

# EPSON

# PULSENSE

## PS-600 光学心率运动腕表

## 快速入门指南

Copyright © 2016 Seiko Epson Corporation.  
All rights reserved. 20161014  
Printed in Japan  
日本印刷

公司名称：爱普生（中国）有限公司  
公司地址：北京市朝阳区建国路81号1号楼4层  
日本制造



## 前言

为了正确使用光学心率运动腕表“PS-600”，请务必阅读本指南。

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。

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

- 时间模式**  
通过简单显示可以确认日期和时间。
- 可以掌握运动强度的[运动]模式**  
通过测量运动中的心率，可以实时掌握运动强度。此外，通过设置运动时的目标，可以实现更加高效的训练。

## 包装内含物品的确认



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。

## 安全使用注意事项

### 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，在本产品的使用说明书中，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。

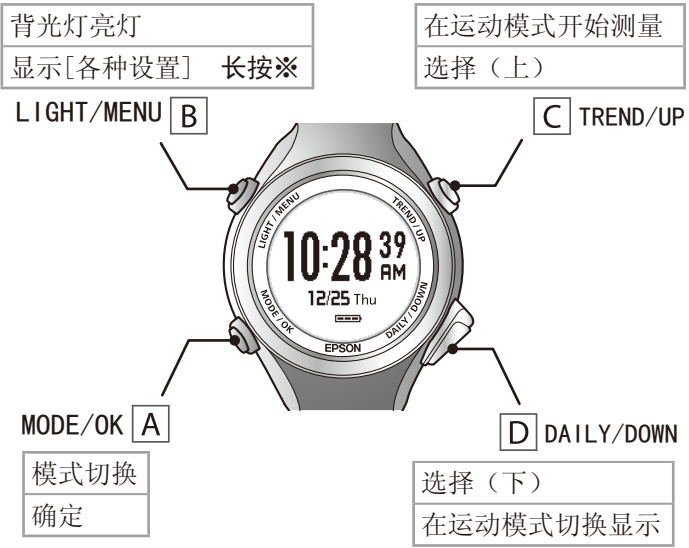
	<b>警告</b>	表示若无视该标识操作不当的话，可能会导致严重的人身伤害或死亡。		<b>注意</b>	表示若无视该标识操作不当的话，可能会造成人身伤害或财产损失。
		该符号表示务必要实施以及需要您理解的事项（指示、行为）。			该符号表示不能实施的行为（禁止行为）。

### 使用注意事项

	<b>警告</b>
	请勿使用本产品进行不合法的地形测量和地图绘制
	请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。
	请勿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。 <ul style="list-style-type: none"><li>•湿度/温度变化强烈的场所</li><li>•有挥发性物质的场所</li><li>•油烟或灰尘多的场所</li><li>•有烟火的场所</li><li>•产生磁力的场所（电视机、扩音器、磁性项链等附近）</li></ul>
	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。
	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。
	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商品充电。请勿在充电座以外的地方充电，否则会引起故障/触电/火灾。
	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。

	<b>注意</b>
	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。
	本产品为5个气压的防水规格。但是请不要在水中操作按键。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。

## 按键的基本操作



※ 按住按键2秒钟以上。

### 电源的开/关

本产品在充电时自动打开电源。  
关闭电源时，请长按，依次选择[系统设置]-[电源关闭] - [是]。此外，再次打开电源时，请长按.

## 本产品的基本使用方法

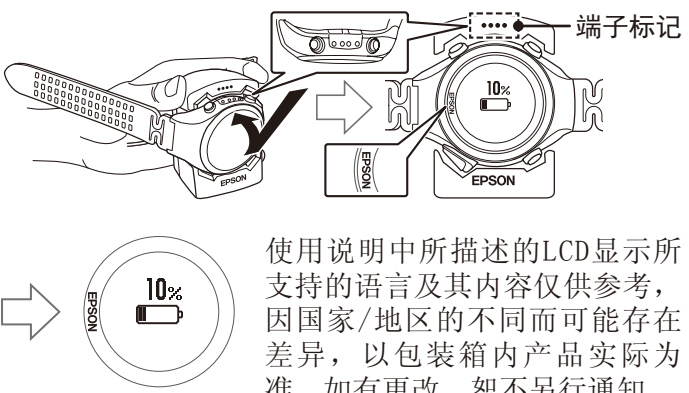
<b>【安装】</b>	
打开包装	包装内含物品的确认
充电	1. 充电
初始设置	2. 腕表的初始设置

