

EPSON

GPS运动腕表

RUNSENSE

SF-850

用户指南



前言

感谢您购买GPS运动腕表“RUNSENSE”。

为了正确使用本产品，请务必结合包装内的快速入门指南，阅读本用户指南（本用户指南）。

请将产品包装内的快速入门指南保管到方便取阅的场所，以便随时解决不明之处。

关于用户指南的内容

 重要	记载了必须要遵守的内容。若无视该内容操作不当，可能会导致产品故障或运转不良。
补充	记载了补充说明及参考信息。
菜单名称	表示腕表屏幕上显示的菜单项目。
A/B/C/D	表示腕表的按键。
	表示相关内容的参考页。参考链接为蓝字时，点击蓝字部分，就会显示相应页面。

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、Windows是美国Microsoft Corporation在美国及其他国家的注册商标。

Bluetooth®的字标及LOGO是Bluetooth SIG,Inc.所有的注册商标，精工爱普生株式会社基于许可使用这些标志。

其他产品名称为各家公司的商标或注册商标。

注意事项

请妥善保管此说明书（保留备用）。

安装、使用产品前请阅读使用说明。

本产品使用说明和包装箱上的数据来源于爱普生实验室测试。

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。

前言

本资料仅供参考。除中国现行法律法规规定，爱普生（中国）有限公司不承担任何由于使用本资料而造成的直接或间接损失的责任。

其他信息，可查看产品本身、产品包装和其他形式的资料，包括爱普生网页（<http://www.epson.com.cn>）。

本指南的部分或全部内容禁止擅自转载。

本产品的功能

步行数据的测量



测量心率或距离/时间等步行数据的功能。

[第43页的“关于“GPS定位””](#)

- 测量心率（心率测量功能）
 - [第45页的“测量心率”](#)
- 根据心率传感器或GPS定位推算VO₂max（最大摄氧量）（VO₂max推算功能）
 - [第47页的“关于VO₂max（最大摄氧量）推算”](#)
- 步行完预先设置的时间或距离时，会自动记录圈数（自动计圈功能）
 - [第54页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”](#)
- 静止时自动停止测量，开始运动时，自动恢复测量（自动暂停功能）。
 - [第56页的“自动开始/停止测量（自动暂停功能）”](#)
- 设置目标时间/距离/心率等进行测量（目标功能）
 - [第57页的“设置时间/距离/心率等进行测量（目标功能）”](#)
- 设置每1公里的目标时间进行测量（配速功能）
 - [第63页的“设置配速进行测量（目标配速步行）”](#)
- 设置反复进行高负荷与低负荷运动的训练进行测量（间歇训练功能）
 - [第65页的“以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（规定间歇训练）”](#)
- 设置目的地信息并进行测量（目的地信息功能）
 - [第69页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息功能）”](#)
- 确认测量结果（历史记录功能）
 - [第74页的“确认测量数据”](#)

测量活动



测量日常中所有已燃烧卡路里、步数及睡眠状态的功能。

[第80页的“测量活动功能的定义”](#)

- 测量活动（活动量测量功能）
 - [第83页的“开始测量活动”](#)
- 确认活动
 - [第84页的“确认当天的活动”](#)
 - [第87页的“在图表中确认7天的活动”](#)
 - [第90页的“确认过去的活动数据（历史记录）”](#)

前言

设置



可以更改与腕表相关的各种设置。

- ❑ 通过轻拍调用设置的功能（轻拍功能）
↪ 第28页的“轻拍”
- ❑ 屏幕跳转时自动亮灯（自动亮灯功能）
↪ 第111页的“系统设置”
- ❑ 更改测量屏幕上显示的项目和布局（屏幕设置功能）
↪ 第98页的“屏幕”
- ❑ 反转屏幕的黑白显示（显示反转功能）
↪ 第111页的“系统设置”
- ❑ 设置闹钟（闹钟功能）
↪ 第109页的“闹钟”
- ❑ 关闭操作音（操作音设置功能）
↪ 第111页的“系统设置”
- ❑ 初始化腕表存储器内的信息（初始化功能）
↪ 第111页的“系统设置”

其他特征



- ❑ 由于内置步幅传感器，可以测量步频与步幅。
↪ 第41页的“让本产品学习心率/学习步幅”
- ❑ GPS定位耗时时，可以跳过GPS定位。
↪ 第49页的“跳过”
- ❑ 不进行GPS定位就能测量。
↪ 第49页的“室内”

目录

前言	2
本产品的功能.....	4
安全使用注意事项	9
符号的含义.....	9
使用注意事项.....	10
请勿使用本产品进行不合法的地形测量和地图绘制.....	10
本产品符合中国无线电管理条例.....	11
准备和基本操作	13
确认包装内含物品.....	14
本产品的佩戴与心率测量.....	15
佩戴方法.....	15
心率测量.....	15
运动时的表带孔大概位置.....	17
基本操作.....	18
各按键的作用.....	18
屏幕的切换.....	19
菜单列表.....	21
轻拍.....	28
通知（响铃/振动）.....	29
充电.....	31
使用时的注意事项.....	31
充电.....	32
进行初始设置.....	35
关于电池余量.....	38
关于GPS信号的接收（GPS定位）.....	39
关于GPS定位.....	39
初次使用时.....	39
让本产品学习心率/学习步幅.....	41
心率/步幅传感器.....	41
心率/步幅传感器的学习.....	41
步行数据的测量	42
关于“GPS定位”.....	43
可测量的项目.....	43
可测量的项目.....	44
测量心率.....	45
检测心率.....	45
测量心率.....	46
在屏幕上显示测量的脉率.....	46
关于VO ₂ max（最大摄氧量）推算.....	47

目录

推算VO ₂ max的环境.....	47
不同性别/年龄的VO ₂ max标准 (ml/kg/min)	48
测量时间/距离/速度.....	49
进行GPS定位.....	49
测量步行数据.....	50
记录单圈.....	50
屏幕的布局.....	51
测量屏幕.....	51
显示单圈屏幕.....	52
自动记录圈数 (自动分圈功能)	54
自动开始/停止测量 (自动暂停功能)	56
设置时间/距离/心率等进行测量 (目标功能)	57
目标功能的定义.....	57
设置时间或距离进行测量 (目标时间步行/目标距离步行)	59
设置心率进行测量 (目标心率步行)	62
设置配速进行测量 (目标配速步行)	63
以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量 (规定间歇训练)	65
设置目的地信息并进行测量 (目的地信息功能)	69
目的地信息功能的定义.....	69
保存目的地信息.....	69
指定目的地信息并进行测量.....	71
测量数据的确认.....	73
确认测量数据.....	74
可确认的数据.....	75
删除不需要的数据.....	76
查看VO ₂ max (推算值)	78
测量活动.....	79
测量活动功能的定义.....	80
可以用活动表测量的项目.....	80
测量活动功能的运用方法.....	81
设置目标设置、目标支持、睡眠设置.....	82
设置方法.....	83
开始测量活动.....	83
确认活动数据.....	84
确认当天的活动.....	84
在图表中确认7天的活动.....	87
确认过去的活动数据 (历史记录)	90
停止测量活动.....	93
设置.....	94
操作方法.....	95
测量设置.....	96

目录

屏幕.....	98
屏幕布局一览.....	98
测量显示项目一览.....	101
测量屏幕的变更方法.....	103
显示单圈屏幕的变更方法.....	106
活动测量设置.....	108
智能手机连接.....	109
闹钟.....	109
个人资料.....	110
系统设置.....	111
维护保养.....	113
保养.....	114
腕表/表带.....	114
关于本产品的内置充电电池.....	115
更新固件.....	116
确认固件版本.....	116
更新固件.....	116
故障排除.....	117
排除故障.....	118
系统重置.....	120
寻求帮助.....	121
保修信息.....	121
附录.....	123
图标含义.....	124
产品规格.....	126
腕表规格.....	126
电源适配器规格（选配）.....	127
术语集.....	128

安全使用注意事项

为了安全地使用本产品，请您在使用前务必阅读使用说明书（包装内的快速入门指南和本用户指南）。

若不按照本产品的用户指南内容进行操作，则会导致故障或者出现事故。

- ❑ 为了能够随时解决产品相关的疑问，请妥善保管本产品包装内的使用说明书（包装内的快速入门指南和本用户指南）。
- ❑ 请仅在中国国内使用本产品。
- ❑ 本产品并非医疗器械。请用于运动的测量。

符号的含义

为了避免对用户或他人的危害或对财产的损害，在本产品的用户指南中，用以下符号对有危险的操作或使用进行警告。请理解符号含义，并阅读本文。



警告

表示若无视该标识操作不当的话，可能会导致严重的人身伤害或死亡。



注意

表示若无视该标识操作不当的话，可能会造成人身伤害或财产损失。



该符号表示务必要实施以及需要您理解的事项（指示、行为）。



该符号表示不能实施的行为（禁止行为）。

使用注意事项

请勿使用本产品进行不合法的地形测量和地图绘制

 警告	
	请勿使用本产品进行不合法的地形测量和地图绘制
	请根据身体状况进行运动。若感觉到身体不适等身体变化时，请立即咨询医生。
	运动过程中请不要注视本产品，会有跌倒的危险。使用时请注意安全。
	本产品内侧的传感器部分，通过LED灯发光。虽然不会影响皮肤，但是请不要直视。
	戴呼吸器潜水时请勿使用。
	根据使用情况，可能会发生过敏、皮肤发痒或炎症等。如果皮肤出现异常时，请松动表带的孔位置重新佩戴。即使如此仍旧没有改善时，请立即中止使用，并咨询医生。
	请不要在以下场所放置或保管本产品，否则会引起触电、火灾、运转不良、故障。
	<input type="checkbox"/> 湿度/温度变化强烈的场所 <input type="checkbox"/> 有挥发性物质的场所 <input type="checkbox"/> 油烟或灰尘多的场所 <input type="checkbox"/> 有烟火的场所 <input type="checkbox"/> 产生磁力的场所（电视机、扩音器、磁性项链等附近）
	用户请勿拆解/修理，否则会引起触电/事故。
	请将本产品放置在幼儿接触不到的地方。
	请勿使用破损的充电座。否则会引起故障/火灾。
	请勿在充电座附着灰尘等异物的状态下使用，否则会引起火灾。
	请勿在充电座冒烟、或者出现异常味道或声音等异常状态下使用，否则会引起火灾。发生异常时，请迅速拔下充电座的电源线，并联系爱普生认证服务机构。
	请勿在充电座内部进入异物或水等液体的状态下使用，否则会引起触电/火灾。请迅速拔下充电座的电线，并联系爱普生认证服务机构。
	不使用充电座时，请拔下电源线。端子部位附着金属物或者灰尘等的异物时，会引起烫伤或火灾。
	请勿使用充电座对其他物品充电。请勿在充电座以外的地方充电。否则会引起故障/触电/火灾。

安全使用注意事项

 警告	
	使用本产品时，用户应自己承担责任。对于用户本人以及第三方所造成的任何损害，本公司概不负责。
 注意	
	佩戴过程中出汗时，请取下本产品，仔细擦拭佩戴部分的手腕和附着在本产品上的汗或者污渍，或者用水冲洗。汗等水分或者污渍附着的情况下如果继续佩戴，则可能会发痒或者产生炎症。
	就寝前，请松动1个孔位后佩戴。睡眠过程中，由于浮肿等原因，佩戴可能会变紧。
	本产品为5个气压的防水规格。可以用于游泳等，但是请勿在水中操作按键，否则有可能发生防水不良。
	请勿用于沐浴或桑拿。热气或者肥皂、温泉的成分等可能会导致防水性能变差或引起生锈。

本产品符合中国无线电管理条例

- 最大功率谱密度：
 天线增益 < 10dBi时：≤20dBm / MHz(EIRP)
 天线增益 ≥ 10dBi时：≤27dBm / MHz(EIRP)

 载频容限：20ppm
 带外发射功率(在2.4-2.4835GHz频段以外)：≤-80dBm / Hz(EIRP)

 杂散辐射等其他技术指标请参照2002/353号文件
- 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它发射天线；
- 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。

 警告	
	如果皮肤等处出现异常时，请立即停止使用，咨询专业医生。
	在飞机内或医院等限制使用的区域，请遵守现场指示（机内通知等）。
	请勿携带本产品进入手术室/重症监护室等，或是在医用电气设备附近使用本产品。本产品发出的电波对医用电气设备造成影响，会因错误动作而导致事故。

安全使用注意事项



本产品发出的电波有可能会对心脏起搏器等植入医疗器械造成影响。请遵守植入医疗器械上的指示或注意事项使用。

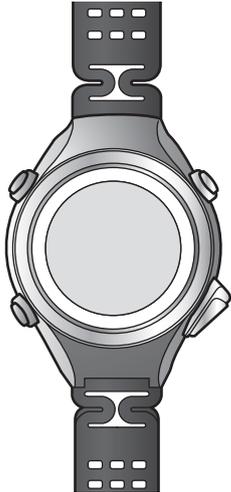
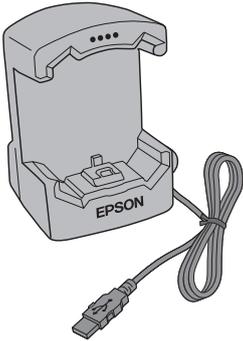
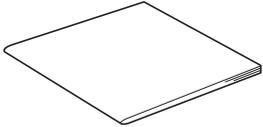
准备和基本操作

在使用本产品时，需要做好以下准备事项。

-  [第14页的“确认包装内含物品”](#)
-  [第15页的“本产品的佩戴与心率测量”](#)
-  [第18页的“基本操作”](#)
-  [第31页的“充电”](#)
-  [第35页的“进行初始设置”](#)
-  [第38页的“关于电池余量”](#)
-  [第39页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”](#)
-  [第41页的“让本产品学习心率/学习步幅”](#)

确认包装内含物品

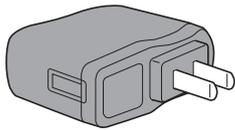
请确认您所购买的本产品的包装内含物品。如果有缺少或损坏时，请联系购买时的经销商。

腕表	充电座	快速入门指南 保修卡
		

选件

以下产品为选配销售。请咨询经销商。

电源适配器(型号:3A-058WC05B)



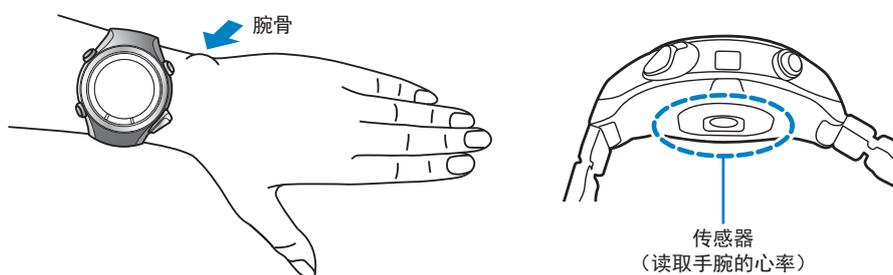
本产品的佩戴与心率测量

佩戴方法

佩戴在手腕的手背侧紧邻腕骨的位置。请紧贴手腕佩戴。

! 重要

- ❑ 佩戴至手腕的手背侧之外的位置，有时无法测量心率。
- ❑ 运动过程中本产品的佩戴位置可能偏离，或者由于摇晃无法正确测量。请尝试紧固大约1个表带的孔。



心率测量

时钟设置后，本产品内侧测量心率的传感器会通过LED灯发光。虽然不会影响皮肤，但是请不要直视。佩戴后，30秒左右会显示实时心率数值。



补充

使用说明中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。

准备和基本操作

 **重要**

无法测量心率，或者不稳定时，请确认以下内容：

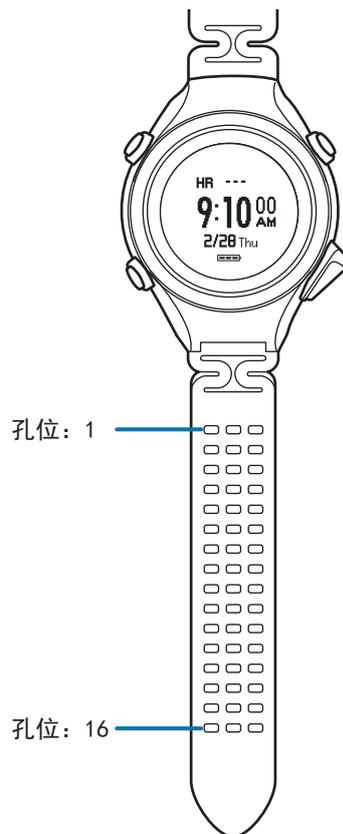
- ❑ 请将表带扣紧。
- ❑ 请再次确认佩戴位置（避开腕骨）。
- ❑ 受季节或风等影响致使外部气温或者体表温度较低时，请用衣物等使其升温。
- ❑ 心率频繁不显示，或者即使是正常情况下显示异常高数值时，建议在另一个手腕佩戴。
- ❑ 经常呈现以下心率的人士，请在手表屏幕选择**D>个人资料>在心率设置选择设置2**。
跑步时：120次以下/步行时：70次以下
[🔗 第110页的“个人资料”](#)
- ❑ 不测量心率时，在手表屏幕中选择**D>活动测量设置>测量心率>关**，可以将测量心率的传感器的LED灯关闭。

