.3	30.2
良好	39.5	36.7	35.1	31.4	29.1	26.6
一般	35.5	33.8	31.6	28.7	26.6	23.8
待提高	31.6	29.9	28.0	25.5	23.7	21.2

* 上表经美国 The Cooper Institute® 许可后使用。

<http://www.cooperinstitute.org/>

恢复时间

训练后身体得到恢复所需的时间的估计值。此值根据训练的持续时间、训练强度和疲劳程度估算而得。

了解恢复时间有助于提高训练效率。

恢复时间的范围介于 1 小时到 6 天之间。

无论恢复时间多长，如果您感到不舒服，请避免训练。

查看恢复时间

恢复时间是指运动后身体状况得到恢复所需的时间。了解恢复时间有助于提高训练效率。

适用运动类型

除公开水域游泳外的所有运动

估算恢复时间

所需条件

运动测量时开启了心率测量。

更准确估算的条件

如果您正确输入了自己的个人资料（例如性别）并运动，则可以获得更准确的恢复时间。

查看恢复时间

显示的最小值为“0 小时”，最大值为“6 天以上”。

可以在以下 3 个画面中查看恢复时间。

在时钟画面下按 **UP** 显示的画面



运动测量画面



默认情况下，本设备不会显示上述两个画面。请通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[活动量设置]将画面添加到本设备。

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

确认身体状况（训练辅助功能）

- 运动测量结束并保存后所显示的测量结果画面

**参考**

恢复时间只会显示在本设备上。在郁金香运动 APP 中不会显示。

!重要

估算的恢复时间仅供参考，如果感觉身体不适，请勿勉强进行训练。

查看训练效果

什么是训练效果？

训练效果是在每次运动后评估的心肺容量等的指标，有助于您确认运动效果。您可以据此了解自己所做的运动在维持和提高心肺容量等方面有多大的效果。

可以在郁金香运动 APP 的[仪表板]中查看，本设备上不显示。

训练效果值参考表

训练效果	参考说明
0.0-0.9 无效果	—
1.0-1.9 不明显	入门级训练，适用于提高长时间运动的耐力。也适用于运动员的恢复训练。
2.0-2.9 维持	适用于基本训练。
3.0-3.9 进步	建议每周进行此级别训练两次到四次。
4.0-4.9 明显进步	适合每周进行一次或两次运动的人。完成此级别训练后，建议您进行 1.0-2.9 级别训练以恢复。
5.0 过度	建议入门者不要选择此级别。即使是运动员也需要充足的恢复时间和恢复训练。

（注）训练效果信息由 Firstbeat Technologies Ltd. 提供及支持。

有关更多信息，请参阅以下网页。

 <http://www.firstbeat.com>

参考

并非所有运动类型都需要高级别训练效果。例如，每周进行一次进步级别（3.0-3.9）运动和两次维持级别（2.0-2.9）运动都足以让很少运动的人提高运动能力，或者让平时运动的人维持运动能力。

！重要

对本设备进行初始设置后使用 1 个月左右可以提高训练效果的精度。

训练效果测量条件

除公开水域游泳以外的所有运动类型。对于铁人三项，将显示跑步和骑行的结果。

查看训练效果所需的条件

运动测量时开启了心率测量。

在下列条件下，训练效果可能不准确。

未在本设备上正确输入您的个人资料（身高/体重/性别/出生日期）。

确认身体状况（训练辅助功能）

- 没有 $VO_2\max$ 估算数据。
- 运动测量期间的天气或环境条件不好（高温/湿度大/高海拔）。
- 运动测量期间您的身体条件不好（生病或慢性疲劳）。

记录日常活动 (活动测量)

-  第113页 “什么是活动测量？”
-  第114页 “启用和禁用活动测量”
-  第121页 “在本设备上查看活动数据”

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

- 心率
- 步数
- 移动距离
- 已燃烧的卡路里
- 运动
- 睡眠时间
- 心情
- 恢复时间* (训练辅助功能) [🔗 第107页 “恢复时间”](#)
- $VO_2\max$ (估算值)* (训练辅助功能) [🔗 第104页 “估算 \$VO_2\max\$ \(最大摄氧量\)”](#)

* 训练辅助功能的内容, 使用运动测量结果计算而来。可以与活动数据一起查看。



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]）。

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



[第115页 “活动追踪节能模式”](#)



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心率。



活动追踪节能模式

有两种心率测量模式可用于活动测量。连续模式每秒测量一次心率，标准模式间歇地测量心率。请注意，部分活动无法进行测量，具体取决于所使用的模式。默认模式为[连续]。

活动测量中连续模式与标准模式的区别

：进行测量，：不测量

	连续	标准
心率测量状态	每秒测量	<input type="checkbox"/> 安静时* ¹ ：8 分钟停止测量/2 分钟测量，如此反复 <input type="checkbox"/> 活动时* ² ：每秒测量。如果进行步行或强度更大的运动，会自动从“安静时”切换过来。
最长活动测量时间	<input type="checkbox"/> J-300：最多 5 天	<input type="checkbox"/> J-300：最多 7 天
步数	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
移动距离	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
HR（心率）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
已燃烧卡路里	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
运动	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
心情	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠时间	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*1：“安静时”是指没有在走路时的静止状态，例如坐在椅子上。

