

SUUNTO M1/M2

用户指南

| | |
|--------------------------|----|
| 1 安全 | 4 |
| 安全警示说明: | 4 |
| 安全预防措施: | 4 |
| 2 欢迎 | 5 |
| 3 显示屏图标和区段 | 6 |
| 4 使用按钮 | 7 |
| 5 入门 | 8 |
| 5.1 估计您的健身水平 | 9 |
| 6 使用按钮锁 | 11 |
| 7 穿上心率传输带 | 12 |
| 8 开始锻炼 | 14 |
| 8.1 故障排查 | 15 |
| 9 锻炼期间的操作 | 16 |
| 9.1 心率区域 | 16 |
| 10 每周锻炼计划示例: 从差到优秀 | 18 |
| 11 锻炼之后 | 19 |
| 12 复查历史 | 21 |
| 12.1 历史和趋势 | 21 |
| 12.2 上次锻炼 | 22 |
| 13 调整设置 | 23 |
| 示例: 调节闹钟设置 | 24 |
| 13.1 睡眠模式和初始设置 | 24 |
| 13.2 更改语言 | 25 |
| 14 保养和维护 | 26 |
| 14.1 更换电池 | 26 |

| | |
|-----------------------|----|
| 14.2 更换心率传输带电池 | 28 |
| 15 规格 | 29 |
| 15.1 技术规格 | 29 |
| 15.2 商标 | 30 |
| 15.3 FCC 合规性 | 30 |
| 15.4 CE | 30 |
| 15.5 版权 | 31 |
| 15.6 专利声明 | 31 |
| 16 担保 | 32 |
| 保修期限 | 32 |
| 排除和限制 | 32 |
| Suunto 保修服务获得途径 | 33 |
| 责任限制 | 33 |

1 安全

安全警示说明:

 **警告** - 与可能导致严重人身伤害或死亡的步骤或情况同时使用。

 **小心** - 与可能导致严重产品损坏的步骤或情况同时使用。

 **注释** - 用于强调重要信息。

安全预防措施:

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

 **警告** 尽管本产品符合行业标准, 但本产品与皮肤接触可能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。

 **小心** 切勿使用任何种类的溶剂。

 **小心** 切勿使用杀虫剂。

 **小心** 请作为电子垃圾进行处置。

 **小心** 切勿敲击或丢放。

2 欢迎

感谢您选择 Suunto M1/M2 心率检测器！

Suunto M1/M2 心率检测器配备有帮助您达成健身目标所需要的全部工具。Suunto M1/M2 让心率监测变得简单而舒适，它可以实时显示您的心率和卡路里消耗，监控您是否超出正常的锻炼负荷以确保您的心率保持在理想的范围内。

Suunto M1/M2 的主要特性可帮助您最大程度提高锻炼的有效性：

- 三个易用按钮、大屏幕、九种界面语言
- 实时锻炼指导，提供心率和卡路里消耗信息
- 自动在三个不同的心率区域间切换
- 锻炼摘要
- 舒适的心率传输带与大多数体育馆心脏设备兼容

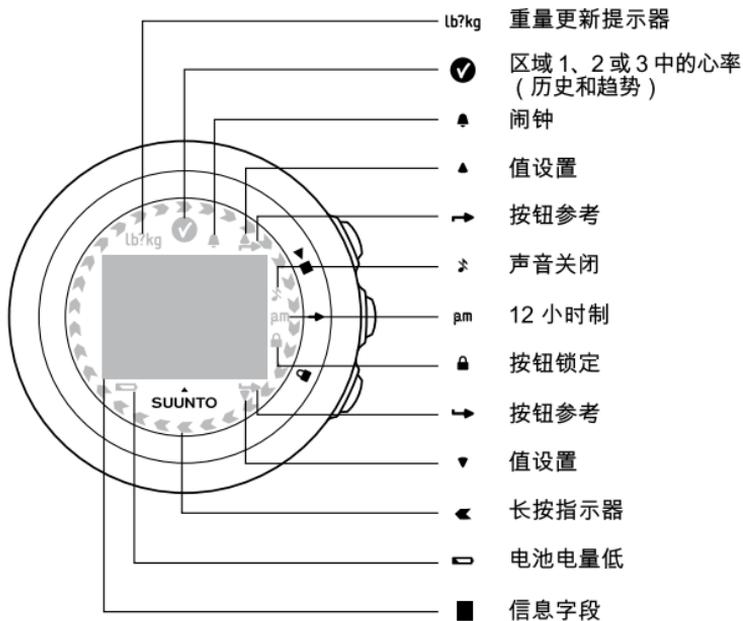
本用户指南旨在最大程度地提高 Suunto M1/M2 在您的锻炼中的效用。请仔细阅读，使您的 Suunto M1/M2 物尽其用。

