

# **SUUNTO M5**

## 使用者指南

1	安全	5
	安全措施類型:	5
	安全警告:	5
2	歡迎	7
3	顯示圖示和區段	9
4	使用按鈕	10
5	開始使用	11
	5.1 估算體能等級	12
6	使用背光燈和按鈕鎖	14
7	戴上心率偵測帶	15
8	開始運動	16
	8.1 疑難排解: 無心率訊號	17
9	運動期間	18
	9.1 指導運動期間	19
10	每週運動訓練課程範例: 從欠佳到特優等級	21
11	運動之後	22
	11.1 使用心率偵測帶運動後	22
	11.2 未使用心率偵測帶運動後	23
	11.3 恢復率	24
12	休息心率和體能測驗	25
	12.1 測驗體能等級	25
	12.2 測驗休息心率	26
13	複閱計畫和歷程記錄	28
	13.1 運動計畫	28
	13.2 歷程記錄和趨勢	29

13.3	前一個運動 .....	30
14	調整設定 .....	31
	時間和個人設定 .....	31
	目標類型 .....	32
	一般設定 .....	32
	配對 .....	33
14.1	睡眠模式及初始設定 .....	33
14.2	變更語言 .....	34
15	網路連線 .....	35
16	配對 POD/心率偵測帶 .....	36
16.1	疑難排解 .....	37
17	保養和維護 .....	38
17.1	更換電池 .....	38
17.2	更換心率偵測帶電池 .....	40
18	規格 .....	41
18.1	技術規格 .....	41
18.2	商標 .....	42
18.3	FCC 標準 .....	42
18.4	CE .....	43
18.5	ICES .....	43
18.6	版權聲明 .....	43
18.7	專利通知 .....	43
19	保固 .....	44
	保固期限 .....	44
	限制和例外 .....	44

Suunto 保固服務的獲得途徑 .....	45
責任限制 .....	45

# 1 安全

安全措施類型：

 **警告：** - 適用於可能造成嚴重傷害或死亡的程序或情況。

 **小心：** - 適用於將會造成嚴重傷害或死亡的程序或情況。

 **註：** - 用來強調重要資訊。

安全警告：

 **警告：** 我們的產品雖然符合業界標準，但接觸到皮膚時仍會引起過敏反應或皮膚發炎症狀。若發生這種情況，請立即停止使用，並請醫生診治。

 **警告：** 一定要先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。

 **小心：** 勿使用任何溶劑。

 **小心：** 勿使用防蟲劑。

 **小心：** 請視同電子類廢棄物處理。

 小心：勿碰撞或摔落。

## 2 歡迎

感謝您選用 Suunto M5 心率監測儀！

Suunto M5 心率監測儀是多種運動適用的健身和復元良伴。設定運動目標後，Suunto M5 會提供理想的每日運動排程，以協助您達成目標。如果錯過訓練課程，Suunto M5 會自動即時調整您的計畫，提供訓練前中後三階段的智慧型運動健身指導，一切視您的進度和例行訓練而定。另外，它也會提示您何時該休息。因此，不論在家運動、出門跑步、騎自行車或到健身房鍛鍊，您都能夠安心享受運動的樂趣。