*2：“活动时”是指进行步行或强度更大的动作时的状态。

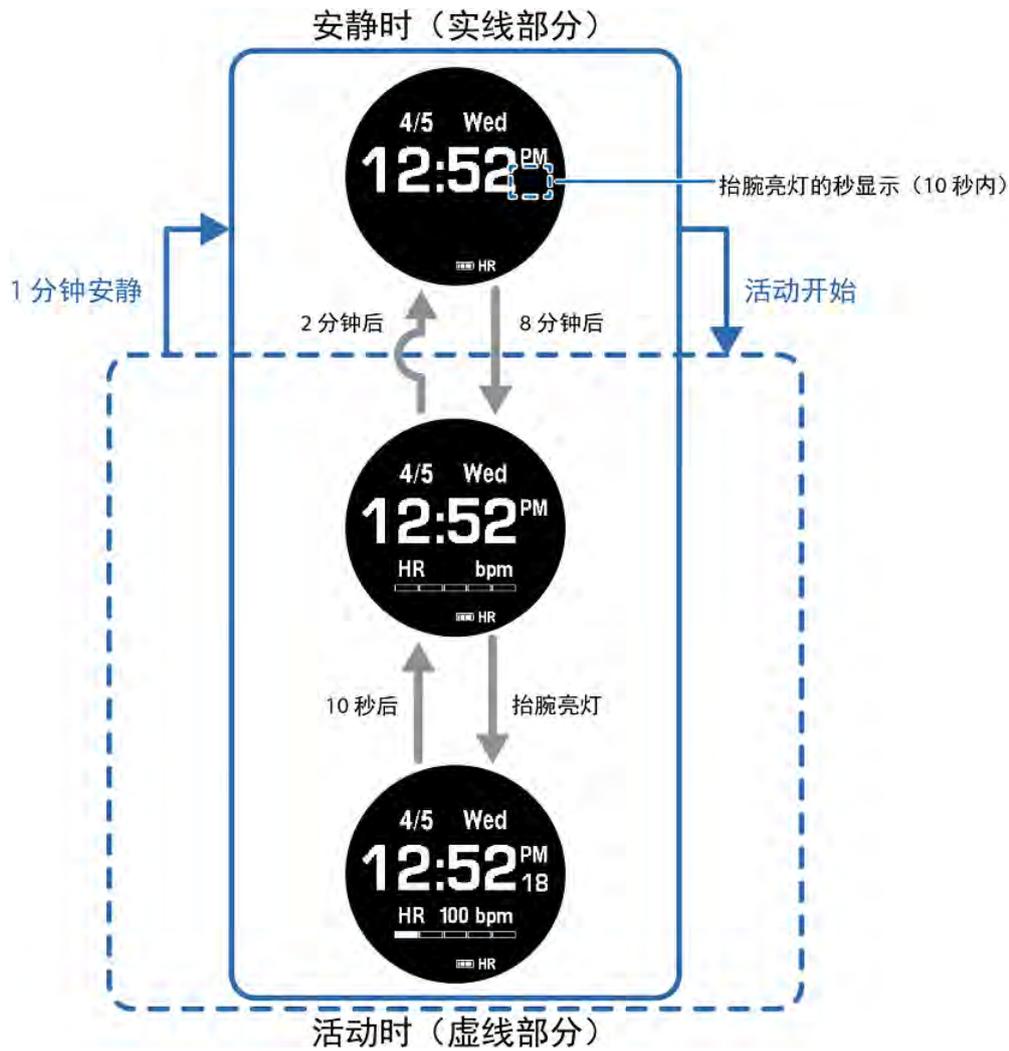
时钟画面中连续模式与标准模式的区别

连续



记录日常活动 (活动测量)

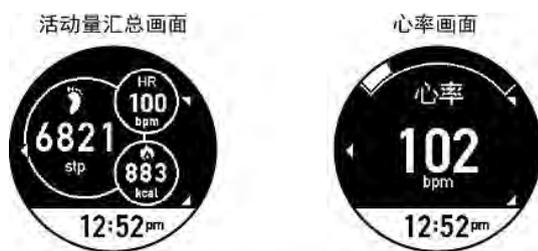
标准



开始活动后，标准模式自动切换到与连续模式相同的显示内容。

活动测量中连续模式与标准模式的区别

连续模式



实时显示心率和心率区间

记录日常活动（活动测量）

标准模式



确认活动数据

显示活动数据画面

要显示活动数据画面，请在时钟画面上反复按 **[UP]**。



默认情况下，仅显示活动量摘要画面。您可以在郁金香运动 APP [我的设备]>[活动量设置]中添加每个活动量画面（如步数，卡路里消耗等）的显示，或更改顺序。

通过郁金香运动 APP 设置

有关更多信息，请参阅以下页面。

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

记录日常活动（活动测量）

查看当前活动数据

在时钟画面下按 **[UP]** 可显示活动测量画面。

在郁金香运动 APP 的 [我的设备] > [活动量设置] 添加画面后，可以按 **[UP]** 或 **[DOWN]** 切换显示内容。

重复按 **[BACK]** 或长按至少 2 秒钟，可以返回时钟画面。



参考

本设备会在每天凌晨 0 点重置活动数据，开始新的记录。

查看 7 天活动图表

在活动测量画面下按 **[ENTER]** 可查看过去 7 天的活动数据图表。

按 **[BACK]** 可返回活动测量画面。



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>概览</p> 	<p>A: 当前心率 B: 步数 C: 已燃烧的卡路里</p> <p>默认情况下, 这仅是概览画面 (简单画面)。</p>
<p>心率</p> 	<p>A: 心率区间 B: 当前心率</p>
<p>步数</p> 	<p>A: 目标步数进度 B: 步数 C: 移动距离</p>
<p>已燃烧的卡路里</p> 	<p>A: 卡路里目标进度 B: 当前已燃烧的卡路里</p> <p>可以使用郁金香运动 APP来配置卡路里目标。 http://www.epson.com.cn</p>
<p>运动*</p> 	<p>A: 运动所用的时间</p> <p>运动时间表示用户进行活动的总时间, 此时间由本设备确定。慢速步行和其他类似活动包括在运动时间中。</p>

记录日常活动（活动测量）

画面	测量项目
<p>睡眠*</p> 	<p>A: 浅睡眠时间 B: 深睡眠时间</p> <p>睡眠由心率和活动状态的测量结果自动判断。 当设备判断您处于睡眠状态时，会关闭画面显示。</p> <p>在下列情况下，本设备会判断您已起床。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 您在按任意按键时显示的睡眠结束确认画面（[起床吗？]）下选择[是]。 <input type="checkbox"/> 在您起床约 10 分钟后会自动判断。 <p>要使本设备更准确地检测睡眠时间，请启用睡眠设置并在郁金香运动 APP 中输入睡眠开始时间和睡眠结束时间。</p> <p>http://www.epson.com.cn</p>
<p>心情*</p> 	<p>A: 放松时间 （低心率，在相对不活跃的日常工作类型期间） B: 激动时间 （高心率，在相对活跃的日常工作期间）</p> <p>使用心率和活动状态的测量结果自动判断。</p>
<p>恢复时间*</p> 	<p>A: 训练后恢复所需的参考时间 第110页 “查看训练效果”</p>
<p>VO₂max（估算值）*</p> 	<p>A: 最大摄氧量 B: 通过 VO₂max（估算值）预测的全程马拉松完成时间 第104页 “什么是 VO₂max（最大摄氧量）”</p>

* 训练辅助功能的内容，使用运动测量结果计算而来。可以与活动数据一起查看。

记录日常活动（活动测量）

参考

- 要使本设备更准确地检测睡眠时间，请启用睡眠设置并在郁金香运动 APP 中输入睡眠开始时间和睡眠结束时间。
- 可以在官方推荐 APP：郁金香运动中查看以前的活动数据。
<http://www.tulipsport.com/>