您的健身计划不会在锻炼结束后就停止。访问 [Movescount.com](https://movescount.com) 继续在线体验 Move 的无穷乐趣。马上登录 [Movescount.com](https://movescount.com) 并注册。让自己更有动力、让锻炼更富趣味。这就是健身的意义所在！



注释 请确保在 www.suunto.com/register 进行注册以获得全面的 Suunto 支持。

3 显示屏图标和区段



4 使用按钮



以下按钮对应的功能如下所述:

▶■ (开始/停止) :

- 选择 exercise ((锻炼))、history & trend ((历史和趋势))、prev. exercise ((上次锻炼))

- 开始/停止锻炼

- 增加/上移

➔ (下一个) :

- 切换视图

- 输入/退出设置 (按住此钮)

- 接受/移至下一步骤

🔒 (锁定) :

- 锁定 ▶■ 按钮 (按住此钮)

- 减少/下移

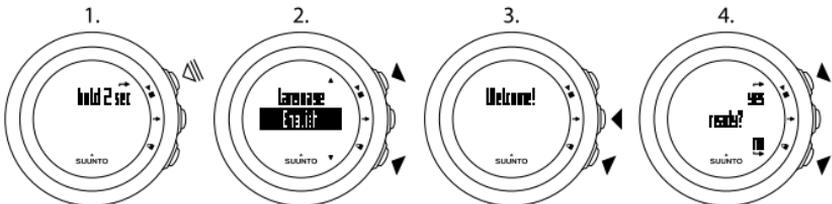
5 入门

首先对您的 Suunto M1/M2 进行个性化设置以实现可靠和方便的监测。通过个人设置，可以按照您的身体特征和活动来调节 Suunto M1/M2。许多结果的计算都会用到您的这些个人设置，因此在设置输入值时尽可能准确是非常重要的。

 **注释** 请花时间仔细进行初始设置的调节。某些设置只能在重置设备后才能进行更改。

要设置初始设置：

1. 按任意键激活设备。等待装置响应并提示 hold 2 sec (长按 2 秒)。保持  按下并输入第一个设置。
2. 按下  或  更改值。
3. 按下  接受值并移动至下一个设置。按下  返回至前一设置。
4. 设置完毕时，选择 yes (是) () 确认全部设置。如果要修改设置，选择 no (否) () 返回至第一项设置。



您可以设定以下初始设置：

- language (语言): 英语、德语、法语、西班牙语、葡萄牙语、意大利语、荷兰语、瑞典语、芬兰语
- units (单位): 公制/英制

- time (时间): 12 / 24 小时、小时和分钟
- date (日期)
- personal settings (个人设置): 出生年份、性别、体重

 注释 最大心率是一分钟内一个人的心脏在最大负荷下能跳动的最大次数。输入您的出生年份之后，您的设备自动使用美国运动医学会公布的公式 $207 - (0.7 \times \text{年龄})$ 来设置最大心率 (最大 HR)。如果您知道您实际的最大心率，您应将自动给出的值调整为该值。

有关以后调整设置的信息，请参阅 13 小章 调整设置 23 页。

 提示 在时间视图中按 \rightarrow 查看日期和时间 (含秒数)。如果 2 分钟后您没有再次按下 \rightarrow ，显示屏将返回并仅显示时间以节约电池。