<b>【使用方法】</b>	
佩戴	3. 本产品的佩戴与心率测量
选择模式	4. 关于模式
测量运动时的活动	6. [运动]模式
保养	7. 维护保养

## 1. 充电

初次使用本产品时，请务必充电。

- 将腕表放置在充电座上。**  
将腕表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。将腕表放在充电座的下部以后，请慢慢推入直到将上部固定。  
  
  
请勿逆向放置腕表，否则可能导致腕表以及充电座破损。腕表因水或汗而产生污渍的情况下，请勿放置在充电座上。



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

- 使用两种方式为本品充电。

#### ■使用电源适配器时（选配）

将充电座的USB插头连接在电源适配器，将电源适配器连接在电源插座上。

充电时，建议使用选配电源适配器（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情况。

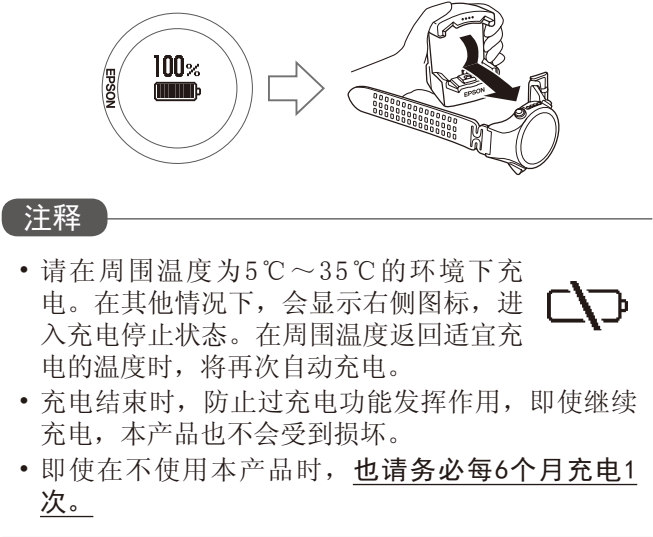
#### ■使用计算机时

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，不需要通过USB集线器等。

若放置正确，则开始充电。大体上经过2.5~3.5小时充电结束，但是视情况而异。

- 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。



- 请在周围温度为5℃~35℃的环境下充电。在其他情况下，会显示右侧图标，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。
- 充电结束时，防止过充电功能发挥作用，即使继续充电，本产品也不会受到损坏。
- 即使在不使用本产品时，**也请务必每6个月充电1次。**

### 电池余量的确认

可以通过电池图标确认电池余量。

模式	连续测量时间的标准（节电关*1/节电开*2）			
运动	60小时	40小时	20小时	5小时
时间	8天/18天	5.5天/12.5天	3天/7天	0.5天/1.5天

- \*1: 在[节电关]的状态下正常使用(1天16小时左右的屏幕浏览)时
- \*2: 在[节电开]的状态下限制使用(1天1小时左右的屏幕浏览)时

根据振动闹钟的频度、电池的劣化程度等原因，实际的连续测量时间有时会变短。

#### 注释

节电设置请长按，在[系统设置]-[显示]-[省电模式]中进行更改。“省电模式”为开时，如果10分钟无按键操作则屏幕显示消失。按任意按键后屏幕显示。

### 需要充电时

- 电池图标变为之前会显示信息[电池余量少]。请电池电量用尽前充电。

## 2. 腕表的初始设置

初次使用本产品时，需要进行初始设置。

- 充电完成后，从充电座上取下腕表。
- 按照屏幕指示设定显示语言、屏幕背景颜色、日期和时间、以及身高和体重等个人资料。  
请使用按键/ 选择，使用确定。



- 在[完成]屏幕中选择[是]。

显示时间屏幕后，腕表的初始设置完成。

#### 注释

- 希望修正输入内容时，请选择[否]。在保存设置内容的状态下，返回步骤2的[语言选择]屏幕。请按前进，直至显示希望修正的项目，进行修正。
- 设置完成后希望更改内容时，请长按，在[系统设置]或[用户设置]中进行更改。

