

# EPSON

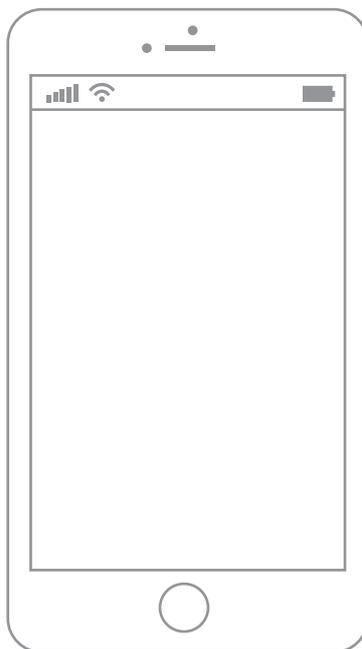
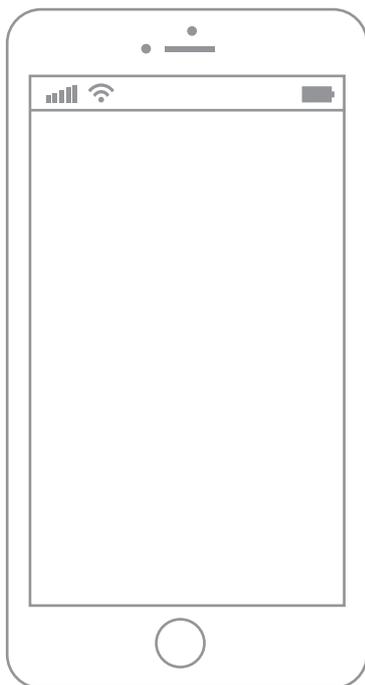
GPS Sport Monitor

## RUNSENSE

### Bedienungsanleitung für Smartphones

#### für iPhone

«Run Connect 1.3.0»



# Einleitung

Vielen Dank für den Kauf der "RUNSENSE" GPS-Sportuhr.

Um dieses Produkt korrekt zu verwenden, lesen Sie die Bedienungsanleitung für Smartphones mit der Schnellstartanleitung und dem Benutzerhandbuch.

Die in der Bedienungsanleitung für Smartphones enthaltenen Abbildungen und Bildschirme gelten für die SF-710.

## Beschreibungen in der Bedienungsanleitung für Smartphones

 <b>Wichtig:</b>	Bezeichnet auszuführende oder zu unterlassende Aktionen. Werden diese Anweisungen nicht beachtet oder wird das Gerät falsch verwendet, könnte es zu einer Fehlfunktion des Geräts oder Störungen beim Betrieb kommen.
<b>Hinweis:</b>	Deutet auf zusätzliche Erläuterungen und relevante Informationen hin.
Menüname	Steht für Menüelemente, die auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt werden.
<b>A/B/C/D</b>	Bezeichnet die Gerätetasten.
	Weist auf themenverwandte Seiten hin. Klicken Sie auf den blau angezeigten Link, um die entsprechende Seite anzuzeigen.

## Marken

EPSON bzw. EXCEED YOUR VISION sind eingetragene Marken der Seiko Epson Corporation.

iPhone ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. in den USA und anderen Ländern.

App Store ist der Name eines von Apple Inc. bereitgestellten Dienstes, über den iPhone-Benutzer Anwendungssoftware herunterladen können.

Die Marke iOS wird gemäß der Lizenz von Cisco in den USA und anderen Ländern verwendet.

Die Bezeichnung und das Logo Bluetooth® sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Jegliche Verwendung dieser Marken durch die Seiko Epson Corporation erfolgt unter Lizenz.

Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Unternehmen.

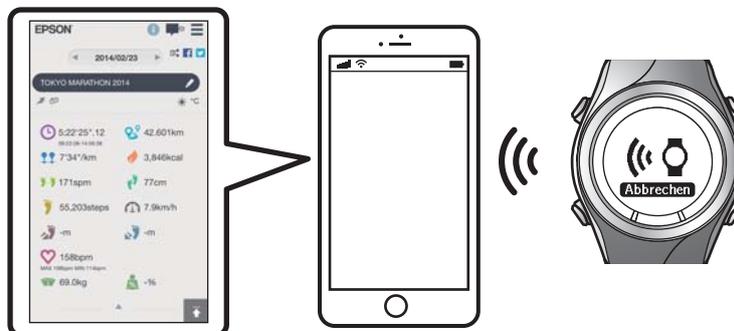
## Achtung:

- Die unbefugte Vervielfältigung dieser Anleitung als Ganzes oder in Teilen ist streng untersagt.
- Der Inhalt dieser Anleitung kann jederzeit ohne vorherige Ankündigung geändert werden.
- Es werden sämtliche Anstrengungen unternommen, um die Richtigkeit dieser Anleitung zu gewährleisten. Sollten Sie jedoch Fragen haben oder Fehler in den Beschreibungen oder im Inhalt dieser Anleitung feststellen, bitten wir Sie, uns zu kontaktieren.
- Ungeachtet der vorangehenden Klausel haften wir in keinsten Weise für eine unsachgemäße Verwendung infolge von Fehlern in dieser Anleitung.
- Wir übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen oder Hindernisse, die verursacht wurden, weil der Inhalt dieses Handbuchs ignoriert, das Gerät unsachgemäß gehandhabt oder Reparaturen oder Änderungen durch Dritte durchgeführt wurden, die nicht von uns autorisiert sind.

## Einleitung

# Funktionen der iPhone-App

Mit dieser App können Sie über Bluetooth mit Ihrem RUNSENSE-Produkt kommunizieren und Daten kabellos zu der Web-Anwendung RUNSENSE View übertragen. Sie können auch Produkteinstellungen von und zu Ihrem RUNSENSE-Gerät und Ihrem Smartphone senden und speichern.



**Hinweis:**

In diesem Handbuch wird beschrieben, wie Sie die Daten an Ihr iPhone übertragen und mit der Web-Anwendung (RUNSENSE View) verwalten.

Im Benutzerhandbuch finden Sie Informationen zum Verwalten der Daten über einen PC.

### Unterstützte Geräte

iPhone 4S, iPhone 5, iPhone 5C und iPhone 5S

\* Verwenden Sie iPhones, die Bluetooth 4.0 unterstützen, um mit diesem Produkt zu kommunizieren.

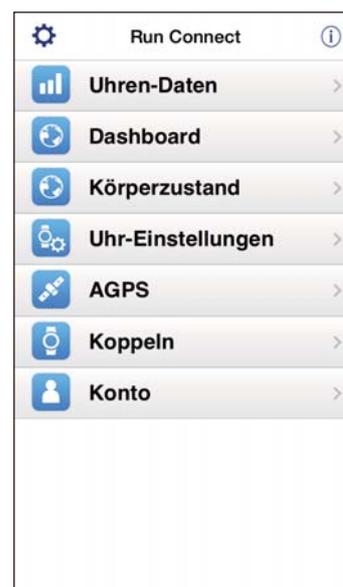
### Unterstützte iOS-Betriebssysteme

iOS 6 oder höher

### iPhone-Anwendung (Run Connect)

Run Connect verfügt über folgende Funktionen.

- Hochladen von Messdaten in die Web-Anwendung (RUNSENSE View)
- Zugriff auf die Web-Anwendung (RUNSENSE View) zur Anzeige der Messdaten
- Zugriff auf die Web-Anwendung (RUNSENSE View) zur Eingabe von Körpergewicht und Körperfettanteil
- Aktualisieren von Mess- Einstellungen wie Auto-Runde, Zieltempo, Wegpunkt und Intervall, Benutzereinstellungen und Systemeinstellungen.
- Reduzierung der Zeit für die GPS-Positionierung (nur iPhone)
- Koppeln der RUNSENSE an das iPhone für die Kommunikation über Bluetooth
- Verwalten Ihrer RUNSENSE-Kontoeinstellungen



## **Inhalt**

### **Einleitung**

Funktionen der iPhone-App. . . . . 3

### **Vorbereitung**

Installieren der Run Connect-App auf Ihrem iPhone. . . . . 6

Erstellen und Konfigurieren Ihres RUNSENSE View-Kontos. . . . . 7

    Erstellen eines Kontos. . . . . 7

    Konfigurieren des Kontos. . . . . 9

Aktivieren von Bluetooth auf Ihrem iPhone. . . . . 10

Koppeln des RUNSENSE-Geräts an Ihr iPhone . . . . . 11

### **Hochladen und Überprüfen von Messdaten**

Hochladen von Messdaten. . . . . 14

Überprüfung hochgeladener Messdaten. . . . . 18

    Info zur Web-Anwendung (RUNSENSE View). . . . . 19

Eingabe von Gewicht und Körperfettanteil. . . . . 19

### **Ändern der Einstellungen**

Einstellungen. . . . . 22

    Konfiguration. . . . . 22

    Liste der Einstellungen. . . . . 26

Erweiterte Einstellungen (Nur für unterstützte Modelle). . . . . 31

    Anzeige der erweiterten Einstellungen. . . . . 31

    Einstellen der Funktion Auto-Runde. . . . . 33

    Einstellen der Zieltempo-Funktion. . . . . 36

    Einstellung der Wegpunkt-Funktion. . . . . 40

    Einstellung der Intervall-Funktion. . . . . 42

Reduzieren der Zeit für die GPS-Positionierung (AGPS). . . . . 46

### **Fehlerbehebung**

Problembhebung. . . . . 49

Trennen von Geräten. . . . . 52

    Schritte auf dem iPhone. . . . . 52

    Schritte auf dem Produkt. . . . . 54

Kontaktaufnahme. . . . . 55

---

# Vorbereitung

---

Wichtige Anweisungen zu Sicherheit und Betrieb der RUNSENSE-Geräte finden Sie im Benutzerhandbuch.

Vor der Verwendung sind die folgenden vorbereitenden Schritte erforderlich:

-  **„Installieren der Run Connect-App auf Ihrem iPhone“ auf Seite 6**
-  **„Erstellen und Konfigurieren Ihres RUNSENSE View-Kontos“ auf Seite 7**
-  **„Aktivieren von Bluetooth auf Ihrem iPhone“ auf Seite 10**
-  **„Koppeln des RUNSENSE-Geräts an Ihr iPhone“ auf Seite 11**

## Vorbereitung

# Installieren der Run Connect-App auf Ihrem iPhone

Öffnen Sie den App Store und installieren Sie Run Connect.



