

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>)。
本产品符合中国无线电管理条例
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。
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。
* 该选项预计于 2018 年初上市销售。详细信息, 请咨询当地经销商, 或访问爱普生中国官方网站 (<http://www.epson.com.cn>) 查询。
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

3 开始运动

3-2. 开始 GPS 定位



在头顶没有障碍物的户外按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏸) 以开始 GPS 定位。稍作等待, 直到画面出现变化。

等待 GPS 定位完成期间若想跳过⁽¹⁾, 请再次按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏸)。

出现运动记录画面后, 您就可以开始运动了。

显示: 已获取 GPS 信号
闪烁: 正在搜索 GPS 信号

如果是首次使用本设备, 请等待约 15 分钟而不更改画面, 这样可提高运动记录精度。

故障排除



[重试]: 移至头顶没有障碍物的区域, 然后按 BACK (返回) (⏪) 按键以使设备重新开始 GPS 定位。

⁽¹⁾[跳过]: 按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏸) 开始运动记录, 而不等待完全获取 GPS 信号。
* 在完全获取 GPS 信号之后, 才会记录路线。

显示此消息后, 可以选择右侧两个选项之一。

3-3. 开始运动记录



按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏸), 开始进行运动记录。

使用贴士

在记录期间按 ENTER (确认) (⏵) 可进行分圈记录。

在运动记录期间按 UP (向上) (⬆) 或 DOWN (向下) (⬇) 可更改显示的信息。有关更多信息, 请参考用户指南。

按 ENTER (确认) (⏵) 或在 15 秒之后, 将显示时钟画面。



按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏸) 2 秒以上, 可显示音乐控制画面。

3-4. 停止记录



按 START/STOP (开始 / 暂停) (⏸), 暂停记录。

如果设备 3 秒钟未执行按键操作, 将转换到以下画面。

按 UP (向上) (⬆) 或 DOWN (向下) (⬇) 以选择 [保存], 然后按 ENTER (确认) (⏵)。

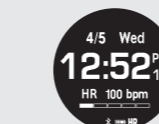
之后将显示运动记录信息。按 UP (向上) (⬆) 或 DOWN (向下) (⬇) 可更改显示的信息。

按 ENTER (确认) (⏵) 或在 15 秒之后, 将显示时钟画面。



如需快速返回时钟画面, 请按住 BACK (返回) (⏪) 2 秒以上。

3-5. 查看历史运动记录



在时钟画面上, 按 ENTER (确认) (⏵) 按键。

按 UP (向上) (⬆) 或 DOWN (向下) (⬇) 以选择 [历史], 然后按 ENTER (确认) (⏵)。

选择所需的历史记录, 然后按 ENTER (确认) (⏵)。

将显示历史数据。按 UP (向上) (⬆) 或 DOWN (向下) (⬇) 可更改显示的信息。

如需快速返回时钟画面, 请按住 BACK (返回) (⏪) 2 秒以上。



通过官方推荐 App, 可以设置设备中显示的详细活动详情。有关更多信息, 请参考用户指南。

查看日常活动数据

在时钟画面上, 按 UP (向上) (⬆) 可显示当天的活动概况, 包括行走的步数、已燃烧的卡路里等。



通过官方推荐 App, 可以设置设备中显示的详细活动详情。有关更多信息, 请参考用户指南。



使用贴士

• 设备存储数据的容量有限。因此, 我们建议您将运动记录数据和活动数据上传到爱普生官方推荐 APP: 郁金香运动。有关更多信息, 请参考用户指南。
• 当设备连接到智能手机时, 活动数据会自动上传。

控制音乐播放

通过蓝牙连接智能手机和设备后, 在时钟画面上, 长按 BACK (返回) (⏪) 2 秒以上, 可显示音乐控制画面。



在音乐控制画面下按 ENTER (确认) (⏵) 开始 / 暂停音乐播放;

按 UP (向上) (⬆) / DOWN (向下) (⬇) 调整音量大小;