运动时的表带孔大概位置

请根据手腕粗细（佩戴部位的周长）调节表的孔位。

手腕粗细 (cm)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
孔位	2~3	3~4	4~5	5~6	5~7	6~7	7~8	8~9	9~10	10~11

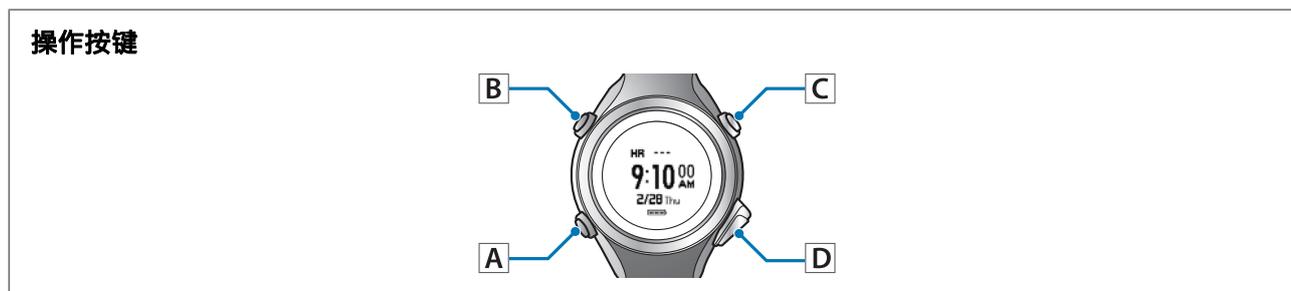
在日常生活中，请松开1个表带孔使用。



基本操作

各按键的作用

本腕表上有手表屏幕、测量屏幕、设置屏幕，使用以下按键进行操作。



各屏幕上的按键操作

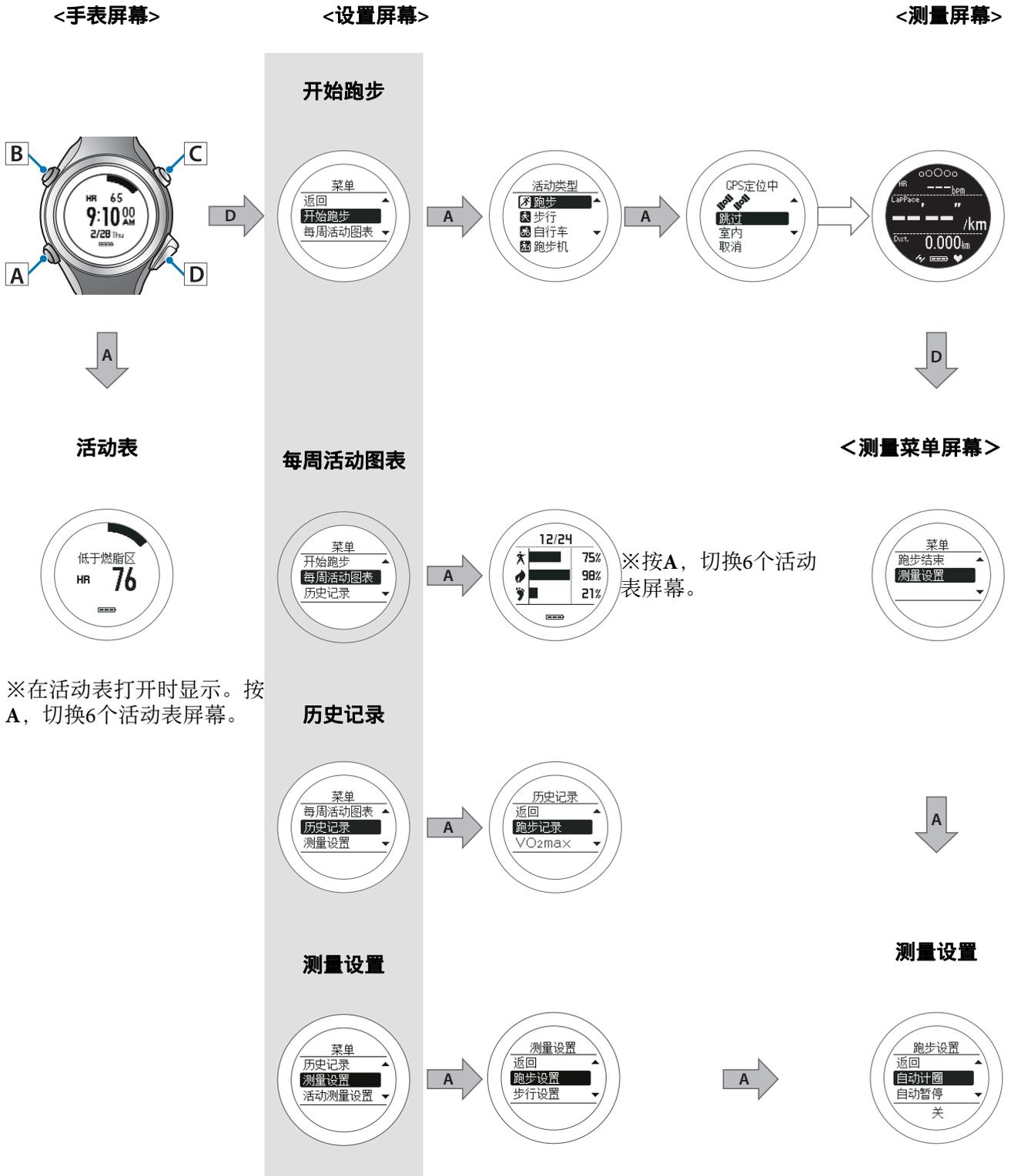
按键操作	手表屏幕	活动屏幕	设置屏幕	测量屏幕
A				, Dist. 4.567km." data-bbox="745 410 855 485"/>
A 长按	切换屏幕。		确定。 进入一下屏幕。	切换屏幕。
A 长按 (2秒以上)	打开/关闭电源。		返回手表屏幕。	测量停止中：显示目的地信息 登记屏幕。
B	指示灯亮灯/灭灯。			
B 长按 (2秒以上)	切换每周活动图表和手表的显示。		-	-
C	显示开始跑步屏幕。		选择菜单 (向上)。 增加数值。	开始/停止/重新开始测量。
C 长按 (2秒以上)			-	测量停止中：保存测量数据， 返回手表屏幕。
D	显示菜单。		选择菜单 (向下)。 减少数值。	测量中：记录单圈。(单圈) 测量停止中：显示菜单。
D 长按 (2秒以上)	开始Bluetooth通信。		-	-

如果将快捷键功能设为开，则灰色显示的操作变为有效。

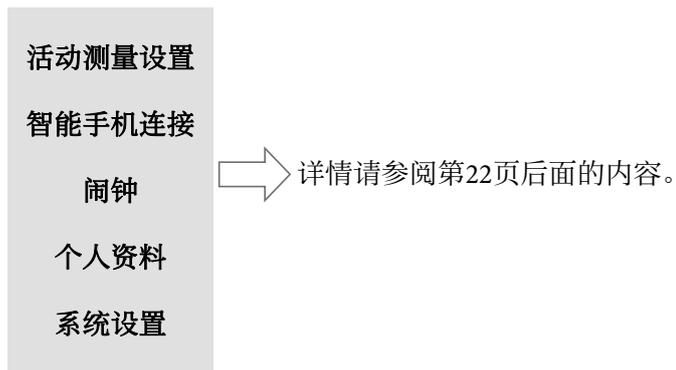
 第111页的“系统设置”

屏幕的切换

本腕表如下进行切换屏幕操作。



准备和基本操作



补充

- ❑ 在静止状态下放置一段时间后会进入睡眠状态，手表显示消失（自动睡眠）。按下任一按键或是晃动腕表则恢复显示，这并非故障。自动睡眠也可以关闭。
[🔗 第111页的“系统设置”](#)
- ❑ 如果一定时间没有操作，则会返回手表屏幕。时间因显示屏幕而异。
除每周活动图表显示屏幕、通信中的显示屏幕之外的各菜单屏幕：3分钟
测量屏幕（不进行测量的状态）：60分钟
- ❑ 在**测量设置**菜单不操作屏幕经过3分钟后，将返回测量屏幕。

菜单列表

在手表屏幕按D所显示的菜单列表。

<设置屏幕>

开始跑步 ↗ 第42页的“步行数据的测量”	跑步	跳过
	步行	室内 (仅跑步/步行)
	自行车	取消 ↗ 第49页的“进行GPS定位”
	跑步机	
每周活动图表 ↗ 第87页的“在图表中确认7天的活动”		
历史记录 ↗ 第73页的“测量数据的确认”	GPS定位	↗ 第74页的“确认测量数据”
	VO ₂ max	↗ 第47页的“关于VO ₂ max（最大摄氧量）推算”
	活动	↗ 第90页的“确认过去的活动数据（历史记录）”

准备和基本操作

测量设置 第96页的“测量设置”	※	自动计圈
	跑步设置	自动暂停
	步行设置	目标
	自行车设置	通知方式
	跑步机设置	轻拍
		测量心率
		目的地信息
		屏幕

※ 各活动类型中可设置的内容不同。详情请参阅以下内容。

[第96页的“测量设置”](#)

准备和基本操作

<设置屏幕>

活动测量设置 第108页的“活动测量设置”	目标设置	目标体重
		目标步数
	目标支持	运动区
		区域外
		通知方式
	睡眠设置	开 关
	显示设置	显示心率
		显示仪表
	测量心率	开 关
	测量活动	开 关

准备和基本操作

<设置屏幕>



准备和基本操作



准备和基本操作

<设置屏幕>

系统设置 第111页的“系统设置”	语言	English 日本語 Deutsch Francais 繁體中文 简体中文
	单位	公里 英里
	时钟设置	时钟
		夏令时
		时间调整
		时区
	显示设置	日期格式
		背景颜色
		对比
		自动睡眠
快捷键	自动背景灯	
	开 关	

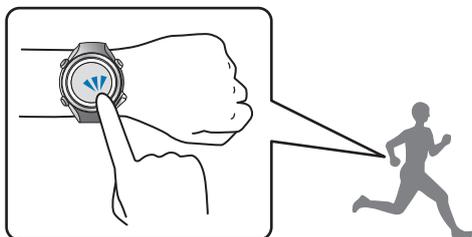
准备和基本操作

<设置屏幕>



轻拍

在测量中轻拍屏幕（用手指稍微用力拍一下屏幕），只能操作以下1个功能。



功能	说明
单圈	测量圈数。 和测量中按下 D 的操作相同。
指示灯	点亮指示灯。指示灯点亮约10秒。 和按下 B 的操作相同。
屏幕切换	切换测量屏幕的屏幕1至4。 和按下 A 的操作相同。
关（初始设置）	禁用轻拍。

补充

- ❑ 希望通过轻拍更改动作功能时，请使用**测量设置 > 跑步设置/步行设置/自行车设置/跑步机设置 > 轻拍设置**。
🔗 [第95页的“操作方法”](#)
- ❑ 有时连续轻拍也不会识别操作。请将轻拍间隔大概空出1秒左右。
- ❑ 在**活动类型**中选择**自行车**时，根据骑行中的路面状况，轻拍功能有时会自动动作。这种情况下，建议将自动轻拍功能设为**关**。

通知（响铃/振动）

单圈时或设置目标配速时，以响铃/振动进行通知的功能。

通知时机如下。

■ 测量设置

测量设置		活动类型	时机
自动计圈  第54页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”		所有活动类型	<input type="checkbox"/> 单圈时
自动暂停  第56页的“自动开始/停止测量（自动暂停功能）”		跑步 自行车	<input type="checkbox"/> 测量停止时 <input type="checkbox"/> 测量重新开始时
目标	心率  第62页的“设置心率进行测量（目标心率步行）”	所有活动类型	<input type="checkbox"/> 偏离选定的心率区间时
	配速  第63页的“设置配速进行测量（目标配速步行）”	跑步	<input type="checkbox"/> 偏离选定的配速时
	时间  第59页的“设置时间或距离进行测量（目标时间步行/目标距离步行）”	所有活动类型	<input type="checkbox"/> 经过设置时间的50%和90%时 <input type="checkbox"/> 结束设置的时间时
	距离  第59页的“设置时间或距离进行测量（目标时间步行/目标距离步行）”	所有活动类型	<input type="checkbox"/> 经过设置距离的50%和90%时 <input type="checkbox"/> 完成设置的距离时
	间歇训练  第65页的“以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（规定间歇训练）”	跑步	<input type="checkbox"/> 切换冲刺和恢复时
目的地信息  第69页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息功能）”	跑步 步行 自行车	<input type="checkbox"/> 到达指定的目的地附近时 跑步、步行：半径10m 自行车：半径100m	

所有活动类型：跑步、步行、自行车、跑步机

■ 活动测量设置

测量设置	项目	时机
运动区的区域外  第108页的“活动测量设置”	目标支持	测量的心率数值超出选定的运动区心率数值上限/下限时

准备和基本操作

补充

虽然没有运动，但会通过响铃/振动通知。这是由于日常活动中的实时心率数值因某种原因上升，判断已进入了运动区（超过心率区间的燃脂）。

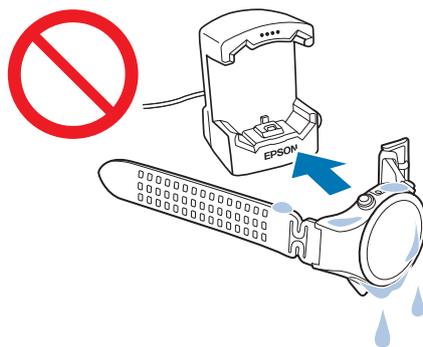
不需要提醒时，可以通过**活动测量设置**>**目标支持**>**区域外来关**。

充电

使用时的注意事项

! 重要

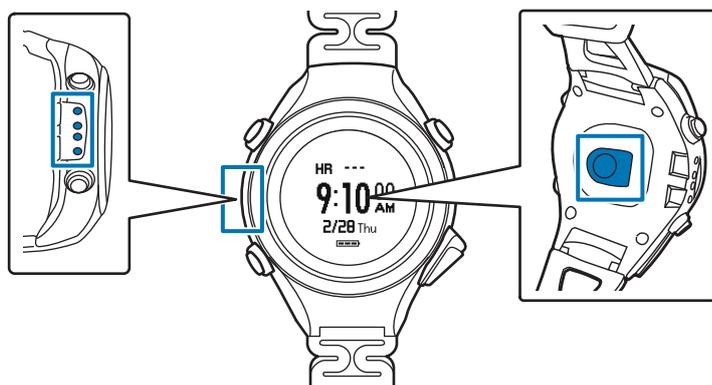
- ❑ 请务必使用SF-850专用的充电座。
- ❑ 腕表因水或汗而产生污渍的情况下，请勿放置在充电座上。否则会导致腕表连接端子部腐蚀/故障/通信不良。



如果腕表因水或汗而产生污渍，请用水轻轻地清洗。传感器部位等容易弄脏的地方请用柔软的牙刷去除污渍并用水清洗。

由于玻璃表面容易划伤，请不要用力擦拭。另外在清洗过程中请注意不要按按键。清洗后请充分干燥。

连接端子部/传感器部



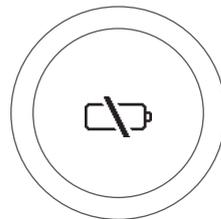
关于日常维护，详细内容请参阅以下内容。

🔗 第114页的“保养”

充电

! 重要

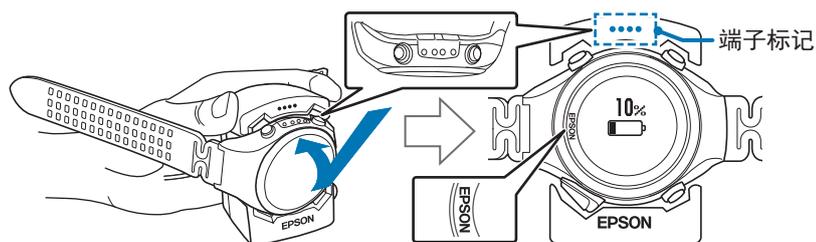
- **初次使用本产品时，请务必充电。**
- 请在周围温度为5~35°C的场所充电。不在该范围内的状态下，会显示以下充电错误屏幕，进入充电停止状态。在周围温度返回适宜充电的温度时，将再次自动充电。