# Erstellen und Konfigurieren Ihres RUNSENSE View-Kontos

## Erstellen eines Kontos

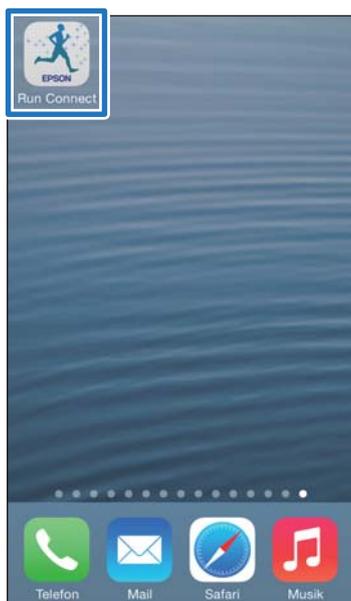
Sie müssen ein Konto für die Web-Anwendung (RUNSENSE View) erstellen.

**Hinweis:**

Wenn Sie bereits ein RUNSENSE View-Konto haben, können Sie es mit diesem Gerät verwenden.

[„Konfigurieren des Kontos“ auf Seite 9](#)

**1** Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



**2** Tippen Sie auf OK.



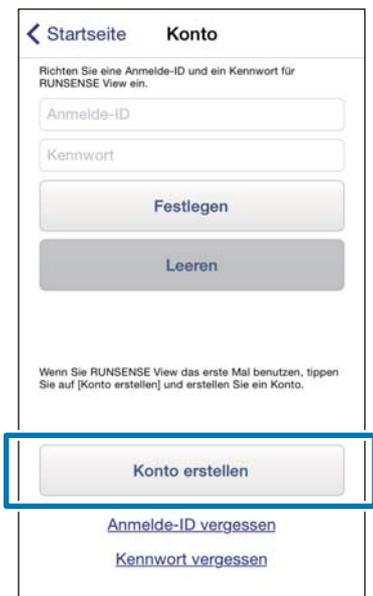
**Hinweis:**

Der folgende Bildschirm wird ab dem zweiten Start von Run Connect angezeigt. Tippen Sie auf **Konto** und fahren Sie mit Schritt 3 fort.



### Vorbereitung

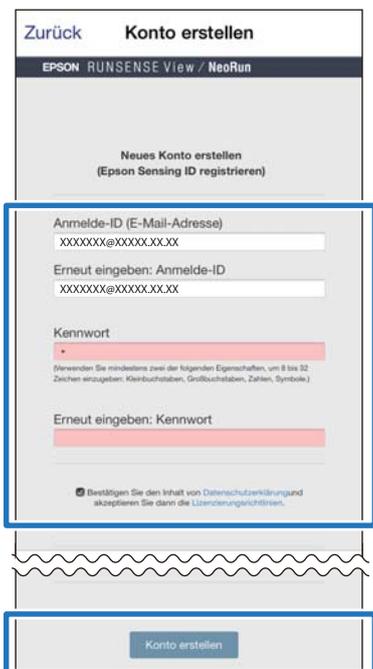
#### 3 Tippen Sie auf **Konto erstellen**.



#### 4 Erstellen Sie ein Konto.

Geben Sie Ihre Anmelde-ID (E-Mail-Adresse) und Ihr Kennwort ein.

Lesen Sie die Nutzungsbedingungen, aktivieren Sie das Kontrollkästchen und tippen Sie auf **Konto erstellen**.



#### Hinweis:

Wenn das Eingabefeld rot markiert ist, erfüllt die Eingabe die Bedingungen nicht. Prüfen Sie die Meldung auf dem Bildschirm und vergewissern Sie sich, dass die Eingabe die Bedingungen erfüllt.

#### 5 Wenn Sie ein Konto erstellt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Konto zu konfigurieren.



Vorbereitung

## Konfigurieren des Kontos

Konfigurieren Sie das erstellte Konto.

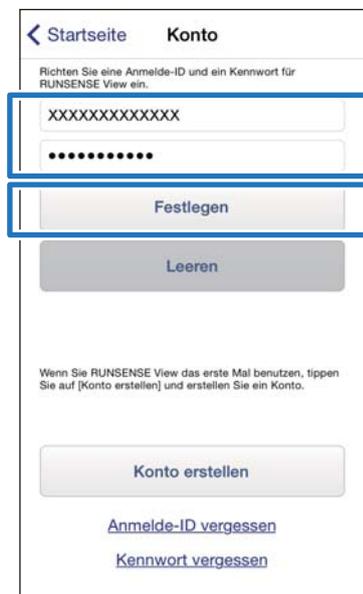
- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



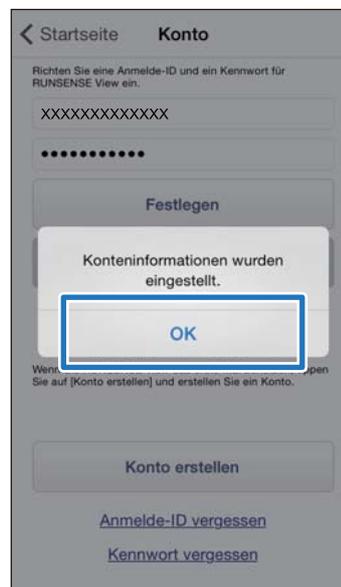
- 2 Tippen Sie auf **Konto**.



- 3 Geben Sie die Anmelde-ID und das Kennwort ein, und klicken Sie dann auf **Festlegen**.



- 4 Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihr Konto konfiguriert haben, und tippen Sie auf **OK**.



# Aktivieren von Bluetooth auf Ihrem iPhone

Sie müssen Bluetooth-Einstellungen auf Ihrem iPhone aktivieren, bevor Sie mit diesem Gerät kommunizieren.

- 1 Tippen Sie auf **Einstellungen** auf dem iPhone.



- 2 Tippen Sie auf **Bluetooth**.



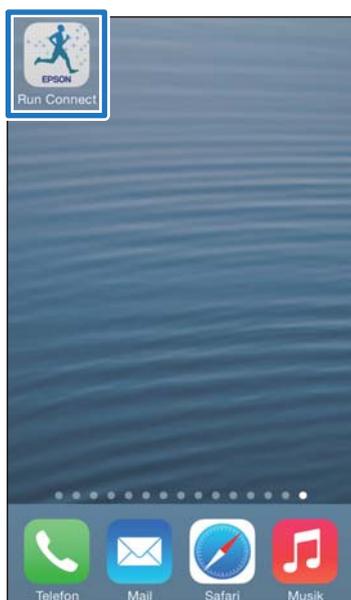
- 3 Aktivieren Sie **Bluetooth**.



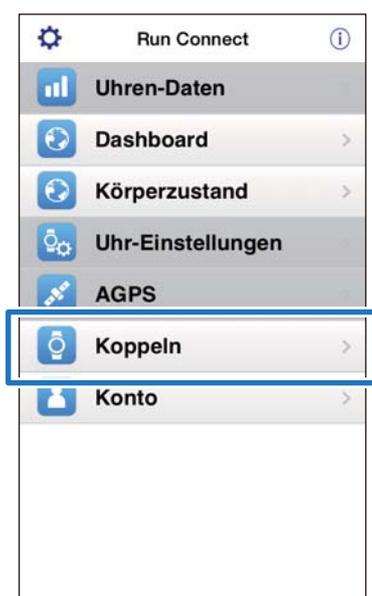
# Koppeln des RUNSENSE-Geräts an Ihr iPhone

Sie müssen dieses Produkt auf Ihrem iPhone registrieren, bevor Sie mit dem iPhone kommunizieren können.

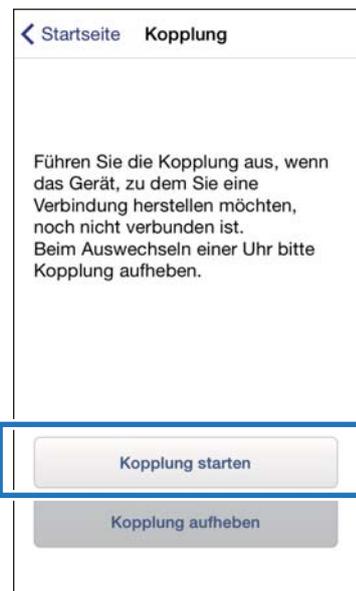
- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



- 2 Tippen Sie auf **Koppeln**.



- 3 Tippen Sie auf **Kopplung starten**.



- 4 Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



**Hinweis:**

Sie können auch die Bluetooth-Kommunikation über das Menü *Einstell.* dieses Produkts starten. Unter "Einstellungen" im Benutzerhandbuch finden Sie weitere Details.

Vorbereitung

**5** Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



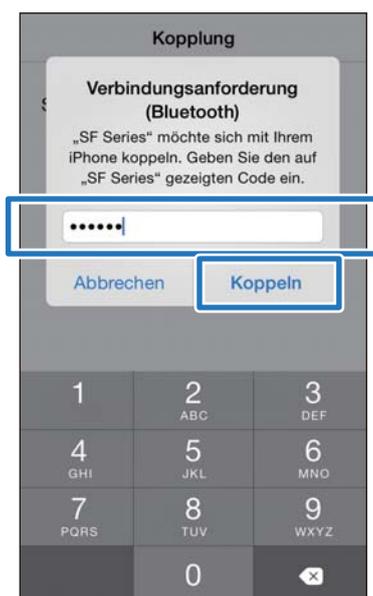
**Hinweis:**

*Unter iOS 6 sieht der Bildschirm etwas anders aus.*

**7** Vergewissern Sie sich, dass die Kopplung abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.



**6** Geben Sie den Sicherheitscode (6-stellige Nummer) in das iPhone ein und tippen Sie auf **Koppeln**.



---

# Hochladen und Überprüfen von Messdaten

---

In diesem Kapitel wird das Hochladen und Überprüfen von Messdaten beschrieben.