Suunto M5 的主要設計功能是要讓您能夠達到最大的運動效果：

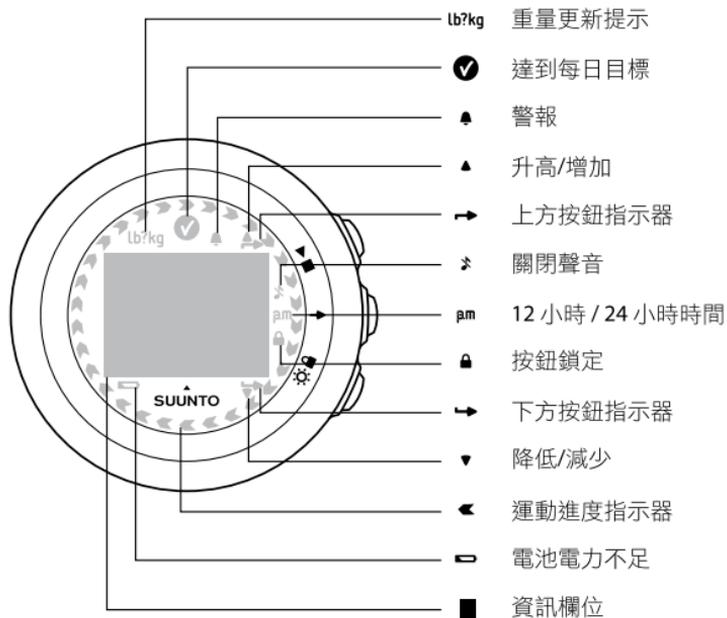
- 三個按鈕、大型顯示器及九種語言選項的設計均方便使用
- 開始體能測驗
- 有三種個人目標可供選擇：增強體能、體重管理或自由訓練
- 根據個人健身資料，自動調整後續七天的訓練計畫
- 運動期間需要增加或減少運動量的相關指示
- 顯示理想時間長度及強度的後續運動建議
- 恢復時間
- 心率和燃燒的卡路里熱量
- 運動摘要
- 激勵回應
- 舒適的心率偵測帶與大多數健身房心肺鍛鍊設備和 Suunto Fitness Solution 相容
- 透過選購的 Suunto Foot、GPS 或 Bike POD 提供速度和距離資訊
- 透過選購的 Suunto Movestick 可將個人的運動訓練課程從 Movescount.com 下載到 Suunto M5。

本使用者指南可協助您透過 Suunto M5 達到最佳的運動效果。請仔細閱讀，以讓新的 Suunto M5 使用經驗更加愉快。

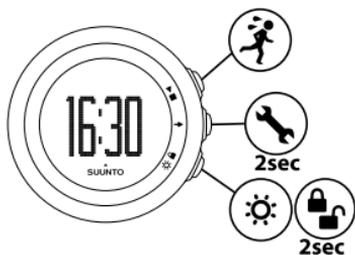
訓練結束時，您不需要停止運動。請在 Movescount.com 線上繼續進行您的健身體驗，並且讓每次運動更加精進。透過選購的 Suunto Movestick，您可以將 Suunto M5 連線到 Movescount.com、上傳訓練日誌、與朋友分享您的進度，並且交換感想和看法。您也可以直接將訓練計畫下載到 Suunto M5。請立即至 Movescount.com 瀏覽並註冊。期盼您 加足馬力並樂在其中，這才是運動健身的真正目的。

 註：請務必在 [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) 註冊您的裝置，如此才能享有完整的 Suunto 支援。

### 3 顯示圖示和區段



## 4 使用按鈕



按以下按鈕可存取以下功能：

▶■ (播放/停止)：

- 選擇exercise (運動)、suggestion (建議事項)、prev. exercise (前一個運動)、history & trend (歷程記錄和趨勢)、fitness test (體能測驗)、web connect (網路連線)

- 開始/停止運動
- 增加/升高

➡ (下一個)：

- 切換視圖
- 按住以輸入/退出設定
- 接受/移至下一個步驟

☀🔒 (燈光/鎖定)：

- 啟動背光燈
- 按住以鎖定 ▶■ 按鈕
- 減少/降低

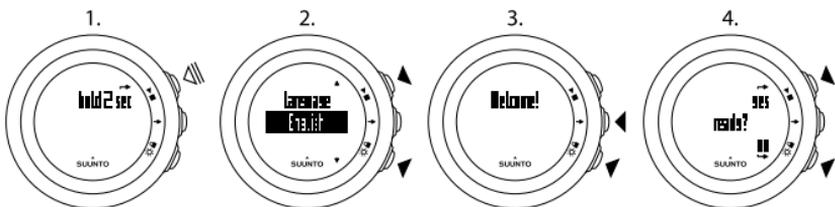
## 5 開始使用

先將 Suunto M5 個人化，以獲得達成目標的精準指導。透過personal (個人)設定，根據本身體質和活動來調整您的 Suunto M5。許多計算都使用這些設定，因此請盡可能輸入準確的數值。

按任意鍵以啟動 Suunto M5。

若要設定初始設定：

1. 按任意鍵以啟動裝置。等待裝置恢復並顯示hold 2 sec (等候 2 秒)。按住 **▶■** 輸入第一個設定。
2. 按下 **▶■** 或 **🔒** 以變更值。
3. 按下 **➡** 以接受值，並移至下一個設定。按下 **🔒** 返回前一個設定。
4. 如果一切就緒，請選擇yes (是) (**▶■**) 確認所有設定。如果要修改設定，請選擇no (否) (**🔒**)。



