

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION

RUNSENSE SF-720



快速上手  
只需五步



\*413430200\*

## 按键说明



## (一) 开机设置 一次搞定

### 1. 首次开机

按屏幕提示完成初始设置

其中，时间调整

在室内，选择 **手动**；

在室外，选择 **自动**，根据卫星校准时间

\* 如需时间校准，在室外，进菜单选择“时间调整”

### 2. 贴心提示

初始设置后，按 **D** 键进入菜单

按键音，选择 **关**

快捷键，选择 **开**

(菜单界面下，长按 **A** 直接返回时间屏)

### 3. 电量和充电

1) 高精度 GPS 模式：约 30 小时

2) 手表模式：约 16 天

3) 充电时间约 3.5 小时

## (二) 开始跑步啦

### 1. 室外搜星

在室外空旷处，按 **C** 键，选择 **跑步**



GPS 定位



GPS 定位后的  
屏幕画面

初次使用，建议定位后在开阔场所等待 15 分钟，今后使用更精准。

### 2. 开始跑步

记录跑步数据

按 **C**

跑步测量画面



### 3. 跑动中查看数据

循环查看 4 屏



(可自定义每一屏的测量项目，详见下页)

### 4. 测量暂停和结束保存

按 **C**



结束/保存



暂停

### ◇ 夜跑时，轻拍表盘，点亮屏幕



### (三) 这样设置会更好用

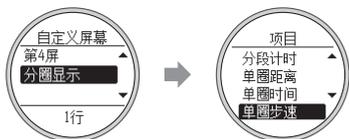
按 **D** 键进入菜单 > 测量设置 > 跑步设置

#### 1. 自定义跑步屏幕画面

跑步前，根据个人喜好，设置适合的测量项目和屏幕布局  
跑步时，可查看四屏画面，每屏显示 3 行数据

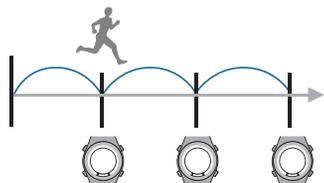


跑步前，设置分圈画面

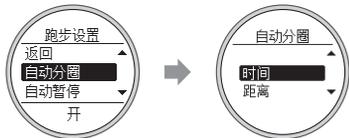


#### 2. 自动计圈

完成预先设定的时间或距离时，手表自动记录圈数

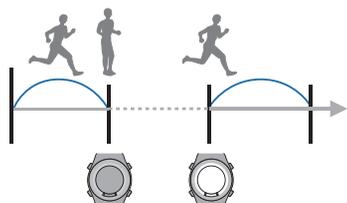


可设置 1km 自动计圈，提示单圈配速



#### 3. 自动暂停：选择 **开**

静止时自动暂停测量，开始运动时，手表自动恢复测量

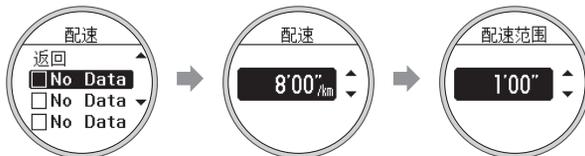


### (四) 多样化目标训练

按 **D** 键进入菜单 > 测量设置 > 跑步设置 > 目标

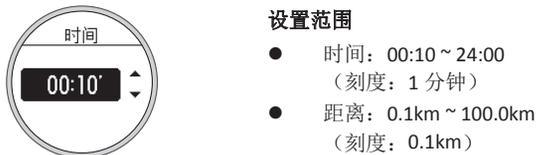
#### 1. 配速目标训练

设置每公里的目标配速，若跑步时偏离目标，手表会发出通知



#### 2. 时间/距离目标训练

设置每公里的目标配速，若跑步时偏离目标，手表会发出通知



#### 3. 间歇训练

以时间或距离设置高负荷/低负荷运动强度，进行测量



选择时间/距离冲刺

设置冲刺的时间

选择冲刺的负荷项目



间歇训练画面



### (五) 官方推荐 APP

#### 1. 郁金香运动

扫码下载 & 安装



#### 2. 运动数据这样传

- 打开手机蓝牙
- 打开手表蓝牙 (长按 **D** 键\*)
- 选择 APP 右下角 **更多** > **连接应用和设备**
- 选择 **Epson RUNSENSE**
- 点击 **连接**，成功后手表声音提示
- 选择活动，**开始上传**

#### 3. 运动数据这样看

选择 APP 右下角 **我** > 查看 **所有活动**

#### 4. 运动数据一键分享

点击活动页面右上角 分享到



\*需开启快捷键

### 爱普生热线服务

服务专线: 400-810-9970

服务时间: 8:00-20:00 周一至周日 (国家法定节假日除外)

### 爱普生微信服务



扫码关注“爱普生中国”

点击左下角 **服务支持**

选择 **微信知道** 自动/人工回答使用问题

在线人工客服: 8:30-22:00 周一至周日 (国家法定节假日除外)