 **„Hochladen von Messdaten“ auf Seite 14**

 **„Überprüfung hochgeladener Messdaten“ auf Seite 18**

 **„Eingabe von Gewicht und Körperfettanteil“ auf Seite 19**

## Hochladen und Überprüfen von Messdaten

# Hochladen von Messdaten

Laden Sie Messdaten in die Web-Anwendung (RUNSENSE View) hoch.

Führen Sie die folgenden zwei Schritte aus, um Daten über Ihr iPhone hochzuladen.

### Hochladen von Rahmendaten

Laden Sie Daten hoch wie die Distanz, Geschwindigkeit, Puls und Kalorien.

### Hochladen detaillierter Daten

Laden Sie zusätzlich zu den Rahmendaten die Laufstrecken hoch.



#### Wichtig:

- ❑ Sie müssen sich bei RUNSENSE View anmelden und dieses Produkt auf dem iPhone registrieren.

👉 „Vorbereitung“ auf Seite 5

- ❑ Aktivieren Sie Bluetooth auf dem iPhone, bevor Sie Messdaten hochladen.

👉 „Aktivieren von Bluetooth auf Ihrem iPhone“ auf Seite 10

#### Hinweis:

Es ist empfehlenswert, die Daten über einen PC hochzuladen, indem Sie dieses Gerät in die Ladestation stellen, wenn Daten hochgeladen werden, deren Hochladen mehrere Stunden dauert, wie Messdaten oder ein voller Marathon (das Hochladen von Daten mit einem Umfang von 4 Stunden dauert etwa 12 Minuten). Unter "Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)" im Benutzerhandbuch finden Sie Informationen zum Hochladen von Daten über einen PC.

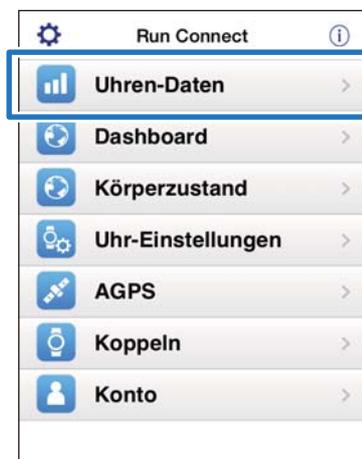
1

Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



2

Tippen Sie auf **Uhren-Daten**.



3

Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



## Hochladen und Überprüfen von Messdaten

**Hinweis:**

Sie können auch die Bluetooth-Kommunikation über das Menü *Einstell. dieses Produkts* starten. Unter "Einstellungen" im Benutzerhandbuch finden Sie weitere Details.

**4** Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.

Der Alarm des Geräts ertönt und das Hochladen der Rahmendaten beginnt.

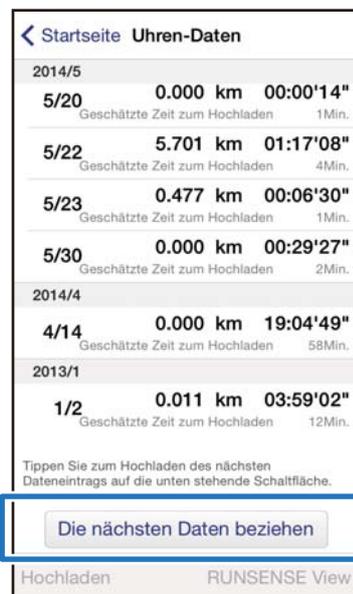


**Hinweis:**

Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

**5** Tippen Sie auf **Die nächsten Daten beziehen**, wenn eine große Menge an Messdaten vorhanden ist.

Die Schaltfläche **Die nächsten Daten beziehen** wird nur dann angezeigt, wenn eine große Menge an Messdaten vorhanden ist.



Das Hochladen der Rahmendaten ist abgeschlossen.

Um die Rahmendaten anzuzeigen, wählen Sie das entsprechende Element aus der Liste **Uhren-Daten** aus und tippen Sie unten rechts auf **RUNSENSE View**.

[Info zur Web-Anwendung \(RUNSENSE View\)](#) auf Seite 19

Fahren Sie mit Schritt 6 fort, wenn Sie detaillierte Daten hochladen.

**Hochladen und Überprüfen von Messdaten**

**6** Tippen Sie auf das Datenelement, das Sie hochladen möchten, und anschließend auf **Hochladen**.



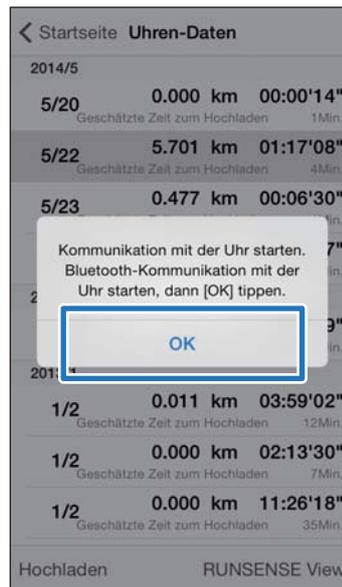
**7** Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.

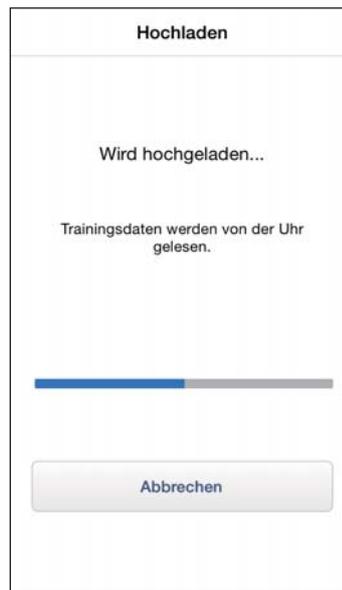


**Hinweis:**  
 Sie können auch die Bluetooth-Kommunikation über das Menü *Einstell.* dieses Produkts starten. Unter "Einstellungen" im Benutzerhandbuch finden Sie weitere Details.

**8** Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.

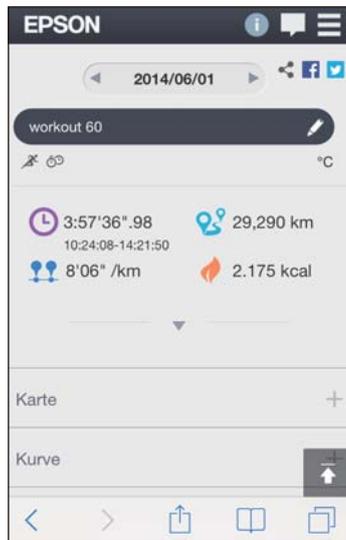


Der Alarm des Geräts ertönt und das Hochladen der detaillierten Daten beginnt.



## Hochladen und Überprüfen von Messdaten

Der RUNSENSE View-Bildschirm wird angezeigt, wenn der Upload abgeschlossen ist.



**Hinweis:**

- Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.
- Das hochgeladene detaillierte Datenelement wird aus der Liste **Uhren-Daten** gelöscht.
- Wiederholen Sie Schritte 6 bis 8, wenn Sie mehr als ein detailliertes Datenelement aus der Liste **Uhren-Daten** hochladen.

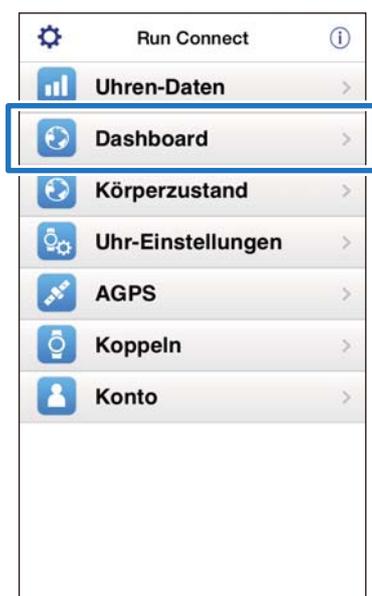
## Überprüfung hochgeladener Messdaten

Öffnen Sie die Web-Anwendung (RUNSENSE View), um die hochgeladenen Messdaten zu überprüfen.

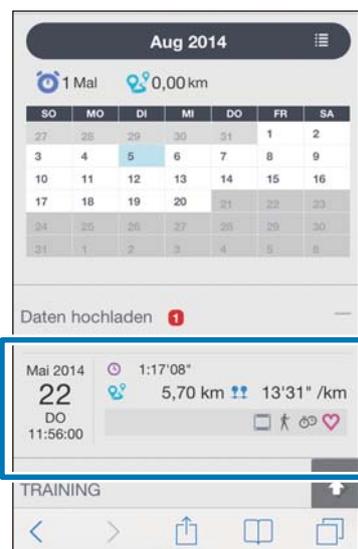
- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



- 2 Tippen Sie auf **Dashboard**.



- 3 Tippen Sie auf das Datenelement, das Sie überprüfen möchten.



**Hinweis:**

Messdaten mit dem -Symbol enthalten nur Rahmendaten. Laden Sie die detaillierten Daten hoch, wenn Sie die Laufstrecke prüfen möchten.

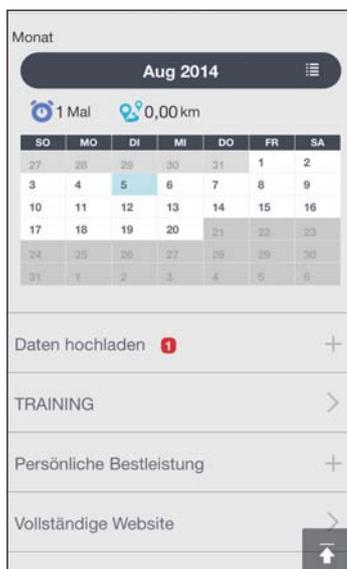
[👉 „Hochladen von Messdaten“ auf Seite 14](#)

## Info zur Web-Anwendung (RUNSENSE View)

Sie können die Daten auf folgende Arten mit der Web-Anwendung (RUNSENSE View) auf dem iPhone anzeigen.

### Dashboard

Verwalten Sie Aufzeichnungen im Kalenderformat. Dadurch können Sie vergangene Läufe problemlos überprüfen.



