

# **SUUNTO AMBIT 2.5**

## 用户指南

1	安全 .....	6
2	欢迎 .....	8
3	显示屏图标和区段 .....	9
4	使用按钮 .....	10
	4.1 使用背光灯和按钮锁 .....	11
5	入门 .....	13
6	自定义您的 Suunto Ambit .....	14
	6.1 连接至 Movescount .....	14
	6.2 更新您的 Suunto Ambit .....	15
	6.3 自定义模式 .....	16
	6.4 Suunto 应用 .....	16
	6.5 转换显示屏 .....	17
	6.6 调整显示屏对比度 .....	18
7	使用时间模式 .....	20
	7.1 更改时间设置 .....	20
	7.2 使用 GPS 时间同步 .....	24
8	导航 .....	26
	8.1 使用 GPS .....	26
	8.1.1 获取 GPS 信号 .....	26
	8.1.2 GPS 网格和位置格式 .....	27
	8.2 查看您的位置 .....	28
	8.3 兴趣点导航 .....	29
	8.3.1 添加当前位置为兴趣点 (POI) .....	29
	8.3.2 手动添加兴趣点 (POI) 坐标 .....	32
	8.3.3 导航至兴趣点 (POI) .....	34


8.3.4 删除兴趣点 (POI) .....	37
8.4 路线导航 .....	39
8.4.1 添加路线 .....	39
8.4.2 导航路线 .....	40
8.4.3 导航期间的操作 .....	44
8.4.4 删除路线 .....	46
9 使用 Alti & Baro 模式 .....	47
9.1 高度计和气压计是如何工作的 .....	47
9.1.1 获得正确读数 .....	48
9.1.2 获得错误读数 .....	48
9.2 选择与活动匹配的模式 .....	49
9.2.1 选择模式 .....	49
9.2.2 设置参考值 .....	50
9.3 使用Altimeter (高度计)模式 .....	51
9.4 使用Barometer (气压计)模式 .....	52
9.5 使用Automatic (自动)模式 .....	53
10 使用 3D 指南针 .....	55
10.1 校准指南针 .....	55
10.2 设置磁差值 .....	57
11 计时器 .....	59
11.1 激活和停用秒表 .....	59
11.2 使用秒表 .....	60
11.3 倒数计时器 .....	61
12 使用锻炼模式 .....	64
12.1 锻炼模式 .....	64


12.2	锻炼模式中的其他选项 .....	65
12.3	使用心率传输带 .....	66
12.4	佩戴心率传输带 .....	67
12.5	开始锻炼 .....	69
12.6	锻炼期间的操作 .....	71
12.6.1	记录行踪 .....	71
12.6.2	记录圈数 .....	71
12.6.3	记录高度 .....	72
12.6.4	锻炼期间使用指南针 .....	75
12.6.5	使用间隔计时器 .....	76
12.6.6	锻炼期间的导航 .....	77
12.6.7	锻炼期间找到回路 .....	78
12.6.8	自动暂停 .....	79
12.7	查看锻炼后的日志 .....	81
12.7.1	使用心率传输带锻炼之后 .....	82
12.7.2	未使用心率传输带锻炼之后 .....	83
12.7.3	恢复时间 .....	83
13	FusedSpeed .....	84
	应用举例：使用 FusedSpeed™ 跑步和骑车 .....	86
14	调整设置 .....	87
14.1	维护菜单 .....	90
14.2	更改语言 .....	91
15	配对 POD/心率传输带 .....	92
15.1	校准 POD .....	95
16	图标 .....	97


17 术语 .....	101
18 保养和维护 .....	104
18.1 防水性 .....	104
18.2 为电池充电 .....	105
18.3 更换心率传输带电池 .....	106
19 技术规格 .....	108
常规 .....	108
内存 .....	108
无线电接收器 .....	108
气压计 .....	109
高度计 .....	109
温度计 .....	109
计时器 .....	109
指南针 .....	109
GPS .....	109
19.1 商标 .....	109
19.2 CE .....	110
19.3 版权 .....	110
19.4 专利声明 .....	110
19.5 担保 .....	110
索引 .....	113

# 1 安全

## 安全警示说明


 **警告** - 指可能引起严重人身伤害或死亡的步骤或情况。


 **小心** - 指可能导致产品严重损坏的步骤或情况。


 **注释** - 用于强调重要信息。


 **提示** - 用于提供有关如何利用本设备特点和功能的额外提示。

## 安全预防措施

 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

 **警告** 在开始实施锻炼计划之前，请咨询您的医师。锻炼过度可能导致身体严重受伤。

 **警告** 仅用于娱乐目的。

 **警告** 切勿完全依赖 GPS 或电池续航时间，务必使用地图或其他备用资料以确保安全。

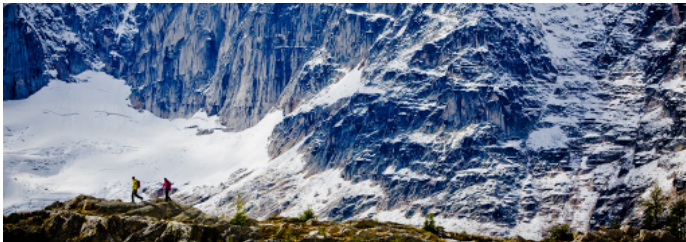
- ⚠ 小心 不要在产品上涂抹任何种类的溶剂，因为它可能会损坏表面。
- ⚠ 小心 不要在产品上涂杀虫剂，因为它可能会损坏表面。
- ⚠ 小心 不要随意抛弃产品，而应将其作为电子垃圾进行处理，以保护环境。
- ⚠ 小心 不要敲击或跌落设备，因为这样可能会损坏设备。

## 2 欢迎

您可以叫它手表，但那并不太中肯。高度、导航、速度、心率、天气情况 — 都可以通过这款“手表”轻松查看。

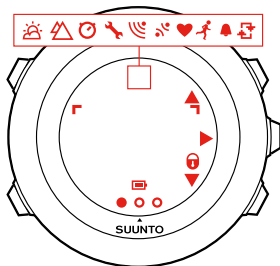
对您的设备进行个性化设置，选择您需要的功能，让您的下次探险获得非凡体验。


新款 Suunto Ambit — 使用世界上首个为探险家定制的 GPS 征服新的地域。





### 3 显示屏图标和区段

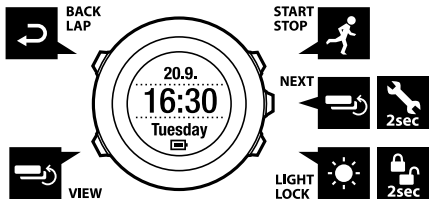


- |   |  |
|---|--|
|  气压计  |  间隔计时器  |
|  高度计  |  按钮锁定   |
|  计时器  |  电池     |
|  设置   |  当前屏幕   |
|  信号强度 |  按钮指示器  |
|  配对   |  向上/增大  |
|  心率   |  下一个/确认 |
|  锻炼模式 |  向下/减小  |
|  闹铃   |  |

有关 Suunto Ambit 的完整图标列表，请参见16 小章 图标 97 页。

## 4 使用按钮

通过 Suunto Ambit 的五个按钮，您可以使用所有功能。



[Start Stop]:

- 进入开始菜单
- 暂停或继续锻炼，或者暂停或继续秒表
- 按住以停止并保存锻炼
- 在设置中增大数值或上移

[Next]:

- 在显示屏间切换
- 按住以进入/退出选项菜单
- 按住以进入/退出锻炼模式的选项菜单
- 确认设置

[Light Lock]:


- 激活背光灯
- 按住以锁定/解锁按钮
- 在设置中减小数值或下移

[View]:

- 在 TIME 模式下和锻炼过程中切换视图
- 按住以将显示屏由明转暗，反之亦然。

[Back Lap]:

- 返回上一步骤
- 锻炼时增加圈数


 提示 改变数值时，您可以通过按住 [Start Stop] 或 [Light Lock] 以增加数值滚动速度。


## 4.1 使用背光灯和按钮锁

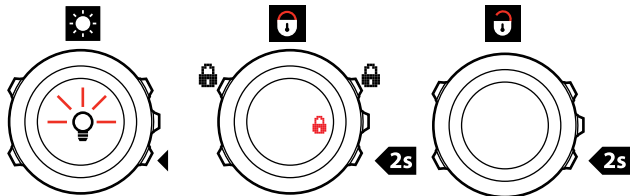
您可以将背光灯设置为 Normal (正常)、Toggle (切换)或 Night (夜间使用)模式。有关背光灯设置的信息，请参见14 小章 调整设置 87 页。

要激活背光灯：

- 在 Normal (正常)模式中，按 [Light Lock] 激活背光灯。背光灯将持续数秒。
- 在 Toggle (切换)模式中，按 [Light Lock] 激活背光灯。背光灯将一直亮起，直到您再次按 [Light Lock]。
- 在 Night (夜间使用)模式中，按任何按钮都可以激活背光灯。

按住 [Light Lock] 以锁定或解锁按钮。按钮锁定时，显示屏上会显示 。


 提示 锁定按钮以防意外开始或停止日志记录。按钮锁定时，仍然可通过按 [Light Lock] 激活背光灯，按 [Next] 可切换显示屏，按 [View] 可切换视图。

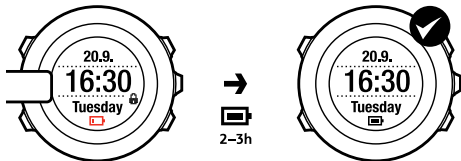


## 5 入门

首先请为电池充电。当使用提供的 USB 线缆将 Suunto Ambit 连接到电脑时，设备将自动唤醒充电。本设备还可通过使用可选的 Suunto 墙壁充电器将其连接到电源插座中来唤醒充电。

完全充满没电的电池需要 2-3 小时。首次充电可能时间会长些。使用 USB 线缆充电时，按钮将会锁定。


 **注释** 电池充满电之前请勿拔下线缆，以确保最长的电池续航时间。充电完成时将显示 Battery full (电池已充满) 通知。



## 6 自定义您的 SUUNTO AMBIT

### 6.1 连接至 Movescount

Movescount.com 是免费的个人日记和在线运动社区，包含用于管理日常活动以及分享运动故事所需的各种工具。Movescount 可以让您将记录下的锻炼日志从 Suunto Ambit 传送到 Movescount 并根据您的需要自定义设备。

 **提示** 当有可用更新时，请连接至 Movescount 为 Suunto Ambit 安装最新版软件。

首先安装 Moveslink:

1. 转至 [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink)。
2. 下载、安装并激活 Moveslink。


1.



2.



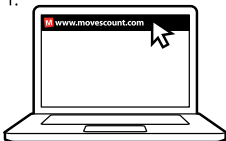
 **注释** 激活 Moveslink 后，电脑显示屏上可以看到 Moveslink 图标。

 **注释** Moveslink 兼容 PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) 和 MAC (基于 Intel 平台，运行 OS X 10.6 版或更高版本)。

要注册 Movescount:


1. 转至 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)。
2. 创建您的帐户。

1.




2.



 **注释** 将 Suunto Ambit 首次连接到 Movescount 时，所有信息（包括设备设置）都将从设备传输到您的 Movescount 帐户。下次将 Suunto Ambit 连接至您的 Movescount 帐户时，您在 Movescount 与设备中所作的设置和锻炼模式更改将进行同步。


## 6.2 更新您的 Suunto Ambit

您可以在 Movescount 中自动更新 Suunto Ambit 软件。

 **注释** 当您更新 Suunto Ambit 软件时，所有当前日志将移动至 Movescount 并从设备中删除。

要更新 Suunto Ambit 软件:

1. 打开 [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) 并安装 Moveslink 应用程序。
2. 使用 Suunto USB 线缆将 Suunto Ambit 连接至电脑。Moveslink 应用程序将自动检查是否有软件更新。如果有可用更新，设备将被更新。

 **注释** 您可以在不注册 Movescount 的情况下使用 Moveslink 应用程序。但 Movescount 可显著扩展 Suunto Ambit 的使用功能、个性化特性和设置选项。它还可以显示记录的行踪和其他活动数据。因此，建议您创建 Movescount 帐户以便将设备的功用发挥到极致。

## 6.3 自定义模式

除了设备中储存的默认锻炼模式（请参见 12.1 小节 *锻炼模式* 64 页）外，您还可以在 Movescount 中创建和编辑自定义锻炼模式。

自定义模式可包含 1 至 8 个不同的锻炼模式显示屏。您可从综合列表中选择每个显示屏上显示哪些数据。例如，您可以自定义特定运动的心率限制、自动圈数距离，或是自定义记录速度来优化电池续航时间或记录准确性。

您可以将在 Movescount 上创建的最多 10 个不同的自定义模式传输至 Suunto Ambit。锻炼时只能启动一个模式。

 **提示** 您还可以在 Movescount 中编辑默认锻炼模式。


## 6.4 Suunto 应用

Suunto 应用允许您进一步自定义您的 Suunto Ambit。请在 Movescount 中访问 Suunto 应用区，以查找可供您使用的各种应用，例如各种计时器和计数器。如果找不到您需要的应用，您可以利用 Suunto 应用设计器创建您自己的应用。例如，您可以创建用于计算您的估计马拉松结果或滑雪路线坡度的应用。



要将 Suunto 应用添加到您的 Suunto Ambit:

1. 请转至 Movescount 社区中的 **PLAN & CREATE** (计划与创建) 区域并选择 **App Zone** (应用区域) 以浏览现有的 Suunto 应用。要创建自己的应用, 请转至配置文件的 **PLAN & CREATE** (计划与创建) 区域并选择 **App Designer** (应用设计器)。
2. 将 Suunto 应用添加到一种自定义锻炼模式。将您的 Suunto Ambit 连接到您的 Movescount 帐户以将 Suunto 应用同步到设备。添加的 Suunto 应用将在您锻炼时显示其计算结果。