1

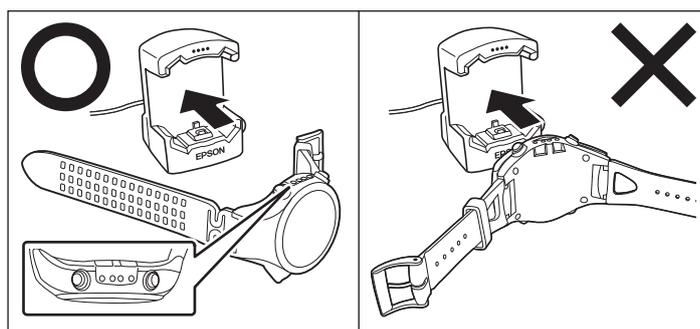
将腕表放置在充电座上。

要将本产品的玻璃面朝向能看到的方位。将本产品的连接端子部位朝上，确认与充电座的端子标记位置一致。将本产品放在充电座的下部以后，请慢慢推入直到将上部固定。



! 重要

请勿逆向放置腕表。否则可能导致腕表以及充电座破损。



准备和基本操作

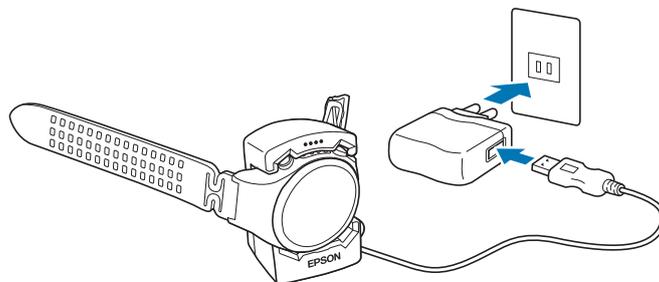
2

使用两种方式为本品充电。

■使用电源适配器时

将充电座的USB插头连接在电源适配器的USB端口，将电源适配器连接在电源插座上。

充电时，建议使用选配的电源适配器（型号：3A-058WC05B）。使用其他电源适配器时，可能会出现无法充电或无法正常工作的情況。



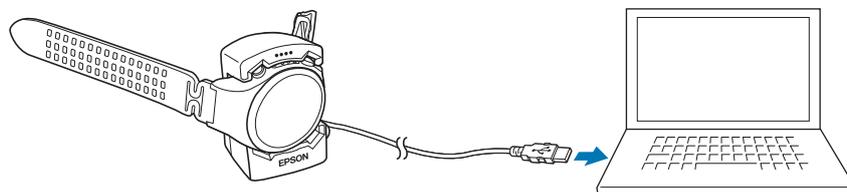
补充

本文中相关的电源线及插头的示意图和描述仅供参考，在中国大陆地区所销售产品的电源线及插头，符合中国法律法规。

■使用计算机时

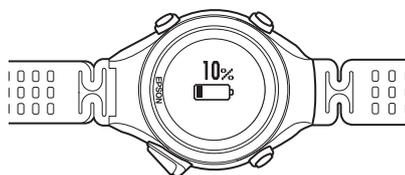
将充电座的USB插头连接在计算机USB端口。

不能保证在所有计算机上都可以运行。请直接连接充电座与计算机，不要通过USB集线器等。



若放置正确，则发出提示音并开始充电。

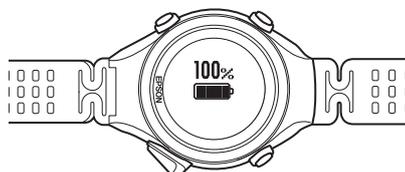
大体上经过2.5~3.5小时充电结束，但是视情况而异。



3

确认充电完成。

电池图标显示100%时，充电完成。



准备和基本操作

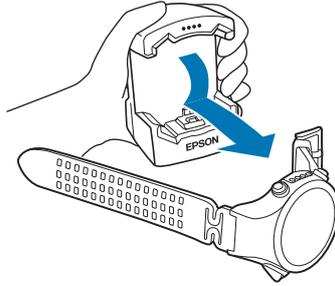
补充

充电完成时，防止过充电功能发挥作用。即使继续充电，腕表也不会受到损坏。

4

充电结束后，将腕表从充电座上取下。也将电线从插座、USB端口拔下。

按住充电座，将腕表推压到充电座的下部，可以从上部顺利取下。



进行初始设置

首次对本产品进行充电，从腕表拆下充电座后，按屏幕指示进行初始设置。

重要

- 身高、体重等个人资料信息是用于计算已燃烧卡路里或推算VO₂max等的必要信息。请务必正确设置。
- 时间调整通过接收GPS卫星信号进行。通过**自动**进行调整时，请务必在容易接收GPS信号的室外进行。由于在室内无法接收GPS信号，请通过**手动**进行设置。

操作按键



1

设置语言。

请使用C/D选择，使用A确定。



2

设置单位。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

设置身高、体重。

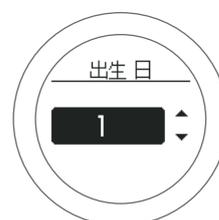
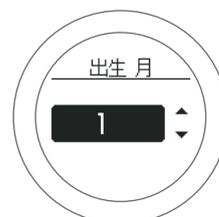
请使用C/D选择，使用A确定。



4

设置出生日期。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

设置性别。

请使用C/D选择，使用A确定。



准备和基本操作

- 6** 设置当前日期。
 请使用C/D选择，使用A确定。



- 7** 设置日期格式。
 请使用C/D选择，使用A确定。



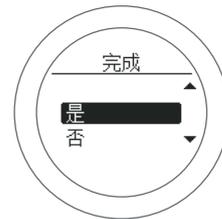
- 8** 通过时间调整设置时间。
 请使用C/D选择自动，使用A确定。
 在室内等无法接收GPS信号时，请选择手动。

■选择自动时

- 9** 移动到在室外开阔的场所。

! 重要
 通过后续的步骤，从GPS卫星接收信号，自动进行时间调整。由于在室内无法接收来自GPS卫星的信号，因此请移动至室外开阔的场所。

- 10** 完成设置。
 请使用C/D选择是，使用A关闭。



从GPS卫星接收信号，自动进行时间调整。

补充
 如果选择否，则返回步骤1的屏幕，并保存设置内容。



显示完成时，请使用A关闭。



显示手表屏幕。



准备和基本操作

补充

- 在静止状态下放置一段时间，会进入睡眠状态，显示设置消失。晃动腕表则恢复显示，这并非故障。
- 无法进行时间调整时，说明无法正常接收来自GPS卫星的信号。使用A选择**取消**，在不同的室外开阔场所，选择**系统设置 > 时钟设置时间调整**。

 [第111页的“系统设置”](#)

■选择手动时

11

设置时区。

请使用C/D选择，使用A确定。



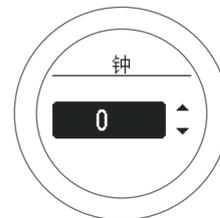
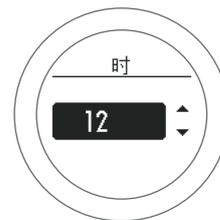
补充

中国的时区为 + 8:00

12

设置当前时间。

请使用C/D选择，使用A确定。



13

完成设置。

请使用C/D选择**是**，使用A关闭。



关于电池余量

可以通过电池图标确认电池余量。



电池图标					
工作时间	开始跑步（连续使用） ※1 心率测量 使用	20~14小时	14~8小时	8~2小时	2~0小时
	GPS开 ※1 心率关	24~17小时	17~10小时	10~3小时	3~0小时
	测量活动时（GPS关） 心率开 ※2	60~42小时	42~24小时	24~6小时	6~0小时

※1 持续接收GPS信号状态下的工作时间的标准。

根据GPS信号的接收环境或者本产品的设置条件，工作时间会有所不同。（测量心率开、指示灯的亮灯频率等）。

※2 为了缩短GPS定位时间，定期接收GPS信号。

重要

如果电池余量低，将不显示任何内容。如果在电池余量低的状态下长时间放置，会导致充电电池性能变差。即使在不使用腕表时，**也请务必每6个月充电1次。**

补充

即使电池余量用尽，测量数据也会被保存至腕表存储器。

关于GPS信号的接收（GPS定位）

关于GPS定位

GPS定位是指腕表接收GPS信号，获取时间信息，测量轨迹、距离、配速等。

为了高精度地进行测量，请在容易接收GPS卫星信号的环境下使用。

利用GPS定位的场景

- GPS定位（跑步、步行的步行测量）
- 时间调整（初始设置**自动**、系统设置**时间调整**）

容易接收信号的条件



无法接收信号的场所



室内或者楼宇内、隧道内
地下



水中

难以接收信号的场所



施工现场、交通量大或有无线电
障碍的场所



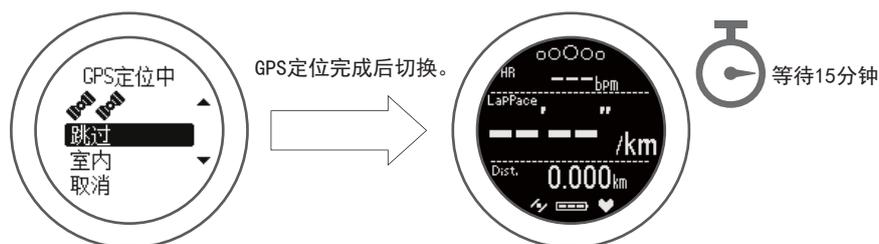
高压线或者电视塔、电车线附近、
高楼密集街道



水上

初次使用时

您在购买后初次使用时，请在GPS定位完成后的测量屏幕放置15分钟，并放置在开阔场所后使用。可以使精度更高测量更准确。



准备和基本操作

补充

□ 关于GPS定位的方法，请参阅以下页面内容。

 [第49页的“测量时间/距离/速度”](#)

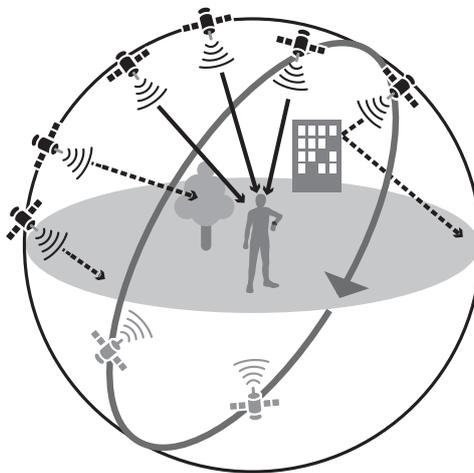
□ 第2次以后进行测量时无需该准备。

□ 数个月未使用时也请实施上述的准备。

补充

GPS系统的基本构成是在距离地面大约2万公里的6个高空轨道上分别围绕4个以上的卫星，共计使用24个人造卫星。GPS接收机从4个卫星接收数据，计算纬度/经度/高度/时间。因此，接收信号后，只要捕捉到这些信息，就可以开始测量。再放置15分钟以上，就可以接收更详细GPS导航数据（卫星的轨道信息），更高精度地测量。

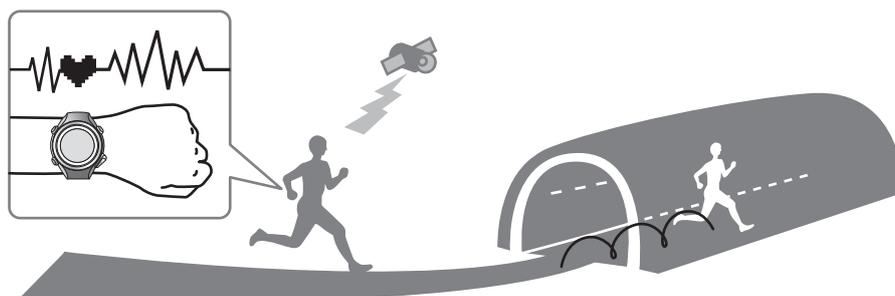
但是，即使放置15分钟以上，距离的测量也会因大气状态或使用环境的不同而出现误差。



让本产品学习心率/学习步幅

心率/步幅传感器

本产品内置心率传感器和步幅传感器。只需佩戴到手腕，心率传感器就会高精度地检测心率。即使是在隧道内或者室内（跑步机等）等无法接收GPS信号的场所，步幅传感器也可以高精度地计算出步行距离或者单圈。



心率/步幅传感器的学习

初次使用本产品时，为了让本产品学习步幅，请在GPS定位后，在以下条件下步行。

场所/时间

- 室外开阔的场所时：约10分钟
- 高楼密集街道时：约30分钟

测量

使用测量功能。

[第43页的“关于“GPS定位””](#)

重要

学习后测出的心率非常高时，请将**心率设置**更改成**设置2**。

[第110页的“个人资料”](#)

补充

- 第2次以后进行测量时无需该准备。但是，如果对腕表进行初始化，则心率/步幅的学习也会被初始化。初始化后，请重新进行学习。
- 进行和学习时不同的运动时，会增加测量误差。
- 本产品的步幅传感器支持活动类型**跑步步行跑步机**。由于不支持活动类型**自行车**，因此步幅或步频的测量显示为“-”。
- 以活动类型**跑步机**运动时，为了更准确地计算出步幅，请一边摇手臂一边运动。抱着手臂，或是握着器械等的把手，将不能正确测量。

步行数据的测量

利用内置的传感器，只需佩戴本产品就可测量心率。可简单地进行跑步或慢跑的心率训练。

而且，根据GPS信号的位置信息和时间自动测量跑动的时间/距离/速度，用间歇训练功能等各种功能帮助训练。

 [第43页的“关于“GPS定位””](#)

 [第44页的“可测量的项目”](#)

 [第45页的“测量心率”](#)

 [第47页的“关于VO₂max（最大摄氧量）推算”](#)

 [第49页的“测量时间/距离/速度”](#)

 [第51页的“屏幕的布局”](#)

 [第54页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”](#)

 [第56页的“自动开始/停止测量（自动暂停功能）”](#)

 [第57页的“设置时间/距离/心率等进行测量（目标功能）”](#)

 [第59页的“设置时间或距离进行测量（目标时间步行/目标距离步行）”](#)

 [第62页的“设置心率进行测量（目标心率步行）”](#)

 [第63页的“设置配速进行测量（目标配速步行）”](#)

 [第65页的“以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（规定间歇训练）”](#)

 [第69页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息功能）”](#)

关于“GPS定位”

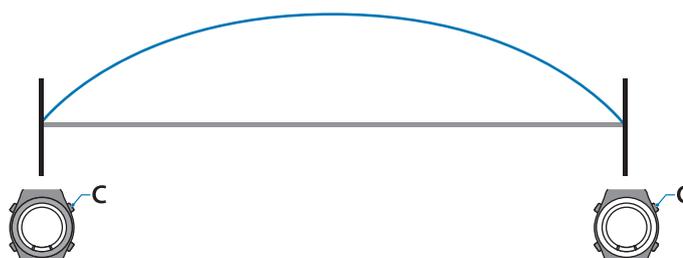
本产品可以通过从GPS卫星接收的位置信息或时间，测量距离或配速、轨迹。

使用“GPS定位”可同时测量分段计时或单圈时间。

分段计时

测量从开始起的经过时间。

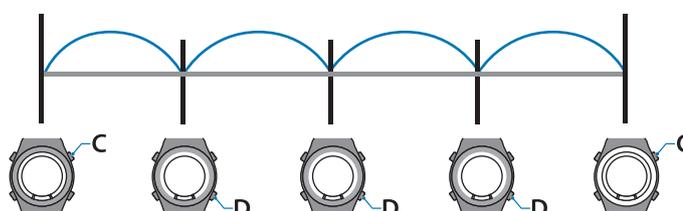
按C开始测量，再按C停止测量。



单圈时间

记录区间的经过时间。

测量过程中按下D，会记录单圈时间。



补充

使用自动计圈，完成预先设置的距离时，会自动记录单圈。

[🔗 第54页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”](#)

可测量的项目

项目	说明
跑步	慢跑或跑步、马拉松等
步行	散步或步行等
自行车	自行车等
跑步机	跑步机等

步行数据的测量

可测量的项目

可以用GPS测量功能进行测量的项目因GPS信号的接收状态而异。

设置项目（设置值）		
距离（Dist.）	海拔（Alt.）※	单圈心率（LapHR）
单圈距离（LapDist.）	目标时间对比（Guide）	步数（Steps）
配速（Pace）	目标距离对比（GuideDist.）	单圈步数（LapStp）
平均配速（Av.Pace）	步幅（Stride）	心率区间时间（SpentHR）
单圈配速（LapPace）	平均步幅（Av.Stride）	心率区间进阶时间（TimeHR）
速度（Speed）	单圈步幅（LapStride）	累计爬升（Tot.Asc.）※
平均速度（Av.Spd）	步频（Pitch）	累计下降（Tot.Des.）※
单圈速度（LapSpeed）	平均步频（Av.Pitch）	坡度（Grade）※
分段计时（Split）	单圈步频（LapPitch）	纬度/经度（LAT/LONG）※
单圈时间（Lap）	心率（HR）	估计完赛时间（Est.）
时间（Time）	平均心率（Av.HR）	预估完赛距离（Est.Dist.）
已燃烧卡路里（Calories）	最大心率（Max.HR）	