### TRAINING

So werden Daten wie Entfernung, Tempo, Puls, Laufstrecke und Kalorien angezeigt. Dadurch können Sie Ihr Training aus verschiedenen Blickwinkeln analysieren.



### Karte

Sehen Sie sich Ihre Laufstrecke auf der Karte an.

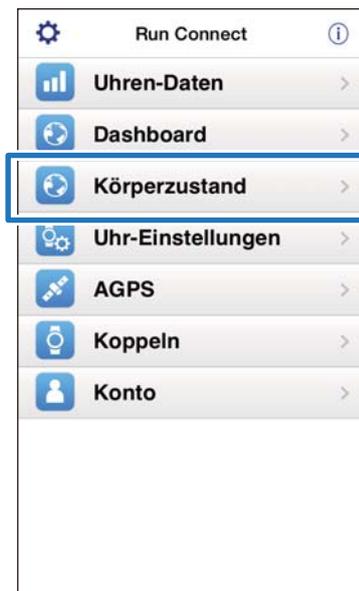
## Eingabe von Gewicht und Körperfettanteil

Sie können Angaben zu Gewicht und Körperfettanteil in die Web-Anwendung (RUNSENSE View) eingeben.

- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



- 2 Tippen Sie auf **Körperzustand**.



### Hochladen und Überprüfen von Messdaten

- 3** Tippen Sie auf das Eingabefeld von **Gewicht** oder **Körperfettanteil** und geben Sie den Wert ein.



- 4** Tippen Sie auf **Speichern**.

Die Angaben zu **Gewicht** oder **Körperfettanteil** sind nun registriert.



---

# Ändern der Einstellungen

---

Sie können Mess- Einstellungen wie Auto-Runde, Zieltempo, Wegpunkt und Intervall, Benutzereinstellungen und Systemeinstellungen ändern.



**Wichtig:**

*Je nach verwendetem Modell stehen manche Funktionen unter Umständen nicht zur Verfügung, wenn die Firmware-Version Ihres Gerätes veraltet ist. Laden Sie zur Verwendung der neuesten Funktionen die aktuellste Firmware herunter.*

[www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense)



**„Einstellungen“ auf Seite 22**



**„Erweiterte Einstellungen (Nur für unterstützte Modelle)“ auf Seite 31**



**„Reduzieren der Zeit für die GPS-Positionierung (AGPS)“ auf Seite 46**

## Ändern der Einstellungen

# Einstellungen

Sie können mehrere Geräte- und Mess-Einstellungen ändern.

Die folgenden Elemente können konfiguriert werden.  
 „Liste der Einstellungen“ auf Seite 26

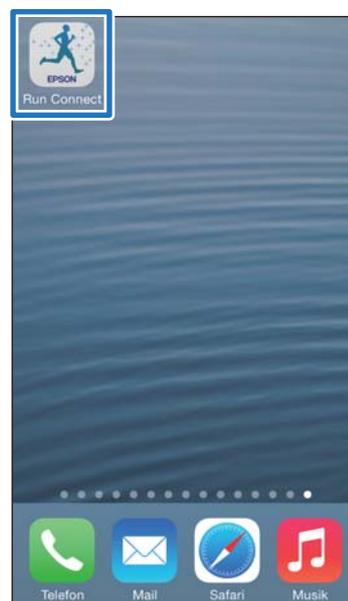
Die verfügbaren Einstellungen können sich je nach Modell unterscheiden.

Kategorie	Einstellungsoptionen
Benutzereinstellungen	Körpergröße
	Gewicht
	Geburtsdatum
	Geschlecht
	Pulsbereich 1 bis 5
Sys.- Einstellungen	Entfernungseinheiten
	Uhr
	Sommerzeit
	Zeitzone
	Datumsformat
	Anzeige umkehren
	Kontrast
	Auto-Ruhemodus
	Auto-Licht
	Alarm
	Tastentöne

Kategorie	Einstellungsoptionen
Mess-Einstellungen	Aktivitätstyp
	Intervall
	Auto-Runde
	Auto-Pause
	Zieltempo
	Wegpunkt
	Puls
	Tippen
Display	

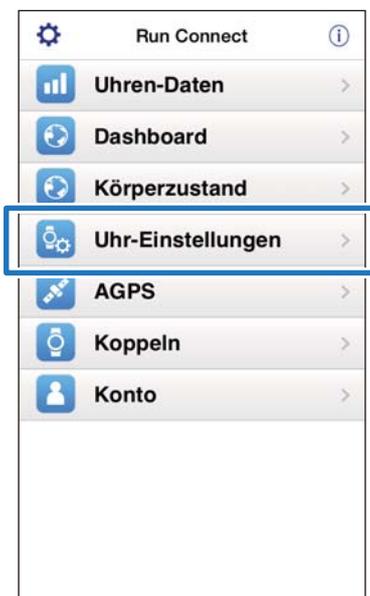
## Konfiguration

- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



## Ändern der Einstellungen

**2** Tippen Sie auf **Uhr-Einstellungen**.



**3** Tippen Sie auf **Einstellungen**.



**4** Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



**Hinweis:**

Sie können auch die Bluetooth-Kommunikation über das Menü Benutzereinstellungen dieses Produkts starten. Unter "Einstellungen" im Benutzerhandbuch finden Sie weitere Details.

**5** Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



**Hinweis:**

Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

**6** Tippen Sie auf die Kategorie, die Sie konfigurieren möchten.



## Ändern der Einstellungen

- 7** Tippen Sie auf das Element, das Sie konfigurieren möchten.

Der Bildschirm zeigt **Benutzereinstellungen** an.



- 8** Ändern Sie die Einstellung.

Der Bildschirm zeigt **Körpergröße** an.



- 9** Tippen Sie auf **Einstellungen**.



- 10** Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



## Ändern der Einstellungen

**11** Tippen Sie auf **Auf Uhr übertragen**.



**Hinweis:**

Sie können die aktuelle Einstellung unter einem bestimmten **Einstellungsname** speichern, indem Sie auf **Einstellungen speichern** tippen. Sie können die gespeicherte Einstellung auswählen, indem Sie auf **Gespeicherte Einstellungen abrufen** tippen. Auf diese Weise können Sie je nach Trainingsinhalt zwischen den Einstellungen wechseln.

**12** Tippen Sie auf **OK**.



**13** Vergewissern Sie sich, dass die Übertragung auf die Runsense abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.

**Ändern der Einstellungen****Liste der Einstellungen****Benutzereinstellungen**

Legen Sie die Benutzerinformationen fest.

Der Wert in Klammern ist der Standardwert.

Die verfügbaren Einstellungen können sich je nach Modell unterscheiden.

<b>Einstellungsoptionen</b>	<b>Wert</b>	<b>Erläuterung</b>
Körpergröße	(170 cm)	Größe eingeben.
Gewicht	(60 kg)	Gewicht eingeben.
Geburtsdatum	(1975.01.01)	Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
Geschlecht	(Männlich)	Geben Sie Ihr Geschlecht ein.
	Weiblich	
Pulsbereich	Pulsbereich 1 (30 bis 100 bpm)	Stellen Sie die maximale und minimale Herzfrequenz ein. Legen Sie fünf Zonen fest, die zu der Intensität Ihres Trainings passen.
	Pulsbereich 2 (101 bis 130 bpm)	
	Pulsbereich 3 (131 bis 160 bpm)	
	Pulsbereich 4 (161 bis 190 bpm)	
	Pulsbereich 5 (191 bis 240 bpm)	

## Ändern der Einstellungen

### Systemeinstellungen

Stellen Sie das System des Geräts ein.

Der Wert in Klammern ist der Standardwert.

Die verfügbaren Einstellungen können sich je nach Modell unterscheiden.

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Entfernungseinheiten	(km)	Stellen Sie die Anzeigeeinheiten für die Entfernung ein.
	Meile	
Uhr	(12 Stunden)	Stellen Sie das Format für die Zeitanzeige ein.
	24 Stunden	
Sommerzeit	Ein	Stellen Sie die Sommerzeit ein.
	(Aus)	
Zeitzone	(Auto)	Stellen Sie die Zeitzone für Ihren Standort ein. Wenn Sie <b>Auto</b> festlegen, wird die Zeitzone während der <b>Zeitanpassung</b> automatisch festgelegt. Wenn <b>Auto</b> deaktiviert ist, können Sie für den <b>Zeitunterschied</b> einen Wert zwischen -12:00 und +14:00 festlegen.
Datumsformat	Tag. Monat	Stellen Sie Zeitanzeige für das Datum ein.
	(Monat. Tag)	
Anzeige umkehren	Ein	Stellen Sie Zeitanzeige für den Bildschirm ein. Wenn <b>Ein</b> ausgewählt ist, wird weißer Text auf schwarzem Hintergrund angezeigt. Wenn <b>Aus</b> ausgewählt ist, wird schwarzer Text auf weißem Hintergrund angezeigt.
	(Aus)	
Kontrast	(4)	Stellen Sie den Kontrast für die Anzeige ein.
Auto-Ruhemodus	(Ein)	Wenn Sie das Gerät für eine Weile nicht tragen, versetzt diese Funktion das Gerät automatisch in den Ruhezustand. Dieser Zustand reduziert den Stromverbrauch.
	Aus	
Auto-Licht	Ein	Bei einer Veränderung am Bildschirm schaltet diese Funktion automatisch das Licht ein. Nach einer bestimmten Zeit schaltet sich das Licht automatisch aus.
	(Aus)	

### Ändern der Einstellungen

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Alarm	(Töne)	Stellen Sie den Alarmtyp ein.
	Vib.	
	Töne & Vib.	
	Aus	
Tastentöne	(Ein)	Schalten Sie die Tastentöne ein oder aus.
	Aus	

## Ändern der Einstellungen

### Mess-Einstellungen

Der Wert in Klammern ist der Standardwert.

Die verfügbaren Einstellungen können sich je nach Modell unterscheiden.