## 3. 本产品的佩戴与心率测量

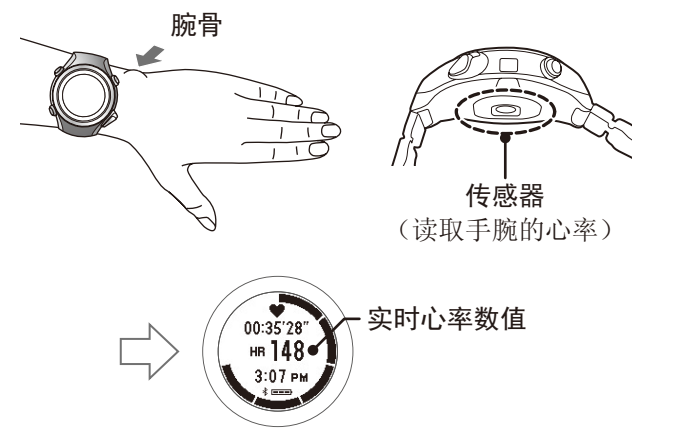
### 佩戴方法

佩戴在手腕的手背侧紧邻腕骨的位置。请紧贴手腕佩戴。

- 佩戴至手腕的手背侧之外的位置，有时无法测量心率。
- 不紧贴时，由于本产品的佩戴位置偏离或摇晃，有时无法正确测量。请尝试紧固大约1个表带的孔。

### 心率测量

请按选择[运动]模式，在[运动]屏幕选择[测量屏幕]。



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。



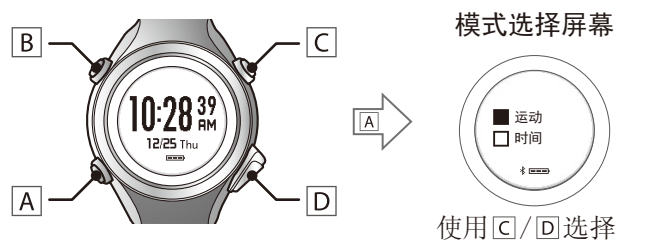
## 4. 关于模式

本产品有2种模式。

模式	测量项目				
	心率 区间	运动	已燃烧 卡路里*	步数	距离 (推测)
运动（心率开） 测量运动或训练中 活动的模式。	○	○	○	○	○
时间（心率关）	—	—	—	—	—

### 模式的选择方法

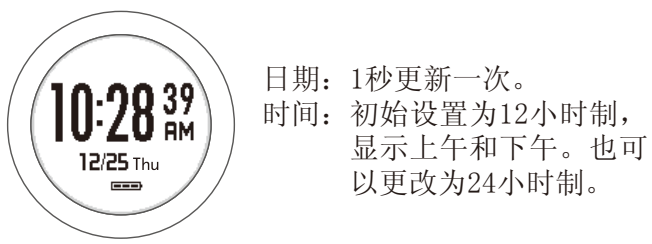
- 按[A]显示模式选择屏幕。
- 使用[C]/[D]选择模式，使用[A]确定。