长按 UP (向上) (⬆) / DOWN (向下) (⬇) 2 秒以上, 切换播放歌曲;

长按 BACK (返回) (⏪) 2 秒以上, 返回时钟画面。

使用贴士

在运动记录画面下, 长按 BACK (返回) (⏪) 2 秒以上, 也可显示音乐控制画面。

故障排除

重置系统

如果设备操作变得不稳定, 则使用以下操作重置系统。



同时按以下按键: BACK (返回) (⏪)、START/STOP (开始 / 暂停) (⏸)、UP (向上) (⬆)、DOWN (向下) (⬇)。

画面关闭, 设备将重新启动。重置系统将清除以下数据。

• 当前的运动记录数据
• 当日的活动数据

故障排除

如果更新固件之后仍然存在问题, 请参考“用户指南”(网络版)中的“故障排除”。
<http://www.epson.com.cn>

要检查设备上的固件版本, 请按时钟画面上的 ENTER (确认) (⏵), 然后选择 [设置] > [系统] > [版本信息]。

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。

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

要检查设备上的固件版本, 请按时钟画面上的 ENTER (确认) (⏵), 然后选择 [设置] > [系统] > [版本信息]。

故障排除

如果更新固件之后仍然存在问题, 请参考“用户指南”(网络版)中的“故障排除”。
<http://www.epson.com.cn>

要检查设备上的固件版本, 请按时钟画面上的 ENTER (确认) (⏵), 然后选择 [设置] > [系统] > [版本信息]。

故障排除

如果更新固件之后仍然存在问题, 请参考“用户指南”(网络版)中的“故障排除”。
<http://www.epson.com.cn>

要检查设备上的固件版本, 请按时钟画面上的 ENTER (确认) (⏵), 然后选择 [设置] > [系统] > [版本信息]。

EPSON

GPS 运动腕表

ProSense

X-100 刚毅黑 / 狂野绿 / 曜石黑 (蓝宝石*)

首先阅读

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。

* 此处“蓝宝石”代指蓝宝石玻璃, 一般指人工合成的蓝宝石, 与人们平常理解的珠宝 - 天然宝石有很大的区别, 一般用于腕表镜面的制造, 属于抗磨损材料。此材料虽然能抗磨损, 但却不能承受强力撞击, 同时一些硬度相同或更高的物质也有可能划伤此材料的表面。

© 2017 Seiko Epson Corporation. All rights reserved. 20171214
Printed in Japan
日本印刷



使用设备前，请首先阅读

ProSense 的基本功能



测量您的运动数据

在您跑步、越野、骑行、游泳、或进行其他运动时，测量您的运动距离（包括 3D 距离）、配速、海拔、时间、心率和 其他数据。

记录运动数据

将您的运动数据记录并保存在设备中。

查看记录的运动数据

您可以查看保存在设备中的运动数据和记录的路线。也可以通过连接设备与 APP，管理和分析您的运动数据。

记录日常活动数据

记录您每天的日常活动，包括心率、行走的步数、已燃烧的卡路里、移动的距离、上升或下降的楼层等。

显示来自您智能手机的通知

在您的智能手机收到来电、电子邮件或其他消息提醒时显示通知。

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。

有关设备功能的更多信息，请参考用户指南网络版。

使用手册包括

● 首先阅读（本文档）

本文档介绍了使用设备之前所需的准备步骤以及基本的操作步骤。

● 用户指南（网络版）

“用户指南”详细介绍了设备配置和操作步骤。您也可以找到有关如何下载配套 APP、创建帐户的信息，以及其他详细信息。本文档可从爱普生（中国）官方网站“服务支持 >> 驱动及手册下载”页面获得，或关注爱普生中国微信服务号，输入产品型号获得。