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Aktivitätstyp	(Laufen)	Beim Laufen oder Jogging einstellen.
	Gehen	Beim Gehen einstellen.
	Radfahren	Bei Aktivitäten, die nicht erfordern, dass Sie die Arme schwingen, beispielsweise Radfahren.
Intervall	SETTING 01 bis 03	Legen Sie den Inhalt des Trainings mit hoher Intensität (Sprinten) und niedriger Intensität (Erholung) und die Anzahl der Wiederholungen fest.
Auto-Runde	SETTING 01 bis 05	Wenn eine zuvor festgelegte Zeit oder Distanz erreicht wird, zeichnete diese Funktion Runden automatisch auf. Festlegen der Rundenzeit oder Distanz. Mithilfe des folgenden Intervalls können Sie fünf Zeiten oder Distanzen festlegen. Zeit: 01'00" bis 60'00" (in Steigerungen von je 1 Minute) Distanz: 0,1 bis 10,0 km (in Steigerungen von je 0,1 km)
	(Aus)	
Auto-Pause	Ein	Diese Funktion hält den Messvorgang automatisch an, wenn Sie mit dem Laufen aufhören, und setzt ihn wieder fort, sobald Sie weiterlaufen.
	(Aus)	
Zieltempo	SETTING 01 bis 03	Legen Sie die Zielzeit und den Tempobereich für einen Kilometer/eine Meile fest. Befinden Sie sich außerhalb des festgelegten Tempobereichs, ertönt ein Alarm. Mithilfe des folgenden Intervalls können Sie drei Zieltempos festlegen. Zieltempo: 1'00" bis 15'00"/km (in Steigerungen von je 1 Sekunde) Tempobereich: 00'05" bis 03'00"/km (in Steigerungen von je 1 Sekunde)
	(Aus)	
Wegpunkt	Ein	Sie können einen registrierten Wegpunkt angeben, um die Richtung, Distanz und den Höhenunterschied* zu diesem Punkt anzuzeigen. Wenn Sie sich dem festgelegten Punkt nähern, ertönt ein Alarm.
	(Aus)	
Puls	Ein	Ihre Herzfrequenz wird gemessen.
	(Aus)	Bei SF-810 ist <b>Ein</b> die Standardeinstellung.

### Ändern der Einstellungen

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Tippen (Nur für die Messanzeige)	Runde	Sie können eine der in diesem Element festgelegten Funktionen ausführen, indem Sie während des Messvorgangs auf den Bildschirm tippen.
	Licht	
	Anzeige ändern	Wenn <b>Radfahren</b> als <b>Aktivitätstyp</b> ausgewählt ist, wird die Tippfunktion je nach Zustand der Straßenoberfläche eventuell automatisch agieren. Sollte dies geschehen, empfehlen wir die Einstellung auf <b>Aus</b> zu stellen.
	(Aus)	
Display	Anzeige 1	Sie können bis zu vier Messungen anzeigen. Sie können das Anzeigemuster und die Messoptionen ändern, die für jede Anzeige zu sehen sind.
	Anzeige 2	
	Anzeige 3	Sie können außerdem den <b>Rundenanzeige anzeigen</b> ändern, doch die wird nicht für die Intervallfunktion angezeigt.
	Anzeige 4	
	Rundenanzeige anzeigen	

\* Sie müssen die Höhe eingeben, wenn Sie einen Wegpunkt auf dem iPhone eingeben.

## Erweiterte Einstellungen (Nur für unterstützte Modelle)

Sie können Mess-Einstellungen wie Auto-Runde, Zieltempo, Wegpunkt und Intervall über Smartphones eingeben.

### Auto-Runde

Sie können programmierbare Runden mit der Funktion Auto-Runde einstellen.

☞ „Einstellen der Funktion Auto-Runde“ auf Seite 33

### Zieltempo

Sie können ein variables Zieltempo mit der Funktion Zieltempo festlegen.

☞ „Einstellen der Zieltempo-Funktion“ auf Seite 36

### Wegpunkt

Sie können Wegpunkte auf der Karte mit der Funktion Wegpunkt registrieren.

☞ „Einstellung der Wegpunkt-Funktion“ auf Seite 40

### Intervall

Sie können variable Intervalle mit der Funktion Intervall festlegen.

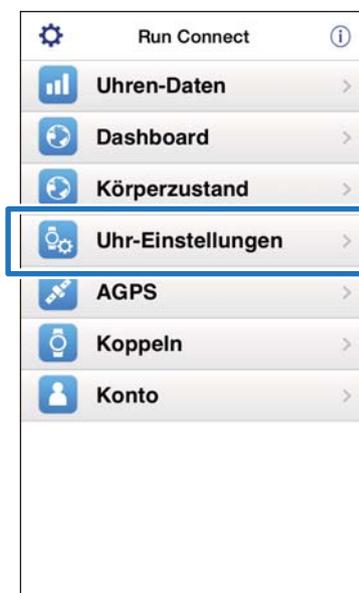
☞ „Einstellung der Intervall-Funktion“ auf Seite 42

## Anzeige der erweiterten Einstellungen

- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.

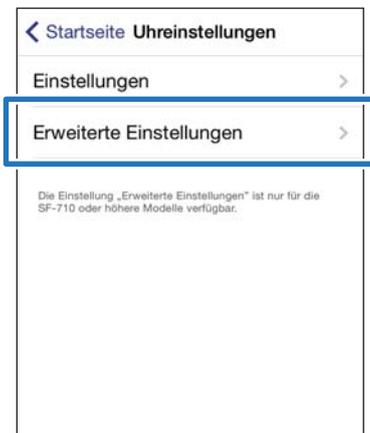


- 2 Tippen Sie auf **Uhr-Einstellungen**.



## Ändern der Einstellungen

### 3 Tippen Sie auf **Erweiterte Einstellungen**.



### 4 Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



**Hinweis:**  
 Sie können auch die Bluetooth-Kommunikation über das Menü *Einstell. dieses Produkts* starten. Unter *"Einstellungen"* im Benutzerhandbuch finden Sie weitere Details.

### 5 Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



**Hinweis:**  
 Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

Setzen Sie die Konfiguration mit folgenden Aktionen fort.

„Einstellen der Funktion Auto-Runde“ auf Seite 33

„Einstellen der Zieltempo-Funktion“ auf Seite 36

„Einstellung der Wegpunkt-Funktion“ auf Seite 40

„Einstellung der Intervall-Funktion“ auf Seite 42

## Ändern der Einstellungen

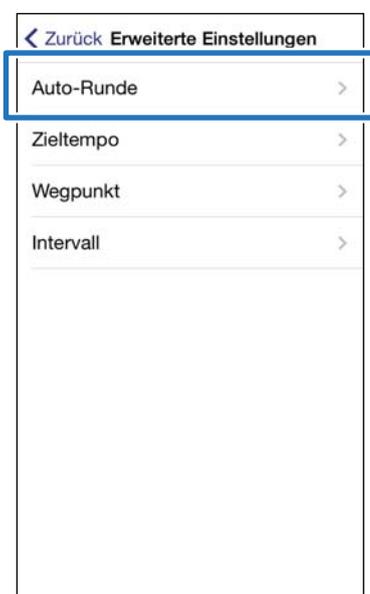
### Einstellen der Funktion Auto-Runde

Mit der Funktion Auto-Runde können Sie die Zeit oder Distanz zum Aufteilen von Runden angeben.

- 1 Zeigen Sie auf dem Run Connect-Bildschirm **Erweiterte Einstellungen** an.

☞ „Anzeige der erweiterten Einstellungen“ auf Seite 31

- 2 Tippen Sie auf **Auto-Runde**.



- 3 Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



- 4 Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



**Hinweis:**

Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

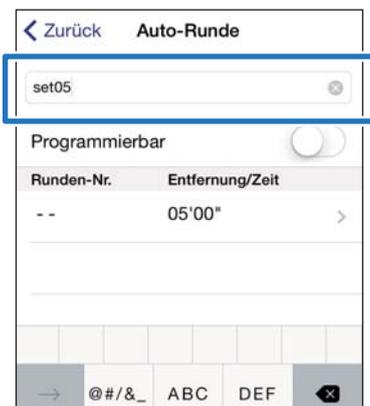
- 5 Tippen Sie auf **Keine Daten**, wenn Sie eine neue Einstellung hinzufügen. Tippen Sie auf die Einstellung, wenn Sie eine vorhandene Einstellung bearbeiten möchten.



## Ändern der Einstellungen

- 6** Geben Sie einen Namen ein oder bearbeiten Sie einen vorhandenen Namen.

Geben Sie den Namen mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Leerzeichen, Bindestrichen und Unterstrichen ein.

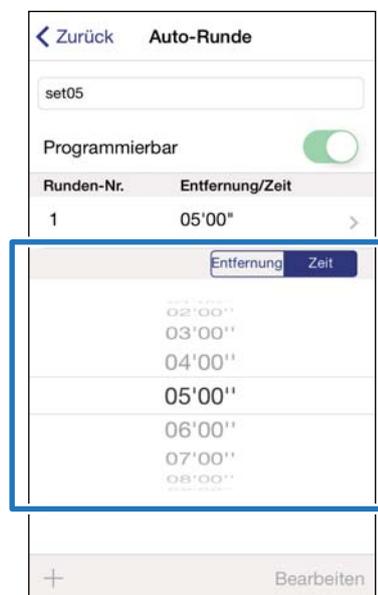


- 7** Schalten Sie **Programmierbar** EIN, wenn Sie mehrere Runden kombinieren möchten.



- 8** Tippen Sie auf die Runde und geben Sie die **Entfernung** oder **Zeit** ein.

Fahren Sie mit Schritt 10 fort, wenn Sie nicht mehr als eine Runde einrichten.



- 9** Tippen Sie auf +, um eine Runde hinzuzufügen, und geben Sie die **Entfernung** oder die **Zeit** für die Runde ein.



**Hinweis:**

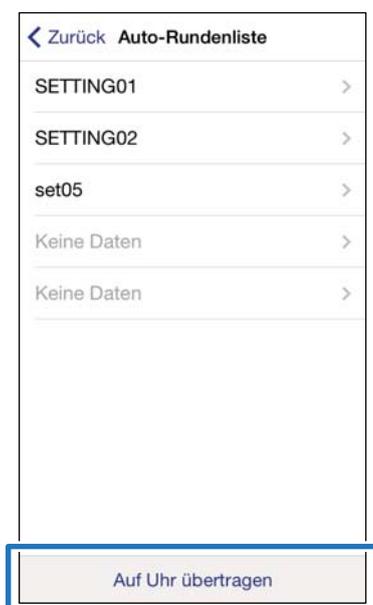
Sie können Runden löschen und neu anordnen, indem Sie auf **Bearbeiten** tippen.