#### 注释

将本产品安装到充电座上，进入充电状态后，模式自动切换为[时间]。

## 5. [时间] 模式



## 6. [运动] 模式

请将模式切换为[运动]。

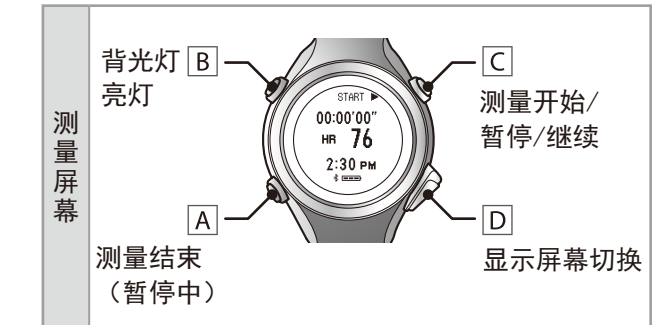
➡ “4. 关于模式” – “模式的选择方法”



### 测量运动

#### 开始与关闭测量

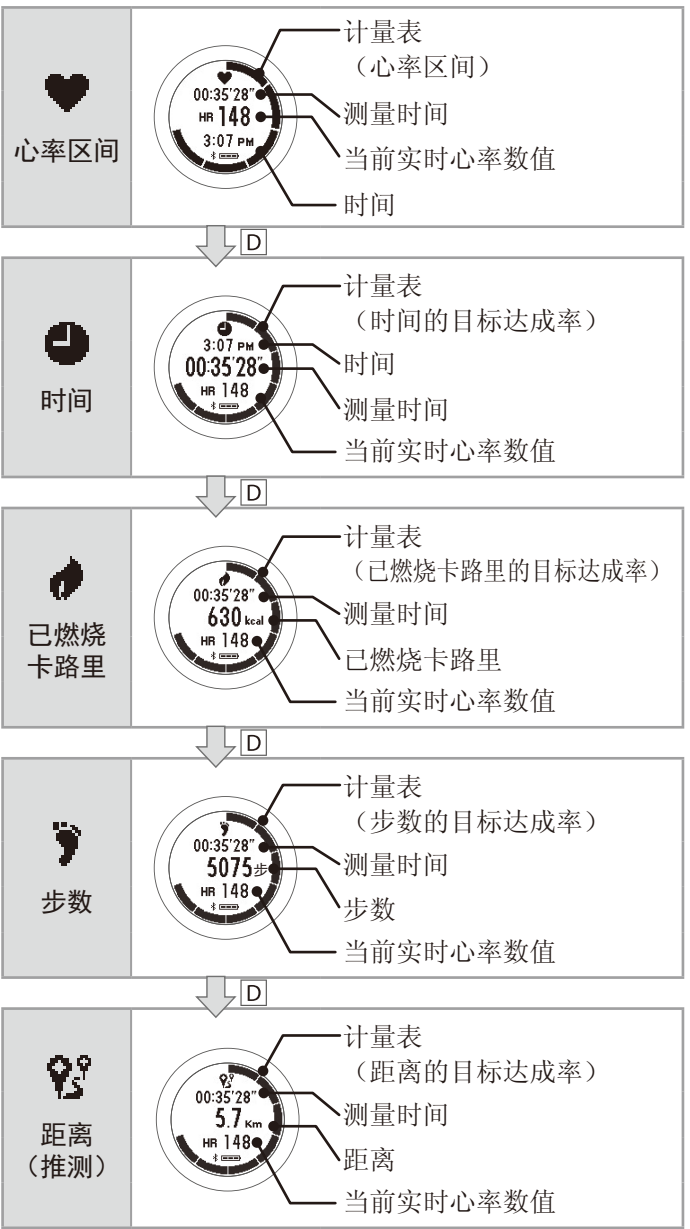
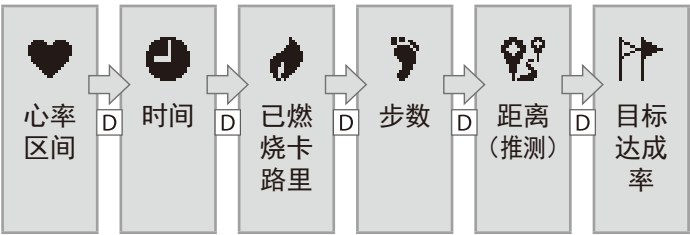
- 在[运动]屏幕中，使用[C]/[D]选择[测量屏幕]，使用[A]确定。
- 按[C]开始测量。