确定睡眠

- 如果您休息时和睡觉时的心率相同，则本设备可能无法确定睡眠状态，例如当您喝醉时，或者取决于您的体质。
- 如果已启用睡眠设置（开），则当您在郁金香运动 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。在这种情况下，心情功能可能会将这些时间确定为放松时间或激动时间。
- 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。在这种情况下，心情功能可能会将这些时间确定为放松时间或激动时间。

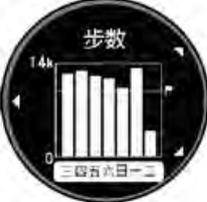
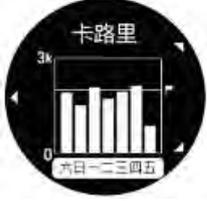
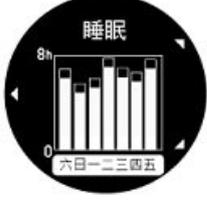
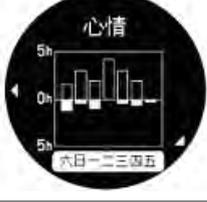
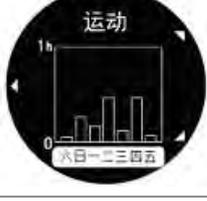
无法正确测量步数（距离）的示例

操作/状态示例	例
有节奏地移动手腕	刷牙，用吹风机，摇扇子
定期振动	自行车，健美操
携带本产品（不戴在手臂上）	在袋子或衣服口袋里，挂在腰上

记录日常活动（活动测量）

7 天活动图表（包括当天）

在当前活动数据画面下按 **ENTER** 即可显示。支持显示图表的包括步数、已燃烧卡路里、睡眠、心情和运动。

画面	说明
	<p>可以查看过去 7 天的步数图表，包括当天。</p> <p>如果设置了目标步数，会显示目标标志。</p>
	<p>可以查看过去 7 天的卡路里图表，包括当天。</p> <p>如果设置了目标燃烧卡路里，会显示目标标志。</p>
	<p>可以查看过去 7 天的睡眠图表，包括当天。</p>
	<p>可以查看过去 7 天的心情图表，包括当天。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 图表上端：放松时间（在运动量较少的日常活动期间心率较低的状态） <input type="checkbox"/> 图表下端：活跃时间（在运动量较少的日常活动期间心率较高的状态）
	<p>可以查看过去 7 天的运动图表，包括当天。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 图表上端(白)：低于“有氧燃脂”心率区间的状态保持时间 <input type="checkbox"/> 图表下端(黑)：高于“心肺强化”心率区间的状态保持时间 <p> 第33页 “心率区间”</p>

记录日常活动 (活动测量)

查看目标步数的进度

如果您配置了目标步数，则本设备会在步数活动数据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



在时钟画面下，按 **ENTER**。



将显示菜单。

2 配置目标步数



选择 [设置]。



选择 [活动记录]。



选择 [目标步数]。



选择目标步数。

可以将此设置配置为介于 1,000-30,000 步之间的值，并以 100 步为增量。



配置后，本设备会显示活动画面。

3 完成配置

重复按 **BACK** 或长按至少 2 秒可返回到时钟画面。

查看卡路里目标的进度

如果您配置了卡路里目标，则本设备会在已消耗卡路里活动数据画面中显示燃烧卡路里目标进度指示器。



可以使用郁金香运动 APP 来配置卡路里目标。

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

确认睡眠设置

在活动数据画面（睡眠）中，显示浅睡眠和深度睡眠的睡眠时间。

通过设置睡眠开始时间和睡眠结束时间，判断睡眠时间的错误将会减少。



要设置睡眠开始时间和睡眠结束时间，请使用“郁金香运动 APP”进入“我的设备”>“活动量设置”。

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

让使用更方便的其他功能

-  第128页 “在郁金香运动 APP 中更改设置”
-  第131页 “使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间”
-  第132页 “打开显示屏背景灯”
-  第134页 “通过响铃和振动通知”
-  第136页 “调整时间”
-  第138页 “秒表”
-  第139页 “音乐播放控制”
-  第140页 “显示智能手机智能消息通知”

在郁金香运动 APP 中更改设置

可以使用智能手机上安装的官方推荐 APP：郁金香运动来更改以下设备设置和运动设置。

!重要

- 访问以下网站可下载官方推荐 APP：郁金香运动，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、跑步机、骑行、室内游泳、公开水域、铁人三项、室内跑步和室内骑行）配置以下设置。

显示设置

显示设置包括运动记录画面上显示的行数，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*¹（“开”和“关”）
- 训练伙伴
 - 设置（小时、距离、间歇*²、竞赛伙伴*²、目标配速*²和“关”）
 - 小时、距离、间歇*²和竞赛伙伴*²的值
- 心率（“开”和“关”）
- 智能消息通知
 - 来消息亮灯（“开”和“关”）
 - 闹钟铃声时长

*¹ 此选项可用于跑步、骑行和室内跑步运动。

让使用更方便的其他功能

*2 此选项可用于跑步和室内跑步运动。

时钟画面设置

- 秒显示（数字（带秒）和数字（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）
- 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（英语、英语(美国)、法语(加拿大)、繁体中文和简体中文）
- 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”）

智能消息通知

- 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”）

让使用更方便的其他功能

起床闹钟

闹钟

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。

手动更新 GPS 信息。

!重要

- 必须在智能手机上安装官方推荐 APP：郁金香运动，而且智能手机必须连接到互联网。
- 下载 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。
- 下载 GPS 信息时，不必将本设备移至户外。

打开显示屏背景灯

打开背景灯可让您看得更清楚。

设置步骤

在时钟画面下按 **ENTER**，然后依次选择[设置]>[显示]>[亮灯]

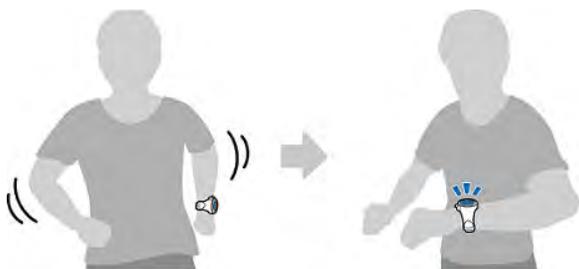
设置项目

可以设置在以下时间点打开背景灯。

抬腕亮灯

当您抬腕查看屏幕时

背景灯亮起 10 秒。



按键亮灯

按任意按键时

背景灯亮起 1~10 秒。即便您继续按下按键，背景灯在 10 秒后也会熄灭 1 次。

运动中常亮

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到 8 小时左右。
- 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]>[响铃和振动]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。停止振动后，背景灯会重新打开。