## Ändern der Einstellungen

**10** Tippen Sie auf **Zurück**.

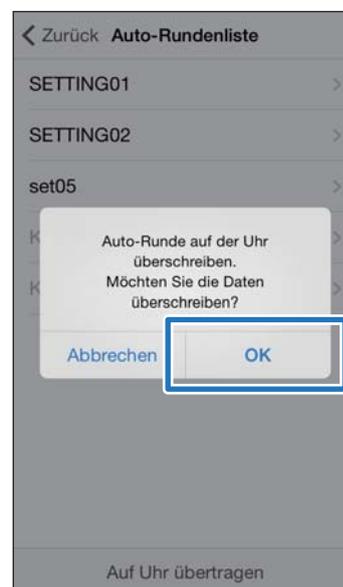


**11** Tippen Sie auf **Auf Uhr übertragen**.



**12** Tippen Sie auf **OK**.

Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.



**13** Vergewissern Sie sich, dass die Übertragung auf die Runsense abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.

## Ändern der Einstellungen

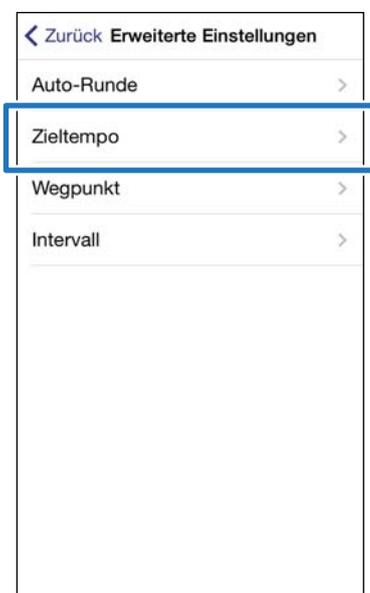
### Einstellen der Zieltempo-Funktion

Sie können das Zieltempo festlegen. Ein Alarm ertönt, wenn Sie den Tempobereich über- oder unterschreiten.

- 1 Zeigen Sie auf dem Run Connect-Bildschirm **Erweiterte Einstellungen** an.

 „Anzeige der erweiterten Einstellungen“ auf Seite 31

- 2 Tippen Sie auf **Zieltempo**.



- 3 Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



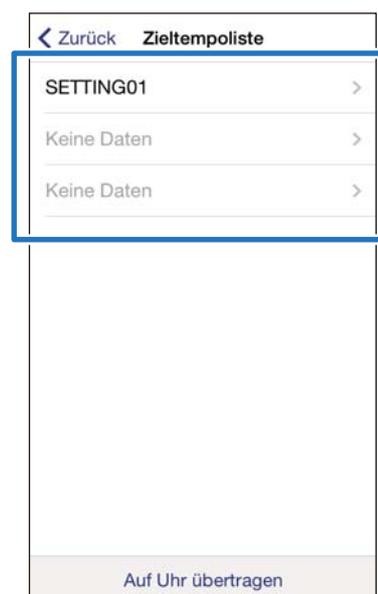
- 4 Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



**Hinweis:**

Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

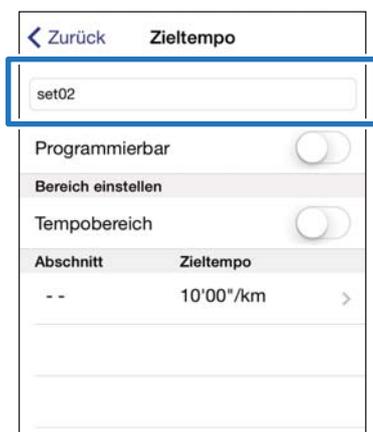
- 5 Tippen Sie auf **Keine Daten**, wenn Sie eine neue Einstellung hinzufügen. Tippen Sie auf die Einstellung, wenn Sie eine vorhandene Einstellung bearbeiten möchten.



## Ändern der Einstellungen

- 6** Geben Sie einen Namen ein oder bearbeiten Sie einen vorhandenen Namen.

Geben Sie den Namen mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Leerzeichen, Bindestrichen und Unterstrichen ein.

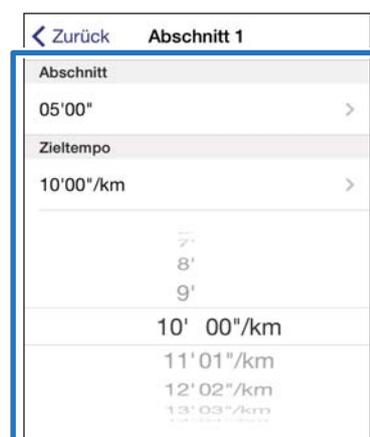


- 7** Schalten Sie **Programmierbar** EIN, wenn Sie mehrere Zieltempi kombinieren möchten.



- 8** Tippen Sie auf das Zieltempo, das Sie aktualisieren möchten, geben Sie die **Zeit** oder **Entfernung** des **Abschnitts** und das **Zieltempo** ein und tippen Sie auf **Zurück**.

Fahren Sie mit Schritt 10 fort, wenn Sie nicht mehr als eine Runde einrichten.



- 9** Tippen Sie auf +, um einen Abschnitt hinzuzufügen, geben Sie die **Zeit** oder **Entfernung** und das **Zieltempo** ein und tippen Sie auf **Zurück**.



**Hinweis:**

Sie können Zieltempi löschen und neu anordnen, indem Sie auf **Bearbeiten** tippen.

## Ändern der Einstellungen

- 10** Schalten Sie **Zieltempobereich einstellen** EIN, damit ein Alarm ertönt, wenn Sie den festgelegten Bereich verlassen.



- 11** Legen Sie den **Zieltempobereich** fest.



- 12** Tippen Sie auf **Zurück**.



- 13** Tippen Sie auf **Auf Uhr übertragen**.



## Ändern der Einstellungen

### 14 Tippen Sie auf **OK**.

Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.



### 15 Vergewissern Sie sich, dass die Übertragung auf die Runsense abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.

## Ändern der Einstellungen

### Einstellung der Wegpunkt-Funktion

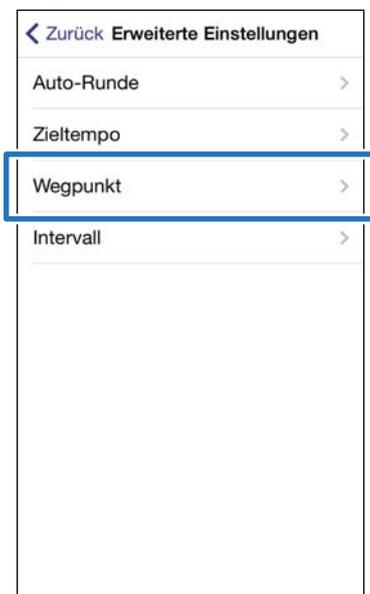
Die verfügbaren Einstellungen können sich je nach Modell unterscheiden.

Sie können Wegpunkte auf der Karte hinzufügen.

- 1 Zeigen Sie auf dem Run Connect-Bildschirm **Erweiterte Einstellungen** an.

 „Anzeige der erweiterten Einstellungen“ auf Seite 31

- 2 Tippen Sie auf **Wegpunkt**.



- 3 Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



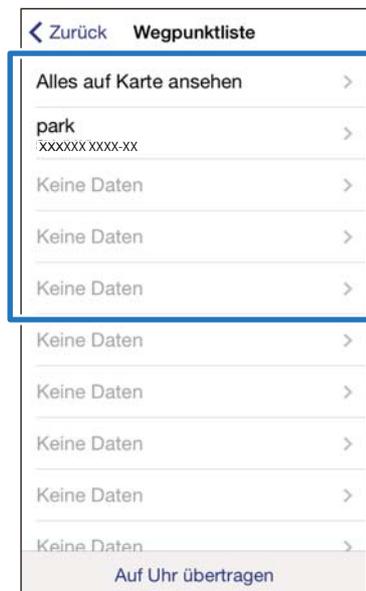
- 4 Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



**Hinweis:**

Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

- 5 Tippen Sie auf **Keine Daten**, wenn Sie eine neue Einstellung hinzufügen. Tippen Sie auf die Einstellung, wenn Sie eine vorhandene Einstellung bearbeiten möchten.



## Ändern der Einstellungen

**Hinweis:**

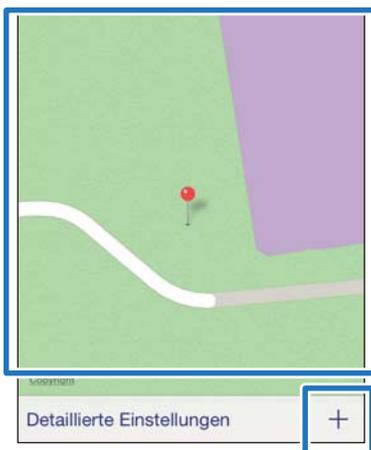
Sie können alle registrierten Wegpunkte anzeigen, indem Sie auf **Alles auf Karte ansehen** tippen.

- 6** Geben Sie einen Namen ein oder bearbeiten Sie einen vorhandenen Namen.

Geben Sie den Namen mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Leerzeichen, Bindestrichen und Unterstrichen ein.



- 7** Tippen Sie entweder auf dem Bildschirm auf den Punkt, an dem Sie den Wegpunkt hinzufügen möchten, und halten Sie ihn, oder tippen Sie auf +.



- 8** Bewegen Sie die Nadel an den Ort, an dem der Wegpunkt hinzugefügt werden soll.



**Hinweis:**

Sie können die Höhe angeben, indem Sie auf **Detaillierte Einstellungen** tippen. Schalten Sie die Höhe EIN, geben Sie den Wert ein und tippen Sie auf **Übernehmen**.

