

EPSON
EXCEED YOUR VISION

RUNSENSE SF-850



快速上手
只需五步



413430100

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

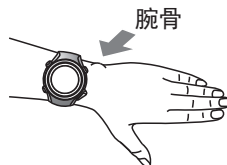
按键音，选择 **关**

快捷键，选择 **开**

(菜单界面下，长按 **A** 直接返回时间屏)

3. 如何佩戴

尽量戴在 **腕骨** 上端



4. 电量和充电

- 1) 仅开高精GPS约24小时
- 2) 开高精GPS+光电心率约20小时
- 3) 仅开光电心率约60小时
- 4) 充电时间约3.5小时

(二) 日常数据这样看

时间画面下按 **A** 键，切换以下数据画面

1. 时间画面，看心率

每秒心率
24 小时连续监测



佩戴后，心率显示
约等待 30 秒

2. 心率区间，看活动强度



日常活动时，达到有氧燃脂区后，手表会震动提示。可修改设置，变为达到最大心率区后，手表再危险预警：
菜单 > 活动测量设置 > 目标支持 > 运动区选择 **无氧** 区域外：区域范围以上选择 **开** > 区域范围以下选择 **关**

3. 看燃脂时间



4. 看燃烧卡路里



5. 看步数距离



设置个人目标：D 键 > 菜单 > 活动测量设置 > 目标设置
目标体重 **目标步数**

6. 看睡眠质量



7. 玩心情模式

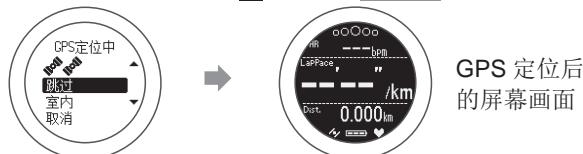


- ✓ 根据晨脉，看昨天训练量是否过大，今日及时调整训练强度
- ✓ 根据睡眠，看赛前竞技状态，看赛后身体恢复情况
例如：赛前深睡 5 小时状态很好，赛后当天深睡仅 30 分钟，建议赛后一周深睡达到 2-3 小时再恢复训练。

(三) 开始跑步啦

1. 室外搜星

在室外空旷处，按 **C**，选择 **跑步**



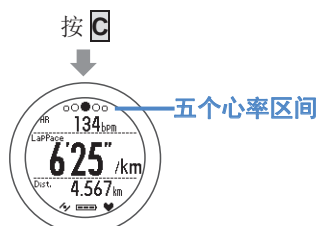
GPS 定位

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

跑步测量画面



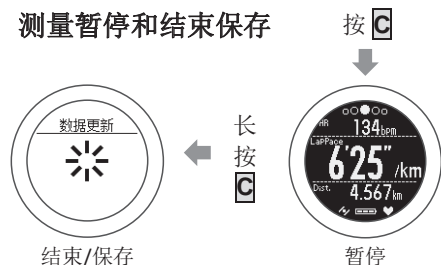
3. 跑动中查看数据

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



◇ 夜跑时，轻拍表盘，点亮屏幕



(四) 这样设置更好用

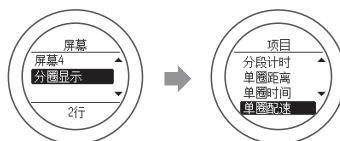
按 **D** 进入菜单 > 测量设置 > 跑步设置

1. 自定义跑步屏幕画面

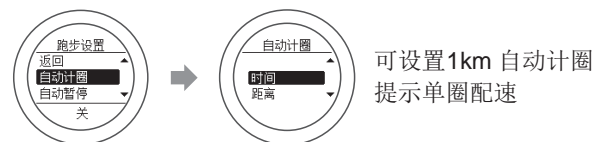
跑步前，根据个人喜好，设置适合的测量项目和屏幕布局
跑步时，可查看四屏画面，每屏显示 3 行数据



跑步前，设置分圈画面



2. 自动计圈



3. 自动暂停：选择 **开**

4. 最大摄氧量 (VO2max) 预估完赛时间

关闭自动暂停，开启心率，室外连续跑步 > 10 分钟
速度>6km/h 或 配速>10min/km



5. 多种训练模式

目标训练 (配速 & 心率 & 距离 & 时间) / 间歇训练

6. 更换手表使用人，须修改个人资料

按 **D** 键 进入菜单

> 个人资料

> 心率区间 > 点击 **自动心率区间**

(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)