通知

收到以下通知时，背景灯会亮起 1~10 秒。

- 来自智能手机的通知

让使用更方便的其他功能

- 在自动分圈模式下完成单圈
- 通过自动暂停暂停或继续运动测量
- 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间
- 在间歇训练中切换冲刺（高强度）和休息（低强度）
- 在间歇模式下完成目标
- 切换竞赛分圈
- 超出目标配速的上限或下限

参考

除了背景灯以外，本设备还可通过响铃和振动发出通知。（[设置]>[响铃和振动]>[提醒]）
如果您同时设置了[亮灯]和[响铃和振动]，本设备会首先发出响铃和振动，停止后打开背景灯。

 [第134页 “通过响铃和振动通知”](#)

让使用更方便的其他功能

通过响铃和振动通知

关于在以下时间点发出的响铃和振动，您可在设备上设置方法，在郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]中设置响动时间等详细内容。

设置步骤

在时钟画面下按 **ENTER**，然后选择[设置]>[响铃和振动]

设置项目

闹钟

到达[闹钟]（在时钟画面下按 **ENTER** 可显示）中设置的时间时

您可在郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]中设置闹钟时间、响动时间等详细内容。

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

通知

智能手机收到来电或电子邮件等信息时

- 平时：非运动测量期间收到信息
- 运动时：运动测量期间收到信息

 第129页 “一般设置”

您可在郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]中设置通知时间和通知方法等详细内容。

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

参考

与设置背景灯时的[智能消息通知]稍有不同，请注意。

提醒

收到以下提醒时

- 本设备已完成 GPS 定位并转换到测量画面
- 正在开始运动测量
- 在自动分圈模式下完成单圈

让使用更方便的其他功能

- 通过自动暂停暂停或继续运动测量（仅限[跑步]运动）
- 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间
- 在间歇训练中切换冲刺（高强度）和休息（低强度）
- 在间歇模式下完成目标
- 切换竞赛分圈
- 超出目标配速的上限或下限

您可在设备上选择通知方法。提醒方法和响动时间（1~10 秒）则可在郁金香运动 APP 的[我的设备]>[运动设置]进行设置。

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

按键操作音

按下按键时
仅设置操作音。

让使用更方便的其他功能

调整时间

如果长时间未收到 GPS 信号，时间可能会变得不准。请按照以下方法调整时间。

通过按键操作设置（手动）

在室内调整时间时，请选择此项。

在[设置]>[系统]>[时钟设置]>[时间调整]中选择[手动]。

通过(UP)或(DOWN)选择当前的年月日和时间（小时、分钟），然后按(ENTER)确定。



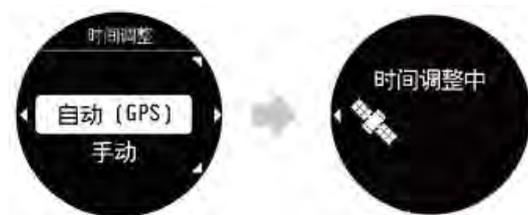
设置完成后，重复按(BACK)或长按至少 2 秒以返回时钟画面。

通过 GPS 定位设置（自动）

获取 GPS 信号以自动同步时间。

在[设置]>[系统]>[时钟设置]>[时间调整]中选择[自动]。

请在开阔的室外进行设置。



获取 GPS 信号以自动同步时间。请在开阔的室外进行设置。

让使用更方便的其他功能

参考

如果无法自动设置时间

无法自动设置时间时，会显示以下画面。



自动同步时间时，请移动到开阔的地方后按 **ENTER**。要手动输入时间，请按 **BACK** 并选择手动。

通过智能手机设置

进行初始设置时，可以使用智能手机的时间信息来设置本设备的时间。

请预先在智能手机上安装郁金香运动 APP，登录或创建帐户，然后进行初始设置。

在本设备的初始设置画面中选择[通过手机设置]，当设备与手机配对后，便会自动设置时间。



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]** 8 次。



请按 **[START/STOP]**。



将显示秒表画面。

2 开始测量



请按 **[START/STOP]**。



秒表开始测量。

按键功能



[START/STOP] 开始测量 ▶ 和停止测量 ||

[ENTER] 在暂停后初始化测量的记录

在测量期间标记分圈

[BACK] 返回到时钟画面

在测量期间记录分圈

在测量期间按 **[ENTER]** 可标记分圈。最多可以标记 10 个分圈。



最多可以标记 10 个分圈。

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48页 “通过 Bluetooth® 连接”](#)

参考

保存音乐的应用程序须支持您所用的智能手机操作系统。有关音乐保存的更多信息，请参阅您的手机或应用的使用说明。

操作顺序

1 显示画面

在时钟画面下，长按 **BACK** 至少 2 秒。

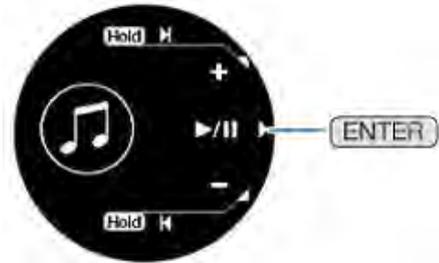


参考

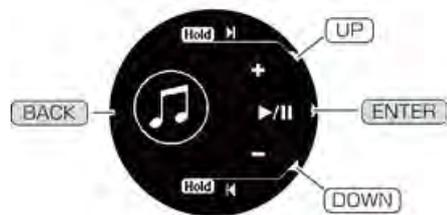
即使在测量期间，也可以长按 **BACK** 按键至少 2 秒来实现相同结果。

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48页 “通过 Bluetooth® 连接”

参考

收到来电、电子邮件和 SNS 消息的通知须支持您所用的智能手机操作系统。有关来电通知的更多信息，请参阅您的手机或应用的使用说明。

设置步骤

通过郁金香运动 APP 的[我的设备]>[一般设置]启用[智能消息通知]。

设置[通知方法]、[通知时间]和[允许通知的状态]等各项。

[通知方法]在本设备上也可设置。在时钟画面下按 **(ENTER)**，然后选择[设置]>[响铃与振动]>[智能消息通知]。

通知内容

本设备可显示最新的 1 条通知。如果有多条通知，可按 **(UP)** 或 **(DOWN)** 进行切换。

示例：电子邮件



类型	图标	描述
来电通知 未接来电通知		<p>在收到来电期间以及未接听来电之后，将显示此图标。</p> <p>当来电者的姓名为英文时，将显示姓名的前 10 个字符。</p> <p>如果是中文，则只会显示类型和图标。</p> <p>可显示的字符如下所示。无法显示的字符以 ? (问号) 代替。</p> <p>数字: 0~9</p> <p>大小写英文字母: a~z</p> <p>!~#\$\$%'()*+,./:;<=>@[]^`{ ~\</p>