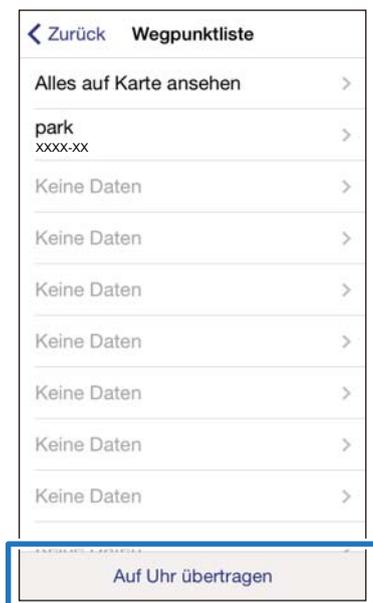


- 9** Tippen Sie auf **Zurück**.



## Ändern der Einstellungen

**10** Tippen Sie auf **Auf Uhr übertragen**.



**11** Tippen Sie auf **OK**.

Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.



**12** Vergewissern Sie sich, dass die Übertragung auf die Runsense abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.

## Einstellung der Intervall-Funktion

Sie können die Inhalte von Sprint- und Erholungsaktivitäten für die Intervall-Funktion angeben.

**1** Zeigen Sie auf dem Run Connect-Bildschirm **Erweiterte Einstellungen** an.

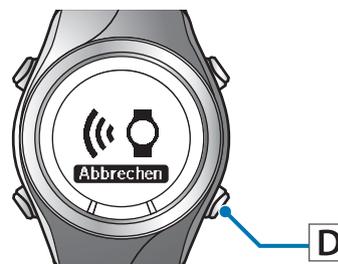
[„Anzeige der erweiterten Einstellungen“ auf Seite 31](#)

**2** Tippen Sie auf **Intervall**.



**3** Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



## Ändern der Einstellungen

### 4 Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.

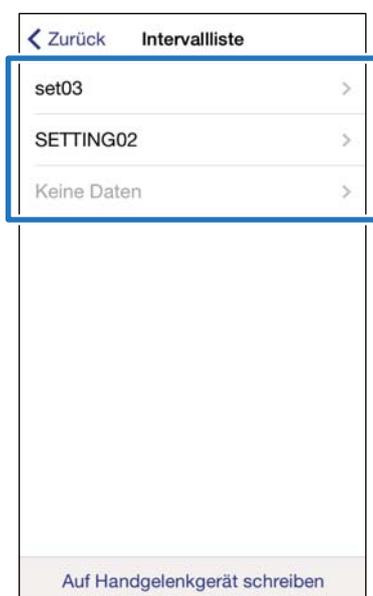
Das Hochladen der Daten beginnt.



**Hinweis:**

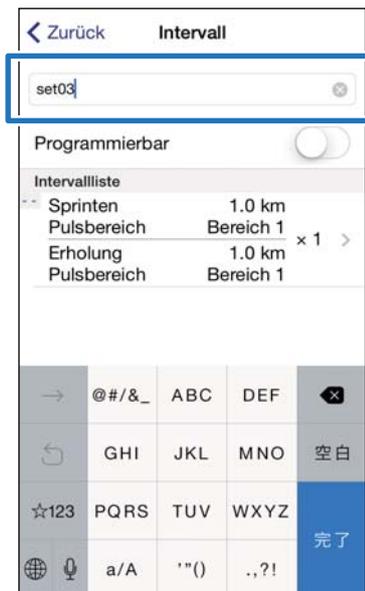
Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.

### 5 Tippen Sie auf **Keine Daten**, wenn Sie eine neue Einstellung hinzufügen. Tippen Sie auf die Einstellung, wenn Sie eine vorhandene Einstellung bearbeiten möchten.

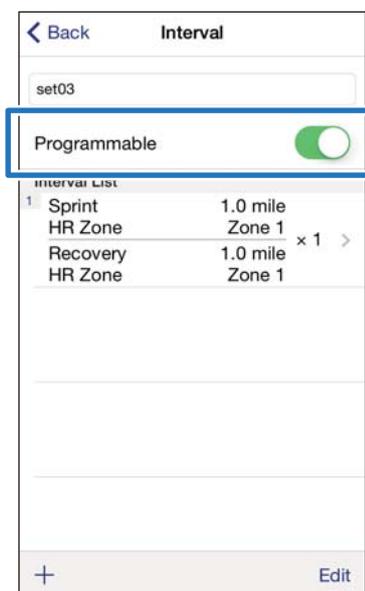


### 6 Geben Sie einen Namen ein oder bearbeiten Sie einen vorhandenen Namen.

Geben Sie den Namen mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Leerzeichen, Bindestrichen und Unterstrichen ein.



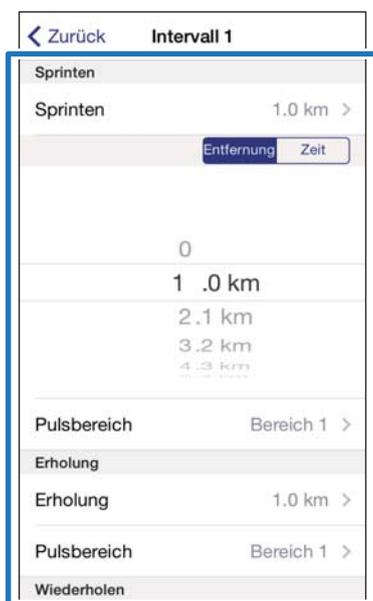
### 7 Schalten Sie **Programmierbar** EIN, wenn Sie mehrere Intervalllisten kombinieren möchten.



## Ändern der Einstellungen

- 8** Tippen Sie auf die Intervallliste, die Sie aktualisieren möchten, legen Sie die Elemente **Sprinten**, **Erholung** und **Wiederholen** fest und tippen Sie auf **Zurück**.

Fahren Sie mit Schritt 10 fort, wenn Sie nicht mehr als eine Runde einrichten.



- 9** Tippen Sie auf +, um eine neue Intervallliste hinzuzufügen, geben Sie die notwendigen Elemente an und tippen Sie auf **Zurück**.



**Hinweis:**

Sie können Intervalllisten löschen und neu anordnen, indem Sie auf **Bearbeiten** tippen, wenn Sie mehrere Intervalllisten haben.

- 10** Tippen Sie auf **Zurück**.



- 11** Tippen Sie auf **Auf Uhr übertragen**.



## Ändern der Einstellungen

### 12 Tippen Sie auf **OK**.

Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.



### 13 Vergewissern Sie sich, dass die Übertragung auf die Runsense abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.

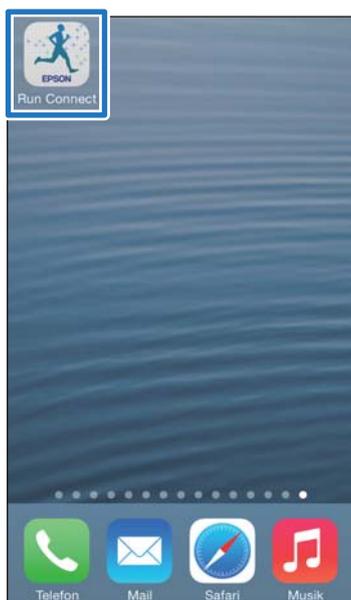
## Ändern der Einstellungen

# Reduzieren der Zeit für die GPS-Positionierung (AGPS)

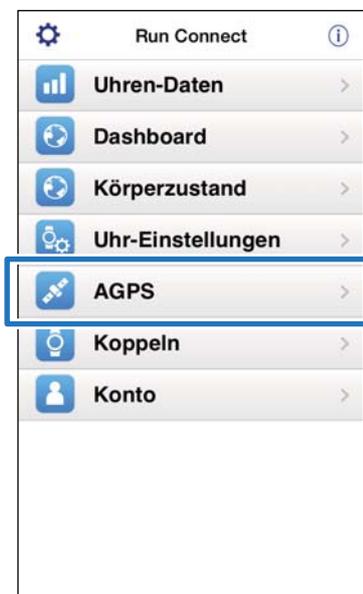
Sie können die Zeit für die GPS-Positionierung reduzieren, indem Sie vor dem Ausführen unterstützende Daten für die GPS-Satelliten herunterladen.

**! Wichtig:**  
*Sie müssen sich für diesen Vorgang nicht im Freien befinden.*

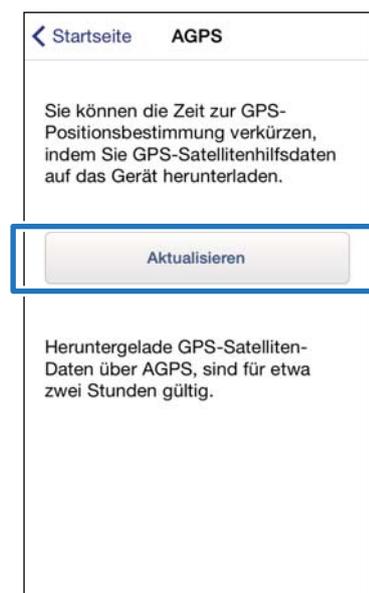
- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



- 2 Tippen Sie auf AGPS.



- 3 Tippen Sie auf Aktualisieren.



- 4 Halten Sie auf dem Produkt **D** gedrückt.

Die Bluetooth-Kommunikation beginnt.



## Ändern der Einstellungen

- 5** Tippen Sie auf **OK** auf dem iPhone.



**Hinweis:**

*Versuchen Sie es erneut, falls die Kommunikation fehlschlägt.*

- 6** Vergewissern Sie sich, dass die Übertragung auf die Runsense abgeschlossen ist, und tippen Sie auf **OK**.

---

# Fehlerbehebung

---

In diesem Abschnitt wird die Lösung für Probleme beschrieben, die bei der Verwendung des Geräts auftreten können.

 **„Problembehebung“ auf Seite 49**

 **„Trennen von Geräten“ auf Seite 52**

 **„Kontaktaufnahme“ auf Seite 55**

Fehlerbehebung

# Problembhebung

Überprüfen Sie jedes Element.