※活动类型[跑步机]或GPS测量的[室内模式]时，不进行测量。

选择GPS测量的[跳过]时，在GPS定位完成之前将不会测量。

（ ）内的英文是在屏幕设置中显示为2行/3行的英文标识。🔗 第98页的“屏幕”

测量心率

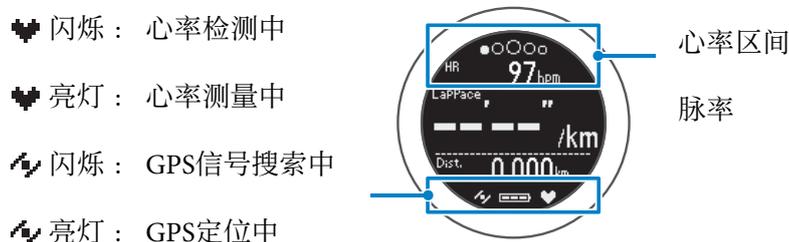
利用内置的传感器，只需佩戴本产品就可测量心率。

只要不是脉率不齐或者无脉率，脉率和心率大致是相同的。

检测心率

将本产品佩戴到手腕，显示测量屏幕后就会检测心率。

显示测量屏幕时，请在手表屏幕上按下**D**，选择**开始跑步-活动类型**。GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。检测到心率时，将发出声音，显示脉率和心率区间。



重要

在显示测量屏幕的状态下，如果将本产品放置在桌子等处，也会显示脉率。这是因为传感器会感应噪音，并非设备故障。在测量心率时，请正确佩戴到手腕使用。

本产品根据运动强度，可以设置5个心率区间（心率的上限和下限间）。在个人资料中设置心率区间。🔗
第110页的“个人资料”

心率区间的显示

设置值（）内的数值根据个人资料设置内容不同而异，可以更改。

设置项目	设置值	显示
心率区间	区域1 (30~100 bpm)	●○○○○
	区域2 (101~130 bpm)	○●○○○
	区域3 (131~160 bpm)	○○●○○
	区域4 (161~190 bpm)	○○○●○
	区域5 (191~240 bpm)	○○○○●

补充

- ❑ 通过●的位置可以了解当前滞留的心率区间。
- ❑ 仅通过上述操作无法记录脉率。在测量开始/数据更新后即被记录。

测量心率

关于使用了心率的测量功能，请参阅以下页面内容。

[第62页](#)的“设置心率进行测量（目标心率步行）”

[第65页](#)的“以时间或距离设置高负荷/低负荷并进行测量（规定间歇训练）”

在屏幕上显示测量的脉率

在测量屏幕上通过初始设置显示心率和心率区间的滞留位置。除此之外，还可显示以下项目，请根据需要更改屏幕设置。

[第98页](#)的“屏幕”

测量显示项目一览（心率相关的项目）

显示项目	显示名称		说明
	1行	1行/2行	
心率	HR	HR	当前实时心率数值
平均心率	Avg.HR	Av.HR	从开始测量起的平均脉率
最大心率	Max.HR	Max.HR	从开始测量起的最大脉率
单圈心率	LapHR	LapHR	每个区间的平均脉率
心率区间时间	Spent.HR	Spent.HR	每个区间的心率区间滞留时间
心率区间进阶时间	Time.HR	Time.HR	每个区间的心率区间到达时间

关于VO₂max（最大摄氧量）推算

VO₂max（最大摄氧量）是指每千克体重在每分钟内可摄取的最大氧量。

本产品佩戴到手腕，通过进行GPS定位和心率测量(※)可推算VO₂max。此外，可根据推算的VO₂max预估5公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松的完赛时间。

VO ₂ max预估屏幕	马拉松完赛时间预估屏幕 (5公里、10公里)	马拉松完赛时间预估屏幕 (半程、全程)
		

※ 测量心率需要心率带选件。

※ 可以使用菜单>历史记录>VO₂max 确认预估结果。

推算VO₂max的环境

在推算VO₂max时，跑步需要满足以下步行条件和腕表设置。

步行条件

❑ 在室外完成GPS定位，在测量开始后立即进行连续10分钟以上的跑步(右图)。

※即使跑步60分钟也可以在最初10分钟内推算VO₂max。(此时，请不要选择跳过、室内。)

❑ 在跑步中可以使用心率带(选件)测量心率。

❑ 跑步速度为时速6公里以上，或者配速快于10分/公里。

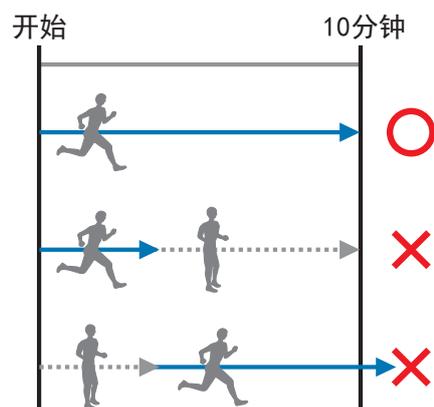
❑ 跑步使跑步时的脉率为运动强度55~90%HRR(※)。

※运动强度%HRR的计算公式(运动强度55%HRR时的脉率计算方法)：

脉率 = 0.55 × (最大脉率 - 静息脉率) + 静息脉率

最大脉率和静息脉率可根据用户信息自动计算，但也可手动更改。

🔗 第110页的“个人资料”



腕表设置

项目	设置	备注
个人资料	正确输入身高、体重、性别、出生日期等	-
活动类型	跑步	选择步行、自行车、跑步机时无法推算

步行数据的测量

项目	设置	备注
自动暂停	关	 第56页的“自动开始/停止测量（自动暂停功能）”

补充

❑ 如不满足上述步行条件，则无法推算 VO_2max 。请先关闭测量，再重新开始测量。

因信号导致停止或是步行等，有时无法维持推算所需的跑步速度或脉率。

❑ 建议在无坡度的平地上跑步。

VO_2max 的推算或完赛时间的预估有时会因以下原因而使推算值出现偏差。

- 跑步时的身体状况或气象条件（气温、湿度、风等）

- 跑步路线（有斜坡的路线、越野跑等）

不同性别/年龄的 VO_2max 标准（ml/kg/min）

男性

评价	~29岁	~39岁	~49岁	~59岁	~69岁	70岁~
非常优秀	56.2	54.3	52.9	49.7	46.1	42.4
优秀	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
标准	42.2	41.0	38.4	35.2	31.4	28.0
差	38.1	36.7	34.6	31.1	27.4	23.7

女性

评价	~29岁	~39岁	~49岁	~59岁	~69岁	70岁~
非常优秀	50.2	46.9	45.2	39.9	36.9	36.7
优秀	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
标准	35.5	33.8	31.6	28.7	26.6	23.8
差	31.6	29.9	28.0	25.5	23.7	21.2

※ 上表基于美国The Cooper Institute®的使用许可登载。

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

测量时间/距离/速度

进行GPS定位

重要

- 显示测量屏幕时，进行GPS定位。进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。

[第49页](#)的“测量时间/距离/速度”

- GPS定位通常在2分钟以内完成。

若GPS定位2分钟以上未完成并失败时，建议选择**取消**，在其他场所使用。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择开始跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择跑步（或是希望测量的其他项目）

请使用**C/D**选择测量的活动类型，使用**A**确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



测量心率，显示脉率和心率区间的滞留位置。

[第46页](#)的“测量心率”

补充

下面以购买时的状态对屏幕进行说明。可反转屏幕的黑白显示。

[第111页](#)的“系统设置”

跳过

在GPS定位完成前强制开始测量的功能。

在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，请在GPS定位中选择**跳过**。



测量中将继续进行GPS定位，并在定位完成后开始记录位置信息。此外，在GPS定位完成前不会记录轨迹等。

[第44页](#)的“可测量的项目”

室内

不进行GPS定位就进行测量的功能。请在室内等无法进行GPS定位时使用。

此外，不会记录轨迹等。限于可在室内模式下测量的项目。

[第44页](#)的“可测量的项目”

为了在室内模式下进行测量，请进行以下任一操作。

步行数据的测量

- 在GPS定位中选择**室内**



- 在GPS定位失败时的屏幕上选择**室内**



测量步行数据

- 开始测量。

请按下**C**。



- 停止测量。

测量中请按**C**。



如果再次按**C**，则恢复测量。

- 保存测量结果。

在测量停止中按**D**，显示菜单。



- 选择**跑步结束**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

测量的数据会被保存在腕表的存储器中，并返回手表屏幕。

保存的测量数据可以从菜单的**历史记录**中查看。

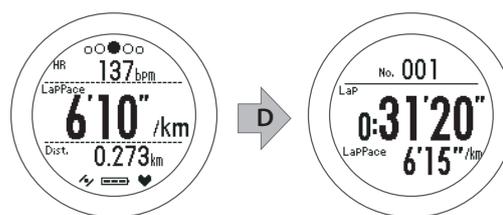
[第74页的“确认测量数据”](#)

记录单圈

在测量中按**D**，记录单圈。

显示单圈屏幕※显示5秒，然后返回测量屏幕。

[第52页的“显示单圈屏幕”](#)



※ 显示的屏幕因设置而异。

[第98页的“屏幕布局一览”](#)

屏幕的布局

测量屏幕

测量屏幕有4个，通过按A可切换显示的屏幕。在初始设置中显示以下屏幕。

补充

在所有的屏幕都可更改屏幕布局和测量显示项目。

 [第98页的“屏幕”](#)

活动类型	跑步	步行	自行车	跑步机
屏幕1				
	(3行) 心率 单圈配速 距离	(3行) 已燃烧卡路里 步数 距离	(3行) 距离 分段计时 平均速度	(1行) 心率
屏幕2				
	(2行) 分段计时 单圈时间	(2行) 分段计时 步数	(3行) 单圈距离 单圈时间 单圈速度	(2行) 分段计时 单圈时间

步行数据的测量

活动类型	跑步	步行	自行车	跑步机
屏幕3				
	(3行) 心率 海拔 时间	(3行) 心率 步频 时间	(2行) 单圈距离 单圈时间 单圈速度	(3行) 心率 步频 时间
屏幕4				
	(2行) 心率 步幅	(2行) 心率 步幅	(3行) 心率 分段计时 时间	(2行) 心率 步幅

※ 心率区间（屏幕上方的 ○○○○）在通过测量设置将**测量心率**设为开（初始设置为开）时显示。

显示单圈屏幕

在所有的活动类型中，显示单圈屏幕会在计圈时显示5秒。

此外，完成使用自动计圈功能设置的距离或时间时也会显示。

[第54页](#)的“自动记录圈数（自动分圈功能）”

补充

可更改屏幕布局和测量显示项目。

[第98页](#)的“屏幕”

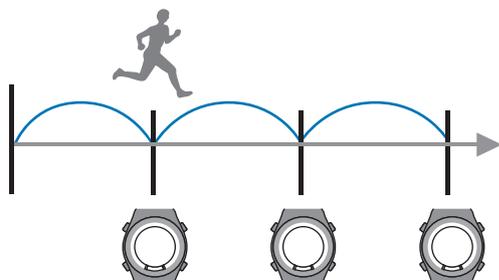
步行数据的测量

屏幕		屏幕布局 (初始设置)	测量项目 (初始设置)
显示单圈屏幕		2行	单圈时间 (Lap) 单圈配速 (LapPace)

自动记录圈数（自动分圈功能）

完成预先设置的时间或距离时，可自动计圈。

最多可设置3个划分单圈的时间或距离。但是，测量时只有1个设置可以使用。



操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择**跑步设置**（或希望设置的其他活动类型）。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

选择自动计圈。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

选择No Data中的任意一个。

请使用C/D选择，使用A确定。



如果已经设置，选择**SETTING**中的任意一个。确认显示的设置内容，请按A。编辑选择的设置时，请进入步骤6。使用选择的设置时，选择**完成**。

6

选择**编辑**。

请使用C/D选择，使用A确定。



7

从时间或距离中选择划分单圈的设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



8

设置时间（或距离）。

请使用C/D设置，使用A确定。

长按C/D，可快进数值。

**补充**

不使用自动计圈功能时，请按步骤5选择关。

9

完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

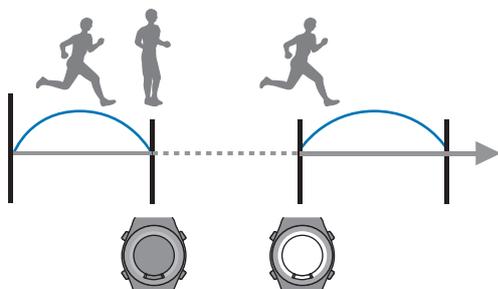
如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

自动开始/停止测量（自动暂停功能）

静止时自动暂停测量，开始运动时，可自动恢复测量。

在活动类型中选择**跑步**或**自行车**时可以使用。



操作按键



- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下**D**。
- 2** 选择**测量设置**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



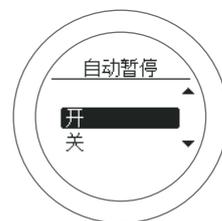
- 3** 选择**跑步设置**或**自行车设置**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 4** 选择**自动暂停**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 5** 选择**开**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



补充
不使用自动暂停功能时，请选择**关**。

- 6** 完成设置。
使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充
如果将快捷键功能设为**开**，长按**A**可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

设置时间/距离/心率等进行测量（目标功能）

目标功能的定义

可以一直测量直至到达设置的时间或距离，或是维持设置的心率区间或配速进行测量。

目标时间步行

设置目标时间，测量至到达该时间的功能。

可以一边确认步行时间、预估完赛距离一边运动。



目标距离步行

设置目标距离，测量至到达该距离的功能。

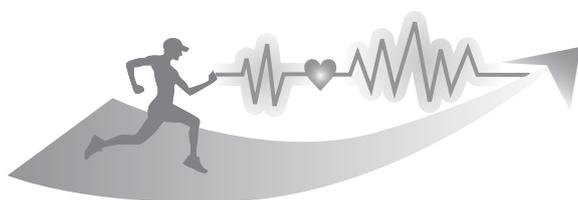
可以一边确认步行距离、估计完赛时间一边运动。



目标心率步行

设置目标心率，如果偏离该心率区间，则以响铃/振动通知的功能。

可以一边确认滞留的心率区间一边进行心率训练。



目标配速步行（仅限活动类型[跑步]的设置）

设置目标配速，如果偏离该配速，则以响铃/振动通知的功能。

[第63页的“设置配速进行测量（目标配速步行）”](#)

规定间歇训练（仅限活动类型[跑步]的设置）

以反复进行冲刺（高负荷）和恢复（低负荷）运动为目的的功能。

可以设置目标时间或距离，创建运动菜单。

步行数据的测量

冲刺、恢复的切换时机以响铃/振动通知。

 [第65页](#)的“规定间歇训练”

设置时间或距离进行测量（目标时间步行/目标距离步行）

操作按键



设置时间或距离

1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择**跑步设置**（或希望设置的其他活动类型）。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

选择目标。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

选择时间或距离。

请使用C/D选择，使用A确定。



6

设置时间（或距离）。

请使用C/D设置，使用A确定。

长按C/D，可快进数值。



<设置范围>

时间 00:10~24:00
(刻度: 1分钟)

距离 0.1公里~100.0公里
(刻度: 0.1公里)

7

选择完成。

请使用C/D选择，使用A确定。



8

完成设置。

使用C/D选择**返回**，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

步行数据的测量

测量

! 重要

- 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。

 第39页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”

- GPS定位通常在2分钟以内完成。

若GPS定位2分钟以上未完成并失败时，建议选择**取消**，在其他场所使用。

补充

在初始设置中不会显示**预估完赛距离、估计完赛时间**。显示时请更改屏幕设置。

 第98页的“屏幕”

1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择开始跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**3** 选择跑步（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



补充

- 在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，可以跳过GPS定位。

 第49页的“跳过”

- 请在室内等无法进行GPS定位时使用室内模式。

 第49页的“室内”

4 开始测量。

请按下**C**。

**5** 经过设置的时间或距离时，显示“完成”屏幕。

在屏幕上显示时间/距离/已燃烧卡路里数秒。



显示“完成”屏幕后测量继续。

补充

经过设置的时间或距离的50%及90%时，以响铃/振动通知。

6 停止测量。

测量中请按**C**。



7 保存测量结果。

在测量停止中按**D**，显示菜单。

**8** 选择**跑步结束**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

测量的数据会被保存在腕表的存储器中，并返回手表屏幕。

保存的测量数据可以从菜单的**历史记录**中查看。

 [第74页的“确认测量数据”](#)

设置心率进行测量（目标心率步行）

操作按键



设置心率

1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

选择目标。

请使用C/D选择，使用A确定。



5

选择心率。

请使用C/D选择，使用A确定。



6

选择运动时希望保持的心率区间。

请使用C/D选择，使用A确定。

如果超出设置的心率区间，则以响铃/振动通知。



补充

在各心率区间设置的脉率值可在个人资料中进行确认、更改。

[第110页的“个人资料”](#)