5.1 估计您的健身水平

要在锻炼期间得到指导，您需要在初始设置中估计您目前的健身水平。选择下面其中一个选项：

- very poor (非常差): 与步行相比，您更喜欢搭电梯或者开车，或者偶尔出于兴趣去散步，并且偶尔运动至呼吸加重或出汗。
- poor (差): 您每周有规律地锻炼 10 至 60 分钟作为消遣，或者工作需要适度的身体活动，如高尔夫、骑马、健身操、体操、乒乓球、保龄球、举重或整理花园。
- fair (一般): 您每周跑步少于一英里 (1.6 km) 或者每周体力活动不足 30 分钟。
- good (良好): 您每周跑步 1 至 5 英里 (1.6 - 8 km)，或者每周进行 30 至 60 分钟的体力活动。

- very good (非常好): 您每周跑步 5 至 10 英里 (8 - 16 km), 或者每周体力活动活动 1 至 3 小时。
- excellent (优秀): 您每周跑步超过 10 英里 (16 km), 或者每周适度体力活动超过 3 小时。

6 使用按钮锁

长按  以锁定或解除锁定  按钮。  按钮锁定时，  将显示于显示屏上。

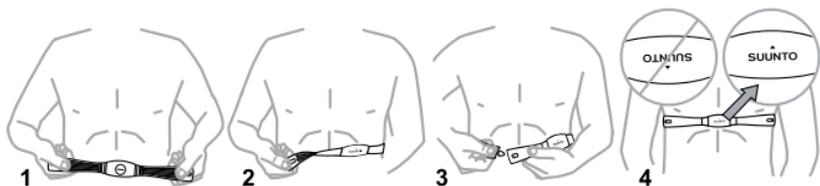
 提示 锁定  按钮以防止意外启动或停止秒表。

 注释  按钮在运动期间锁定时，您仍可以通过按以下按钮更改视图：。

7 穿上心率传输带

调节心率 (HR) 皮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穿上心率传输带。确保心率传输带处在您的胸部中间并且红色箭头指向上。

M1 心率传输带



M2 心率传输带



⚠ 警告 佩戴起搏器、去纤颤器或其他植入电子装置的人使用心率传输带时风险自负。在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 带有 IND 图标的心率传输带与大多数采用感应式心率接收器的锻炼设备兼容。Suunto M1/M2 与 Suunto Dual Comfort Belt (ANT 和 IND 图标) 兼容。

8 开始锻炼

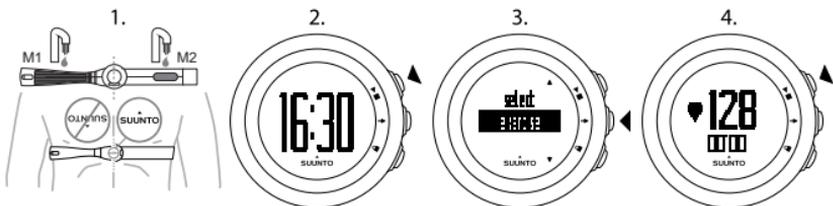
要开始锻炼：

1. 弄湿心率传输带的接触区并穿上。
2. 在时间视图中，按 ►■ 选择exercise (锻炼)。
3. 确认 exercise (锻炼) (按→)。
4. 按下 ►■ 开始记录您的锻炼。

当您正确穿上心率传输带时，将显示心率值。

 **注释** 如果在尝试连接之后找不到心率传输带信号，将只显示持续时间。如要在锻炼中使用心率信息，则需要显示心率值。

 **提示** 在记录期间，按 → 可短暂查看心率和时间。



 **提示** 没有心率传输带时您可以使用 Suunto M1/M2 作为秒表。在锻炼期间，按 → 查看无心率传输带的持续时间。

 **提示** 在锻炼前要热身，锻炼后要渐渐平静。此过程应通过低强度活动 (区域 1 及以下) 完成。

如需了解使用心率区域的更多信息，请参见9.1 小节 心率区域 16 页。

8.1 故障排查

Suunto M1/M2 使用编码传输以防止读取干扰。但是，在架空电线、磁场或电子设备附近锻炼时，心率传输带的信号可能会受到干扰。

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。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。
- 远离任何潜在的干扰源。
- 如果还是有问题，请更换心率传输带和/或设备的电池。