 *注释* 您可以向每个锻炼模式添加一个 Suunto 应用。Suunto Ambit 中的每个锻炼模式可以使用不同的 Suunto 应用。

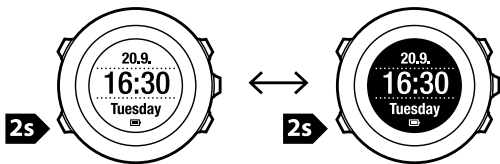
## 6.5 转换显示屏

您可以将 Suunto Ambit 的显示屏由明转暗, 反之亦然。

要在设置中转换显示屏:

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入 GENERAL (常规) 设置。
3. 按 [Next] 进入 Tones/display (音调/显示)。
4. 使用 [Start Stop] 滚动至 Invert display (转换显示屏), 然后按 [Next] 确认。

 *提示* 您也可以通过按住 [View] 来转换 Suunto Ambit 的显示屏。

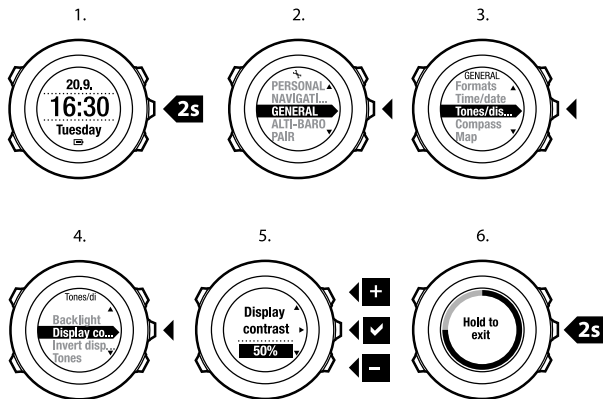


## 6.6 调整显示屏对比度

您可以增加或降低 Suunto Ambit 的显示屏对比度。

要在设置中调整显示屏对比度：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入GENERAL (常规)设置。
3. 按 [Next] 进入Tones/display (音调/显示)。
4. 使用 [Light Lock] 滚动至Display contrast (显示屏对比度)，然后按 [Next] 进入。
5. 使用 [Start Stop] 增加对比度，或使用 [Light Lock] 降低对比度。
6. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

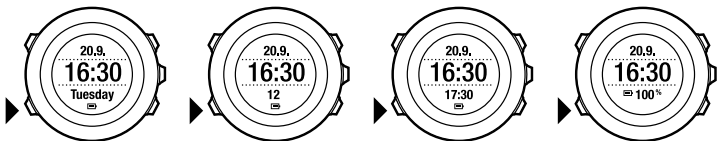


## 7 使用时间模式

TIME (时间)模式包括多个时间测量功能。

TIME (时间)模式向您显示了以下信息：

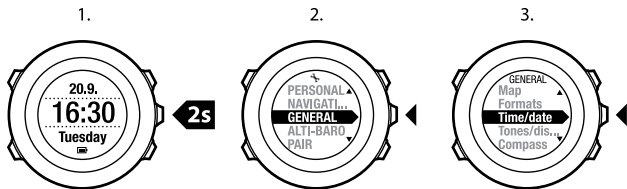
- 最上面一行：日期
- 中间一行：时间
- 最下面一行：使用 [View] 在工作日、秒数、第二地时间和电量间切换。



### 7.1 更改时间设置

要进入时间设置：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入GENERAL (常规)。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至Time/date (时间/日期)，然后按 [Next] 进入。

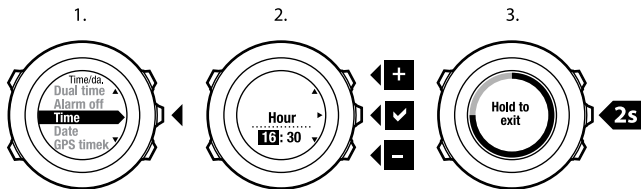


## 设置时间

当前时间显示在 TIME (时间)模式显示屏的中间一行。

要设置时间:

1. 在选项菜单中，进入GENERAL (常规)，然后进入Time/date (时间/日期)，再进入Time (时间)。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 更改小时和分钟值。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

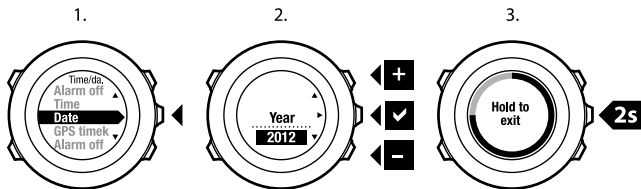


## 设置日期

当前日期显示在 TIME (时间)模式显示屏的最上面一行。

要设置日期:

1. 在选项菜单中, 进入GENERAL (常规), 然后进入Time/date (时间/日期), 再进入Date (日期)。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 更改年、月、日值。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

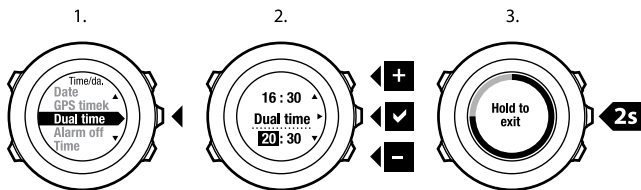


设置第二地时间

第二地时间让您可以在旅行中跟踪其他时区的当前时间。第二地时间显示在 TIME (时间)模式显示屏的最下面一行, 您可以按 [View] 查看。

要设置第二地时间:

1. 在选项菜单中, 进入GENERAL (常规), 然后进入Time/date (时间/日期), 再进入Dual time (第二地时间)。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 更改小时和分钟值。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

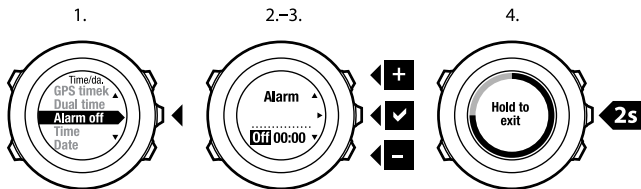


## 设置闹铃

您可将 Suunto Ambit 作为闹钟。

要使用闹钟并设置闹铃：

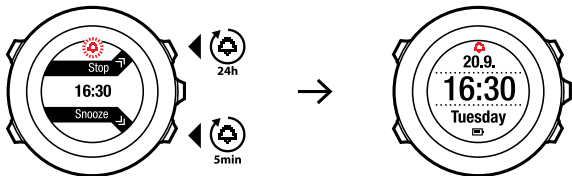
1. 在选项菜单中，进入GENERAL（常规），然后进入Time/date（时间/日期），再进入Alarm（闹铃）。
2. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 设置闹铃的开关。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置小时和分钟值。按 [Next] 确认。
4. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。




当闹铃开启时，闹铃符号将显示在大多数显示屏上。

闹铃响起时，您可以：


- 通过按 [Light Lock] 来选择 Snooze (小睡)。闹铃将暂停并每隔 5 分钟再次响起，直至您停止闹铃。您可以再小睡最多 12 次，时间达 1 小时。
- 您可以按 [Start Stop] 来选择 Stop (停止)。闹铃将停止并在第二天的同一时间再次响起，直至您在设置中关闭闹铃。




 注释 小睡时，闹铃图标在 *TIME* (时间) 模式中闪烁。

## 7.2 使用 GPS 时间同步

GPS 时间同步纠正您的 Suunto Ambit 与 GPS 时间之间的偏差。GPS 时间同步每天自动纠正一次，或者在您手动调整时间时纠正。也会纠正第二地时间。

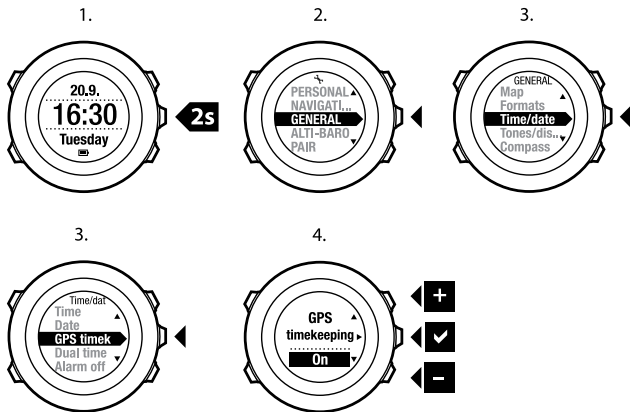
 注释 GPS 时间同步纠正分钟和秒，但不纠正小时。

 注释 如果偏差不超过 7.5 分钟，GPS 时间同步会精确地纠正时间。如果时间偏差超过该值，GPS 时间纠正会将其纠正到最接近的 15 分钟。



要激活 GPS 时间纠正:

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入 GENERAL (常规)。
3. 滚动至 Time/date (时间/日期), 然后使用 [Start Stop] 滚动至 GPS timekeeping (GPS 时间同步)。按 [Next] 进入。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 设置 GPS 时间同步的 On (开)。按 [Next] 确认。



## 8 导航

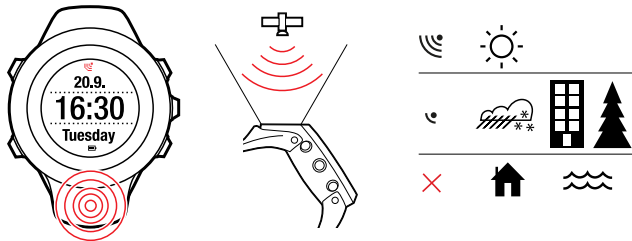
### 8.1 使用 GPS


Suunto Ambit 使用全球定位系统 (GPS) 确定您的当前位置。GPS 包括一系列在 20,000 km 高度以 4 km/s 的速度绕地球旋转的卫星。


内置于 Suunto Ambit 的 GPS 接收器专为腕用而优化，可从广角接收数据。

#### 8.1.1 获取 GPS 信号

当选择一个带有 GPS 功能的锻炼模式后，Suunto Ambit 将自动激活 GPS 以确定您的位置或启动导航。



 **注释** 首次激活 GPS 或很久没用该功能时，GPS 定位所花的时间将比平常长些。后续启动 GPS 的时间将会减少。

 提示 为了尽量减少 GPS 启动时间，请将设备持稳，GPS 朝上，确保处于开阔区域以便设备与天空之间无阻碍。

故障排查：无 GPS 信号

- 为了获取清晰的信号，请将设备的 GPS 组件朝上。当处于开阔区域，与天空之间无阻碍时，设备可获取最佳信号。
- GPS 接收器通常在帐篷内或其他较薄的遮盖物下也能正常工作。但遮挡物、楼房、茂密的植被或多云的天空可能会降低 GPS 信号接收质量。
- GPS 信号无法穿透任何固体建筑或水。因此不要尝试在楼房内、洞穴或水下激活 GPS。
- 要解决 GPS 故障，请重置 GPS（参见 14.1 小节 维护菜单 90 页）。

## 8.1.2 GPS 网格和位置格式

网格是地图上的纵横线，定义了地图上使用的坐标系。

位置格式是 GPS 接收器的位置显示在设备上的方式。所有格式都指示同一个位置，只是表示方式不同。有关更改位置格式的信息，请参见 14 小章 调整设置 87 页。


您可以从以下网格选择格式：

- 经纬度是最常用的网格，它有三种不同格式：
  - WGS84 Hd.d<sup>°</sup>
  - WGS84 Hd<sup>°</sup>m.m'
  - WGS84 Hd<sup>°</sup>m's.s

- UTM (通用横轴墨卡托投影) 可显示二维水平位置。
- MGRS (军用方格坐标制) 是 UTM 的扩展版, 包括网格区域指示符、100,000 米方格代号和用数字表示的位置。

Suunto Ambit 还支持以下位置网格:

- British (BNG) (英国 (BNG))
- Finnish (ETRS-TM35FIN) (荷兰 (ETRS-TM35FIN))
- Finnish (KKJ) (荷兰 (KKJ))
- Irish (IG) (爱尔兰 (IG))
- Swedish (RT90) (瑞典 (RT90))
- Swiss (CH1903) (瑞士 (CH1903))
- UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 阿拉斯加)
- UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 美国大陆)
- UTM NAD83

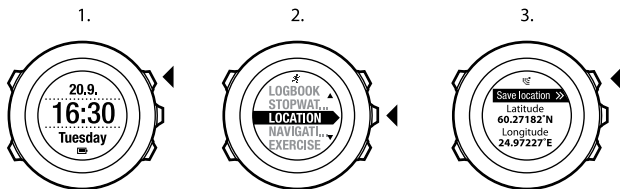
 *注释 某些网格不能在北纬 84°以北和南纬 80°以南的地区内使用, 或在它们预计使用的国家或地区以外的地方使用。*

## 8.2 查看您的位置

Suunto Ambit 使您可以通过 GPS 查看您的当前位置坐标。

要查看您的位置:

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至LOCATION (位置), 然后使用 [Next] 进入。
3. 设备开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示GPS found (找到 GPS)。  
随后您的当前位置坐标将显示在显示屏上。



提示 您也可以记录锻炼时查看您的位置，只需按住 [Next] 进入选项菜单即可。

## 8.3 兴趣点导航

### 8.3.1 添加当前位置为兴趣点 (POI)

Suunto Ambit 可将您的当前位置保存为 POI。您可以随时导航至已保存的 POI，例如在锻炼期间。

您最多可在设备上保存 100 个 POI。注意，路线也会占用此额度。例如，如果一条路线有 60 个航点，那么您只能在设备中额外保存 40 个 POI。

您可以从预定义的列表中选择 POI 类型 (图标) 和 POI 名称，或在 Movescount 中任意为 POI 命名。预定义的图标列于 [16 小章 图标 97 页](#)。

要将您的当前位置保存为 POI:

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 LOCATION (位置)，然后使用 [Next] 进入。

3. 设备开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示GPS found (找到 GPS)。随后您的当前位置坐标显示在显示屏上。
4. 按 [Start Stop] 保存该位置。
5. 为该位置选择合适的 POI 类型。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在不同 POI 类型间滚动。使用 [Next] 选择一种 POI 类型。
6. 为该位置选择合适的名称。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在不同名称选项间滚动。使用 [Next] 选择一个名称。
7. 按 [Start Stop] 保存 POI。

1.