7

完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

测量

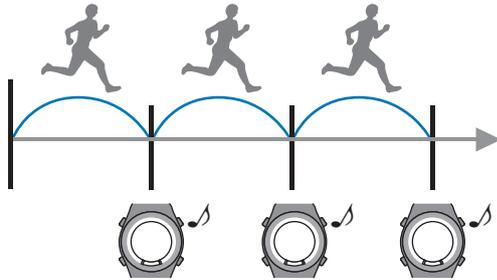
关于测量的操作步骤，请参阅以下页面内容。

[第49页的“测量时间/距离/速度”](#)

设置配速进行测量（目标配速步行）

设置每公里的步行时间（目标配速），如果步行时偏离了设置的配速，则用响铃/振动进行通知。

仅限活动类型**跑步**的设置。



设置配速

操作按键



- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下**D**。
- 2** 选择**测量设置**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3** 选择**跑步设置**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 4** 选择**目标**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 5** 选择**配速**。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 6** 选择**No Data**中的任意一个。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

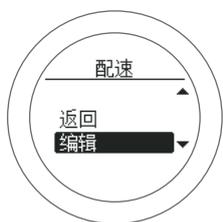


- ❑ 如果已经设置，选择**SETTING**中的任意一个。确认显示的设置内容，请按下**A**。
- ❑ 编辑选择的设置时，请进入步骤**7**。
- ❑ 使用选择的设置时，选择**完成**。

步行数据的测量

7 选择编辑。

请使用C/D选择，使用A确定。

**8** 设置每1公里的目标时间。

请使用C/D设置，使用A确定。

长按C/D，可快进数值。

**9** 设置希望保持目标配速的时间范围。

请使用C/D设置，使用A确定。

长按C/D，可快进数值。

如果超出设置的配速范围，则以响铃/振动进行通知。

**补充**

超出设置的配速范围时关闭以响铃/振动通知的功能时，请按步骤9选择关。关于配速范围的最下层（0'05"的下面）。

10 完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

测量

关于测量的操作步骤，请参阅以下页面内容。

[第49页的“测量时间/距离/速度”](#)

以时间或距离设置高负荷/低负荷 并进行测量 (规定间歇训练)

规定间歇训练

以反复进行冲刺（高负荷）和恢复（低负荷）运动为目的的功能。

可以设置时间或距离，创建运动菜单。

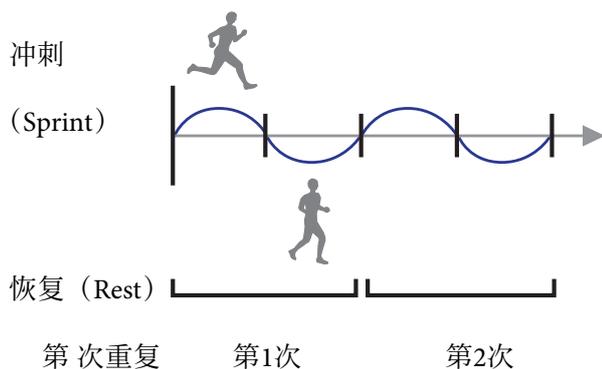
冲刺、恢复的切换时机以响铃/振动通知。

只有在用**测量设置**选择**跑步设置**时可以设置。

冲刺 (Sprint)：高负荷运动

恢复 (Rest)：低负荷运动

第次重复：将冲刺和恢复作为一套动作反复运动的次数



设置间歇训练条件进行测量

操作按键



设置间歇训练条件

1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择**测量设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择**跑步设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

其他活动类型不能设置。



4 选择**目标**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



步行数据的测量

5 选择**间歇训练**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**6** 选择**No Data**中的任意一个。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



如果已经设置，选择**SETTING**中的任意一个。确认显示的设置内容，请按下**A**。编辑选择的设置时，请进入步骤**7**。使用选择的设置时，选择**完成**。设置结束。

7 选择**编辑**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

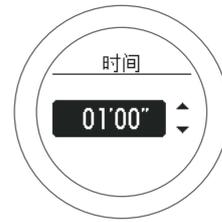
**8** 选择是否用**时间**或**距离**设置**冲刺**（高负荷）的长度。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**9** 设置**时间**（或**距离**）。

请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

长按**C/D**，可快进数值。

**10** 选择**冲刺**运动时的**负荷**项目。

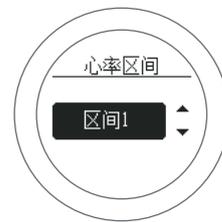
请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

下面对设置**心率**的步骤进行示例说明。

**11** 设置**冲刺**运动时希望保持的**心率**区间。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

如果超出设置的心率区间，则以响铃/振动通知。

**补充**

在各心率区间设置的心率值可在**个人资料**中进行确认、更改。

[🔗 第110页的“个人资料”](#)

12 设置**恢复**（低负荷）。

请进行和步骤**8**~**11**相同的操作。

13 设置第**次**重复（将**冲刺**和**恢复**作为一套动作反复运动的次数）。

请使用**C/D**设置，使用**A**确定。

步行数据的测量

长按C/D，可快进数值。



14

确认设置内容。

请使用C/D滚动屏幕。

确认后，请按下A。



15

选择完成。

请使用C/D选择，使用A确定。



16

完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

测量

! 重要

- 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。

[第39页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”](#)

- GPS定位通常在2分钟以内完成。

若GPS定位2分钟以上未完成并失败时，建议选择取消，在其他场所使用。

1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择开始跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择跑步。

请使用C/D选择，使用A确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



步行数据的测量

补充

- 在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，可以跳过GPS定位。

 [第49页的“跳过”](#)

- 请在室内等无法进行GPS定位时使用室内模式。

 [第49页的“室内”](#)

4

开始测量。

请按下C。

开始冲刺的测量。



经过冲刺时间（或距离）后，响铃/振动响起，自动开始恢复的测量。



如果将重复次数设为2次以后，就会反复进行冲刺和恢复。

补充

- 在测量中按D，可按冲刺⇒恢复⇒冲刺的循环测量。

- 希望在中途停止时，请按C。如果再次按C，则恢复测量。

5

结束测量。

如果设置的重复次数结束，测量就会自动结束。

在屏幕上显示时间/距离/已燃烧卡路里。



6

保存测量结果。

在测量停止中按D，显示菜单。



7

选择跑步结束。

请使用C/D选择，使用A确定。

测量的数据会被保存在腕表的存储器中，并返回手表屏幕。

保存的测量数据可以从菜单的[历史记录](#)中查看。

 [第74页的“确认测量数据”](#)

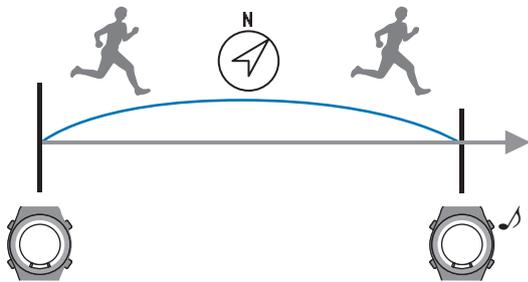
设置目的地信息并进行测量（目的地信息功能）

目的地信息功能的定义

目的地信息功能是指获取当前位置的纬度经度，作为地点保存到腕表上的功能。

目的地信息可以通过在测量中进行按键操作保存到腕表。指定保存的地点后，就会从测量开始地点显示到达该地点的方位、直线距离、海拔差。此外，到达指定目的地附近时，通过响铃/振动提醒。

在活动类型中选择**跑步机**时，以及在**室内**模式下无法保存目的地信息。



重要

- ❑ 进行GPS定位、保存目的地信息时，请务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。
 - 🔗 第39页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”
- ❑ GPS定位通常在2分钟以内完成。若GPS定位2分钟以上未完成并**失败**时，建议选择**取消**，在其他场所使用。
- ❑ 目的地信息功能请不要用作导航。

保存目的地信息

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择开始跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择跑步、步行或自行车。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。



步行数据的测量

4 开始测量。

请按下C。



5 到达保存的地点时，停止测量。

测量中请按C。



6 保存目的地信息。

在测量停止中按D，显示菜单。



7 选择目的地信息。

请使用C/D选择，使用A确定。



补充

将快捷键功能设为开，在测量停止中长按A，进入保存目的地信息屏幕。

8 选择注册。

请使用C/D选择，使用A确定。



9 选择No Data中的任意一个。

请使用C/D选择，使用A确定。



显示完成时，请使用A关闭。



补充

- GPS定位未完成时，显示错误。
- 最多可保存40个目的地信息。
- 选择已保存的项目时，可覆盖。

保存目的地信息至此完成。
重新开始测量时，请选择返回，在测量屏幕上按C。
希望结束测量时，请选择跑步结束。

指定目的地信息并进行测量

指定目的地信息

1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2 选择测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3 选择跑步设置、步行设置或者自行车设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



4 选择目的地信息。

请使用C/D选择，使用A确定。



5 选择开。

请使用C/D选择，使用A确定。



6 选择已保存的目的地信息。

请使用C/D选择，使用A确定。



7 选择完成。

请使用C/D选择，使用A确定。



8 完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

步行数据的测量

测量

! 重要

- ❑ 进行GPS定位时，务必在室外开阔的场所，并将屏幕朝上。
🔗 第39页的“关于GPS信号的接收（GPS定位）”
- ❑ GPS定位通常在2分钟以内完成。
若GPS定位2分钟以上未完成并失败时，建议选择**取消**，在其他场所使用。

1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择开始跑步。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**3** 选择跑步（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



GPS定位开始，完成后进入测量屏幕。

**补充**

在希望立即开始测量，或是GPS定位比较耗时等情况下，可以跳过GPS定位。

🔗 第49页的“跳过”

4 开始测量。

请按下**C**。

**!** 重要

- ❑ 在初始设置当中，测量中不会显示目的地信息屏幕。在测量中查看到达目的地信息所示地点的信息时，请更改屏幕设置，以显示目的地屏幕。
🔗 第98页的“屏幕”
- ❑ 关于目的地信息的显示方法，请参阅以下页面。
🔗 第98页的“屏幕布局一览”
- ❑ 从GPS特性上来说，如果目的地信息一直处于停止状态，有可能无法显示正确的方位。在这种情况下，请移动数十米。此外，一边移动一边确认方位时，请注意周边环境。

5 到达指定目的地附近时，通过响铃/振动通知。

以下情况下会以响铃/振动通知。此外，有可能会因周边环境而产生误差。

活动类型	范围
跑步/步行	进入半径10m范围时
自行车	进入半径100m范围时

! 重要

在无法进行GPS定位的环境中，目的地信息功能无法使用（也包括响铃/振动通知）。请在可进行GPS定位的环境中使用目的地信息功能。

测量数据的确认

可在历史记录屏幕确认测量的数据。

 [第74页的“确认测量数据”](#)

 [第75页的“可确认的数据”](#)

 [第76页的“删除不需要的数据”](#)

 [第78页的“查看VO₂max（推算值）”](#)

确认测量数据

可在历史记录屏幕确认测量的数据。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择历史记录。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择跑步记录。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4 选择要确认的数据。

锻炼屏幕显示活动类型、测量日期、距离。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



5 确认测量数据。

请使用**C/D**滚动屏幕。

各屏幕的详细内容请查看下一页。



6 返回锻炼屏幕。

按**A**选择**返回**。



7 关闭确认历史记录。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按**A**可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

测量数据的确认

可确认的数据

可确认的数据如下。



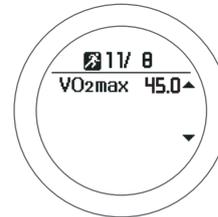
活动类型	
	跑步
	步行
	自行车
	跑步机

测量项目	
-	测量日期
-	开始时间/结束时间
	距离
	分段计时
	平均配速



测量项目	
	已燃烧卡路里
	平均步幅
	平均脉率

测量项目	
	单圈总数



测量项目	
VO ₂ max	通过测量推算的最大摄氧量



测量项目	
	自动计圈
	手动计圈
	冲刺（间歇训练功能）
	恢复（间歇训练功能）
Dist.	从测量开始起的合计距离
Split	分段计时
Lap	单圈时间
LapPace	单圈配速

删除不需要的数据

从历史记录中删除不需要的测量数据。

操作按键



- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下**D**。
- 2** 选择历史记录。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3** 选择跑步记录。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 4** 选择要删除的数据。
历史记录屏幕显示活动类型、测量日期、距离。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



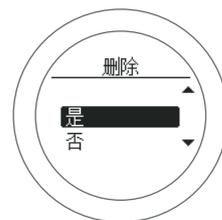
- 5** 确认测量数据并删除。
请按下**A**。



- 6** 选择删除。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 7** 选择是。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 8** 删除后，返回测量历史记录屏幕。

补充

如果还有希望继续删除的历史记录数据，请重复步骤**4**~**7**的操作。

- 9** 关闭删除历史记录。
使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

测量数据的确认

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

希望清除所有的历史记录时，请将腕表进行初始化。可以保持设置信息不变，只清除历史记录数据。

 [第111页的“系统设置”](#)

重要

在测量中腕表存储器容量不足时，将会按从旧到新的顺序进行覆盖。

最大测量记录时间为100小时。

查看VO₂max（推算值）

可以查看根据测量数据推算的VO₂max。

[第47页](#)的“关于VO₂max（最大摄氧量）推算”

操作按键



- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下D。
- 2** 选择历史记录。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 3** 选择VO₂max。
请使用C/D选择，使用A确定。



- 4** 确认推算数据。
VO₂max显示最近的推算值。

请使用C/D滚动屏幕。



- 5** 返回历史记录屏幕。
按下A。
- 6** 关闭确认历史记录。
使用C/D选择返回，使用A确定。
返回手表屏幕时，重复多次。

补充

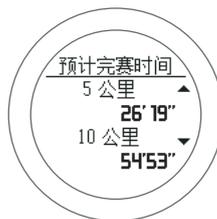
如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页](#)的“系统设置”

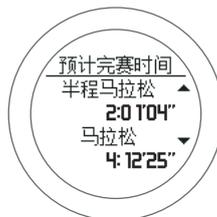
可确认的VO₂max（推算值）数据如下。



最大摄氧量
(最近的推算值)



基于推算VO₂max的各距离估计完赛时间



补充

在各数据处显示“-”时，无法推算VO₂max。

测量活动

可使用本产品测量日常的活动。

-  [第80页的“测量活动功能的定义”](#)
-  [第80页的“可以用活动表测量的项目”](#)
-  [第81页的“测量活动功能的运用方法”](#)
-  [第82页的“设置目标设置、目标支持、睡眠设置”](#)
-  [第83页的“开始测量活动”](#)

-  [第84页的“确认活动数据”](#)
 -  [第84页的“确认当天的活动”](#)
 -  [第87页的“在图表中确认7天的活动”](#)
 -  [第90页的“确认过去的活动数据（历史记录）”](#)

-  [第93页的“停止测量活动”](#)

测量活动

测量活动功能的定义

测量日常的活动。可以在腕表的屏幕确认设置的目标达成情况。

可以用活动表测量的项目

本产品会测量并显示以下项目。

测量项目	
心率区间	显示脉率和心率区间（运动强度）。
运动 ※1※2	显示运动总时间。
已燃烧卡路里※2	显示已燃烧的总卡路里。
步数（距离：推算）※2※3	显示步数和总移动距离。
睡眠 ※1	显示睡眠时间和睡眠状态（浅度睡眠/深度睡眠）。
心情 ※1	将日常活动时的心情显示为“兴奋”、“放松”。

※1 根据脉率和活动状态的测量结果自动判定。

※2 将用GPS定位测量的步数、距离、已燃烧卡路里数据加到活动中。

※3 由于是利用步幅传感器测量步数，所以有时会因并非伴随步行的手腕振动而测量步数的情况。

测量活动功能的运用方法

设置目标设置、目标支持、睡眠设置

设置体重及步数的目标、达成目标所需的运动区以及通知方式。

 [第82页的“设置目标设置、目标支持、睡眠设置”](#)



测量活动

在初始设置中，**测量活动**为开。在佩戴到手腕期间测量活动。

 [第83页的“开始测量活动”](#)



确认活动数据

确认测量的活动数据及目标达成率。

 [第84页的“确认活动数据”](#)



重要

在凌晨0时重置活动，开始新1天的测量。

活动数据可显示包括当天在内7天的数据，本产品最多可记录20天的数据。如果超过20天，则会从旧数据开始覆盖。

补充

活动会24小时测量，但是可以通过将**测量活动**设为关，停止测量。

 [第93页的“停止测量活动”](#)