让使用更方便的其他功能

类型	图标	描述
电子邮件		当智能手机收到电子邮件时，将显示此图标。 当发件人姓名和邮件主题为英文时，将分别显示前 10 个字符。 如果是中文，则只会显示类型和图标。
日程		当触发日程通知时，将显示此图标。
Facebook		当触发 Facebook、Twitter、LINE、微博和微信 APP 通知时，将显示这些图标。 当这些消息为英文时，将显示通知内容的前 10 个字符。 如果是中文，则只会显示类型和图标。
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143页 “项目设置”

 第148页 “更改设置”

项目设置

✱ 蓝牙

使用 Bluetooth® 连接到 Bluetooth® 设备（智能手机、自行车码表和其他设备）。本设备与外部设备执行对等通信。

连接设置

值	说明
<input type="checkbox"/> 开 <input type="checkbox"/> 关（默认选项）	此设置用于启用/禁用 Bluetooth®。

配对

值	说明
—	注册 Bluetooth® 设备（智能手机、自行车码表和其他设备）的连接信息，并建立 Bluetooth® 连接。 操作 Bluetooth® 设备。

删除设备

值	说明
—	删除在本设备上注册的 Bluetooth® 设备（智能手机、自行车码表和其他设备）的连接信息。

!重要

- 心率可以传输并显示到兼容 Bluetooth® 的循环计算机（市售）。可以连接与 HR 配置文件兼容的循环计算机。
- 循环计算机和智能手机已经连接到蓝牙智能，请关闭智能手机侧的 Bluetooth® 连接。之后，将循环计算机与设备机身配对。
- 根据有关如何使用市售循环计算机的说明与主机连接。

⚙️ 设置

可以直接在本设备上配置以下设置。

活动

使用以下设置可配置活动参数。

目标步数

值	说明
1,000–30,000 步，以 100 步为增量（默认值：10,000 步）	使用此项目可配置每日目标步数。

追踪活动测量

值	说明
<input type="checkbox"/> 选项：开[普通/高级]（默认选项） <input type="checkbox"/> 关	使用此项目可启用/禁用活动测量功能。

铃声和振动

配置铃声和振动。

闹钟

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>响铃和振动</u> （默认选项） <input type="checkbox"/> 响铃 <input type="checkbox"/> 振动	可以设置铃声和振动提醒设置。

通知

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>响铃和振动</u> （默认选项） <input type="checkbox"/> 关 <input type="checkbox"/> 响铃 <input type="checkbox"/> 振动	可以设置以下事件通知的响铃和振动。 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 当从智能手机收到通知以及暂停或继续运动测量时 <input type="checkbox"/> 当自动分圈功能标记分圈时 <input type="checkbox"/> 当自动暂停功能暂停或继续运动测量时 <input type="checkbox"/> 当达到目标距离或由训练设定的目标时间标记分圈时 <input type="checkbox"/> 在间歇训练中切换冲刺（高强度）和休息（低强度）时 <input type="checkbox"/> 达到时间间隔内的目标 <input type="checkbox"/> 赛道切换时 <input type="checkbox"/> 当目标速度超出上限和下限时

更改设备设置

通知时亮灯

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>响铃和振动</u> (默认选项) <input type="checkbox"/> 关 <input type="checkbox"/> 响铃 <input type="checkbox"/> 振动	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。 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 本设备已完成 GPS 定位并转换到运动记录画面 <input type="checkbox"/> 正在开始运动测量 <input type="checkbox"/> 在自动分圈模式下完成分圈 <input type="checkbox"/> 通过按自动暂停按钮暂停或继续运动测量 <input type="checkbox"/> 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间 <input type="checkbox"/> 在间歇训练中切换冲刺（高强度）和休息（低强度）时 <input type="checkbox"/> 达到时间间隔内的目标 <input type="checkbox"/> 赛道切换时 <input type="checkbox"/> 当目标速度超出上限和下限时

按键音

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>开</u> (默认选项) <input type="checkbox"/> 关	打开或关闭按键音。

显示

使用以下设置可配置设备显示。

表盘

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>数字模式 1</u> (默认选项) <input type="checkbox"/> 数字模式 2 <input type="checkbox"/> 模拟时钟 1 <input type="checkbox"/> 模拟时钟 2	可以更改表盘。

背景色

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>黑</u> (默认选项) <input type="checkbox"/> 白	设置时钟画面的背景色。

更改设备设置

背景灯

项目和值	说明
<p>抬腕亮灯</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 说明：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。 <input type="checkbox"/> 值：<u>开</u>（默认选项）、关 <p>如果您的手臂或手腕动作较小，背景灯可能不会打开。</p> <p>按键亮灯</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 说明：使用此项目可启用或禁用当您操作按键时的背景灯亮起。 <input type="checkbox"/> 值：<u>开</u>（默认选项）、关 <p>运动中常亮</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 说明：此设置用于启用或禁用运动期间背景灯常亮。 <input type="checkbox"/> 值：常亮、<u>关</u>（默认选项） <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。 <input type="checkbox"/> 当设置为[关]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]、[来消息 亮灯]则背景灯会亮起。 <input type="checkbox"/> 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。 <p>通知时亮灯</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 说明：此设置用于启用或禁用出现以下事件时背景灯亮起。 <input type="checkbox"/> 值：<u>开</u>（默认选项）、关 <input type="checkbox"/> 在自动分圈 模式下完成分圈 <input type="checkbox"/> 通过按自动暂停按键暂停或继续运动测量 <input type="checkbox"/> 在训练伙伴模式下完成目标距离或目标时间 <input type="checkbox"/> 来自智能手机的智能消息通知 <input type="checkbox"/> 在间歇训练中切换冲刺（高强度）和休息（低强度）时 <input type="checkbox"/> 达到时间间隔内的目标 <input type="checkbox"/> 赛道切换时 <input type="checkbox"/> 当目标速度超出上限和下限时 	使用以下设置可配置打开背景灯的条件。

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[常亮]时，背景灯会在结束测量之前保持亮起。

自动睡眠

值	说明
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>开</u>（默认选项） <input type="checkbox"/> 关 	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。