2.



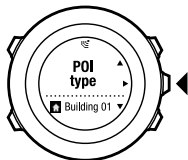
3.



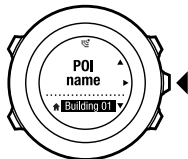
4.



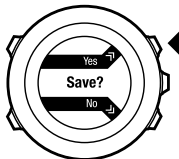
5.




6.



7.




提示 您也可以通过选择开始菜单中的NAVIGATION (导航)来添加 POI。

 提示 您可以通过在地图上选择位置或插入坐标来在 Movescount 上创建 POI。只要设备连接到 Movescount, Suunto Ambit 和 Movescount 中的 POI 就会同步。

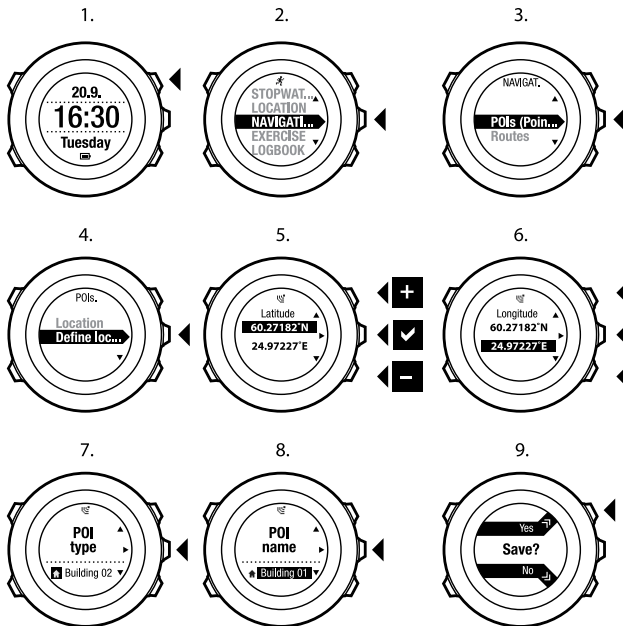
### 8.3.2 手动添加兴趣点 (POI) 坐标

您可以手动输入坐标, 将当前位置以外的其它位置保存为兴趣点 (POI)。若要手动添加一个位置的坐标:

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 NAVIGATION (导航), 然后按 [Next] 选择。
3. 按 [Next] 选择 POIs (Points of interest) (POI (兴趣点))。设备显示当前存储的 POI 数和可用于存储新 POI 的空间大小。
4. 使用 [Light Lock] 滚动至 Define location (定义位置), 然后按 [Next] 选择。设备显示上次 GPS 定位的位置坐标。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 编辑纬度值。按 [Next] 确认值。
6. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 编辑经度值。按 [Next] 确认值。
7. 为该位置选择合适的 POI 类型。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在不同 POI 类型间滚动。使用 [Next] 选择一种 POI 类型。
8. 为该位置选择合适的名称。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在不同名称选项间滚动。使用 [Next] 选择一个名称。
9. 按 [Start Stop] 保存 POI。


 提示 滚动菜单选项时, 您可以通过按住 [Start Stop] 或 [Light Lock] 以增加选项滚动速度。





### 8.3.3 导航至兴趣点 (POI)

Suunto Ambit 具有 GPS 导航功能，能将您导航至保存为 POI 的预定义目的地。

 **注释** 您也可以记录锻炼时进行导航，请参阅12.6.6 小节 锻炼期间的导航 77 页。

要导航至 POI:

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 NAVIGATION (导航)，然后使用 [Next] 进入。
3. 按 [Next] 选择 POIs (Points of interest) (POI (兴趣点))。  
设备显示已保存的 POI 数和可用于新 POI 的空间大小。
4. POI 按类型分组。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动到所需的 POI 类型。使用 [Next] 选择。
5. 设备显示保存在所选 POI 类型下的全部 POI。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望导航到的 POI，然后按 [Next] 选择。
6. 按 [Next] 选择 Navigate (导航)。  
如果是首次使用指南针，则需要校准。有关更多信息，请参见 10.1 小节 校准指南针 55 页。激活指南针后，设备开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示 GPS found (找到 GPS)。
7. 开始导航至 POI。设备显示以下信息：
  - 箭头指向目的地的方向 (左转/右转指示符)
  - 您距离目的地的距离
  - 您要前往的 POI 名称，您的前进方向与目的地之间的偏离角 (0° 为正确前进方向)，或显示您的当前方向，以基点 (N (北)、S (南)、

W (西)、E (东) 和隅点 (NE (北东)、NW (北西)、SE (南东)、SW (南西)) 表示。

8. 设备会通知您已到达您的目的地。

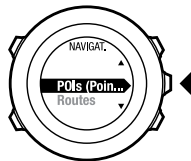
1.



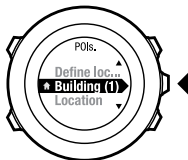
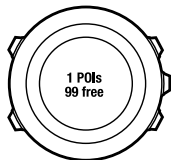
2.



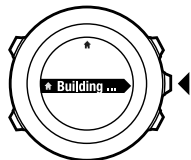
3.



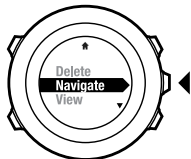
4.



5.



6.




7.



8.



 **注释** 导航以低速 (<4 km/h) 显示与表圈指北针之间的偏离角，以高速 (>4 km/h) 显示与正确方向之间的偏离角。当站定时，您可以旋转设备，直至偏离角为 0 度，指示正确方向。骑自行车时，Suunto Ambit 在设备倾斜时也能探测您的方向。

### 8.3.4 删除兴趣点 (POI)

要删除 POI:

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 NAVIGATION (导航)，然后使用 [Next] 进入。
3. 按 [Next] 进入 POIs (Points of interest) (POI (兴趣点))。设备显示已保存的 POI 数和可用于新 POI 的空间大小。
4. POI 按类型分组。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动到所需的 POI 类型。使用 [Next] 选择。
5. 设备显示保存在所选 POI 类型下的全部 POI。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望删除的 POI，然后使用 [Next] 选择。
6. 使用 [Start Stop] 滚动至 Delete (删除)。使用 [Next] 选择。
7. 按 [Start Stop] 确认。

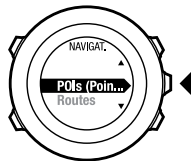
1.



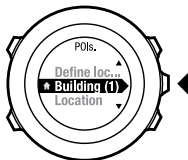
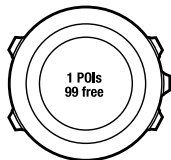
2.



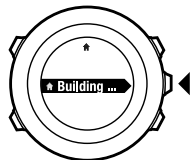
3.



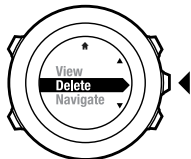
4.



5.




6.



7.



 **注释** 当在 *Movescount* 中删除某一 *POI* 并同步 *Suunto Ambit* 时，该 *POI* 将从设备中删除，但只会在 *Movescount* 中禁用。


## 8.4 路线导航

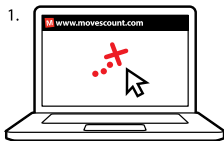
### 8.4.1 添加路线

您可以在 *Movescount* 中创建路线，或从电脑将用其它设备创建的路线导入到 *Movescount*。您也可以用您的 *Suunto Ambit* 记录一条路线，然后将其上传到 *Movescount*，请参阅 12.6.1 小节 *记录行踪 71 页*。

若要添加路线：


1. 转到 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)。按照关于如何导入或创建路线的说明操作。
2. 激活 *Moveslink* 并使用 *Suunto* USB 线缆将 *Suunto Ambit* 连接至电脑。路线会自动传输至设备。

 **注释** 确保已经在 *Movescount* 中选择了要传输至 *Suunto Ambit* 的路线。



## 8.4.2 导航路线

您可以导航从 Movescount 下载到 Suunto Ambit 的路线，请参阅8.4.1 小节 添加路线 39 页。

 **注释** 您也可以记录锻炼时进行导航，请参阅12.6.6 小节 锻炼期间的导航 77 页。

要导航路线：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至NAVIGATION (导航)，然后按 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至Routes (路线)，然后按 [Next] 进入。  
设备显示已保存路线的数量和所有路线的列表。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望导航的路线。使用 [Next] 选择。
5. 设备显示所选路线上的所有航点。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望用作起点的航点。按 [Next] 确认。
6. 按 [Next] 选择Navigate (导航)。
7. 如果您选择的是路线中间的某一导航点，Suunto Ambit 会提示您选择导航的方向。按 [Start Stop] 选择Forwards (向前)，或按 [Light Lock] 选择Backwards (向后)。  
如果您选择第一航点作为起点，Suunto Ambit 将向前导航路线（从第一航点至最后航点）。如果您选择最后航点作为起点，Suunto Ambit 将向后导航路线（从最后航点至第一航点）。
8. 如果是首次使用指南针，则需要校准。有关更多信息，请参见10.1 小节 校准指南针 55 页。激活指南针后，设备开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示GPS found (找到 GPS)。



9. 开始导航至路线上的第一航点。当您接近航点时，设备将通知您，并且自动开始导航至路线上的下一航点。
10. 接近路线上的最后航点时，设备将通知您已抵达目的地。

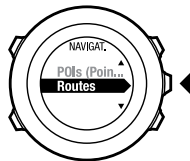
1.



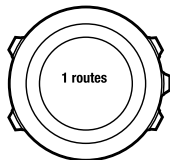
2.



3.



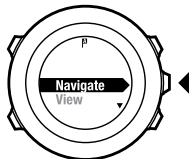
4.



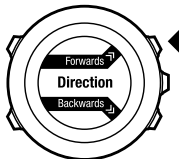
5.



6.



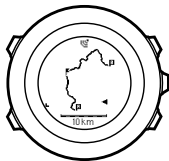
7.



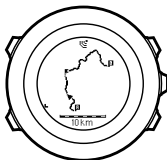
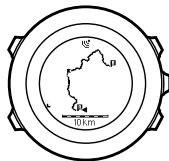
8.



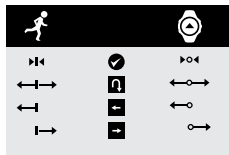
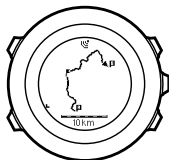
9.



10.



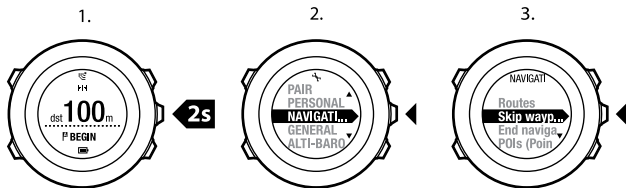
...



要跳过路线上的某一航点:

1. 在导航路线时, 按住 [Next] 进入选项菜单。

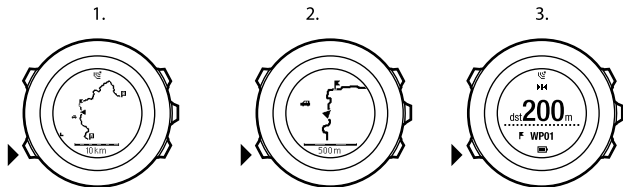
- 按 [Next] 选择 NAVIGATION (导航)。
- 使用 [Start Stop] 滚动至 Skip waypoint (跳过航点), 然后按 [Next] 选择。设备将跳过该航点, 直接导航至路线上的下一航点。



### 8.4.3 导航期间的操作

在导航期间, 按 [View] 滚动以下视图:

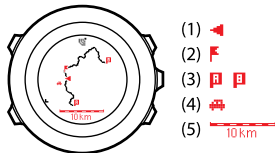
- 完整轨迹视图显示整条路线
- 路线的放大视图。默认情况下, 放大视图采用 500 米/0.25 英里的比例, 如果您远离路线, 也可以采用更大的比例。您可以在设置中更改地图方向, 请参阅14 小章 调整设置 87 页。
- 航点导航视图




## 完整轨迹视图

完整轨迹视图向您显示以下信息：

- (1) 箭头，指出您的位置并指向您的前进方向。
- (2) 路线上的下一航点
- (3) 路线上的第一个和最后一个航点。
- (4) 路线附近的兴趣点。最靠近的兴趣点显示为一个图标。
- (5) 以其显示完整轨迹视图的比例

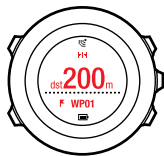


 **注释** 在完整轨迹视图中，正北方向始终朝上。

## 航点导航视图

航点导航视图向您显示以下信息：

- (1) 箭头，指向下一航点的方向（左转/右转指示符）
- (2) 到下一航点的距离
- (3) 前往的下一航点



- (1) 
- (2)  200m
- (3) **F WP01**

#### 8.4.4 删除路线

您可以在 Movescount 中删除和禁用路线。

要删除路线：

1. 转到 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)，按照关于如何删除或禁用路线的说明操作。
2. 激活 Moveslink 并使用 Suunto USB 线缆将 Suunto Ambit 连接至电脑。同步设置时，路线自动从设备中删除。