设置目标设置、目标支持、睡眠设置

在开始测量活动前，请使用菜单中的**活动测量设置**设置以下目标等。

设置项目	说明
目标设置	设置目标后，自动计算达成目标体重所需的1天活动（已燃烧卡路里、运动时间等）。针对该目标，可以在腕表中确认目标达成率。
目标支持	选择为了达成目标而希望活动的运动区。在各个运动区都会设置脉率，因此如果测量的脉率超出该范围，则以通过响铃或振动来提醒。
睡眠设置	为了更准确地测量睡眠时间，可以设置平时的就寝时间和起床时间（即使不设置，也会根据脉率推算睡眠时间 & 状态）。
显示设置	可以设置是否在手表屏幕显示脉率和心率区间的计量表。

关于设置方法，请查看下一项。

 [第83页的“设置方法”](#)

设置方法

下面对目标设置的操作进行说明，目标支持、睡眠设置等项目也可以通过相同的操作进行设置。

重要

请设置从当前体重减去的目标体重值。此外，如果1个月的体重减轻量超过当前体重的5%以上，就会变更成上限5%的值。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2 选择活动测量设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



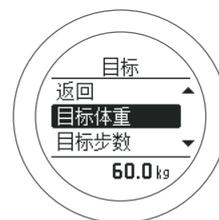
3 选择设置项目。

请使用C/D选择，使用A确定。



4 选择设置内容。

请使用C/D选择，使用A确定。



根据设置项目不同，有时之后还要进一步设置。以后请按屏幕显示进行设置。

补充

- 设置数值时，长按C/D，可快进数值。
- 设置项目的详细内容请查看以下页面。
[第108页的“活动测量设置”](#)

5 完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

开始测量活动

在初始设置中，测量活动为开，因此在佩戴中会测量活动。活动的开/关可以从菜单的**活动测量设置-测量活动**进行变更。

此外，也可以将测量心率设为关，只测量步数（推算距离）和已燃烧卡路里。测量心率的开/关可以从菜单的**活动测量设置-测量心率**进行变更。

确认活动数据

活动数据的确认方法有以下3种。

- 实时确认数据。🔗 第84页的“确认当天的活动”
- 在图表中确认每天的数据变化。🔗 第87页的“在图表中确认7天的活动”
- 用数值确认在图表上显示的数据。🔗 第90页的“确认过去的活动数据（历史记录）”

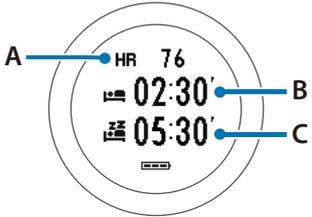
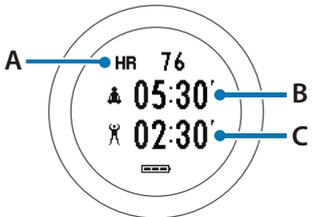
确认当天的活动

屏幕的布局

活动表屏幕有7个，可在手表屏幕上按A进行切换。

屏幕	测量项目	
时间 		A: 计量表（心率区间） 🔗 第86页的“心率区间的计量表显示” B: 当前实时心率数值 C: 时间
心率区间 		A: 计量表（心率区间） 🔗 第86页的“心率区间的计量表显示” B: 心率区间 C: 当前实时心率数值
运动※ 		A: 计量表（运动时间的目标达成率） 🔗 第86页的“目标达成率的计量表显示” B: 当前实时心率数值 C: 运动时间 <input type="checkbox"/> 运动时间是判定心率区间在“燃脂”以上的时间的总和。 <input type="checkbox"/> 运动时间是判断腕表在运动中的时间总和。慢走等也会作为运动时间计算在内。
已燃烧卡路里 		A: 计量表（已燃烧卡路里的目标达成率） 🔗 第86页的“目标达成率的计量表显示” B: 当前实时心率数值 C: 已燃烧卡路里

测量活动

屏幕	测量项目
步数 	A: 计量表 (步数的目标达成率) ☞ 第86页的“目标达成率的计量表显示” B: 当前实时心率数值 C: 步数 D: 距离 (推算)
睡眠※ 	A: 当前实时心率数值 B: 睡眠时间 (浅度睡眠) C: 睡眠时间 (深度睡眠) 睡眠时间在睡眠后按照以下任意一种进行显示。 <input type="checkbox"/> 起床后大约10分钟后 (自动判定) <input type="checkbox"/> 在按A所显示的睡眠结束屏幕选择是时
心情※ 	A: 当前实时心率数值 B: 放松时间 (运动量较少的日常活动时, 脉率较低的状态) C: 兴奋时间 (运动量较多的日常活动时, 脉率较高的状态)

※ 运动/睡眠/心情是通过实时心率数值和活动状态的测量结果自动判定的。

补充

关于睡眠的判定

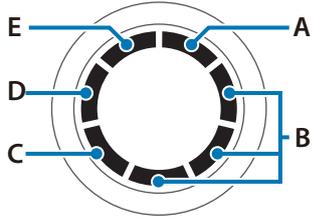
- 清醒安静时与睡眠时的心率无差别时 (体质或饮酒时), 有时难以判定是否睡眠。
- 将活动测量设置 > 睡眠设置 设为有效 (开) 时, 在设置时间以外即使是睡眠也不被判定为睡眠。此时, 被判定为“心情”轻松。
- 午睡等睡眠时间较短 (1小时以内) 时, 不被判定为睡眠。此时, 被判定为“心情”轻松。

测量活动

计量表的布局

心率区间的计量表显示

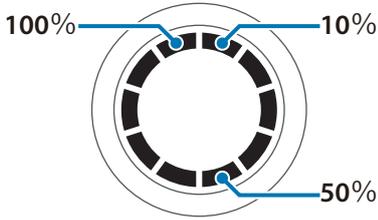
手表屏幕和心率区间屏幕上的计量表表示因当前脉率而滞留的心率区间。

屏幕	心率区间	说明
	A: 低于燃脂区 (0~40%)	适合健康管理和低于燃脂区的运动强度。 例: 慢走
	B: 燃脂 (40~70%)	高效燃脂的运动强度。 例: 快走、慢跑
	C: 有氧运动 (70~80%)	适合提高耐力和心肺功能的运动强度。 例如: 低强度的跑步
	D: 无氧运动 (80~90%)	适合提高肌肉力量和速度的运动强度。 例: 中强度的跑步、冲刺短跑
	E: 最大心率 (90~100%)	适合提高瞬间爆发力和运动能力的运动强度。 由于心脏负荷会增加, 所以需要注意。 例: 高强度的跑步、冲刺跑

目标达成率的计量表显示

在本产品中可以设置目标体重及目标步数。设置目标后, 自动计算达成目标体重所需的1天活动(已燃烧卡路里、运动时间等)。运动/已燃烧卡路里/步数的计量表, 显示对该活动目标的达成率。为了显示目标达成率的计量表, 请事先设置目标。

 第82页的“设置目标设置、目标支持、睡眠设置”

屏幕	说明	
	针对设置目标的当天目标达成率 1格为10%	
	运动	针对根据设置目标体重计算出的目标运动时间的目标达成率。 利用判定心率区间在“燃脂”以上的运动时间总和, 计算目标达成率。
	已燃烧卡路里	针对根据设置目标体重计算出的目标已燃烧卡路里的目标达成率。
	步数	针对已设置目标步数的目标达成率。

在图表中确认7天的活动

可在图表中确认当天的目标达成率和7天的活动。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择每周活动图表。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 确认活动数据。

请使用**A**切换屏幕。

各屏幕的详细内容请查看下一页。



4 关闭确认。

请按下**D**。



5 选择关闭。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

返回手表屏幕。

补充

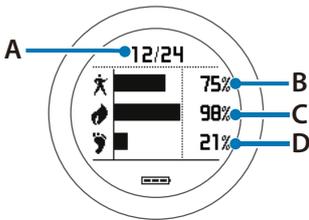
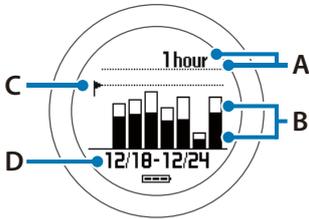
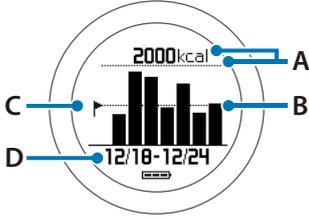
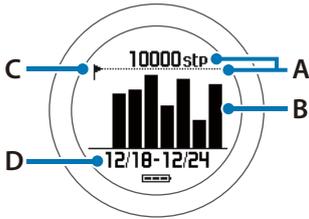
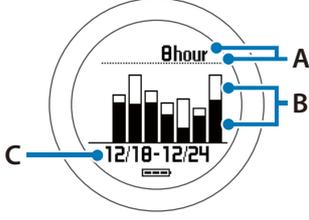
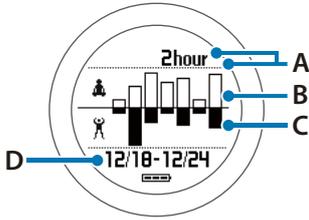
将快捷键功能设为开，长按**B**，显示当天的目标达成率图表。

测量活动

屏幕的布局

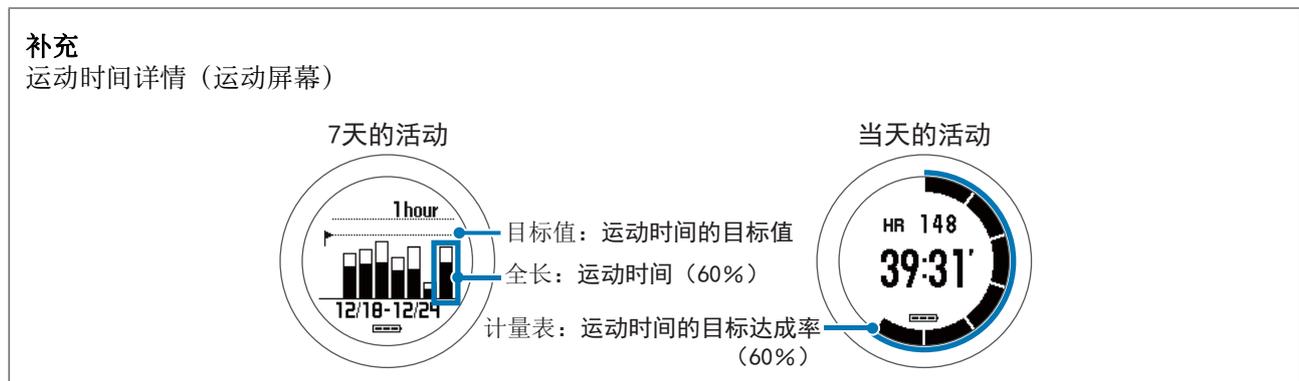
活动表屏幕有6个，可按A进行切换。

用GPS定位测量的步数、距离、已燃烧卡路里数据也会加到活动中。

屏幕	测量项目
目标达成率 	 <p>针对设置的目标，显示当天的目标达成率。</p> <p>A: 日期 B: 燃脂以上区滞留时间的目标达成率 C: 已燃烧卡路里的目标达成率 D: 步数的目标达成率</p>
运动 	 <p>A: 刻度（图表上限值） B: 运动时间的详情 白色：有氧以上 黑色：燃脂 C: 目标值× D: 测量期间</p>
已燃烧卡路里 	 <p>A: 刻度（图表上限值） B: 已燃烧卡路里 C: 目标值× D: 测量期间</p>
步数 	 <p>A: 刻度（图表上限值） B: 步数 C: 目标值× D: 测量期间</p>
睡眠 	 <p>A: 刻度（图表上限值） B: 睡眠时间的详情 上：浅度睡眠 下：深度睡眠 C: 测量期间</p>
心情 	 <p>A: 刻度（图表上限值） B: 放松时间 (运动量较少的日常活动时，脉率较低的状态) C: 兴奋时间 (运动量较多的日常活动时，脉率较高的状态) D: 测量期间</p>

测量活动

※ 目标标记在设置目标后显示。



无法正确测量步数（距离）的实例

动作状态	场景例
定期摆动手腕	刷牙、使用吹风机、连续拐角的驾驶、摇扇子等
骑自行车等	有周期性振动传来的状态
未将本产品戴在手腕上	装在包里步行、放进口袋、挂在腰上等

无法正确测量心率的实例

动作状态	场景例
将手腕举过头顶的运动	手向上举的健美操、举起杠铃的肌肉训练
伴随手腕剧烈摆动的运动	拳击的连续出拳、篮球或排球等
有用力握住物体动作的运动	重复手张合动作的手腕运动
水压变化大的运动	游泳
手不动的运动或动作	自行车、蹬车健身、拿着行李步行

确认过去的活动数据（历史记录）

! 重要

在历史记录屏幕上会显示包括当天在内的7天的活动数据，但腕表会保存20天的数据。如果超过20天，则会按顺序覆盖旧的数据。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2 选择历史记录。

请使用C/D选择，使用A确定。



3 选择活动。

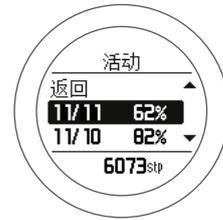
请使用C/D选择，使用A确定。



4 选择要确认的数据。

在活动屏幕，会显示包括当天在内的7天的测量日期、步数目标达成率、步数。

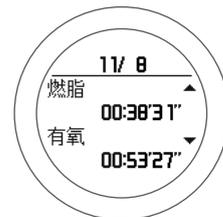
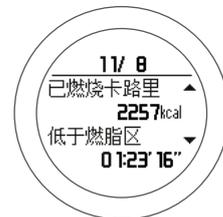
请使用C/D选择，使用A确定。



5 确认活动数据。

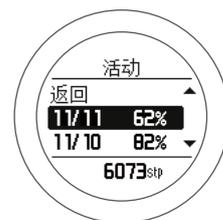
请使用C/D滚动屏幕。

各屏幕的详细内容请查看下一页。



6 确认后，返回历史记录屏幕。

请按下A。



7 关闭确认历史记录。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

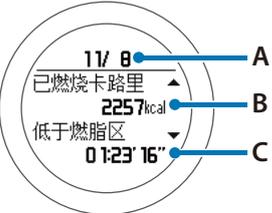
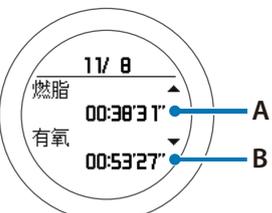
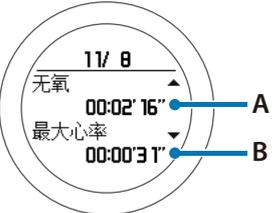
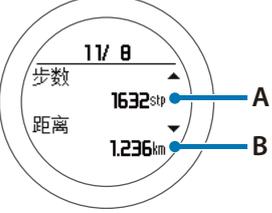
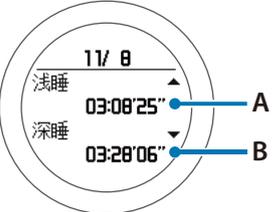
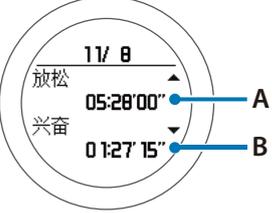
第111页的“系统设置”

测量活动

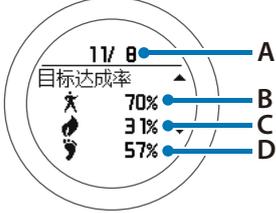
屏幕的布局

活动历史屏幕有7个，可按C/D进行切换。

用GPS定位测量的步数、距离、已燃烧卡路里数据也会加到活动中。

	屏幕	测量项目
已燃烧卡路里 		A: 测量日期 B: 当天的已燃烧总卡路里 C: 当天进行低于燃脂区活动的总时间
运动 		A: 当天进行脂肪燃烧活动的总时间 B: 当天进行有氧运动的总时间
		A: 当天进行无氧运动的总时间 B: 当天进行最大强度运动的总时间
		A: 当天的总步数 B: 当天的总移动距离（活动测量值和GPS测量值的合计值）
睡眠 		A: 当天浅度睡眠的总睡眠时间 B: 当天深度睡眠的总睡眠时间
心情 		A: 当天总的放松时间 (运动量较少的日常活动时，脉率较低的状态) B: 当天总的兴奋时间 (运动量较多的日常活动时，脉率较高的状态)

测量活动

	屏幕	测量项目
目标达成率 		A: 测量日期 B: 燃脂区以上的滞留时间的目标达成率 C: 已燃烧卡路里的目标达成率 D: 步数的目标达成率

停止测量活动

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择活动测量设置。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



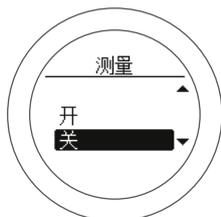
3 选择测量活动。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4 选择关。

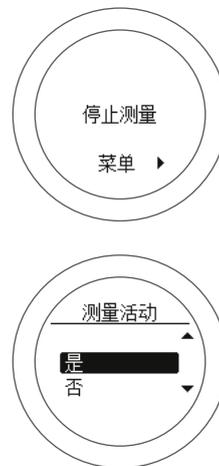
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