9 锻炼期间的操作

Suunto M1/M2 为您提供额外的信息用于指导锻炼。这些实用的信息对您将非常有益。

下面是在锻炼期间使用设备的一些说明：

- 按下 **→** 实时查看持续时间、您的心率和额外的平均心率、卡路里消耗量、您所属的心率区域和时间。由此您可参照目标心率区域，进行锻炼强度的调节。
- 长按 **🔒** 可锁定 **▶■** 按钮以防止意外停止秒表。
- 按下 **▶■** 停止锻炼。



 提示 锻炼期间视需要开启或关闭 (🔊) 声音 (保持 **→** 按下)。如果您已在常规设置中将声音设为 **all off** (全部关闭) 则无法打开声音，请参阅13 小章 调整设置 23 页。

9.1 心率区域

有关最大心率的信息，请参阅5 小章 入门 8 页。

心率区域是您最大心率的百分比。锻炼的强度由您在三个心率区域的每一个区域中花费的时间确定。区域训练是一种成熟的训练方法，预设的默认值如下所示：

- 区域 1 (60–70%)：健身区域；改善基本体能，适用于体重控制。
- 区域 2 (70–80%)：有氧区域；改善有氧体能，适用于耐力训练。
- 区域 3 (80–90%)：极限区域；改善有氧和无氧体能，适用于改进最高运动表现。

 提示 请用区域 2 和 3 达到良好的健身水平。避免在区域 3 太频繁的训练以避免过度训练或损伤。

 提示 如果按下  以查看心率区域，将会在心率区域发生变化时听到提示音。

 注释 区域默认值符合美国运动医学会的锻炼处方指导。

10 每周锻炼计划示例：从差到优秀

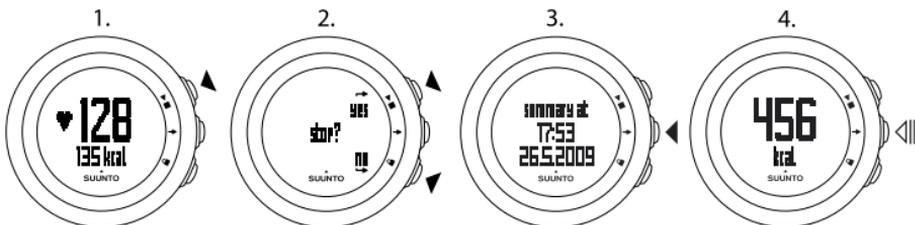
下表是推荐的锻炼计划，本计划充分利用心率区域训练来提升您的健身水平。

| 水平 | 区域 1 以下 | 区域 1 | 区域 2 | 区域 3 | 区域 3 以上 | 周数 |
|------------------------|------------|-----------|----------|----------|------------|----|
| very poor (非常差) | 1x25 min | 2x25 min | 3x15 min | | | x2 |
| below average (低于一般水平) | | 2 x30 min | 2x20 min | | | x2 |
| fair (一般) | | 1x35 min | 2x30 min | 3x25 min | | x6 |
| good (良好) | | | 3x40 min | 2x30 min | | x6 |
| very good (非常好) | | | 2x35 min | 2x40 min | 1x30 min | x8 |
| excellent (优秀) | | 1x60 min | 1x50 min | 2x40 min | 2x20 min | |

11 锻炼之后

锻炼之后，您可以查看您的锻炼摘要。

1. 按下 **▶■** 停止锻炼。
2. 选择 **yes** (是) (**▶■**) 确认停止锻炼并查看摘要，或者选择 **no** (否) (**⏸**) 继续锻炼。
3. 按下 **→** 浏览不同的摘要视图。
4. 长按 **→** 以返回时间视图。



您可以在摘要中查看以下信息：

- 锻炼的开始时间和日期
- 锻炼的持续时间
- 每个区域之下、之内和之上所花时间的百分比
- 消耗的卡路里量
- 平均心率
- 峰值心率

 **注释** 如果锻炼过程中没有记录心率，摘要将只显示开始时间、日期和锻炼的持续时间。

 提示 您可以在第一个摘要视图中按住  跳过摘要。要在以后查看上次锻炼摘要，请在时间视图中按   并选择 *prev. exercise* (上次锻炼)。

 提示 在使用心率侦测带进行锻炼的过程中，您可以通过按   暂停秒表。如果您在一小时之内没有通过按   继续锻炼，设备将自动保存锻炼日志。要继续记录，请选择 *no* (否) 。