## 9 使用 ALTI & BARO 模式

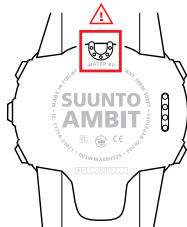
在 ALTI & BARO 模式下，您可以查看当前高度和气压。它可提供三种模式：Automatic（自动）、Barometer（气压计）和Altimeter（高度计）。有关设置模式的信息，请参见9.2.1 小节 *选择模式* 49 页。

根据在 ALTI & BARO 模式下启用的模式，您可以选用各种不同视图。

### 9.1 高度计和气压计是如何工作的

要在 ALTI & BARO 模式下获得准确读数，了解 Suunto Ambit 如何计算高度和海平面大气压很重要。Suunto Ambit 不间断地测量绝对大气压。根据测得的数值和参考值，仪器就可以计算高度或海平面大气压。

**⚠ 小心** 请确保传感器周围没有污物或沙子。切勿将任何物品插入传感器开口之内。



### 9.1.1 获得正确读数

如果您进行的户外活动需要准确获得海平面大气压和高度，您需要首先输入当前的高度或海平面大气压以校准 Suunto Ambit。

您所在位置的高度可从大多数地形图或 Google Earth 中找到。您所在位置的海平面大气压参考值可通过国家天气服务网站找到。

不间断地测量绝对大气压

通过绝对大气压和已知的高度参考值可获得海平面大气压

通过绝对大气压和已知的海平面大气压可获得高度值

当地天气变化会影响您的高度读数。如果当地天气变化频繁，最好经常重置当前的高度参考值，特别是在出发之前还可以获得此参考值的时候。如果当地天气稳定，就不需要对参考值进行设置。

### 9.1.2 获得错误读数

高度计模式 + 站立不动 + 天气变化

如果您在一个固定地点长时间启用 Altimeter (高度计) 模式，而该地点的天气发生变化，那么设备会显示错误的高度读数。

高度计模式 + 高度变化 + 天气变化

如果您启用 Altimeter (高度计) 模式，同时在您的高度变化时天气频繁地发生变化，那么设备会显示错误的读数。

气压计模式 + 高度变化

如果启用 Barometer (气压计) 模式长时间上下攀登，设备会认为您一直在原地保持不动，而把高度的变化误认为是海平面大气压变化的结果。因此显示错误的海平面大气压读数。



## 应用举例： 设定高度参考值


今天是您两日徒步旅行之中的第二天。您想起早上出发时忘记从 Barometer (气压计)模式切换至Altimeter (高度计)模式了。您知道 Suunto Ambit 当前显示的高度读数是错误的。因此，您走到地形图上标示有高度参考值的离您最近的地点。您相应地更改 Suunto Ambit 高度参考值并将Barometer (气压计)切换至Altimeter (高度计)模式。现在高度又恢复了正确的读数。

## 9.2 选择与活动匹配的模式

当您的户外活动中会发生高度变化时（例如在山区徒步旅行），应该选择Altimeter (高度计)模式。

当您的户外活动（例如，足球、冲浪、划独木舟）中不会发生高度变化时，应该选择Barometer (气压计)模式。

要得到正确的读数，您必须使模式与活动类型相匹配。您可以让 Suunto Ambit 决定适合活动的模式，也可自己选择模式。

 **注释** 您可以在 *Movescount* 上自定义模式设置时或在 *Suunto Ambit* 中定义模式。

### 9.2.1 选择模式

要设置 ALTI & BARO 模式：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至ALTI-BARO，然后使用 [Next] 进入。

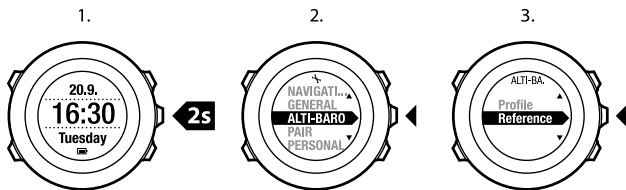
3. 使用 [Next] 选择Profile (模式)。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动模式选项 (Automatic (自动)、Altimeter (高度计)、Barometer (气压计))。使用 [Next] 选择一种模式。



## 9.2.2 设置参考值

要设置海平面大气压和高度参考值:

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 ALTI-BARO, 然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至Reference (参考), 然后使用 [Next] 进入。
4. 使用 [Light Lock] 滚动至Altitude (高度)或Sea level (海平面), 然后按 [Next] 进入。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置已知的参考值。




### 9.3 使用Altimeter (高度计)模式

Altimeter (高度计)模式根据参考值计算高度。参考值可以是海平面大气压值或高度参考值 启用Altimeter (高度计)模式时, 显示屏上将显示高度计图标。有关设置模式的信息, 请参见9.2.1 小节 选择模式 49 页。

启用Altimeter (高度计)模式时, 您可以使用以下视图:

- 最上面一行: 当前高度
- 中间一行: 以 12 小时图形显示高度信息
- 最下面一行: 使用 [View] 在时间和温度间切换



 **注释** 如果您将 Suunto Ambit 戴在手腕上，您需要将它取下来才能获得准确的温度读数，因为您的体温会影响初始读数。

## 9.4 使用Barometer (气压计)模式

Barometer (气压计)模式显示当前的海平面大气压。其依据是设置中添加的参考值和持续测量的绝对大气压值。有关设置参考值的信息，请参见9.2.2 小节 *设置参考值 50 页*。

海平面大气压的变化在显示屏中间一行以图形方式显示。显示屏显示过去 27 小时的记录，记录间隔为 1 小时。

启用Barometer (气压计)模式时，显示屏上将显示气压计图标。有关设置 ALTI & BARO 模式的信息，请参见9.2.1 小节 *选择模式 49 页*。


启用Barometer (气压计)模式时，Suunto Ambit 将显示以下气压信息：

- 最上面一行：当前海平面大气压
- 中间一行：显示过去 27 小时的海平面气压数据图表（记录间隔为 1 小时）
- 最下面一行：使用 [View] 在温度、时间和高度参考值之前切换



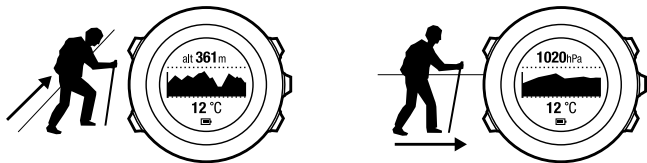
高度参考值是 ALTI & BARO 模式中使用的最新高度值。它可以是：

- 在Barometer (气压计)模式中设置的高度参考值，或
- 在切换至Barometer (气压计)模式前，Automatic (自动)模式中记录的  
最新高度。

 **注释** 如果您将 Suunto Ambit 戴在手腕上，您需要将它取下来才能获得准确的温度读数，因为您的体温会影响初始读数。

## 9.5 使用Automatic (自动)模式

Automatic (自动)模式会根据您的运动在Altimeter (高度计)和Barometer (气压计)模式间切换。当启动Automatic (自动)模式时，设备将自动将气压变化解读为高度变化或天气变化。




由于天气变化和高度变化均可导致周围气压的变化，因此不可同时测量二者。Suunto Ambit 会感测垂直运动并适时切换到高度测量。当显示高度时，最多每隔 10 秒更新一次。

如果您处于恒定高度（在 12 分钟内垂直运动不超过 5 米），Suunto Ambit 会将所有气压变化解读为天气变化。测量间隔为 10 秒。高度读数保持稳定，当天气变化时，您将看到海平面大气压读数发生改变。

如果您的海拔发生变化（在 3 分钟内垂直运动超过 5 米），Suunto Ambit 会将所有气压变化解读为高度变化。

取决于激活的模式，您可以使用 [View] 进入 Altimeter（高度计）或 Barometer（气压计）模式视图。

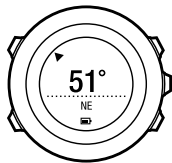
 **注释** 当使用 *Automatic*（自动）模式时，气压计或高度计图标不会显示在显示屏上。

## 10 使用 3D 指南针

Suunto Ambit 包含一个 3D 指南针，使您可以根据与地磁北极的相对方向确定前进方向。具有倾斜补偿功能的指南针即使在不水平时也可提供准确读数。

COMPASS 模式提供以下信息：

- 中间一行：指南针指向，单位为度
- 最下面一行：使用 [View] 在以基点（N（北）、S（南）、W（西）、E（东））和隅点（NE（北东）、NW（北西）、SE（南东）、SW（南西））表示的当前方向、时间和空视图之间切换。




指南针将在一分钟后切换至节能模式。使用 [Start Stop] 将其重新激活。

有关锻炼期间使用指南针的信息，请参见 [12.6.4 小节 锻炼期间使用指南针 75 页](#)。

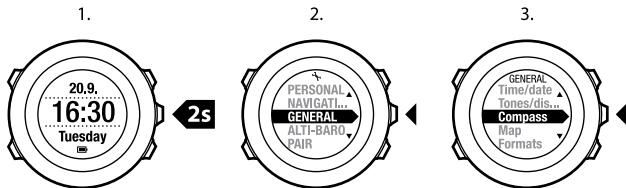
### 10.1 校准指南针

COMPASS 模式需要在使用指南针之前对其进行校准。如果您已经校准了指南针并想要重新校准，可进入选项菜单中的校准选项。

 **注释** 校准 3D 指南针需要两种操作，水平旋转和竖直倾斜。请确保在校准之前阅读所有说明。

要校准指南针：

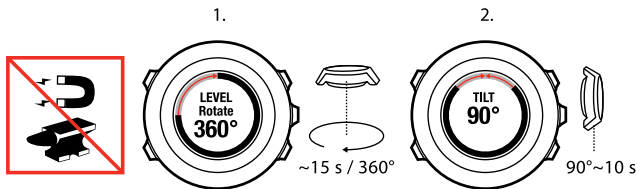
1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至GENERAL (常规)，然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至Compass (指南针)，然后使用 [Next] 进入。
4. 按 [Next] 选择Calibration (校准)。



要校准指南针：

1. 保持设备水平并旋转它，直到填满显示屏外圈并听到校准成功的确认音。当设备不处于水平状态时，显示屏上将会闪烁Level (水平)字样。
2. 水平校准顺利完成后会自动开始倾斜校准。保持设备倾斜 90°，直至听到确认音且显示Calibration successful (校准成功)字样。如果校准未成功，将显示Calibration failed (校准失败)字样。要重新校准，按 [Start Stop]。





## 10.2 设置磁差值

为确保指南针读数正确，设置准确的磁差值。

纸上地图指示地理北极。而指南针指示地磁北极 — 地球上磁场牵引的区域。由于地磁北极和地理北极不在同一个位置，因此您必须在指南针上设置磁差值。地磁北极和地理北极之间的夹角就是磁差值。

大多数地图上都标有磁差值。每年地磁北极的位置都会发生变化，所以可以在互联网上找到最新最精确的磁差值（例如：

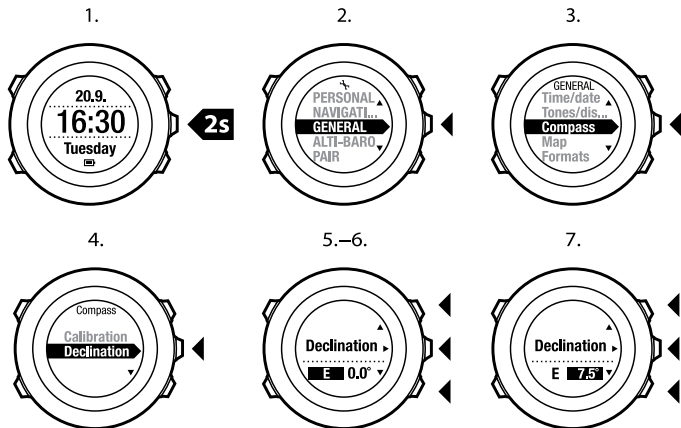
[www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)）。

但是越野地图是根据与地磁北极之间的关系绘成的。这意味着使用越野地图时，您应该将磁差值设为  $0^\circ$ ，以便将磁差值校正关闭。

要设置磁差值：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 GENERAL (常规)，然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至 Compass (指南针)，然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Next] 选择 Declination (磁差值)。
5. 选择 — 或选择 W (西) 或 E (东) 可关闭磁差值。

6. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置磁差值。
7. 按 [Next] 接受设置。



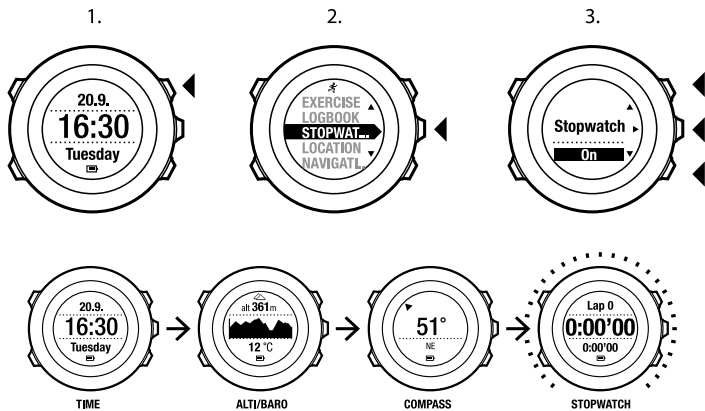
## 11 计时器

### 11.1 激活和停用秒表

秒表允许您在不开始锻炼的情况下就可测量时间。激活秒表之后，它显示为TIME (时间)、ALTI & BARO (高压与气压)和 COMPASS (指南针)模式后的最后一个屏幕。