Anzeige	Problem	Inhalt der Meldung	Lösung
Uhren-Daten Hochladen Uhr-Einstellungen AGPS	Die Kommunikation mit der Uhr wurde unterbrochen.	Kommunikation mit der Uhr wurde unterbrochen. Laden Sie die Daten erneut hoch.	<p>Versuchen Sie Folgendes und tippen Sie erneut auf das Menüelement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Laden Sie die Uhr</li> <li><input type="checkbox"/> Stellen Sie die Kommunikation mit der Uhr her und behalten Sie sie bei sich</li> <li><input type="checkbox"/> Aktivieren Sie Bluetooth im iPhone</li> </ul> <p>Wenn das Problem dennoch weiterhin auftritt, trennen Sie die Geräte, stellen Sie die Verbindung wieder her und tippen Sie auf das Menü.</p> <p> <a href="#">„Trennen von Geräten“ auf Seite 52</a></p>

**Fehlerbehebung**

Anzeige	Problem	Inhalt der Meldung	Lösung
<p>Uhren-Daten Uhr-Einstellungen AGPS</p>	<p>Keine Kommunikation mit der Uhr möglich.</p>	<p>Uhr wurde nicht gefunden. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion in den Einstellungen Ihres iOS-Gerätes ein. Starten Sie die Bluetooth-Kommunikation mit der Uhr und greifen Sie erneut darauf zu.</p>	<p>Versuchen Sie Folgendes und tippen Sie erneut auf das Menüelement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Laden Sie die Uhr</li> <li><input type="checkbox"/> Stellen Sie die Kommunikation mit der Uhr her und behalten Sie sie bei sich</li> <li><input type="checkbox"/> Aktivieren Sie Bluetooth im iPhone</li> </ul> <p>Wenn das Problem dennoch weiterhin auftritt, trennen Sie die Geräte, stellen Sie die Verbindung wieder her und tippen Sie auf das Menü.</p> <p> <a href="#">„Trennen von Geräten“ auf Seite 52</a></p>
		<p>Es kann nicht auf die gekoppelte Uhr zugegriffen werden. Versuchen Sie den Zugriff erneut.</p>	
		<p>Informationen auf der gekoppelten Uhr können nicht gelesen werden. Laden Sie die Daten erneut hoch.</p>	
		<p>Es kann nicht auf die Uhr zugegriffen werden. Starten Sie die Bluetooth-Kommunikation mit der Uhr erneut und laden Sie die Daten erneut.</p>	
		<p>Die Uhr reagiert nicht. Starten Sie die Bluetooth-Kommunikation mit der Uhr und laden Sie die Daten erneut.</p>	

**Fehlerbehebung**

Anzeige	Problem	Inhalt der Meldung	Lösung
Hochladen	Keine Kommunikation mit der Uhr möglich.	Uhr wurde nicht gefunden. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion in den Einstellungen Ihres iOS-Gerätes ein. Starten Sie die Bluetooth-Kommunikation mit der Uhr und beginnen Sie das Hochladen erneut.	<p>Versuchen Sie Folgendes und tippen Sie erneut auf <b>Hochladen</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Laden Sie die Uhr</li> <li><input type="checkbox"/> Stellen Sie die Kommunikation mit der Uhr her und behalten Sie sie bei sich</li> <li><input type="checkbox"/> Aktivieren Sie Bluetooth im iPhone</li> </ul> <p>Wenn das Problem dennoch weiterhin auftritt, trennen Sie die Geräte, stellen Sie die Verbindung wieder her und tippen Sie auf <b>Hochladen</b>.</p> <p> <a href="#">„Trennen von Geräten“ auf Seite 52</a></p>
		Es kann nicht auf die gekoppelte Uhr zugegriffen werden. Versuchen Sie den Zugriff erneut.	
		Informationen auf der gekoppelten Uhr können nicht gelesen werden. Laden Sie die Daten erneut hoch.	
		Es kann nicht auf die Uhr zugegriffen werden. Starten Sie die Bluetooth-Kommunikation mit der Uhr und laden Sie die Daten erneut hoch.	
		Die Uhr reagiert nicht. Starten Sie die Bluetooth-Kommunikation mit der Uhr und laden Sie die Daten erneut hoch.	

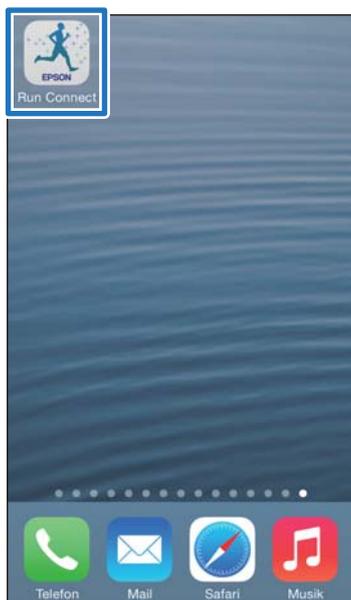
Wenn auch nach der Durchführung der genannten Punkte das Problem nicht gelöst ist, wenden Sie sich an unser Servicecenter.

## Trennen von Geräten

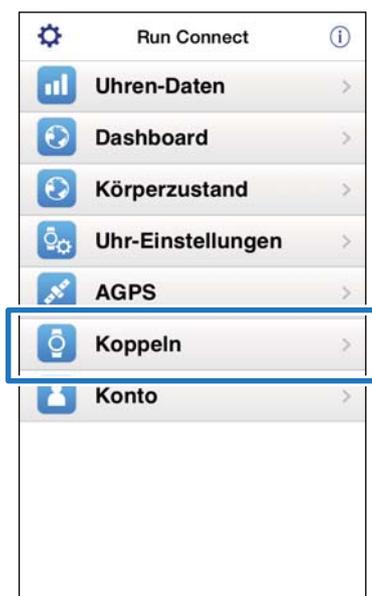
Trennen Sie die Geräte, wenn das iPhone und dieses Produkt nicht richtig kommunizieren oder Sie das iPhone mit einem anderen Produkt koppeln möchten.

### Schritte auf dem iPhone

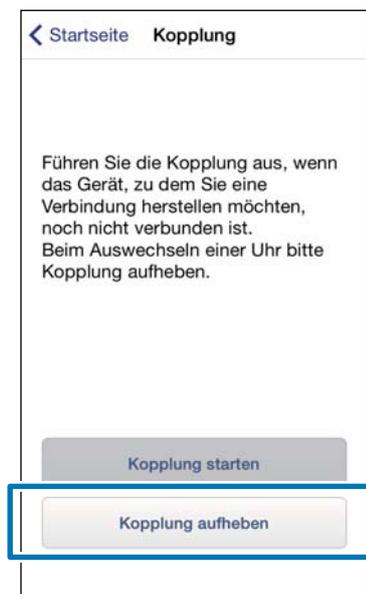
- 1 Starten Sie Run Connect auf Ihrem iPhone.



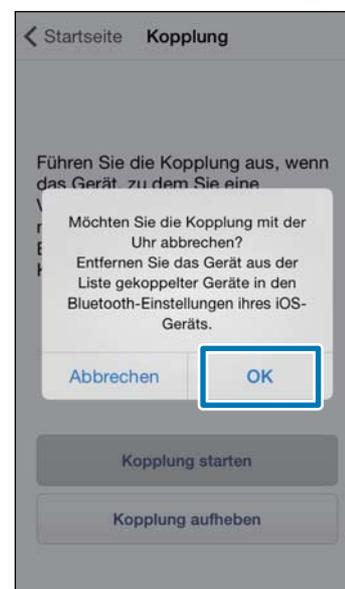
- 2 Tippen Sie auf **Koppeln**.



- 3 Tippen Sie auf **Kopplung aufheben**.



- 4 Vergewissern Sie sich, dass die Kopplung aufgehoben ist, und tippen Sie auf **OK**.

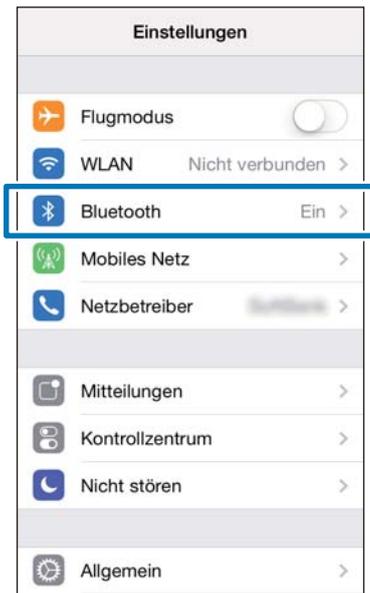


**Fehlerbehebung**

- 5** Tippen Sie auf "Einstellungen" auf dem iPhone.



- 6** Tippen Sie auf **Bluetooth**.



- 7** Tippen Sie auf **i** für SF Series.

Beachten Sie, dass das Symbol in iOS6 anders dargestellt wird.



- 8** Tippen Sie auf **Dieses Gerät ignorieren**.



Fehlerbehebung

**9** Tippen Sie auf **Gerät ignorieren**.



**Schritte auf dem Produkt**

**Funktionstasten**



**1** Zeigt das Menü **Einstell.** an.

Halten Sie auf der Zeitanzeige **B** gedrückt.



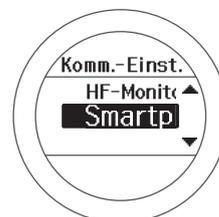
**2** Wählen Sie **Komm.-Einst.** ein.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



**3** Wählen Sie **Smartphone**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



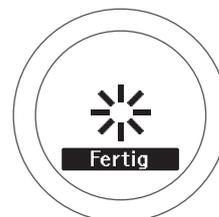
**4** Wählen Sie **Gerät vergessen**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



**5** Schließen Sie die Kommunikationseinstellungen ab.

Drücken Sie **A**.



**6** Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Zeigt die Zeitanzeige an.

## Kontaktaufnahme

Kontaktdaten zu unserem Service finden Sie unter [www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense).

EPSON EUROPE B.V.

Adresse: Atlas Arena, Asia Building, Hoogoorddreef 5,  
1101 BA Amsterdam Zuidoost, Niederlande  
<http://www.epson.com/europe.html>

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION

GPS Sport Monitor

RUNSENSE

[www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense)