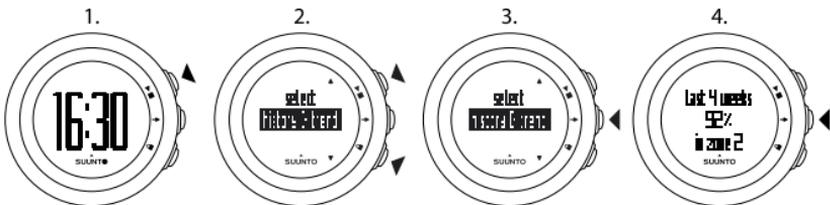
 提示 请定期清洗（手洗）心率侦测带以避免出现难闻的气味。

12 复查历史

您可以复查您的已保存锻炼课程的累积信息和以前锻炼的信息。

要复查 history & trend (历史和趋势) 或prev. exercise (上次锻炼):

1. 在时间视图中, 按 **▶■**。
2. 选择 history & trend (历史和趋势) 或prev. exercise (上次锻炼) (按**▶■** 或**⏏**)。
3. 按 **→** 确认选择。
4. 按下 **→** 可浏览视图。在您浏览完视图之后, 设备会返回至时间视图。



 提示 长按 **→** 可随时返回时间视图。

12.1 历史和趋势

History & trend (历史和趋势)向您显示已保存锻炼课程的累积信息。

您可以查看以下信息:

- 全部保存的锻炼的数量和持续时间
- 最近 4 周保存的运动的数量和持续时间

- 最近 4 周消耗的卡路里
- 最近 4 周在每个心率区域内花的时间的百分比（在心率处于区域 1、2 或 3 时显示 )

12.2 上次锻炼

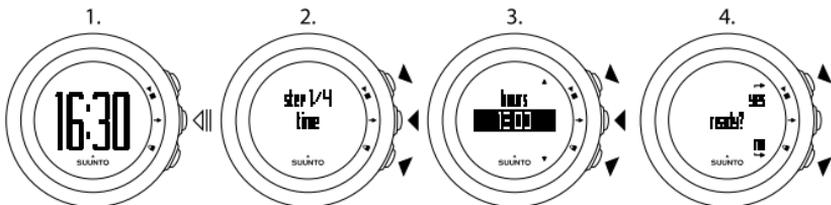
在 `prev. exercise` (上次锻炼)中，您可以查看上次锻炼的信息。有关视图的更多信息，请参阅 *11 小章 锻炼之后 19 页*。

13 调整设置

您可以在时间视图中调整设置。在训练期间，您只能设置声音开或关（保持 **→** 按下）。

要调整设置：

1. 在时间视图中，保持 **→** 按下并输入设置。
2. 按下 **→** 输入第一个设置。使用 **▶■** 和 **◀■** 可浏览设置步骤。
3. 按下 **▶■** 或 **◀■** 更改值。按下 **→** 确认并移动到下一个设置。
4. 设置完毕时，选择 yes (是) (**▶■**) 确认全部设置。如果您还要修改设置，选择 no (否) (**◀■**) 返回至第一项设置。



您可以调整以下设置：

- time (时间): 时和分
- alarm (闹铃): 开/关, 时和分
- date (日期): 年、月、工作日
- personal settings (个人设置): 体重、最大心率 (max. HR)
- sounds (声音):
 - all on (全部开启): 全部声音开启
 - buttons off (按钮声关闭): 您会听到除按按钮外的所有其他声音
 - all off (全部关闭): 全部声音关闭 (在声音关闭时, **♪** 在锻炼期间显示在显示屏上)

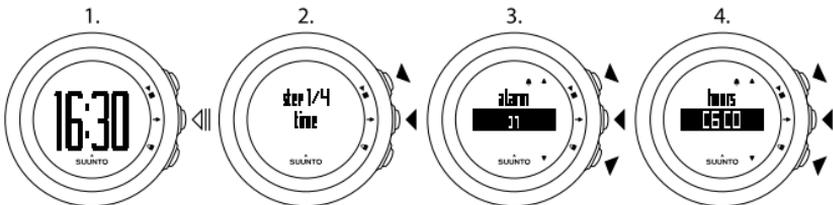
 提示 锻炼期间视需要开启或关闭 (🔊) 声音 (保持➡️按下)。如果您已在常规设置中将声音设为 all off (全部关闭)则将无法开启声音。