要激活/停用秒表：

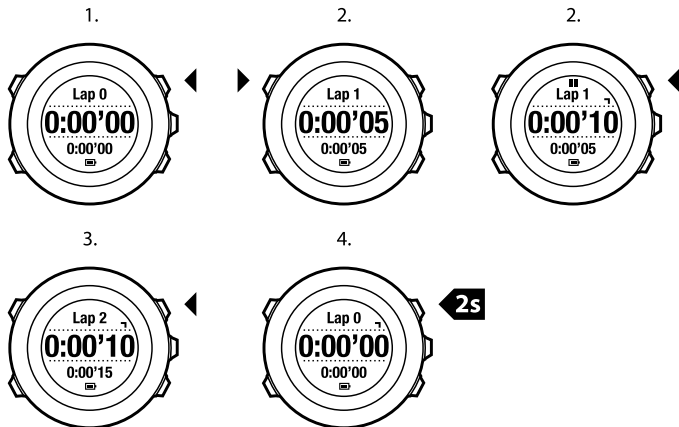
1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 STOPWATCH (秒表)，然后按 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 设置秒表的 On (开)/Off (关)。按 [Next] 确认。



## 11.2 使用秒表

要使用秒表：

1. 在激活的秒表屏幕中，按 [Start Stop] 开始计时。
2. 按 [Back Lap] 记录一圈，或按 [Start Stop] 暂停秒表。要查看圈时，在秒表处于暂停状态时按 [Back Lap]。
3. 按 [Start Stop] 继续。
4. 要重置时间，在秒表处于暂停状态时按住 [Start Stop]。



当秒表正在运行时，您可以：

- 按 [View]，在显示于屏幕最后一行的时间和圈时之间切换。
- 用 [Next] 在 TIME (时间)、ALTI & BARO (高度与气压)和 COMPASS (指南针) 模式之间切换。
- 按住 [Next] 进入选项菜单。

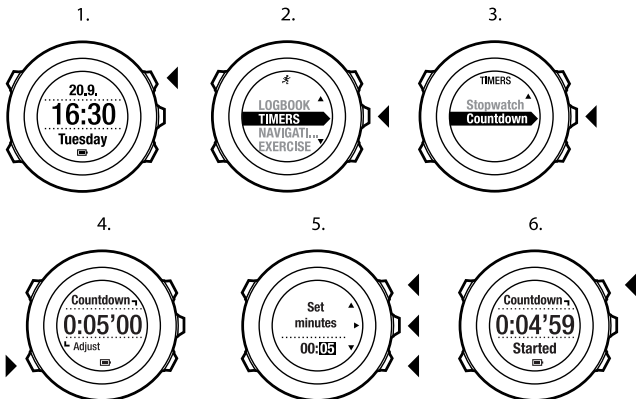
### 11.3 倒数计时器

您可以设置倒数计时器以从预设时间倒数到 0。激活倒数计时器之后，它显示为TIME (时间)、ALTI & BARO (高度与气压)和COMPASS (指南针)模式后的最后一个屏幕。

计时器在最后 10 秒钟期间每秒发出短暂的声音，在到达 0 时发出警报。


要设置倒数时间：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至TIMERS (计时器)，然后按 [Next] 选择。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至Countdown (倒数)，然后按 [Next] 选择。
4. 按 [View] 以调整倒数时间。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置小时和分钟值。按 [Next] 确认。
6. 按 [Start Stop] 开始倒数。



倒数停止之后，倒数计时器显示屏在 2 分钟超时之后关闭。

要停用计时器，进入开始菜单中的TIMERS (计时器)并选择END Timer (退出计时器)。

 提示 您可以按 [Start Stop] 暂停/继续倒数。

## 12 使用锻炼模式

使用锻炼模式以记录锻炼日志并在锻炼时查看各种信息。

您可在 TIME 或 ALTI & BARO 模式，或在指南针经过校准后的 COMPASS 模式中按 [Start Stop] 进入锻炼模式。



### 12.1 锻炼模式

您可从预定义的自定义模式中选择合适的锻炼模式。取决于运动，锻炼时显示屏上将显示不同信息。例如，自定义锻炼模式指定是否使用 FusedSpeed™ 或仅使用 GPS 速度。（有关更多信息，请参见 13 小章 *FusedSpeed* 84 页。）所选的锻炼模式还影响锻炼设置，例如心率限制、自动圈数距离、ALTI & BARO 模式和记录速度。

您可在 Movescount 中创建更多的自定义锻炼模式，编辑预定义的自定义模式并将其下载到设备上。

锻炼时，预定义的锻炼模式将为您提供与该特定运动相关的有用信息。

- Cycling (骑车): 速度、距离、节奏和心率相关信息
- Mountaineering (登山): 高度、距离和速度相关信息 (60 秒 GPS 定位)
- Trail running (越野跑): 高度、心率、步调和距离相关信息

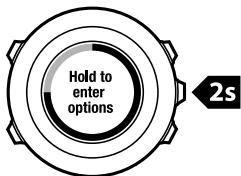


- Running (跑步): 步调、心率和计时器相关信息
- (Alpine) Skiing (高山)滑雪): 高度、下降高度和时间相关信息
- Other sports (其他运动): 速度、心率和高度相关信息
- Indoor training (室内训练): 心率相关信息 (无 GPS)
- Trekking (徒步): 距离、高度、心率和计时器相关信息 (60 秒 GPS 定位)

## 12.2 锻炼模式中的其他选项

在锻炼模式下, 按住 [Next] 进入锻炼时使用的额外选项:

- 选择位置可检查您当前位置的坐标, 或将其保存为 POI。
- 选择导航可导航到一个 POI 或一条路线, 或者添加一个新 POI。有关导航的更多信息, 请参阅8 小章 *导航 26 页*。
- 选择高度-气压计 可设置高度或海平面大气压值, 或设置高度-气压计模式。有关更多信息, 请参见9 小章 *使用 Alti & Baro 模式 47 页*。
- 选择激活可打开或关闭以下功能:
  - 选择间隔开/关可激活/停用间隔计时器。可以将间隔计时器添加到 Movescount 中的自定义锻炼模式。有关更多信息, 请参见12.6.5 小节 *使用间隔计时器 76 页*。
  - 选择指南针开/关可激活/停用指南针。在锻炼期间激活指南针时, 它显示在自定义锻炼模式的最后一个显示屏。
  - 选择心率限制开/关可打开或关闭心率限制。心率限制值可在 Movescount 中指定。
  - 选择自动暂停开/关可激活/停用自动暂停。



## 12.3 使用心率传输带

锻炼时可使用心率传输带。当使用心率传输带时，Suunto Ambit 为您提供更多有关您活动的信息。

锻炼时使用心率传输带可获得以下额外信息：

- 实时心率
- 实时平均心率
- 以图形显示的心率
- 锻炼中消耗的卡路里
- 在定义的心率限制范围内锻炼的指导
- Peak Training Effect

锻炼后使用心率传输带可获得以下额外信息：

- 锻炼中消耗的卡路里
- 平均心率
- 最高心率
- 恢复时间

故障排查： 无心率信号

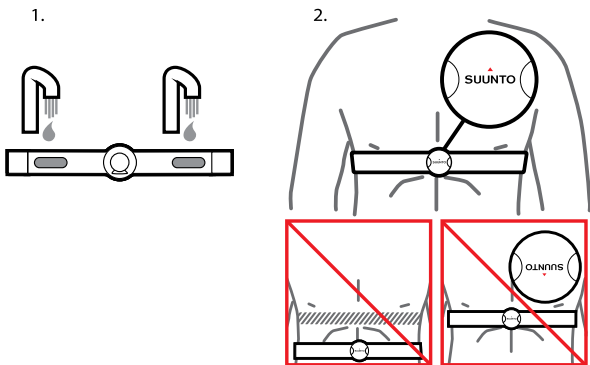
如果丢失心率信号，请尝试以下方法：

- 检查是否正确佩戴了心率传输带（请参见12.4 小节 佩戴心率传输带 67 页）。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。
- 如果还是有问题，请更换心率传输带的电池。
- 将心率传输带与设备重新配对（请参见 15 小章 配对 POD/心率传输带 92 页）。
- 定期机洗心率传输带的纺织带。

## 12.4 佩戴心率传输带

 注释 *Suunto Ambit* 与 *Suunto ANT Comfort Belt* 心率传输带兼容。

调节纺织带的长度以使心率传输带绑紧但舒适。用水或凝胶弄湿接触区并佩戴心率传输带。确保心率传输带处在您的胸部中间并且红色箭头指向上。



**⚠ 警告** 佩戴起搏器、去纤颤器或其他植入电子设备的人使用心率传输带应自行承担风险。在开始初次使用心率传输带之前，我们建议在医生监督下进行锻炼测试。这样可确保同时使用起搏器和心率传输带时的安全性和可靠性。锻炼可能有风险，尤其是对于那些一向很少活动的人。强烈建议在开始定期锻炼计划之前咨询您的医师。

**📖 注释** Suunto Ambit 在水下无法接收心率传输带信号。

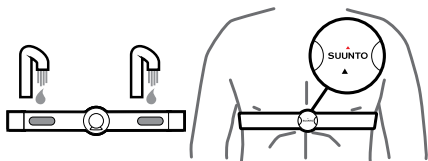
**🗉 提示** 心率传输带使用后应定期机洗，以除去异味并确保良好的数据质量和功能。仅清洗纺织带。

## 12.5 开始锻炼

要开始锻炼:

1. 弄湿心率传输带的接触区并穿上（可选）。
2. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
3. 按 [Next] 进入EXERCISE (锻炼)。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动锻炼模式选项，然后使用 [Next] 选择合适的模式。（有关锻炼模式的更多信息，请参见12.1 小节 锻炼模式 64 页。）
5. 如果选择的锻炼使用心率传输带，则设备将自动开始搜索心率传输带信号。等待设备通知已找到心率和/或 GPS 信号，或按 [Start Stop] 选择 Later。设备持续搜索心率/GPS 信号。  
一旦找到心率/GPS 信号，设备就会开始显示并记录心率/GPS 数据。
6. 按 [START STOP] 开始记录锻炼。要使用选项菜单，按住 [Next]（请参见12.2 小节 锻炼模式中的其他选项 65 页）。

(1.)



2.



3.



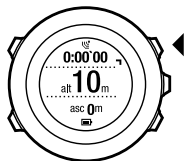
4.



5.



6.



## 12.6 锻炼期间的操作

Suunto Ambit 可在锻炼过程中为您提供额外信息。额外信息的类型取决于您所选的锻炼模式，请参见 12.1 小节 *锻炼模式* 64 页。如果您在锻炼期间使用心率传输带和 GPS，还将获得更多信息。

Suunto Ambit 允许您定义想要在显示屏上看到的信息。有关自定义显示屏的信息，请参见 6 小章 *自定义您的 Suunto Ambit* 14 页。

下面是在锻炼期间使用设备的一些说明：

- 按 [Next] 查看其他显示屏。
- 按 [View] 查看其他视图。
- 要避免意外停止日志记录或记录多余圈数，按住 [Light Lock] 以锁定按钮。
- 按 [Start Stop] 暂停记录。暂停将会在日志中显示为圈标记。要继续记录，请再次按 [Start Stop]。

### 12.6.1 记录行踪

取决于所选的锻炼模式，Suunto Ambit 允许您在锻炼期间记录各种信息。

如果您在记录日志时同时使用 GPS，Suunto Ambit 将记录您的行踪，您可在 Movescount 中查看。当记录行踪时，记录图标和 GPS 图标将显示在显示屏的上部。

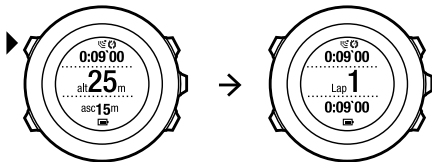
### 12.6.2 记录圈数


锻炼期间，您可以手动或通过 Movescount 中设置自动圈数记录间隔来自动记录圈数。在自动记录圈数时，Suunto Ambit 将根据您在 Movescount 指定的距离记录圈数。

要手动记录圈数，在锻炼期间按 [Back Lap]。

Suunto Ambit 向您显示了以下信息:

- 最上面一行: 分段时间 (从日志记录开始起经过的时间)
- 中间一行: 圈数
- 最下面一行: 圈时



 **注释** 锻炼摘要始终显示至少一圈, 即从锻炼的开始到结束。锻炼期间记录的圈数显示为额外圈数。

### 12.6.3 记录高度


在日志开始和结束期间, Suunto Ambit 存储了运动中的所有高度变化。如果参与的活动涉及高度变化, 您可以记录这些变化并在稍后查看存储的信息。您还可以在记录高度变化的同时记录圈数。圈数存储在设备内存中, 您可稍后在 Movescount 中查看它们。您可以查看圈类型、圈数、分段时间和距离。

要记录高度:

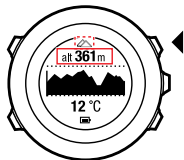
1. 确保启用了 Altimeter (高度计) 模式。
2. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至 EXERCISE (锻炼), 然后按 [Next] 选择。



4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动锻炼模式，然后按 [Next] 选择合适的模式。
5. 等待设备通知已找到心率和/或 GPS 信号，或按 [Start Stop] 选择 Later。设备持续搜索心率/GPS 信号。按 [START STOP] 开始记录日志。

 提示 在 *Movescount* 中创建一个没有心率的自定义模式来记录没有心率的锻炼。

1.–2.



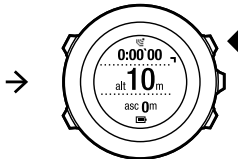
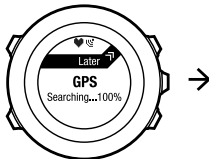
3.