- 关闭测量时，按[C]暂停测量，然后按[A]。在显示的屏幕中，使用[C]/[D]选择[停止]，使用[A]确定。
- 确认运动结果，按[A]。返回模式选择屏幕。如果不选择模式，则经过10秒钟后返回[运动]屏幕。

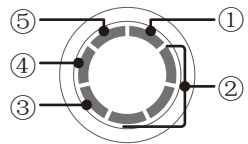
### 测量数据的确认

在测量中或测量停止中按[D]，则切换确认屏幕的显示。



### 计量表的含义

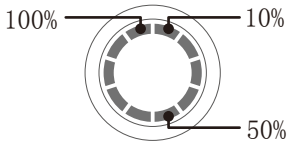
■心率的计量表是“心率区间”。



① 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
② 燃脂（40～70%） 高效燃脂的运动强度。 例：快走、慢跑
③ 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
④ 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
⑤ 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

■时间/已燃烧卡路里/步数/距离（推测）的计量表是“目标达成率”。

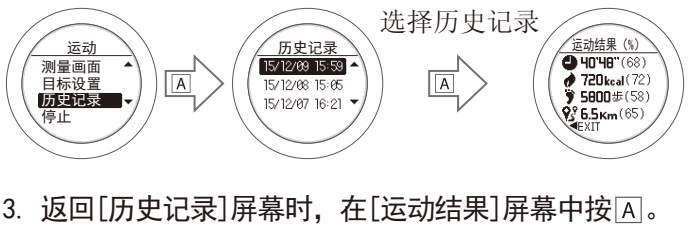
相对于设置的目标，当天的达成率用计量表的1格显示为10%。



### 确认运动历史记录

在腕表中可以确认最多20条运动历史记录。

- 在[运动]屏幕中，使用[C]/[D]选择[历史记录]，使用[A]确定。
- 使用[C]/[D]选择确认的运动数据，使用[A]确定。



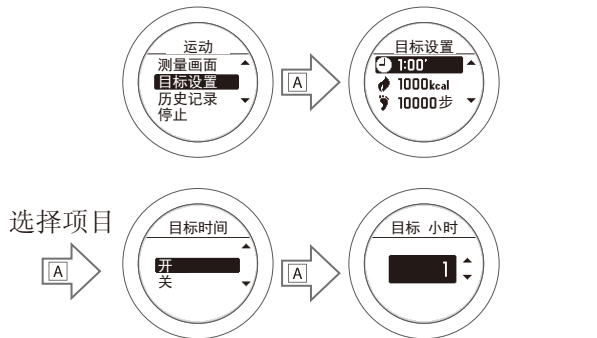
- 返回[历史记录]屏幕时，在[运动结果]屏幕中按[A]。

### 还可以这样！

如果设置运动目标，则在达成目标时会振动通知。此外，可以在运动中和运动结束后确认目标达成率。

- 在[运动]屏幕中，使用[C]/[D]选择[目标设置]，使用[A]确定。
- 在[目标设置]屏幕中设置目标。

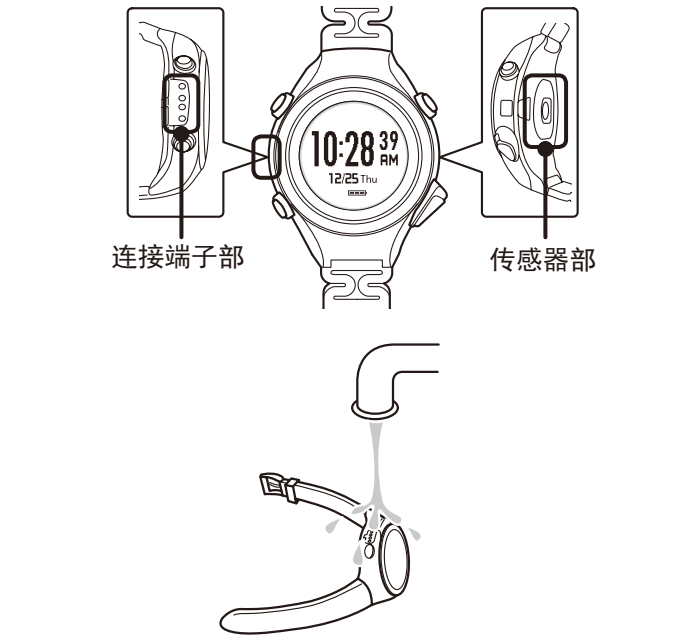
可以设置运动的时间、已燃烧卡路里、步数、距离4项。



## 7. 维护保养

### 本产品的保养

请在使用后或者定期用清水清洗本产品。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。



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。

### 关于表带

请定期用清水清洗污垢，并用干布擦拭。

本产品使用的聚氨酯表带长年使用后会褪色，弹力变差，所以如果污渍一直不清洗，长期使用的话可能会提前劣化。

### 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。根据使用条件不同会有差异，电池寿命大致是4年。

## 8. 故障排除

现象	处理方法	
基本动作	不显示屏幕	• 购买后不久，手表停止工作。请充电后再使用。 • 电池没电后，不会有任何显示。请充电。 ➡ 请参见“1. 充电”
	即使操作也没有反应/不工作	• 推测电池余量不足。请充电。 ➡ 请参见“1. 充电” • 充电后也不工作时，请重置系统。 ➡ 下一项“系统重置”
	使用过程中屏幕消失/变蓝	• 请进行系统重置。 ➡ 下一项“系统重置”
	屏幕显示消失	• 静止放置一段时间，会变成睡眠状态，屏幕显示消失。移动身体或按下按键，则恢复显示。 • 如果显示不恢复，说明电池余量不足。请充电。 ➡ 请参见“1. 充电”