系统

使用以下设置可配置一般设备参数。

更改设备设置

时钟设置

项目和值	说明
<p>时间调整</p> <p><input type="checkbox"/> 说明：使用此项目可启用自动时间同步或手动设置时间。</p> <p><input type="checkbox"/> 值：<u>手动</u>（年月日、时分）（默认选项）和自动</p> <p><input type="checkbox"/> [手动]：機直接在本设备上手动配置时间。</p> <p><input type="checkbox"/> [自动]： 请确保屏幕朝上，<u>并且您位于头顶</u>没有障碍物的户外位置。 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。</p> <p>时区</p> <p><input type="checkbox"/> 说明：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]。</p> <p><input type="checkbox"/> 值：<u>手动</u>（-12:00~+14:00）（默认选项）、自动</p>	设定时间。

初始化

值	说明
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	初始化本设备会删除并初始化设置（个人资料/设置/系统）以及用户步幅数据和测量数据（历史）。 🔗 第159页 “初始化本设备”

软件版本

值	说明
—	显示固件版本信息。

闹钟

值	说明
<input type="checkbox"/> <u>关</u> （默认选项） <input type="checkbox"/> 开 <input type="checkbox"/> 编辑	可以启用/禁用闹钟以及为其配置的时间。将其设置为[开]时，本设备会在已配置的闹钟时间振动。 可以在[编辑]模式下配置闹钟时间。 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和其他时间

关机

值	说明
<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	关闭本设备电源。

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



选择[活动测量]。

当前配置的值会显示在显示屏的底部。

有些设置需要更详细地进行配置。在这种情况下，请完全配置相应设置。



选择并确认所需的选项。

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

要执行此操作，需要通过蓝牙连接本设备和智能手机。

[第48页 “通过 Bluetooth® 连接”](#)

用户维护

-  第150页 “保养您的设备”
-  第151页 “内置的可充电电池”
-  第152页 “处置本设备”

保养您的设备

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

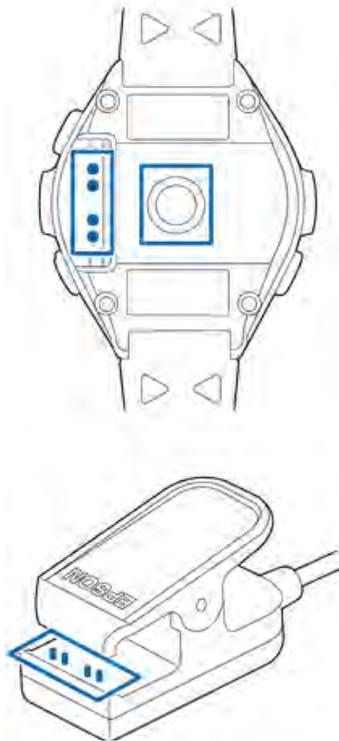
- 清洁本设备时，请勿太用力按任何按键或擦洗玻璃显示屏。这样做可能会导致发生故障或划伤玻璃显示屏。
- 使用数年后，本设备的硅胶腕带可能会褪色或失去弹性。

接触点/传感器

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插槽。

本设备的接触点容易变脏，请定期清洁，然后用干布等擦拭水分并晾干。

可以使用软毛牙刷来清洁变脏的脉搏传感器和其他区域，然后用水冲洗。



!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154页 “排除设备问题”
-  第156页 “更新固件”
-  第158页 “重新启动本设备”
-  第159页 “初始化本设备”

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。此外，如果电池电量耗尽，屏幕也无任何显示。请为设备充电。</p> <p>🔗 第22页 “充电”</p>
本设备在执行操作后也无反应。	<p>电池电量是否不足？请为设备充电。</p> <p>🔗 第38页 “电池电量”</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>🔗 第158页 “重新启动本设备”</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>🔗 第158页 “重新启动本设备”</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>🔗 第22页 “充电”</p> <p>请注意，如果禁用[自动睡眠]，则时钟不会关闭。</p> <p>🔗 第145页 “显示”</p>
时间设置不正确。	<p>通过[设置]>[系统]>[时钟设置]>[时间调整]设置时间。</p> <p>🔗 第146页 “系统”</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>请选择[步行]运动，或者在[跑步]运动的设置中将自动暂停更改为[关]。</p> <p>🔗 第73页 “自动暂停”</p>
心率测量不工作。	<p>确保正确佩戴本设备。</p> <p>🔗 第31页 “佩戴本设备以正确测量心率”</p> <p>体表温度由于天气或出汗和类似原因而降低会导致心率测量不稳定。用衣服包住手腕或擦掉汗水。</p>

GPS 定位问题

问题	解决方法
GPS 信号接收微弱/失败。	<p>执行 GPS 定位，然后将本设备置于室外开阔处 15 分钟。</p> <p>🔗 第34页 “获取 GPS 信号”</p> <p>请在室外开阔处进行接收。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> <p>如果 GPS 信号很难接收，请通过 AGPS 更新 GPS 信号。</p> <p>🔗 第131页 “使用 AGPS 来缩短 GPS 定位时间”</p>

故障排除

问题	解决方法
GPS 信号接收中断。	GPS 信号接收可能会暂时中断，具体取决于周围环境。 请将本设备佩戴在手臂外侧。

充电问题

问题	解决方法
连接充电夹之后，本设备不充电。	请检查充电夹连接。 🔗 第22页 “充电” 清洁本设备的接触点和充电夹的接触点。 🔗 第150页 “主设备/表带” <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。 <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。
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
玻璃显示屏内面可能会模糊。	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。 <u>如果凝结持续很长时间，则本设备可能进水了。</u> 请将本设备寄送到爱普生认证服务机构。

通信问题

问题	解决方法
连接到 PC 后，无法正常识别本设备。	请检查 PC (USB 端口) 和充电夹 (USB 插头) 之间的连接。 <u>清洁本设备的接触点和充电夹的接触点。</u> 🔗 第150页 “主设备/表带” 重新启动本设备。 🔗 第158页 “重新启动本设备”
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。

!重要

更新固件前，请使用郁金香运动 APP 上传运动数据。

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	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
历史数据	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[系统]设置	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[个人资料]设置	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
当日的活动数据	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[目标步数]设置	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
用户的步幅数据	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VO ₂ max (最大摄氧量) 估计值	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
配对	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
时间信息	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

!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25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158页](#) “重新启动本设备”

附录

-  第161页 “产品规格”
-  第166页 “了解图标”
-  第168页 “术语表”
-  第170页 “GPS”
-  第171页 “查看安全规范和证书信息”
-  第172页 “商标”
-  第172页 “联系信息”
-  第173页 “保修信息”
-  第175页 “产品中有害物质的名称及含量”