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



爱普生
微信服务号

注：将此产品带到国外使用时，请确保符合所在国家/地区的法律法规。本设备中集成的蓝牙技术符合日本、中国大陆地区和台湾地区的无线通信法规。

官方推荐 APP

郁金香运动



郁金香运动
TulipSport



使用此 APP，您可以从智能手机查看设备中的运动记录和日常活动记录，也可以对此设备进行设置。

下载 Epson ProSense Utility App，通过 AGPS（辅助定位）功能，可以加速 GPS 搜星速度。建议您在进行户外运动前两小时内，连接手表和 App，同步 AGPS 数据。

通过扫描右侧二维码，下载 Epson ProSense Utility App。



适用 iOS 系统 适用 Android 系统

ProSense X-100 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。

佩戴设备



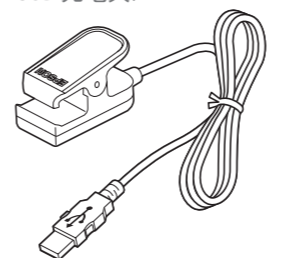
为了确保正确测量您的脉搏，请安全地佩戴设备，将其戴在不会盖住尺骨的位置。

包装内含有

产品



充电夹（该产品又可称作：USB 充电夹）



- 首先阅读（本文档）
- 使用注意事项
- 保修卡

可选的选件：

- 交流电源适配器（型号：3A-058WC05B）
- 充电夹*（型号：E220）

如果任何配件缺失或有缺陷，或者希望咨询购买选件，请与您购买设备的零售商联系。

按键



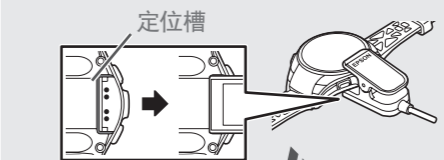
- ⏪ BACK（返回 / 音乐控制）
- ⏸ START/STOP（开始 / 暂停 / 开关机）
- ⬆ UP（向上 / 日常活动数据 / 锁屏 / 解锁）
- ➡ ENTER（确认 / 菜单）
- ⬇ DOWN（向下 / 运动模式选择）

本文档有关设备按键的描述，既包括此处注明的名称，也包括对应的图标。

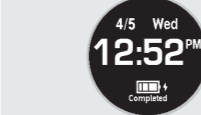
您将需要使用设备来执行接下来介绍的步骤。

1 为设备充电

使用随附的充电夹为设备进行充电。如图所示，将充电夹连接到设备，然后将连接器插入到 PC 或交流电源适配器（选件）。



将充电夹连接到设备，与设备背面的定位槽对齐。



当电池图标显示 100% 时，即表示充电完成。



设备将开始充电。

* 请在环境温度为 5°C 到 35°C 的地点对设备充电。

2 初始设置

在设备充满电之后，将充电夹从设备上取下以显示初始设置画面。



选择“简体中文”，然后按 ENTER（确认）（➡）。

屏幕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。

您可以选择通过智能手机、电脑或手表进行接下来的初始设置。

依据设备画面内容提示，设置您的身高、体重、性别、当前年、月、日等信息。

在时间调整界面，如果您在室内，请您选择“手动”进行时间设置，如果您在室外，请您选择“自动 (GPS)”，设备将通过搜索 GPS 自动设置当前时间。

3 开始运动

3-1. 选择运动类型

在头顶没有障碍物的户外执行以下步骤。

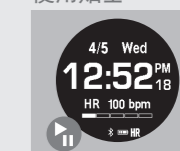


在时钟画面上按 DOWN（向下）（⬇），显示运动选择画面。

1. 按 UP（向上）（⬆）或 DOWN（向下）（⬇）选择要进行的运动。
2. 按 ENTER（确认）进入运动设置。
3. 设置完成返回后，按 START/STOP（开始 / 暂停）（⏸）。

可选择的运动如下：
跑步 骑行 铁人三项 步行 室内游泳 越野跑 跑步机 公开水域

使用贴士



在时钟画面下，按 START/STOP（开始 / 暂停）（⏸）可立即开始“跑步”。

如果选择跑步机等室内运动，设备将显示运动记录画面，而不执行 GPS 定位。