4.



5.



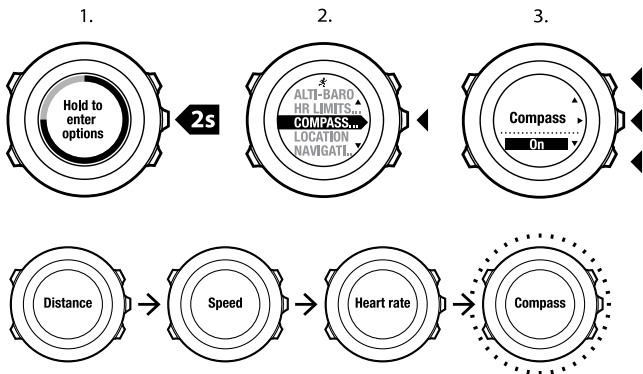
## 12.6.4 锻炼期间使用指南针

您可以在锻炼期间激活指南针并将其添加到自定义锻炼模式。

要在锻炼期间使用指南针：

1. 在记录锻炼时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至ACTIVATE (激活)，然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至Compass OFF (指南针关)，然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将指南针设置为On (开)，然后使用 [Next] 确认。

指南针显示为自定义锻炼模式的最后一个显示屏。




要停用指南针，请返回选项菜单并将指南针设置为“关”。

## 12.6.5 使用间隔计时器

可以向 Movescount 中的每个自定义锻炼模式添加一个间隔计时器。要将间隔计时器添加到自定义模式，请前往您的个人设置中的装备部分，然后选择自定义。下一次您将 Suunto Ambit 连接到您的 Movescount 帐户时，间隔计时器将被同步到设备。

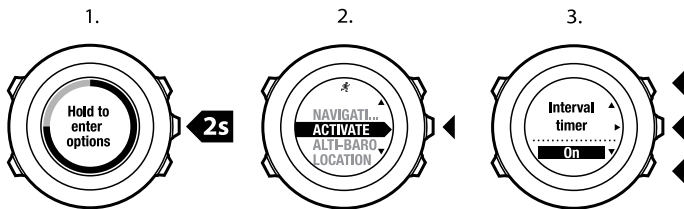
您可以在间隔计时器中指定以下信息：

- 间隔类型 (HIGH (高)和LOW (低)间隔)
- 两种间隔类型的持续时间或距离
- 间隔的重复次数

 **注释** 如果不在 Movescount 中指定间隔的重复次数，则间隔计时器将一直持续运行直至重复了 99 次为止。

要激活/停用间隔计时器：

1. 在处于一种自定义锻炼模式中时，按住 [Next] 以进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至ACTIVATE (激活)，然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至Interval (间隔)，然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将间隔计时器设置为On/Off (开/关)，然后使用 [Next] 确认。  
当间隔计时器处于活动状态时，显示屏上将显示间隔图标。

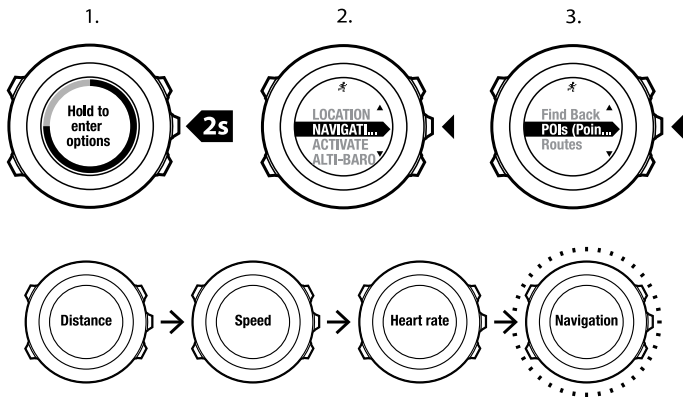


### 12.6.6 锻炼期间的导航

锻炼期间，您可以使用路线导航或导航至一个兴趣点 (POI)。

要在锻炼期间进行导航：

1. 在记录锻炼时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择 NAVIGATION (导航)。
3. 按 [Next] 选择 POIs (Points of interest) (POI (兴趣点))，或使用 [Light Lock] 滚动至 Routes (路线)，然后按 [Next] 选择。  
导航指南显示为自定义锻炼模式的最后一个显示屏。



要停用导航：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择NAVIGATION (导航)。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至End navigation (结束导航)，然后按 [Next] 确认。

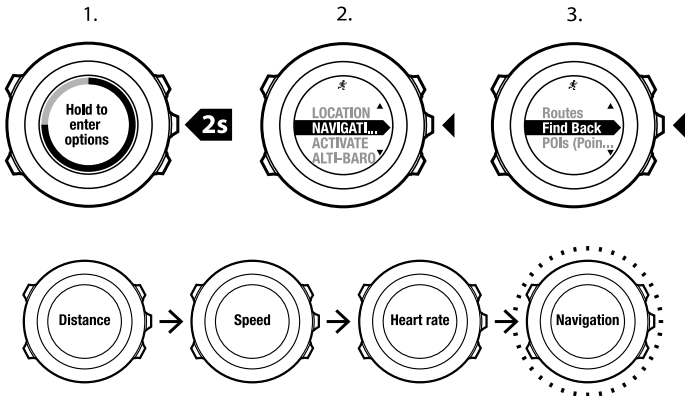
### 12.6.7 锻炼期间找到回路

Suunto Ambit 自动保存锻炼的起点，前提是您使用 GPS。锻炼期间，Suunto Ambit 使用Find back (找到回路)功能引导您返回起点（或 GPS 定位的位置）。

要在锻炼期间找到回路以返回起点：

1. 在记录锻炼时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择 NAVIGATION (导航)。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 Find back (找到回路)，然后按 [Next] 选择。


导航指南显示为自定义锻炼模式的最后一个显示屏。



### 12.6.8 自动暂停

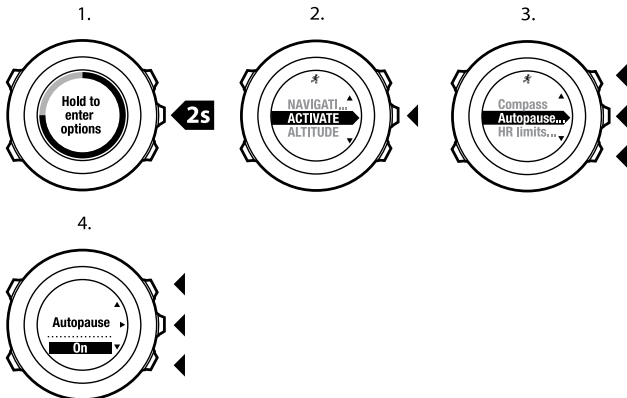
自动暂停将在锻炼速度低于 2 公里/小时时暂停记录锻炼。当速度增加到 2 公里/小时以上时，将自动继续记录。

您可以在 Movescount 中将每种运动模式的自动暂停设置为打开/关闭。或者，您可以在锻炼期间激活自动暂停。

 注释 “自动暂停” 在 *Indoor swimming* (室内游泳) 模式下不可用。

要在锻炼期间将自动暂停设置为打开/关闭：

1. 在处于一种运动模式中时，按住 [Next] 以进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ACTIVATE** (激活)，然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Autopause** (自动暂停)，然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将自动暂停设置为 **On/Off** (开/关)，然后使用 [Next] 确认。



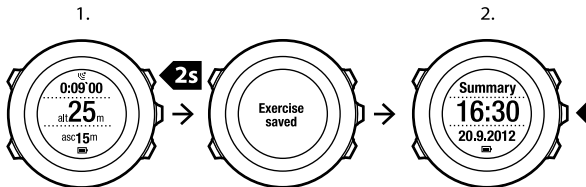


## 12.7 查看锻炼后的日志

停止记录后，您可以查看锻炼摘要。

要停止记录并查看摘要信息：

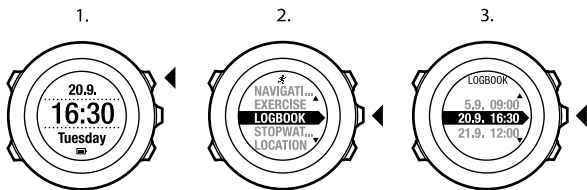
1. 按住 [Start Stop] 停止并保存锻炼。  
或者，也可按 [Start Stop] 暂停记录。暂停记录后，按 [Back Lap] 确认停止或按 [Light Lock] 继续记录。停止锻炼后，按 [Start Stop] 保存日志。如果不想保存日志，按 [Light Lock]。
2. 按 [Next] 查看锻炼摘要。



您也可以查看日志中保存的所有锻炼的摘要。在日志中，锻炼按时间顺序列出，最近的锻炼显示在最前面。当 GPS 定位和数据采集间隔时间为 1 秒时，日志可以存储大约 15 小时的锻炼记录。

要查看日志中的锻炼摘要：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 LOGBOOK (日志)，然后按 [Next] 进入。您的当前恢复时间显示。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动锻炼日志，然后使用 [Next] 选择日志。
4. 使用 [Next] 浏览日志的摘要视图。



## 12.7.1 使用心率传输带锻炼之后

当在锻炼期间使用心率传输带时，摘要包括以下信息：

- 日志的开始时间和日期
- 持续时间
- 圈数
- 距离（使用 GPS 的锻炼）
- 上升高度
- 平均速度（使用 GPS 的锻炼）
- 下降高度
- 最高心率
- 平均心率
- 消耗的卡路里
- Peak Training Effect
- 恢复时间

 提示 您可以在 *Movescount* 中查看更多详细信息。

## 12.7.2 未使用心率传输带锻炼之后

当未使用心率传输带锻炼时，摘要包括以下信息：

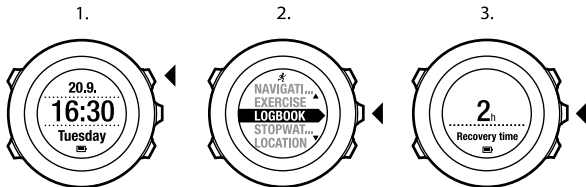
- 日志的开始时间和日期
- 持续时间
- 圈数
- 距离（使用 GPS 的锻炼）
- 上升高度
- 平均速度（使用 GPS 的锻炼）
- 下降高度

## 12.7.3 恢复时间

Suunto Ambit 始终会显示您从所有已保存锻炼获得的当前累计恢复时间。恢复时间表示您完全恢复到可以进行正常强度锻炼的水平所需的时间。随着恢复时间的减少或增多，设备会实时更新该信息。

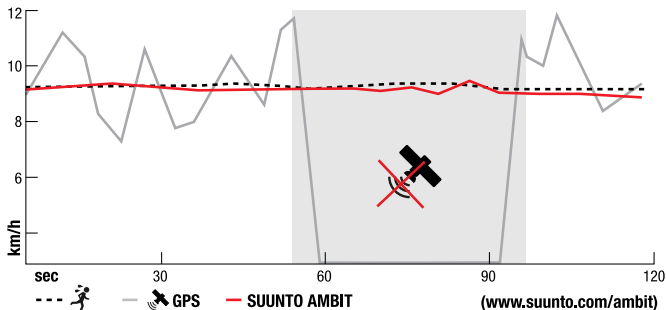
要查看您的当前恢复时间：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 LOGBOOK (日志)，然后按 [Next] 选择。
3. 显示屏上将显示恢复时间。

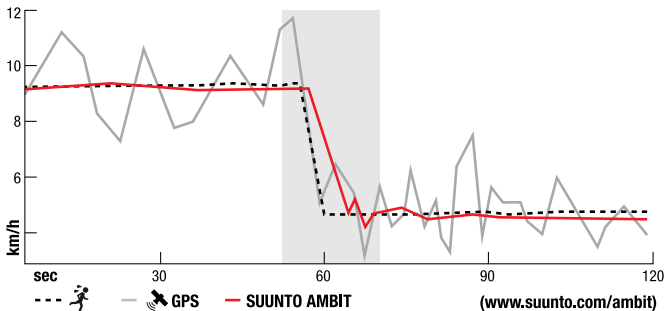


## 13 FUSED SPEED


FusedSpeed™ 结合利用 GPS 和腕部加速度传感器来显示读数，能够更准确地测量跑步速度。GPS 信号将根据腕部加速度适应性过滤，在均匀跑步速度下提供更准确的读数并能更快地响应速度变化。



当您在训练中（例如在崎岖的地面上跑步或在进行间歇训练时）需要高灵敏度的速度读数时，FusedSpeed™ 将给您提供最大帮助。如果您暂时失去 GPS 信号，例如由于楼房阻挡，Suunto Ambit 能够通过 GPS 校准的加速计继续显示准确的速度读数。



 注释 *FusedSpeed™* 用于跑步和其他类似活动。

 提示 为了使 *FusedSpeed™* 提供最准确的读数，请仅在需要时快速瞥视读数。将设备拿在身前不动将降低准确性。

*FusedSpeed™* 将在以下锻炼模式下自动激活：


- 越野跑
- 三项全能
- 跑步
- 足球
- 越野
- 多项运动

- 福乐球
- 橄榄球

其他运动模式将使用基本的 GPS 速度数据。

应用举例： 使用 FusedSpeed™ 跑步和骑车

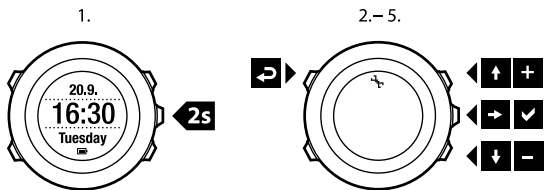
当您从跑步改为骑车时，FusedSpeed™ 将发现腕部加速度不再提供有效的速度读数。设备将自动停用 FusedSpeed™ 并完全使用 GPS 速度数据来测量骑行速度。当您从骑车改为跑步时，FusedSpeed™ 将自动激活。