示例：调节闹钟设置

当闹钟开启时，🔊 将显示于显示屏上。

要设置闹钟开/关：

1. 在时间视图中，保持 ➡️ 按下并输入设置。
2. 浏览至 alarm (闹钟) (按▶️■) 并确认 (按➡️)。
3. 设置闹钟 on (开) 或 off (关) (按▶️■ 和🔒)。确认按➡️。
4. 设置闹钟时间 (按 ▶️■ 和🔒)。确认按➡️。



闹钟响起时，按 stop (停止) (🔒) 可将其关闭。

在您停止闹钟之后，它会在第二天同一时间响起。闹钟可在设置中取消。

13.1 睡眠模式和初始设置

要更改初始设置，您必须将设备置于睡眠模式。

要将设备置于睡眠模式：

1. 在常规设置的最后一步，当设备请您确认完成设置更改时，按住 ➡️ 直至设备进入睡眠模式。

- 按任意键再次激活设备。
- 要设定初始设置，请查看5 小章 入门 8 页。

 *注释* 在更换电池时，只有时间和日期会变更。设备会记住您上次的初始设置和记录的锻炼。

13.2 更改语言

如果您要更改设备的语言或者在设置设备时选择了错误的语言，将需要将设备置于睡眠模式。有关如何使设备进入睡眠模式的信息，请参阅13.1 小节 *睡眠模式和初始设置* 24 页

 *注释* 设备会记住您上次的初始设置和记录的锻炼。

14 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，该设备不需要维修。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。

切勿自己尝试维修设备。请联系授权的 Suunto 服务商、分销商或零售商以获得维修服务。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。

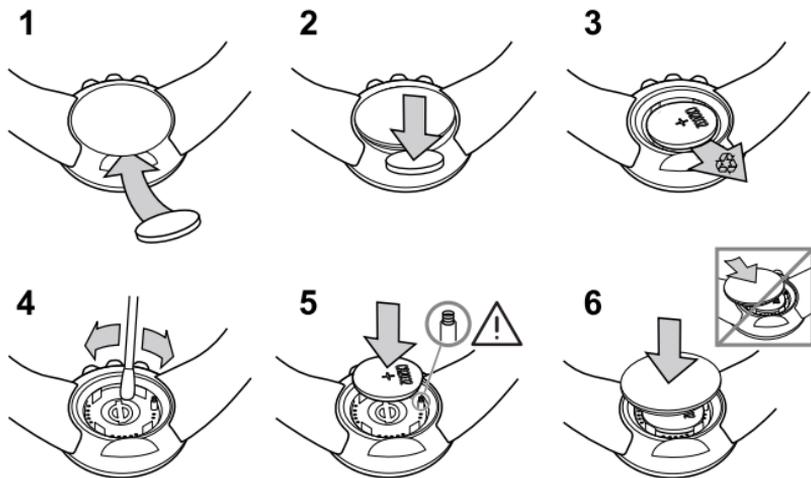
 *注释* 在游泳或与水接触时，不要按按钮。设备在水中时按按钮会造成设备故障。

14.1 更换电池

如果显示 ，建议更换电池。

更换电池时需要特别小心，以确保您的 Suunto M1/M2 保持防水性。更换不慎造成损坏可能使保修失效。

按此处的说明更换电池：



 **注释** 请确保 O 型塑料圈处于正确的位置，以保证腕上电脑的防水性。电池更换不慎可能使保修失效。

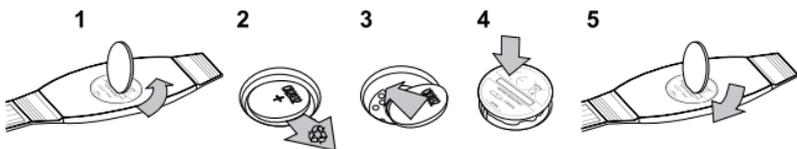
 **注释** 小心电池匣中的弹簧（见图示）。如果弹簧损坏，请将设备送到经过授权的 Suunto 代表处进行维修。