产品规格

本产品

型号		J-300 刚毅黑/公路蓝/沙地白		
尺寸（厚度）		13.4 毫米		
重量		大约 51 克		
防风玻璃		矿物玻璃		
防水性能		5气压防水		
连续工作时间	运动测量	GPS:开/心率测量:开/Bluetooth®开/每秒刷新屏幕/背景灯:关	大约 16 小时	
		GPS:开/心率测量:开/Bluetooth®开/每秒刷新屏幕/背景灯常亮	大约 8 小时	
		GPS:开/心率测量:开/Bluetooth®开/抬腕时显示/背景灯:关	大约 20 小时	
		GPS:开/心率测量:关/Bluetooth®开/抬腕时显示/背景灯:关	大约 24 小时	
	时钟显示	自动睡眠:开/自动搜索:关/活动测量:关/Bluetooth®关/仅抬腕时刷新屏幕/仅抬腕时打开背景灯（4 次/小时）	约 30 天 ^{*1}	
		自动睡眠:开/自动搜索:开/活动测量:关/Bluetooth®开/仅抬腕时刷新屏幕/仅抬腕时打开背景灯（4 次/小时）	约 13 天 ^{*1}	
	活动测量	自动睡眠:开/自动搜索:关/高级模式/Bluetooth®开/仅抬腕时刷新屏幕/仅抬腕时打开背景灯（4 次/小时）	约 5 天 ^{*1}	
		自动睡眠:开/自动搜索:关/正常模式/Bluetooth®开/仅抬腕时刷新屏幕/仅抬腕时打开背景灯（4 次/小时）	约 7 天 ^{*1}	
		自动睡眠:开/自动搜索:开/高级模式/Bluetooth®开/仅抬腕时刷新屏幕/仅抬腕时打开背景灯（4 次/小时）	约 3 天 ^{*1}	
		自动睡眠:开/自动搜索:开/正常模式/Bluetooth®开/仅抬腕时刷新屏幕/仅抬腕时打开背景灯（4 次/小时）	约 4 天 ^{*1}	
	充电时间		大约 3.0 小时	
	充电方法		额定电压: 5 伏 ±5%、电流: 500 毫安 (2.5 瓦 USB 端口)	

附录

无线通信		Bluetooth®Smart
有线通信		USB2.0 FS
通知功能		蜂鸣和振动
工作温度		-5°C~+50°C
充电温度		+5°C~+35°C
存放温度		-10°C~+60°C
设置	时钟	12 时制时钟和 24 时制时钟
	支持的语言	日语/英语(美国)/法语(加拿大)/简体中文/繁体中文
	距离单位	公里和英里
	身高	100~280厘米
	体重	10~330公斤
	出生日期	1910~2030 年, 1 月~12 月, 1 日~31 日
	性别	男性和女性
	当前日期	2017~2039 年, 1 月~12 月, 1 日~31 日
心率测量		○
步频/步幅测量		○

附录

各种运动类型共同的显示项目	时间	0:00' 00"~23:59' 59"
	距离/单圈距离	0.000~999.99 公里/ 0.000~999.99 英里
	配速/单圈配速/平均配速	0' 01'' ~30' 00'' /公里 或 0' 01'' ~ 45' 00'' /英里
	分段时间/单圈时间	0:00' 00"~99:59' 59"
	步频/单圈步频/平均步频	0~255 spm
	步幅/单圈步幅/平均步幅	0~255 厘米/0~100 英寸
	步数/单圈步数	0~99999 步
	已燃烧卡路里	0~9999 千卡
	心率/单圈心率/平均心率/最大心率	28~240 bpm
	估计完成时间	0:00' 00"~9:59' 59"
	估计完成距离	0.000~999.99 公里/ 0.000~999.99 英里
	心率区间达到时间/心率区间保持时间	0' 00"~59' 59"
	目标距离	-99.99~+99.99 公里/ -99.99~+99.99 英里
	目标时间	-9:59' 59"~ +9:59' 59"
	累计爬升高度/累计下降高度	0~49,999 米/0~ 49,999 英尺
	倾斜度	-99~+99%
	海拔	-500~9,999 米/-1,500~29,999 英尺
	恢复时间	0~156 小时 (如果时间超过 71 小时, 则单位会更改为天, 如下所示: 3 天、3.5 天、4 天、4.5 天、5 天、5.5 天、6 天或以上)
VO ₂ max (估算值)	20~90 毫升/公斤/分钟	

附录

室内游泳运动的显示项目	时间	0~99:59'59"
	距离	0~99,999 米/0~99,999 码
	单圈距离	20~150 米/20~150 码
	圈数	1~400
	目标达成百分比	0~100%
	划水次数/间歇划水次数/单圈划水次数	0~99,999 次
	平均划水次数/间歇平均划水次数	0~99,999 次/米 (泳池长度) /0~99,999 次/码 (泳池长度)
	平均划水速率/间歇划水速率/单圈划水速率	0~99 次/分钟
	平均划水长度/间歇划水长度/单圈划水长度	0~9.99 米/次
	平均划水时间/间歇划水时间/单圈划水时间	0~99.9 秒/次
	平均配速/间歇配速/单圈配速	0'00"~9'59"
	平均心率 ^{*2} /间歇平均心率 ^{*2} /间歇最大心率 ^{*2} /单圈最大心率 ^{*2}	28~240 bpm
	SWOLF	0~999
泳姿	自由泳、蛙泳、蝶泳和仰泳	
活动测量功能	每日活动量 (步数)	0~99,999 步
	每日活动量 (距离)	0~99.999 公里/0~99.999 英里
	每日活动量 (卡路里)	0~99,999 千卡
	每日活动量 (运动)	0~23:59'59"
	每日活动量 (睡眠时间)	0~23:59'59"
	每日活动量 (心情)	0~23:59'59"
	目标步数达成百分比	0~100%
	最大日常活动记录数	7 天

*1 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)

*2 最大心率和平均心率为估算值。

充电夹

工作温度范围	5~35°C
--------	--------

选件

可以购买以下选件。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
	GPS 定位中
	正在连接到 GPS
	GPS 定位失败
	配对中
	正在连接到蓝牙设备
	正在连接到USB设备
	测量开始/恢复
	暂停
	步数
	距离
	消耗的卡路里
HR	正在进行心率/心率测量
	目标值（活动计量表）
	激动
	放松
	深睡
	浅睡
	设置闹铃
	电话来电通知/未接来电通知
	新的电子邮件通知
	日历通知
	从 Facebook、LINE 或其他 SNS 收到新通知；或者收到来电或电子邮件以外的其他通知
	电池电量（时钟屏幕）
	正在充电