返回手表屏幕。

补充

- 恢复停止的测量活动时，请在手表屏幕按**A**。显示以下屏幕时，请按**D**，选择**是**。



- 按步骤**3**选择**测量心率**，则只停止心率的测量。在这种情况下，可以测量已燃烧卡路里、步数等。

设置

在本产品中可以更改测量及腕表相关的设置。请根据目的进行设置。

 [第95页的“操作方法”](#)

 [第96页的“测量设置”](#)

 [第98页的“屏幕”](#)

 [第108页的“活动测量设置”](#)

 [第109页的“智能手机连接”](#)

 [第109页的“闹钟”](#)

 [第110页的“个人资料”](#)

 [第111页的“系统设置”](#)

操作方法

针对本产品设置的操作方法进行说明。
下面以**按键音**的设置为例进行说明，任何项目都可以用同样的操作进行设置。

操作按键



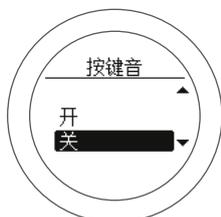
- 1** 显示菜单。
请在手表屏幕上按下**D**。
- 2** 选择设置项目。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 3** 选择功能项目。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



- 4** 选择设置内容。
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



根据设置项目不同，有时之后还要进一步设置。以后请按屏幕显示进行设置。

补充

设置数值时，长按**C/D**，可快进数值。

- 5** 完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为**开**，长按**A**可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

测量设置

可以对各种活动类型（跑步、步行、自行车、跑步机）测量进行设置。

活动类型	功能项目		设置内容	说明
所有活动类型	自动计圈		SETTING 01 ~ 03	完成预先设置的时间或距离时，会自动计圈的功能。 设置划分单圈的时间或距离。 可以在以下范围内设置5个时间或距离。 时间：01'00" ~ 60'00"（刻度：1分钟） 距离：0.1 ~ 10.0公里（刻度：0.1公里） 第54页的“自动记录圈数（自动分圈功能）”
			关（初始设置）	
跑步 自行车	自动暂停		开	静止时自动停止测量，开始运动时，自动恢复测量的功能。 第56页的“自动开始/停止测量（自动暂停功能）”
			关（初始设置）	
所有活动类型	目标	心率	区域1~5	测量至达到设置心率区间的功能。 第62页的“设置心率” 关于每个心率区间的脉率设置，请查看以下内容。 第110页的“个人资料”
跑步		配速	SETTING 01 ~ 03	设置每1公里的目标时间和配速范围。如果超出设置的配速范围，则通过闹钟进行提示。 可以在以下范围内设置3个目标配速。 目标配速：1'00"/公里 ~ 15'00"/公里（刻度：1秒） 配速范围：关（初始设置）、00'05" ~ 03'00"/公里（刻度：1秒） 第63页的“设置配速进行测量（目标配速步行）”
所有活动类型		时间	时间设置	测量至达到设置时间的功能。 第59页的“设置时间或距离”
所有活动类型		距离	距离设置	测量至达到设置距离的功能。 第59页的“设置时间或距离”
跑步		间歇训练	SETTING 01 ~ 03	可以根据事先设置运动负荷较高的运动（冲刺）和较低的运动（恢复）的距离和时间进行切换，反复进行预先设置次数的训练功能。 第65页的“设置间歇训练条件”

设置

活动类型	功能项目	设置内容	说明
所有活动类型	通知方式	响铃	设置提醒方式和提醒时间（1秒~10秒）。 ☞ 第29页的“通知（响铃/振动）”
		振动	
		响铃&振动 (初始设置)	
		关	
所有活动类型	轻拍 (仅支持测量屏幕)	单圈	在测量中轻拍屏幕（用手指稍稍用力拍一下屏幕），只能操作1个在此处设置的功能。 在 活动类型 中选择 自行车 时，根据骑行中的路面状况，轻拍功能有时会自动工作。这种情况下，建议将自动轻拍功能设为 关 。 ☞ 第28页的“轻拍”
		指示灯	
		屏幕切换	
		关（初始设置）	
所有活动类型	测量心率	开（初始设置）	可以利用腕表内置的传感器测量脉率（心率）。 ☞ 第45页的“测量心率”
		关	
跑步 步行 自行车	目的地信息	开	指定保存的目的地后，可以显示到达该地点的方位、距离、海拔差。此外，到达指定目的地附近时，通过响铃/振动提醒。 ☞ 第69页的“设置目的地信息并进行测量（目的地信息功能）”
		关（初始设置）	
所有活动类型	屏幕	屏幕1	测量屏幕最多可显示4个屏幕。可以在各屏幕更改屏幕布局和显示内容。 此外， 显示单圈屏幕 也可以更改，但不会显示间歇训练功能。 ☞ 第98页的“屏幕”
		屏幕2	
		屏幕3	
		屏幕4	
		显示单圈屏幕	

所有活动类型：跑步、步行、自行车、跑步机

屏幕

按活动类型显示4个测量屏幕。在所有的屏幕都可更改屏幕布局（1行/2行/3行等的显示切换）和显示的测量项目。

此外，显示单圈屏幕也可以更改。

补充

屏幕设置的初始设置请参阅以下页面。

[🔗 第51页的“屏幕的布局”](#)

屏幕布局一览

测量屏幕

屏幕布局	屏幕	说明
1行		在1个屏幕上显示1个测量项目。
2行		在1个屏幕上以上下2层显示2个测量项目。
3行		在1个屏幕上以上中下3层显示3个测量项目。 纬度/经度只能显示第2行。
配速 & 图表		显示是否以设置的目标配速步行。 配速范围 为关时，只显示当前的配速。 A: 柱状图表表示显示间隔（例：显示每圈的平均配速，从右开始更新），在设置范围内显示为黑色，如果超过设置的上限/下限，则显示为白色 B: 设置的配速上限值（例：5分20秒/公里） C: 当前的配速（例：5分23秒/公里） D: 设置的配速下限值（例：5分30秒/公里）

设置

屏幕布局	屏幕	说明
心率及图表		<p>显示是否可以在各区域设置的脉率上限下限范围内步行。选择区为关时，只显示当前的心率。</p> <p>A: 柱状图表表示显示间隔（例：显示每10秒的平均心率，从右开始更新），在设置范围内显示为黑色，如果超过设置的上限/下限，则显示为白色</p> <p>B: 设置的心率上限值（例：170 bpm）</p> <p>C: 当前心率（例：163 bpm）</p> <p>D: 设置的心率下限值（例：155 bpm）</p>
单圈		显示使用单圈功能测量的单圈区间的信息。
目标配速		在上层显示配速（平均配速）、下层显示设置的目标配速。
目的地信息		<p>选择保存的目的地时，显示从测量位置到目的地的方位、直线距离、海拔差。</p> <p>A: 方位</p> <p>B: 海拔差</p> <p>C: 直线距离</p>
关	-	不显示测量屏幕。

显示单圈屏幕

屏幕布局	屏幕	说明
1行		在1个屏幕上显示1个测量项目。

设置

屏幕布局	屏幕	说明
2行		在1个屏幕上以上下2层显示2个测量项目。

测量显示项目一览

测量屏幕

显示项目	显示名称		说明
	1行	2行/3行	
距离	Distance	Dist.	从测量开始起的合计距离
单圈距离	LapDistance	LapDist.	每个区间的通过距离
配速	Pace	Pace	当前的配速（每1公里的时间）
平均配速	Avg.Pace	Av.Pace	从测量开始起的平均配速
单圈配速	LapPace	LapPace	每个区间的平均配速
速度	Speed	Speed	当前的速度
平均速度	Avg.Speed	Av.Spnd	从测量开始起的平均速度
单圈速度	LapSpeed	LapSpnd	每个区间的平均速度
分段计时	SplitTime	Split	从测量开始起的合计时间
单圈时间	LapTime	Lap	每个区间的经过时间
时间	Time	Time	当前时间
已燃烧卡路里	Calories	Calories	当前的已燃烧卡路里
海拔※1	Altitude	Alt.	当前的海拔
目标时间对比※2	GuideTime	Guide	针对目标配速的延迟/提前时间
目标距离对比※2	GuideDist.	GuideDist.	针对目标配速的延迟/提前距离
步幅	Stride	Stride	当前的步幅
平均步幅	Avg.Stride	Av.Stride	从测量开始起的平均步幅
单圈步幅	LapStride	LapStride	每个区间的平均步幅
步频	Pitch	Pitch	当前的步频（每分钟的步数）
平均步频	Avg.Pitch	Av.Pitch	从测量开始起的平均步频
单圈步频	LapPitch	LapPitch	每个区间的平均步频
心率	HR	HR	当前心率（bpm：每分钟的合计心率）
平均心率	Avg.HR	Av.HR	从测量开始起的平均心率
最大心率	Max.HR	Max.HR	从测量开始起的最大心率
单圈心率	LapHR	LapHR	每个区间的平均心率
步数	Steps	Steps	从测量开始起的步数
单圈步数	LapSteps	LapStp	每个区间的步数

设置

显示项目	显示名称		说明
	1行	2行/3行	
心率区间时间	Spent.HR	Spent.HR	用每个用间歇训练功能设置区间的心率区间滞留时间
心率区间进阶时间	Time.HR	Time.HR	到达用每个用间歇训练功能设置区间的心率区的时间
累计爬升※1	TotalAscent	Tot.Asc.	从测量开始起的累计爬升
累计下降※1	TotalDescent	Tot.Des.	从测量开始起的累计下降
坡度※1	Grade	Grade	当前坡度
纬度/经度※3	LAT/LONG	LAT/LONG	当前的纬度/经度
估计完赛时间※4	Est.Time	Est.	在完成用目标功能设置距离的估计完赛时间
预估完赛距离※4	Est.Dist.	Est.Dist.	在完成用目标功能设置时间的预估完赛距离

※1 利用GPS信号计算海拔、累计爬升、累计下降、坡度。根据GPS接收环境不同，有时会与实际的位置/距离有很大误差。

※2 请用**测量设置-跑步设置-目标配速**使用。
 第63页的“设置配速进行测量（目标配速步行）”

※3 在屏幕设置中设置为**3行**时只可选择第2行，设置为**2行**时只可选择第1行。

※4 请用**测量设置-活动类型选择-目标设置距离或时间**使用。
 第59页的“设置时间或距离进行测量（目标时间步行/目标距离步行）”

显示单圈屏幕

显示项目	显示名称		说明
	1行	2行	
分段计时	Split		从测量开始起的合计时间
单圈距离	LapDist.		每个区间的通过距离
单圈时间	Lap		每个区间的经过时间
单圈配速	LapPace		每个区间的平均配速
单圈心率	LapHR		每个区间的平均心率

测量屏幕的变更方法

设置方法根据屏幕布局不同而异。请参阅各屏幕布局的说明。

 第103页的“1行/2行/3行的设置方法”

 第104页的“配速&图表/心率及图表的设置方法”

 第105页的“单圈/目标配速/目的地信息/关的设置”

1行/2行/3行的设置方法

下面举例说明在活动类型**跑步**测量屏幕的**屏幕4**上，以**1行**显示已燃烧卡路里的步骤。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择测量设置。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4 选择屏幕。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



5 选择屏幕4。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



6 选择1行。

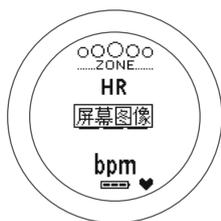
请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示屏幕图像。在初始设置中显示脉率。

设置

确认后，按**A**进入下一步骤。



7 选择第1行。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



8 选择已燃烧卡路里。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示屏幕图像。

确认后，按**A**进入下一步骤。



补充

- 设置为2行、3行时，请重复步骤**6**、**7**的操作。
- 设置为3行时，**纬度/经度**只能选择第2行。

9 完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按**A**可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

配速&图表/心率及图表的设置方法

下面以**跑步**测量屏幕的**屏幕4**为例说明显示**配速&图表**的步骤。

操作按键



1 显示菜单。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择测量设置。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择跑步设置（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



设置

4 选择**屏幕**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**5** 选择**屏幕4**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**6** 选择**配速&图表**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示屏幕图像。

确认后，按**A**进入下一步骤。

**7** 选择显示屏幕的间隔。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。

**8** 完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为**开**，长按**A**可返回手表屏幕。

[第111页的“系统设置”](#)

单圈/目标配速/目的地信息/关的设置

下面以**跑步**测量屏幕的**屏幕4**为例说明显示**单圈**的步骤。

**1** 请进行前项步骤**1~5**的操作。

[第104页的“配速&图表/心率及图表的设置方法”](#)

2 选择**单圈**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



显示屏幕图像。

确认后，按**A**进入下一步骤。



3 完成设置。

使用**C/D**选择**返回**，使用**A**确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按**A**可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

显示单圈屏幕的变更方法

显示单圈屏幕是指计圈时显示的屏幕。下面举例说明用**1**行显示**单圈配速**的步骤。

操作按键



1 显示**菜单**。

请在手表屏幕上按下**D**。

2 选择**测量设置**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



3 选择**跑步设置**（或希望设置的其他活动类型）。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



4 选择**屏幕**。

请使用**C/D**选择，使用**A**确定。



设置

5 选择分圈显示。

请使用C/D选择，使用A确定。

**6** 选择1行。

请使用C/D选择，使用A确定。



显示屏幕图像。在初始设置中显示单圈时间。

确认后，按A进入下一步骤。

**7** 选择第1行。

请使用C/D选择，使用A确定。

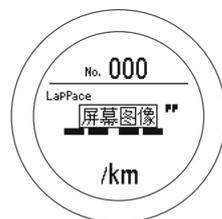
**8** 选择单圈配速。

请使用C/D选择，使用A确定。



显示屏幕图像。

确认后，按A进入下一步骤。

**补充**

设为2行时，请反复进行步骤6、7的操作。

9 完成设置。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

 [第111页的“系统设置”](#)

活动测量设置

设置活动表。

下划线为初始设置值。

功能项目	设置内容			说明
目标设置	目标体重	输入体重	快速 (3个月)	输入目标体重和目标周期后，自动计算达成目标体重所需的1天活动（已燃烧卡路里、运动时间等）。 可在活动表的运动屏幕和已燃烧卡路里屏幕上显示计量表，查看目标达成率。 请设置从当前体重减去的目标体重值。此外，如果1个月的体重减轻量超过当前体重的5%以上，就会变更成上限5%的值。
			正常 (6个月)	
缓慢 (12个月)				
	目标步数	输入步数		输入目标步数后，可以在活动表的步数屏幕上显示计量表，查看目标达成率
目标支持	运动区	燃脂		选择为了达成目标而希望活动的运动区。在各个运动区都会设置脉率，因此如果测量的脉率超出该范围，则以通过响铃或振动来提醒。
		有氧		
		无氧		
	区域外	区域范围以上	开	设为开后，在高于选择运动区的脉率时通知。
			关	
		区域范围以下	开	设为开后，在低于选择运动区的脉率时通知。
			关	
通知方式	响铃	通知时间设置	设置偏离选择运动区脉率时的通知方式和时间（1秒~10秒）。	
	振动			
	响铃&振动			
睡眠设置	开	就寝/起床 时钟设置		为了更准确地测量睡眠时间，可以设置平时的就寝时间和起床时间（即使不设置，也会根据脉率推算睡眠时间 & 状态）。
	关			
显示设置	显示心率	开		设置是否在手表屏幕上显示脉率。
		关		
	显示仪表	开		设置是否在手表屏幕上显示心率区间。
		关		
测量心率	开			设置是否测量心率。 如果设为关，活动表就只测量步数（距离）和已燃烧卡路里。
	关			
测量活动	开			设置是否测量活动。
	关			

智能手机连接

连接本产品和智能手机，进行通信所需的设置。

设置项目	设置值	说明
连接	-	在智能手机上注册本产品。
忽略此设备	是	
	否	

闹钟

最多可设置5个闹钟。到了设置的时间，则以响铃/振动提示。

功能项目	设置内容		说明
闹钟设置1~5	通知	开	设置是否使用闹钟。
		关	
	时钟设置		设置闹钟的通知时间。
	设置日		设置闹钟的通知星期。
唤醒时间	(30分钟)	本产品可以通过测量心率，在睡眠浅时以闹钟提醒。 例如，设为 30分钟 时，在闹钟设置时间的前30分钟内，如果根据心率判断睡眠浅已起床，则闹钟就会响起。	
	关, 5' ~60'		
闹钟类型	响铃	通知	设置闹钟类型和通知时间（10秒、30秒、60秒）。
	振动		
	响铃&振动		