 **注释** 在更换电池时，只有时间和日期会变更。上次初始设置和已记录的锻炼会被还原。

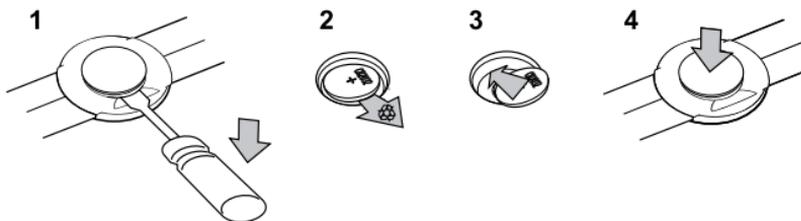
14.2 更换心率传输带电池

按此处的说明更换电池:

M1 心率传输带



M2 心率传输带



 **注释** Suunto 建议在更换电池时, 同时更换电池盖和 O 形圈以确保心率传输带保持清洁和防水性。替换盖可从经过授权的 Suunto 销售商或网店随替换电池一起购买。

15 规格

15.1 技术规格

常规

- 工作温度：-10° C 至 +50° C / +14° F 至 +122° F
- 存放温度：-30° C 至 +60° C / -22° F 至 +140° F
- 重量（设备）：40 g / 1.41 oz
- 重量（Suunto Basic HR belt）：max. 55 g / 1.95 oz
- 重量（Suunto Dual Comfort belt）：max. 42 g / 1.48 oz
- 防水性（设备）：30 m / 100 ft (ISO 2281)
- 防水性（心率传输带）：20 m / 66 ft (ISO 2281)
- 传输频率（心率传输带）：5.3 kHz 感应，体育馆设备及 2.465 GHz Suunto-ANT 兼容
- 传输范围：~ 2 m / 6 ft
- 用户可更换电池（设备/心率传输带）：3V CR2032
- 电池寿命（设备/心率传输带）：正常使用情况下约 1 年（每周使用心率传输带训练 2.5 小时）

日志记录器/秒表

- 最大记录时间：9 小时 59 分 59 秒
- 分辨率：第一个 9.9 秒显示使用 0.1 秒精确度。10 秒后持续时间的显示使用 1 秒精确度。

总计

- 上次锻炼摘要：1

- 总锻炼时间: 0 – 9999 小时 (9999 小时之后返回至 0 小时)
- 最后 4 周卡路里和持续时间: 0–99999 千卡和 00:01 – 99:59 小时

心率

- 显示: 30 至 240

个人设置

- 出生年份: 1910 – 2009
- 体重: 30 – 200 kg 或 66 – 400 lb

15.2 商标

Suunto M1/M2、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。

15.3 FCC 合规性

本设备符合 FCC 规定的第 15 部分。对产品的使用受限于下述两个情况: (1) 本设备不能造成有害的干扰, 及 (2) 本产品会接收到其他的干扰, 包括可能引起操作失败的干扰。应由 Suunto 授权的服务人员进行维修。未经授权的维修将使保修失效。该产品经过测试符合 FCC 标准, 供家庭和办公使用。

15.4 CE

CE 标记表明符合欧盟 EMC 指令 89/336/EEC 和 99/5/EEC。

15.5 版权

版权所有 © Suunto Oy 2009。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。

15.6 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 11/432,380、US 7129835、US 7,526,840、US 11/808,391、USD 603,521、USD 29/313,029。其他专利已立案申请。

16 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。

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;
4. 可更换电池。

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 — 而且这种情况将由 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/warranty，或联系您当地的授权 Suunto 零售商，或致电 Suunto 帮助中心 +358 2 2841160（可能按国内电话收费或优惠收费）。

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，并取代一切其它明示或默示保修。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。



SUUNTO HELP DESK

| | |
|---------------------------|------------------------|
| Global | +358 2 284 1160 |
| USA (toll free) | 1-800-543-9124 |
| Canada (toll free) | 1-800-267-7506 |

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.