 *注释* 当变换不同活动时，FusedSpeed™ 仅在使用同一锻炼模式下能正常工作。

## 14 调整设置

要查看和调整设置:

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 滚动菜单。
3. 按 [Next] 进入设置。
4. 按 [Start Stop] 和 [Light Lock] 调整设置值。
5. 按 [Back Lap] 返回设置中的上一视图, 或按住 [Next] 退出选项菜单。



您可以访问以下选项:

PERSONAL (个人)设置

- Weight (体重)
- Max HR (最大心率)

NAVIGATION (导航)

- POIs (Points of interest) (POI (兴趣点) )
- Routes (路线)

GENERAL (常规)设置

Formats (格式)

- Unit system (单位制):

- Metric (公制)
  - Imperial (英制)
  - Advanced (高级): 允许您在 Movescount 上根据自己的偏好自定义英制和公制混合设置。
  - Position format (位置格式):
    - WGS84 Hd.d°
    - WGS84 Hd°m.m'
    - WGS84 Hd°m's.s
    - UTM
    - MGRS
    - British (BNG) (英国 (BNG))
    - Finnish (ETRS-TM35FIN) (荷兰 (ETRS-TM35FIN))
    - Finnish (KKJ) (荷兰 (KKJ))
    - Irish (IG) (爱尔兰 (IG))
    - Swedish (RT90) (瑞典 (RT90))
    - Swiss (CH1903) (瑞士 (CH1903))
    - UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 阿拉斯加)
    - UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 美国大陆)
    - UTM NAD83
  - Time format (时间格式): 12 小时或 24 小时制
  - Date format (日期格式): dd.mm.yy, mm/dd/yy
- Time/date (时间/日期)
- GPS timekeeping (GPS 时间同步): 开或关
  - Dual time (第二地时间): 时和分
  - Alarm (闹铃): 开/关、时和分
  - Time (时间): 时和分
  - Date (日期): 年、月、日



## Tones/display (音调/显示)

- Invert display (转换显示屏): 转换显示屏
- Tones (音调):
  - All on (全部开启): 启动按钮音调和系统音调
  - Buttons Off (按钮声关闭): 仅启动系统音调
  - All off (全部关闭): 关闭全部音调



*注释 即使关闭了全部音调，闹铃也会响起。*

## ● Backlight (背光灯)

### Mode (模式):

- Normal (常规): 当按下[Light Lock]以及闹铃响起时，背光灯将亮起数秒。
- Off (关): 按下按钮或闹铃响起时，背光灯不会亮起。
- Night (夜间使用): 当按下任何按钮以及闹铃响起时，背光灯将亮起数秒。使用Night (夜间使用)模式将显著减少电池续航时间。
- Toggle (切换): 按 [Light Lock] 时背光灯亮起。它将一直处于亮起状态，直到您再次按 [Light Lock]。

Brightness (亮度): 调整背光灯亮度 (百分比) :

- Display contrast (显示屏对比度): 调整显示屏对比度 (百分比) 。

## Compass (指南针)

- Calibration (校准): 启动指南针校准。
- Declination (磁差值): 设置指南针磁差值。

## Map (地图)

## ● Orientation (方向)

- Heading up (前方朝上): 前方朝上显示放大地图。
- North up (正北朝上): 正北朝上显示放大地图。

## ALTI-BARO (高度-气压计)设置

- Profile (模式): 高度计、气压计、自动
- Reference (参考): 高度、海平面

## PAIR (配对)设置

- Bike POD (自行车 POD): 配对自行车 POD。
- HR belt (心率传输带): 配对心率传输带。
- Cadence POD (步频 POD): 配对步频 POD。


## 14.1 维护菜单


要进入维护菜单，同时按住 [Back Lap] 和 [Start Stop] 直至设备进入维护菜单。




维护菜单包含以下项目:

- INFO (信息):
  - Air pressure (大气压): 显示当前的绝对大气压和温度。
  - Version (版本): 当前 Suunto Ambit 的当前软件和硬件版本。
- TEST (测试):
  - LCD test (LCD 测试): 允许您测试 LCD 是否能正常工作。
- ACTION (操作):
  - GPS reset (GPS 重置): 允许您重置 GPS。

 **注释** 重置 GPS 将重置 GPS 数据、指南针校准值、高度/气压图和恢复时间。但您记录的日志将不会被删除。

 **注释** 维护菜单的内容在更新时可随时更改，恕不另行通知。

 **注释** 设备将在静止 30 分钟后切换至节能模式。移动后设备将重新激活。

## 重置 GPS

如果 GPS 无法正常工作，您可在维护菜单中重置 GPS 数据。

要重置 GPS：

1. 在维护菜单中，使用 [Light Lock] 滚动至 ACTION (操作)，然后按 [Next] 进入。
2. 按 [Light Lock] 滚动至 GPS reset (GPS 重置)，然后按 [Next] 进入。
3. 按 [Start Stop] 确认 GPS 重置，或按 [Light Lock] 取消。

## 14.2 更改语言

Suunto Ambit 的默认语言是英语。要更改语言，将设备连接至电脑并从 Movescount 下载其他语言。可用语言包括英语、法语、西班牙语、德语、荷兰语、瑞典语、意大利语、葡萄牙语和荷兰语。

## 15 配对 POD/心率传输带

将 Suunto Ambit 与可选的 Suunto POD (自行车 POD、心率传输带、Foot POD 或步频 POD) 和 ANT+ POD 配对, 以在锻炼期间接收额外的速度、距离和步频信息。最多可以配对四个不同的 POD (每种 POD 各一个)。如果配对多个 POD, 则 Suunto Ambit 将记住每种 POD 中最后配对的 POD。

您的 Suunto Ambit 包装中包含的心率传输带和/或 POD 已经配对。仅当您要将新的心率传输带或者 POD 用于该设备时才需要配对。

要配对 POD/心率传输带:

### 1. 激活 POD/心率传输带:

- 心率传输带: 弄湿心率传输带的接触区并穿上。
- 自行车 POD: 安装自行车 POD 后旋转轮胎。
- 步频 POD: 安装步频 POD 后旋转自行车脚踏板。
- Foot POD: 将 Foot POD 倾斜 90 度。

### 2. 按住 [Next] 进入选项菜单。

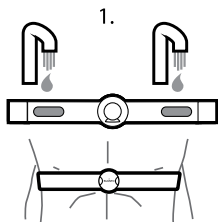
### 3. 使用 [Light Lock] 滚动至PAIR (配对), 然后使用 [Next] 进入。

### 4. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 滚动附件选项Bike POD (自行车 POD)、HR belt (心率传输带)、Foot POD 和 Cadence POD (步频 POD)。

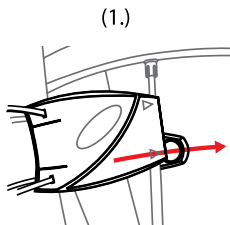
### 5. 按 [Next] 选择一个 POD 或心率传输带并开始配对。

### 6. 将 Suunto Ambit 靠近 POD/心率传输带 (<30 cm) 并等待设备通知 POD/心率传输带已经配对。

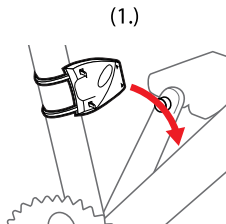
如果配对失败, 按 [Start Stop] 重试或按 [Light Lock] 返回至配对设置。



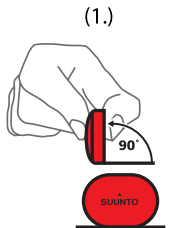
SUUNTO COMFORT BELT



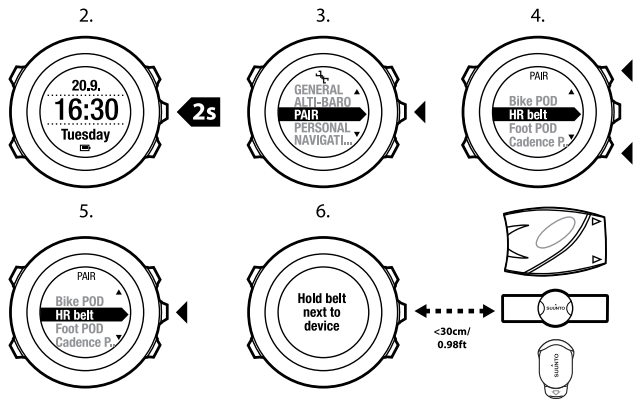
SUUNTO BIKE POD



SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 提示 您还可以通过弄湿和同时按压两个电极接触区来激活心率传输带。

### 故障排查：心率传输带配对失败

如果心率传输带配对失败，尝试下面的操作：


- 检查纺织带是否连接至电子模块。
- 检查是否正确佩戴了心率传输带（请参见12.4 小节 佩戴心率传输带 67 页）。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。

## 15.1 校准 POD

您可以使用 Suunto Ambit 校准 Suunto Foot POD Mini 以获得准确的速度和距离测量结果。请在准确测量的距离上（例如 400 米跑道）执行校准。

要使用 Suunto Ambit 校准 Suunto Foot POD Mini:

1. 将 Suunto Foot POD Mini 连接到您的鞋子上。更多信息，请参阅 Suunto Foot POD Mini 快速指南。
2. 在开始菜单中选择一种自定义模式（例如 Running（跑步））。
3. 以您通常的步调开始跑步。当您越过起跑线时，按 [Start Stop] 开始记录。
4. 以通常的步调（例如 400 米跑道上的两圈）跑步 800–1000 米（约 0.500–0.700 英里）距离。
5. 在您到达终点线时按 [Start Stop] 可暂停记录。
6. 按 [Back Lap] 可停止记录。停止锻炼后，按 [Start Stop] 保存日志。如果不想保存日志，按 [Light Lock]。  
使用 [Next] 滚动摘要视图，直至到达距离摘要。使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，将显示屏上显示的距离调整为您的实际跑步距离。使用 [Next] 确认。
7. 通过按 [Start Stop] 确认 POD 校准。您的 Foot POD Mini 现已完成校准。

 **注释** 如果在校准锻炼期间 Foot POD Mini 连接不稳定，则可能无法在距离摘要中调整距离。请确保按照说明正确连接 Foot POD Mini，然后重试。

要在 Movescount 上校准 Suunto 自行车 POD，请在 Movescount 上设置自行车轮胎周长。Movescount 将算出校准系数。默认的校准系数是 1.0，对应于 26" 越野自行车轮胎。



## 16 图标

例如, Suunto Ambit 中显示以下图标:



气压计



高度计



计时器



设置



GPS 信号强度



配对



心率



锻炼模式



闹铃



间隔计时器



按钮锁定



电池



当前屏幕



按钮指示器



向上/增大



下一个/确认



向下/减小

## POI 图标

Suunto Ambit 中提供以下 POI 图标:



楼房/住宅



汽车/停车场



营地/露营

-  食物/饭店/餐馆
-  住宿/旅馆/酒店
-  水/河流/湖泊/海岸
-  山/丘陵/山谷/悬崖
-  森林
-  十字路口
-  风景
-  开始
-  结束
-  野外寻宝
-  航点



道路/小径



岩石



草地



洞穴

## 17 术语

自动圈数记录	使用AUTOLAP (自动圈数记录)功能，您可以按距离而不是按时间定义圈数。
格式	GPS 接收器的位置在腕装置上显示的方式。通常显示为经纬度，格式有“度分”、“度分秒”和“度”，或其他网格格式。
FusedSpeed™	FusedSpeed™ 结合利用 GPS 和加速度传感器来显示读数，能够更准确地测量跑步速度。GPS 信号将根据加速度适应性过滤，在均匀跑步速度下提供更准确的读数并能更快地响应速度变化。FusedSpeed™ 用于跑步和其他类似活动。
网格	网格系统是地图上一系列以正确角度纵横交错的线。网格系统使您可以定位或报告地图上的特定点。
心率限制	在 Movescount 上指定您的心率上限和下限。将设置传输到设备中。
圈时	当前圈的持续时间。当记录新的一圈时，持续时间将重新开始计时，设备开始记录新的圈时。当在锻炼期间记录圈数时，显示屏上将出现标有圈数 ("1"、"2"... ) 的弹出窗口。
导航	在已知当前位置与特定航点间相对关系的情况下向该航点前进。

Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect 是指示训练课程对您的最大供氧能力 (<math>VO_{2max}</math>) 影响的参数。</p> <p>在 Movescount 上选择该参数以便在锻炼期间显示。当您选择显示 Peak Training Effect 后, 您将在锻炼期间看到训练对您最大供氧能力的估计影响, 级别从 1 到 5, 代表从较小到过大。</p> <p>Peak Training Effect 在中等至高等恒定强度的训练中表现最佳。大量的低强度训练效果并不理想。无论训练时间多长或多疲劳, 基础耐力训练的 Peak Training Effect 始终较低。</p>
兴趣点 (POI) 位置 路线	<p>Suunto Ambit 内存中存储的单个点的位置坐标。特定地点的准确地图坐标。</p> <p>路线由多个航点组成。您可以在 Movescount 中创建路线, 然后下载到 Suunto Ambit。</p>
分段时间	训练期间从开始日志记录算起的时间。
Suunto 应用	可以在 Movescount 中添加 Suunto 应用, 以向 Suunto Ambit 添加新功能。您可以将 Suunto 应用添加至 Movescount 中的自定义锻炼模式, 并将它们同步到您的设备。
Suunto 应用设计器	Suunto 应用设计器是一款易于使用的图形工具, 允许每一个人都能创建新的功能。需要注册 Movescount。您可以在 Movescount 中找到 Suunto 应用设计器。
Suunto 应用区	您可以在 Movescount 中的 Suunto 应用区内找到现有 Suunto 应用。您可以在不注册 Movescount 的情况下浏览 Suunto 应用区。
行踪	行踪是用户经过的路径。