设置

个人资料

设置用户信息。

下划线为初始设置值。

设置项目	设置值	说明
身高	<u>170 cm</u>	设置身高。
体重	<u>60 kg</u>	设置体重。
出生日期	<u>1975.01.01</u>	设置出生日期。
性别	<u>男性</u>	设置性别。
	女性	
心率区间	区域1: <u>28~108 bpm</u>	设置脉率的上限和下限。 可根据运动强度设置5个区域的脉率。 自动心率区间会自动运用基于测量活动数据的区域。未进行测量活动时，会根据设置的出生日期自动分配区域。
	区域2: <u>109~126 bpm</u>	
	区域3: <u>127~144 bpm</u>	
	区域4: <u>145~162 bpm</u>	
	区域5: <u>163~240 bpm</u>	
	自动心率区间	
最大心率	<u>180bpm</u>	虽然最大心率会根据出生日期自动设置，但可以更改。此外，还用于推算 VO_2max 。 可设置范围：31~240bpm
静息心率	<u>64bpm</u>	虽然静息心率会根据出生日期自动设置，但可以更改。此外，还用于推算 VO_2max 。 可设置范围：30~239bpm
心率设置	设置1（初始设置）	通常请使用 设置1 。
	设置2	为了能稳定地测量心率，在以下情形下，请选择 设置2 。 <input type="checkbox"/> 将跑步时的心率控制在120次以下较多情形 <input type="checkbox"/> 将步行时的心率控制在70次以下较多情形

系统设置

进行与腕表系统相关的设置。

下划线为初始设置值。

设置项目		设置值	说明
语言		<u>English</u>	设置显示语言。
		日本語	
		Deutsch	
		Francais	
		繁體中文	
		简体中文	
单位		<u>公里</u>	设置距离的显示单位。
		英里	
时钟设置	时钟	<u>12小时制</u>	设置显示时间的时制。
		24小时制	
	夏令时	开	设置夏令时。
		<u>关</u>	
	时间调整	-	通过接收GPS卫星信号设置时钟。 在室内无法接收GPS卫星信号。请务必在室外开阔的场所，将屏幕朝上接收信号。 若GPS定位2分钟以上未完成时，建议选择 取消 ，在其他场所定位。
	时区	<u>自动</u>	设置使用的地区、国家的时区。
		手动	选择 自动 后，通过 时间调整 就会自动设置时区。 如果选择 手动 ，可以在-12:00~+14:00的范围内设置时区（中国为+8:00）。

设置

设置项目		设置值	说明
显示设置	日期格式	日.月	设置日期格式。
		月.日	
	背景颜色	白色	设置屏幕的显示方式。
		黑色	如果选择白色，将以黑色文字在白色背景上显示。 如果选择黑色，将以白色文字在黑色背景上显示。
	对比	高	设置屏幕对比度。
		正常	
		低	
	自动睡眠	开	设置如果在静止状态下放置一段时间，则屏幕显示自动消失的功能。
		关	屏幕显示消失，可以节省用电。
	自动背景灯	开	设置按下按键时指示灯自动亮灯的功能。返回手表屏幕时也会亮灯。经过一定时间后自动熄灭。或者，也可以按B键熄灭。
关			
快捷键		开	选择开时，以下按键操作有效。
		关	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在手表屏幕上长按B，显示每周活动图表屏幕。 <input type="checkbox"/> 在手表屏幕上按C，显示开始跑步屏幕。 <input type="checkbox"/> 在手表屏幕上长按D，开始Bluetooth通信。 <input type="checkbox"/> 在菜单屏幕上长按A，返回手表屏幕。 <input type="checkbox"/> 在测量停止中屏幕上长按A，显示保存目的地信息屏幕。 <input type="checkbox"/> 在测量停止中屏幕上长按C，保存数据，返回手表屏幕。
按键音		开	设置按键音的开/关。
		关	
初始化		历史记录	清除测量的历史记录数据。
		设置+历史	初始化腕表存储器内的所有设置信息（智能手机连接、个人资料、系统设置、测量设置、活动测量设置）和心率、步幅传感器等的学习。 测量的历史记录数据也会被清除。
软件版本		-	显示固件的版本信息。

维护保养

针对本产品的保养方法、电池更换、固件更新进行说明。

-  [第114页的“保养”](#)
-  [第115页的“关于本产品的内置充电电池”](#)
-  [第116页的“更新固件”](#)

保养

腕表/表带

定期水洗

请在使用后或定期用水清洗腕表，清洗后用干布擦拭。

可以使用稀释后的中性清洗剂清洗表带。

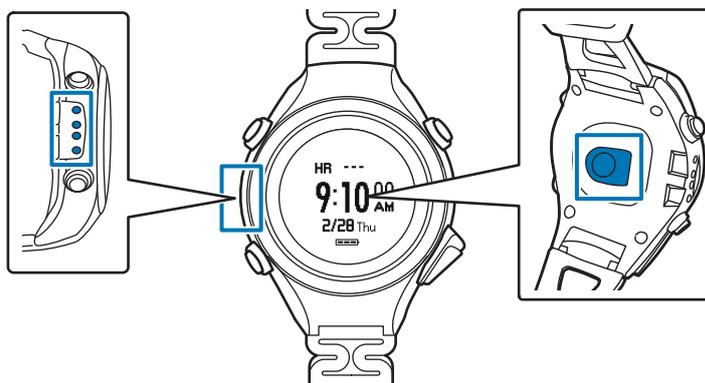


! 重要

- ❑ 清洗中请勿按下按键，或强力擦拭玻璃面。否则会引起故障或损伤。
- ❑ 请不要在水中操作按键。否则会引起故障。
- ❑ 本产品使用的聚氨酯表带长年使用后会褪色，或者弹力变差。

清洁连接端子部

充电不稳定时，请用湿棉棒清洁腕表或充电座的连接端子部。



! 重要

- ❑ 因水或汗而附着污渍的情况下，请勿放置在充电座上。否则会导致连接端子部腐蚀/故障/通信不良。
- ❑ 请勿使用汽油、稀释剂、乙醇、洗涤剂等有机溶剂清洗。否则会引起劣化。

关于本产品的内置充电电池

关于本产品的内置充电电池，用户自己无法更换。

经长期使用，充满电后的工作时间明显变短时，会考虑到是电池寿命问题，请联系经销商或者爱普生认证服务机构。

根据使用条件不同会有差异，电池寿命大致是4年。

更新固件

可以通过更新固件消除之前发生的问题。

请下载最新版本使用。

! 重要

更新固件后，有时会清除保存在本产品上的测量数据，并初始化设置。详细内容请确认以下EPSON Web网站的更新说明。

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

确认固件版本

操作按键



1

显示菜单。

请在手表屏幕上按下D。

2

选择系统设置。

请使用C/D选择，使用A确定。



3

选择软件版本。

请使用C/D选择，使用A确定。



4

确认版本。



5

关闭确认。

使用C/D选择返回，使用A确定。

返回手表屏幕时，重复多次。

补充

如果将快捷键功能设为开，长按A可返回手表屏幕。

第111页的“系统设置”

更新固件

请从以下EPSON Web网站下载固件，然后更新固件。

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

补充

关于固件的详细更新方法，请参阅EPSON网站上的下载页面。

故障排除

针对您使用时发生故障的排除方法进行说明。

-  [第118页的“排除故障”](#)
-  [第120页的“系统重置”](#)
-  [第121页的“寻求帮助”](#)

故障排除

排除故障

请确认各个项目。

现象		处理方法
基本动作	不显示屏幕	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 购买后不久，手表停止工作。请充电后再使用。 <input type="checkbox"/> 电池没电后，不会有任何显示。请充电。 ☞ 第31页的“充电”
	即使操作也没有反应/不工作	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 推测电池余量不足。请充电。 ☞ 第38页的“关于电池余量” <input type="checkbox"/> 充电后也不工作时，请重置系统。 ☞ 第120页的“系统重置”
	使用过程中屏幕消失/变蓝	<p>请进行系统重置。 ☞ 第120页的“系统重置”</p>
	手表显示消失	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 静止放置一段时间，会变成睡眠状态，手表显示屏幕消失。晃动则恢复显示，这并非故障。 如果显示不恢复，说明电池余量不足。请充电。 ☞ 第31页的“充电” <input type="checkbox"/> 关闭自动睡眠，显示设置不会消失。 ☞ 第111页的“系统设置”
	时间不准确	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 推测无法进行GPS定位。在室内无法进行GPS定位，请一定在室外开阔的地方进行。 ☞ 第111页的“系统设置” <input type="checkbox"/> 时间单位不同时，请确认时区设置和夏令时设置。 ☞ 第111页的“系统设置”
	在测量中途停止。	<p>在进行步行等步调轻松的运动时，建议将自动暂停功能设为关。 ☞ 第56页的“自动开始/停止测量（自动暂停功能）”</p>
	无法测量心率	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 请确认是否正确佩戴了本产品。 ☞ 第15页的“本产品的佩戴与心率测量” <input type="checkbox"/> 因气象条件或出汗而出现体表温度低时，有时会出现心率测量不稳的情况。请用衣服等使佩戴部位升温，或擦去汗液。

故障排除

现象		处理方法
GPS定位功能	无法接收GPS信号	请在室外等开阔的地方接收信号。周围被高楼等建筑、山脉、树林等围绕，或者天气不好的时候可能会无法接收信号。
充电	即使放在充电座上也无法正常充电	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 请确认充电座和手表的连接状态。 <input type="checkbox"/> 请清洁手表和充电座连接端子部。 ☞ 第114页的“保养” <input type="checkbox"/> 电池电量全部使用完后放在充电座上时，1~2分钟内可能不会显示充电屏幕，这不是故障。 <input type="checkbox"/> 确认上述内容后仍然无法充电时，推测出现了故障。请立即停止充电。
	显示充电错误的图标	请在周围温度为5~35℃的场所充电。 ☞ 第31页的“充电”
	充电时，手表和充电座变热	推测出现了故障。请立即停止使用。
防水性能	游泳时也想使用	手表是5个气压的防水规格，因此在游泳时也可以使用。但是请不要在水中操作按键。在水中无法接收GPS信号。
	玻璃内侧模糊	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 由于外部空气和本产品内部的温度差，可能内部的湿气会结露。若是短暂的起雾，则不会对本产品造成影响，请直接使用。 <input type="checkbox"/> 长时间起雾时，推测是内部进水。
通信	即使将本产品与计算机通信连接也无法正常识别	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 请确认计算机（USB端口）与充电座（USB插头）的连接。 <input type="checkbox"/> 请清洁手表和充电座连接端子部。 ☞ 第114页的“保养” <input type="checkbox"/> 请进行系统重置。 ☞ 第120页的“系统重置”

即使实施上述处理也无法解决，或者有其他问题，请对照爱普生网页上的常见问题进行确认。或者向爱普生认证服务机构问询。

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

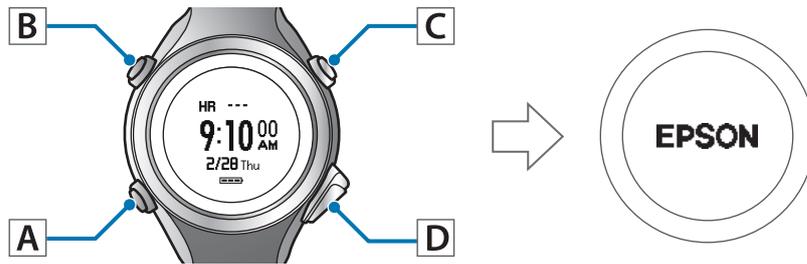
系统重置

工作不稳定时，请重置系统。

同时按所有按键（A/B/C/D）。

屏幕显示消失，重启。启动后显示的是手表重置前的屏幕。

步行数据和活动量数据，将保持重置之前的状态。



重要

如果在测量中进行系统重置，则不会记录测量数据。

寻求帮助

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；

故障排除

- (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；
- (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

-  [第124页的“图标含义”](#)
-  [第126页的“产品规格”](#)
-  [第128页的“术语集”](#)

图标含义

图标	名称
	活动类型：跑步（跑步时测量）
	活动类型：步行（步行时测量）
	活动类型：自行车（骑行自行车时测量）
	活动类型跑步机（使用跑步机时测量）
	亮灯：GPS定位完成（可获取位置信息） 闪烁：GPS定位未完成（不可获取位置信息）
	GPS定位中
	亮灯：心率测量中 闪烁：未测量心率
	平均配速
	单圈
	距离
	已燃烧卡路里
	分段计时 测量开始~结束的时间
	步幅
	平均心率
	自动计圈
	手动计圈
	冲刺（间歇训练功能）
	恢复（间歇训练功能）
	可在腕表上编辑的数据
	当前设置

附录

图标	名称
	无线通信中
	闹钟

产品规格

腕表规格

尺寸 (厚度)		14.2mm
重量		52g
防水性能		5个大气压
连续工作时间	GPS开/心率开	最长20小时 ※1
	GPS开/心率关	最长24小时 ※1
	测量活动时 (GPS关) /心率开	最长60小时 ※1※2
	手表 (测量活动关)	最长16天 ※2
工作温度		-5 ~ 50°C
最长测量记录时间		最长约120小时 ※3
最长活动记录天数		20天
最大测量数		248
计圈数 (每次测量)		最大400
步频/步幅测量		○
室内模式		○
显示范围	距离/单圈距离/预估完赛距离	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 / 0'01"~45'00"/英里
	速度/单圈速度/平均速度	0.0~999.9公里/小时 / 0.0~999.9英里/小时
	分段计时/单圈时间	00'00"~99:59'59"
	步频/单圈步频/平均步频	0~255spm
	步幅/单圈步幅/平均步幅	0~255cm / 0~100inch
	步数/单圈步数	0~999999
	已燃烧卡路里	0~9999kcal
	坡度	-99~99%
	海拔	-500~9999m / -1500~29999ft

附录

显示范围	累计爬升	0~99999m/0~99999ft
	累计下降	0~99999m/0~99999ft
	HR/单圈HR/平均HR/最大HR	28~240bpm
	目标时间对比	0:00'00"~±9:59'59"
	目标距离对比	00.00~±99.99公里/00.00~±99.99英里
充电座	使用温度范围	5~35℃

※1 根据GPS的接收环境或者本产品的设置条件，工作时间会有所不同。

特别是室内等GPS接收环境较差时，工作时间会变短。（设置条件：指示灯亮灯/闹钟等）

为了缩短GPS的定位时间定期接收GPS信号。

※2 自动睡眠14小时/天的情况下（依据本公司评价标准）

※3 存储器满时，会从旧数据开始进行覆盖。

电源适配器规格（选配）

以下产品为选配销售。请咨询经销商。

型号	3A-058WC05B
输入	AC 100V 50/60 Hz
输出	DC 5V / 1.0A

附录

术语集

	术语	说明
数字	5个大气压的防水	防水最高可达5个大气压。
B	bpm	beats per minute的缩写，1分钟的合计心率。
	步幅	根据步行数据计算出的步幅。
	步幅传感器	使用GPS功能时，根据存储的步幅和加速度数据预测距离，在隧道等无法GPS信号的场所也能继续测量数据。
	步频	测量中的每分钟步数。
C	初始化	删除测量的历史记录数据及腕表存储器内的设置信息及心率/步幅传感器的学习，恢复成出厂状态。
D	单圈步幅	单圈区间的平均步幅。
	单圈步频	单圈区间的平均步频。
	单圈配速	在当前单圈区间的步行配速。
	单圈时间	一定区间的步行时间。
	单圈速度	单圈区间的平均速度。
F	分段计时	从测量开始到测量停止的时间。
G	GPS功能	用GPS接收来自高空多个卫星的信号，获知当前位置的系统。可正确了解位置信息、时间信息的功能。
J	计量表	在本产品屏幕周围显示的测量显示。表示针对心率区间或设置目标的目标达成率。
	间歇训练	用距离或时间设置冲刺（高负荷）和恢复（低负荷），反复进行的训练。
	距离	从测量开始到现在的步行距离。
L	累计爬升	从测量开始地点移到爬升方向的高度累积值。
	累计下降	从测量开始地点移到下降方向的高度累积值。
M	心率传感器	只需佩戴到手腕即可高精度地检测心率。
	目标	可以一直测量直至到达设置的时间或距离，或是维持设置的心率区间或配速进行测量的功能。
	目标距离对比	根据目标配速计算出的延迟/提前距离。
	目标时间对比	根据目标配速计算出的延迟/提前时间。
	目的地信息	路线上的地点信息。可以保存特定的位置作为通过地点或目的地。
P	配速	从GPS信息获取的当前瞬间步行配速。
Q	轻拍	在测量中拍打屏幕，只能操作1个设置的功能。
V	VO ₂ max	每千克体重在每分钟内可摄取的最大氧量。

附录

	术语	说明
X	心率区间进阶时间	达到目标心率区间的时间。
	心率区间时间	在目标心率区间滞留的时间。
Y	已燃烧卡路里	每天因代谢而燃烧的热量。
Z	自动背景灯	计圈时或闹钟响时，间歇训练功能时自动亮起指示灯。
	自动计圈	经过一定时间或步行一定距离时，自动计圈。
	自动睡眠	在静止状态下放置一段时间自动进入睡眠状态，节省用电。
	自动暂停	静止时自动停止测量，开始运动时，自动恢复测量。

EPSON

GPS运动腕表

RUNSENSE

SF-850

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



413333600

©2016 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.