附录

图标	名称
	电池电量不足警告
	提醒充电
	充电错误
	电源
	按键操作已锁定
	按键操作已解锁

对于测量项目图标，请参阅以下内容。

 第102页 “可在历史画面中查看的运动数据”

术语表

术语	定义
bpm	每分钟心跳次数的首字母缩略词。
舒显™	屏幕显示采用电子纸显示技术（EPD系统）。实现高分辨率和宽视角，即使在阳光直射或偏光太阳镜下也可以清晰地识别屏幕。
郁金香运动 APP	借助此 APP，您可以使用智能手机查看并本设备上的运动数据和活动数据，也可以进行运动计划和目标的管理，进行本设备的设置。
GPS 功能/GPS定位	通过 GPS 信号接收器接收空中多个卫星发出的信号进行定位的系统。具有提供准确的位置信息和时间信息的功能。GPS 定位使用此功能进行运动测量。
GPS 轨迹保存	接收 GPS 信号并将测量运动的锻炼轨迹保存到「郁金香运动 APP」时设置数据间隔。
快速启动	在时钟画面下按 [START/STOP] 可立即开始任意类型的运动测量。
VO ₂ max	是指每公斤体重每分钟的最大摄氧量。
帐户	可以使用精工爱普生集团提供的多项服务的普通用户帐户“爱普生全球ID”。
连续	每秒测量心率的模式。可以测量心情和睡眠。
间歇	在诸如跑步的项目中冲刺（高负荷）和休息（低负荷）训练功能交替重复的训练功能。[室内游泳]中，进行单次游泳时间×重复次数的训练功能。
导航点	在地图上设置目标地点并测量运动时，能够显示到目标地点，直线距离和高度差的方向的功能。
表盘	您可以从数字格式或模拟时钟中选择时钟画面的显示。
泳姿	[室内游泳]中可以测量的泳姿。[自由泳]、[蛙泳]、[仰泳]、[蝶泳]共 4 种泳姿。
自动搜索	定时执行 GPS 定位的功能。测量运动时可以缩短 GPS 定位时间。
自动睡眠	在静止状态一段时间后，画面显示会自动消失。降低功耗。
自动暂停	停止时自动停止，开始移动时自动恢复测量。
自动分圈	当经过固定时间或固定距离时，进行自动分圈。[室内游泳]中，同时记录自动休息和转弯判断。
自动休息	[室内游泳]中，在测量中检测游泳和休息，游泳测量和休息时间测量自动切换的功能。
公开水域游泳	一种运动类型。在海、湖或室外泳池等游泳。
活动测量	戴在手臂上时，您可以记录每日活动量（步数，已燃烧卡路里等）。
画面刷新	由于 舒显™ 的功能，屏幕背景的黑白反转操作。
距离	从测量开始到当前时间的测量距离。
屏幕更新频率	在运动测量期间切换测量数据更新频率的功能。
自动画面切换	在运动测量期间设置测量画面切换时间的功能。
已燃烧卡路里	一天代谢消耗的热量。

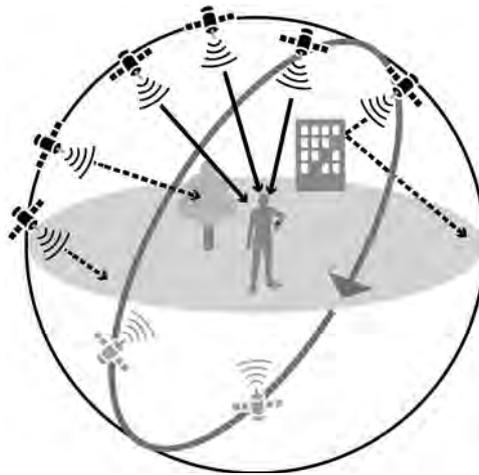
附录

术语	定义
初始化	删除已测量的运动数据，活动量数据，设备本身的设置信息和脉搏、步幅传感器的学习，并恢复购买时的状态。
心率	使用脉搏传感器测量脉搏，并显示并记录该值作为心率。只要没有心律失常或脉搏缺陷，脉搏和心率大致相同。
心率区间	各种运动强度下的心率，用 5 个阶段（热身·有氧燃脂·心肺强化·肌力强化·无氧警示）表示。
跳过	GPS 定位未完成之前，开始运动测量。GPS 定位继续，GPS 轨迹保持从可能进行 GPS 定位的地方开始。
步幅	从运行数据计算出的步长。步幅传感器预测使用 GPS 功能时累积的步幅和加速度数据的距离，并且即使在 GPS 信号未到达的地方（如隧道）也可以继续进行数据测量。
划水	游泳中、手臂在水中划动的动作。[自由泳]和[仰泳]中，仅在佩戴本设备的手臂计算划水次数。
分段时间	从测量开始到测量结束的时间。
冲刺	[间歇]进行高负荷运动。
轻拍	在测量过程中触摸屏幕，您可以操作设定功能。
转身判断	[室内游泳]中，泳池末端折返时，可进行自定义分圈。
转换	在[铁人三项]中从公开水域项目转变为骑行，以及从骑行转变为跑步。
训练效果	显示正在进行的运动对心肺的锻炼效果的指标。
标准	在 8 分钟测量停止时静息测量心率并重复测量 2 分钟的模式。要进行心情或睡眠测量，选择[连续]。
步频	测量期间 1 分钟内的步数。
配速	从 GPS 信息获取的当前瞬时测量速度。对于[跑步]等步行类型，表示前进一公里或一英里所需的时间。在游泳类型中，它指的是游泳 100 米或 100 码所需的时间。
节拍器	在运动测量期间以指定的间隔播放声音的功能。配合声音，以一定的速度支持步行和跑步的功能。
分圈时间	一定行程内的测量时间。
单圈配速	当前的分圈区间内的测量速度。
恢复时间	支持运动的功能之一。在运动后的恢复状态（条件），身体所需的预计时间。
抬腕亮灯	进行抬腕动作可查看设备显示的动作。通过进行该操作，可以在测量期间显示时钟或背景灯亮起。此外，它可以更新测量画面的数据并切换测量画面的显示。
竞赛伙伴	可以在运动测量期间设置目标距离和步速等，实时比较当前测量数据的功能。
休息	[间歇]进行低负载运动。
休息时间	[室内游泳]中，不会在测量游泳时暂停，会记录为休息时间的的时间。
运动测量	要测量的运动类型的通用名称。

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`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 显示证书信息。



3 退出证书信息显示。

重复按`BACK`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或间接的责任；

(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。

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。