航点

路线中的某一点的位置坐标。路线由多个航点组成。

zh

## 18 保养和维护


请小心置放设备 – 不要敲击或使其坠落。

在正常情况下，本设备不需要维修。使用后，用活水、温和的肥皂清洗仪器并用湿的软布或麂皮清洁托架。

有关保养和维护设备的信息，请参考各种辅助材料，包括问题解答和说明视频，这些材料位于 [www.suunto.com](http://www.suunto.com)。如果需要，您也可以在该网站直接发帖向 Suunto 客服中心提问或获得有关如何让授权的 Suunto 服务商维修设备的信息。切勿自行维修设备。


或者，您也可以拨打本手册最后一页提供的电话号码联系 Suunto 客服中心。Suunto 授权的客服人员将在电话中帮助您并在需要时对您的设备进行故障排除。

请仅使用原装 Suunto 配件 – 由非原装配件导致的损害不在保修范围之内。

 **提示** 请记住在 [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) 上的 MySuunto 注册您的 Suunto Ambit 以便得到符合您需要的个性化支持。

### 18.1 防水性

Suunto Ambit 可以防水。根据 ISO 2281 标准 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch))，设备防水性达到 100 m/330 ft。这意味着您可以佩戴 Suunto Ambit 游泳，但不应用于任何形式的潜水。

 **注释** 防水性不等同于正常工作深度。防水性标志是指产品能够经受淋浴、浸浴、游泳、泳池边潜水和通气管潜水的静态气密/水密性。



为保持防水性，建议采取以下措施：


- 切勿在水下按按钮。
- 切勿以非预期用途使用设备。
- 联系授权的 Suunto 服务商、分销商或零售商以获得维修服务。
- 保持设备干净，避免接触污物或沙子。
- 切勿尝试自行打开表壳。
- 避免设备经历快速气温和水温变化。
- 设备接触盐水后始终用淡水清洁。
- 切勿使水压对准按钮。
- 切勿敲击或跌落设备。


## 18.2 为电池充电

电池单次充电后的续航时间取决于 Suunto Ambit 的使用方式。续航时间从 15 小时至 50 小时或以上不等。在仅使用设备基本功能的情况下，电池续航时间可达 30 天。有关电池续航时间的更多信息，请参见 19 小章 *技术规格 108 页*。

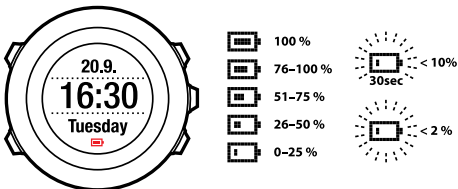
 **注释** 低温可导致电池单次充电的续航时间缩短。

 **注释** 可充电电池的容量会随时间降低。


 **注释** 如果由于电池故障导致不正常的容量降低，Suunto 保修服务将保证在 1 年或最多 300 次充电（以先到者为准）内提供电池更换。

 提示 如果设备每秒钟进行一次 GPS 定位，电池续航时间为至少 15 小时。如果设备每 60 秒进行一次 GPS 定位，电池续航时间为 50 小时。

电池图标指示电池电量。当电池电量小于 10 % 时，电池图标将闪烁 30 秒。当电池电量小于 2 % 时，电池图标将持续闪烁。

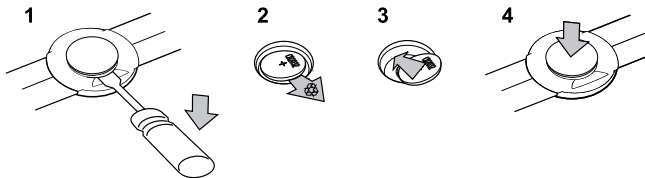


使用 Suunto USB 线缆将电池连接到电脑或通过 USB 兼容的 Suunto 墙壁充电器为电池充电。充满没电的电池需要大约 2-3 小时。

 提示 在 Movescount 上更改锻炼模式的 GPS 定位和记录速度来延长电池续航时间。

## 18.3 更换心率传输带电池

按此处的说明更换电池：



## 19 技术规格

### 常规

- 工作温度:  $-20^{\circ}\text{C}$  至  $+60^{\circ}\text{C}$ / $-5^{\circ}\text{F}$  至  $+140^{\circ}\text{F}$
  - 电池充电温度:  $0^{\circ}\text{C}$  至  $+35^{\circ}\text{C}$ / $+32^{\circ}\text{F}$  至  $+95^{\circ}\text{F}$
  - 存放温度:  $-30^{\circ}\text{C}$  至  $+60^{\circ}\text{C}$ / $-22^{\circ}\text{F}$  至  $+140^{\circ}\text{F}$
  - 重量: 约 78 g/2.75 oz
  - 防水性 (设备): 100 m/328 ft (ISO 2281)
  - 防水性 (心率传输带): 20 m/66 ft (ISO 2281)
  - 镜面: 矿物水晶玻璃
  - 电源: 可充电锂离子电池
  - 电池续航时间 (单次充电):
    - 每 1 秒进行一次 GPS 定位时约为 15 小时\*
    - 每 60 秒进行一次 GPS 定位时约为 50 小时\*
    - 在 ALTI/BARO/COMPASS 模式 (不带 GPS) 下约为 30 天
- \* 新电池在  $20^{\circ}\text{C}$  以上环境且设备处于 GPS 跟踪模式

### 内存

- 航点: 最多 100 个

### 无线电接收器

- 兼容 Suunto ANT 和 ANT+™, 通信频率为 2.465 GHz, 调制方法为 GFSK
- 范围: 约 2 m / 6 ft



## 气压计

- 显示范围: 950...1060 hPa/28.34...31.30 inHg
- 分辨率: 1 hPa/0.01 inHg

## 高度计

- 显示范围: -500 m...9000 m/-1500 ft...29500 ft
- 分辨率: 1 m/3 ft

## 温度计

- 显示范围: -20°C 至 +60°C /-4°F 至 +140°F
- 分辨率: 1° C/1° F

## 计时器

- 分辨率: 9:59:59 之前为 1 秒, 之后为 1 分

## 指南针

- 分辨率: 1 度/18 mi1

## GPS

- 技术: SiRF star IV
- 分辨率: 1 m/3 ft

## 19.1 商标

Suunto Ambit、其徽标以及其它 Suunto 品牌商标和商品名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。保留所有权利。

## 19.2 CE

Suunto Oy 特此声明，本腕上电脑表遵从 1999/5/EC 指令的实质要求和其他相关规定。

## 19.3 版权

版权所有 © Suunto Oy 2013。保留所有权利。Suunto、Suunto 产品名称、其徽标以及其它 Suunto 品牌商标和名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。本文档及其内容的所有权属于 Suunto Oy，仅供客户用于获取有关操作 Suunto 产品的知识和信息。未经 Suunto Oy 书面同意，不得因任何其他用途使用或发行其内容以及/或者以其他方式传送、披露或复制其内容。虽然我们已尽力确保本文所含信息全面准确，但对其准确性不提供任何明示或暗示担保。任何时候本文档内容如有更改，恕不另行通知。要下载本文档的最新版本，请访问 [www.suunto.com](http://www.suunto.com)。

## 19.4 专利声明

本产品受以下申请中的专利和相应国家权利的保护：US 11/169,712、US 12/145,766、US 61/649,617、US 61/649,632、FI20116231、USD 603,521、EP 11008080、EU designs 001296636-0001/0006、001332985-0001 或 001332985-0002 USD 29/313,029、USD 667,127、（心率传输带：US 7,526,840、US 11/808,391、US 13/071,624、US 61/443,731）。更多专利正在申请之中。

## 19.5 担保

SUUNTO 有限保修

Suunto 保证，在保修期限内 Suunto 或者 Suunto 授权的服务中心（以下简称“服务中心”）将完全自由裁量在本有限保修的条款和条件限制范围内选择下列方式免费补救材料或制作中的瑕疵：a) 维修，或者 b) 更换，或者 c) 退款。本有限保修条款仅在您购买该产品所在的国家/地区有效并具有强制效力，除非当地法律另有规定。

## 保修期限

保修期从购买者以零售方式购买产品之日起计算。显示设备的保修期限为两 (2) 年。附件（包括但不限于 POD、心率传输带以及所有消耗部件）的保修期限为一 (1) 年。

可充电电池的容量会随时间降低。如果由于电池故障导致不正常的容量降低，Suunto 保修服务将保证在 1 年或最多 300 次充电（以先到者为准）内提供电池更换。

## 排除和限制

本有限保修不涵盖以下内容：

1. a) 正常磨损，b) 处理不当造成的瑕疵，或 c) 由错误使用本产品或违反说明造成的瑕疵或损坏；
2. 用户手册或任何第三方物品；
3. 将本产品与非 Suunto 制造或提供的任何产品、附件、软件和/或服务一起使用而造成的瑕疵或声称的瑕疵；

本有限保修在下列情形下不具有强制效力：

1. 非因预期用途而打开本产品；
2. 使用非授权备件维修本产品；由授权服务中心之外的任何人改动或维修本产品；

3. 产品序号已被去除、改动或以任何方式变得无法辨认 – 而且这种情形将由 Suunto 完全自由裁量认定；
4. 产品已经受到包括（但不限于）驱蚊剂在内的化学物质的影响。

Suunto 并不保证产品的运转是不间断的、不会发生错误的，也不保证产品可与第三方提供的任何硬件或软件兼容使用。

### Suunto 保修服务获得途径

您必须提供购买凭据才能获得 Suunto 保修服务。关于如何获取保修服务的说明，请访问 [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)。如果您有问题或疑问，请在该网站参考各种辅助材料，也可以在该网站直接发帖向 Suunto 客服中心提问。或者，您也可以拨打本手册最后一页提供的电话号码联系 Suunto 客服中心。Suunto 授权的客服人员将在电话中帮助您并在需要时对您的设备进行故障排除。

### 责任限制

在可适用的强制性法律规定许可的最大限度内，本有限保修将是您获得的唯一和排他性的补救，并取代一切其他明示或默示保修。对于特殊、偶发、惩罚性或连带发生的损失，包括但不限于由于购买或使用本产品所导致的或者因违反保修条款、违约、疏忽或侵权中的严格责任原则或任何法律或平衡原则而造成的预期利益的损失、数据损失、效用损失、资本成本、任何替代设备或设施的成本、任何第三方索赔以及对财产的损坏，即使 SUUNTO 已获知此类损失的可能性，SUUNTO 亦概不负责。Suunto 将不会为在提供本有限担保项下的服务中发生的迟延承担责任。



# 索引

## Symbols

为电池充电, 13

位置, 28

位置格式, 27

兴趣点 (POI)

删除, 37

导航, 34

手动添加坐标, 32

添加当前位置, 29

图标, 97

圈数, 71

导航

兴趣点 (POI), 34

找到回路, 78

故障排查, 27

路线, 40

锻炼期间的操作, 77

开始锻炼, 69

心率传输带, 66—67

配对, 92

恢复时间, 83

找到回路, 78

指南针, 55

校准, 55

磁差值, 57

锻炼期间的操作, 75

按钮, 10

按钮锁定, 11

故障排查

心率信号, 67

日志, 81

时间模式, 20

时间设置, 20

GPS 时间同步, 24

显示屏对比度, 18

更新, 15

校准

Foot POD Mini, 95

Suunto 自行车 POD, 95

指南针, 55

海平面大气压值, 50

电池

充电, 105

秒表

使用, 60

停用, 59

圈数, 60

- 暂停, 60
- 激活, 59
- 重置, 60
- 第二地时间, 22
- 维护, 104
- 维护菜单, 90
- 网格, 27
- 背光灯, 11
- 自动暂停, 79
- 自定义, 14
- 自定义模式, 16
- 航点, 39—40
- 记录行踪, 71
- 记录高度, 72
- 设置, 87
  - GPS 时间同步, 24
  - 日期, 21
  - 时间, 20—21
  - 第二地时间, 22
  - 闹铃, 23
- 语言, 91
- 调整显示屏对比度, 18
- 路线
  - 删除, 46
  - 导航, 40
  - 添加, 39
- 转换显示屏, 17
- 连接至, 14

- 配对
  - POD, 92
  - 心率传输带, 92
- 重置 GPS, 91
- 锻炼之后, 81—83
  - 使用心率传输带, 82
  - 未使用心率传输带, 83
- 锻炼期间的操作, 71
  - 导航, 77
  - 指南针, 75
- 锻炼模式, 16, 64
  - 其他选项, 65
  - 开始锻炼, 69
  - 锻炼之后, 81—83
  - 锻炼期间的操作, 71
- 间隔计时器, 76
- 闹铃, 23
- 高度参考值, 50

## A

- Alti & Baro 模式, 47
  - 参考值, 49—50
  - 模式, 49
  - 正确读数, 48
  - 气压计模式, 52
  - 自动模式, 53
  - 记录高度, 72
  - 错误读数, 48

高度计模式, 51

## F

FusedSpeed, 84

## G

GPS, 26

故障排查, 27

重置, 91

GPS 时间同步, 24

## M

Movescount, 14

Suunto 应用, 16

Suunto 应用区, 16

Suunto 应用设计器, 16

## P

POD

配对, 92

POI 图标, 98

## S

Suunto 应用, 16

Suunto 应用区, 16

Suunto 应用设计器, 16



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com)
3. 

AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900

  
**SUUNTO**

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.