	时间不准确	• 请调整时间。 ➡ 长按 [B] > [系统设置] > [时间调整]
	无法测量心率	• 请确认是否正确佩戴了本产品。 ➡ “3. 本产品的佩戴与心率测量”
充电	即使放在充电座上也无法正常充电	• 请确认充电座和腕表的连接状态。 • 请清洁腕表和充电座连接端子部。 ➡ “7. 维护保养” • 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。 • 确认上述内容后仍然无法充电时，推测出现了故障。
	显示充电错误的图标	• 请在周围温度为5~35℃的环境下充电。
	充电时，腕表和充电座变热	• 推测出现了故障。请立即停止使用。
防水性能	玻璃内侧模糊	• 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。 • 长时间起雾时，推测是内部进水。

### 系统重置

- 工作不稳定时，请重置系统。同时按4个按键（[A]/[B]/[C]/[D]）4秒钟以上。屏幕显示消失，重启。启动后显示的是手表重置前的屏幕。活动的测量数据，将保持重置之前的状态。



## 9. 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	○	○	○	○	○	○
充电座	○	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T11364的规定编制。

○：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。

×：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。但这只是因为在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。

### 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。

## 10. 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电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。

## 11. 锂离子二次电池 标签警告要求GB31241

警示说明  
电池组的本体或最小包装上应有中文警示说明，例如：禁止拆解、撞击、挤压或投入火中。  
若出现严重鼓胀，请勿继续使用。  
请勿置于高温环境中。  
注：当电池组单独销售时，最小包装是指电池组的最小包装；当电池组和产品一起销售时，最小包装也可以是该电子产品的最小包装

## 12. 商标

- Android及Google Play是Google Inc. 的商标或注册商标。
- iPhone是在美国及其他国家注册的Apple Inc. 的商标。iPhone商标基于iPhone株式会社の许可使用。
- App Store是Apple Inc. 运营的iPhone应用软件下载服务的名称。
- 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。

### 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：

- 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；
- 访问爱普生网页（http://www.epson.com.cn），获得更多产品信息；
- 请拨打爱普生客户服务热线：400-810-9977进行咨询。