您可以設定以下初始設定：

- language (語言): English、Deutsch、français、español、portuguese、italiano、Nederlands、svenska、suomi
- units (單位): 公制/英制
- time (時間): 12 / 24 小時制，小時和分鐘

- date (日期)
- personal settings (個人設定): 出生年份、性別、體重、身高、(計算出的 BMI)、體能等級

 註: BMI (身體質量指數) 是按照體重及身高計算而得的數值, 可表示您的體重是否在健康限制範圍內。不過, 如果您的肌肉非常發達, 則計算出的 BMI 可能比預期更高, 因為 BMI 範圍是以平均體型為依據。

 註: 一旦輸入您的生日年份, 裝置會使用美國運動醫學學會公佈的公式  $207 - (0.7 \times \text{AGE})$  自動設定最大心率。如果您知道實際的最大心率, 您應該將自動指定的值調整為已知的值。

如需關於稍後調整設定的詳細資訊, 請參閱 14 小章 調整設定 31 頁。

 小貼士: 按下時間視圖中的 , 顯示當天運動目標的狀態、日期和含秒數的時間。如果未在 2 分鐘後再次按下 , 顯示器便會恢復為僅顯示時間, 以節省電池電量。

## 5.1 估算體能等級

若要在運動期間獲得指導, 您需要在初始設定中估算目前的體能等級。請選擇以下其中一個選項:

- very poor (極差): 您想搭電梯或開車而不想走路, 或者有時候走路散心以及偶爾運動量充足就會呼吸急促或大量流汗。
- poor (欠佳): 您每星期固定在體能活動量可堪負荷的消遣或工作中運動 10 至 60 分鐘, 例如高爾夫、騎馬、健美操、體操、桌球、保齡球、舉重或園藝。

- fair (尚可): 您每星期跑步不到 1 英哩 (1.6 km) 或每星期花不到 30 分鐘進行可堪負荷的體能活動。
- good (良好): 您每星期跑步 1 至 5 英哩 (1.6 至 8 km) 或每星期花 30 至 60 分鐘進行可堪負荷的體能活動。
- very good (優良): 您每星期跑步 5 至 10 英哩 (8 至 16 km) 或每星期花 1 至 3 小時進行可堪負荷的體能活動。
- excellent (特優): 您每星期跑步 10 英哩 (16 km) 以上或每星期花 3 小時以上時間進行可堪負荷的體能活動。

若要獲得更準確的指導，請執行體能測驗。請參閱 12.1 小節 測驗體能等級 25 頁。

## 6 使用背光燈和按鈕鎖

按下  即可啟動背光燈。

按住  可鎖定或解除鎖定   按鈕。鎖定   按鈕時，顯示器會顯示 。

 小貼士: 鎖定   按鈕可防止不慎開始或停止碼錶。

 註: 運動期間當鎖定   按鈕時，您仍然可按下  變更視圖。

## 7 戴上心率偵測帶

調整帶子長度，使心率偵測帶鬆緊合宜。用水或凝膠使接觸部位濕潤，然後再戴上心率偵測帶。確定心率偵測帶位於胸部中央，紅色箭頭朝上。



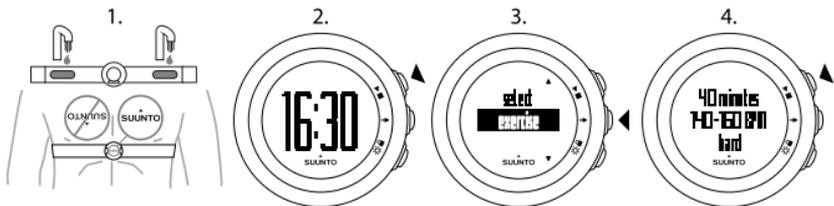
**⚠ 警告：**配帶起搏器、去顫器或其他植入電子設備的使用者，需自行承擔使用此心率偵測帶的風險。初次使用心率偵測帶之前，建議在醫師的監督下進行運動測試。如此可確保在同時使用起搏器和心率偵測帶時的安全性和可靠性。運動可能具有風險，對於長期未運動的人而言尤其如此。強烈建議您先向醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

**📝 註：**標示 ANT 圖示 (ANT) 的心率偵測帶與 ANT 的 Suunto 電腦腕錶及 Suunto ANT Fitness Solution 相容，而標示 IND 圖示 (IND) 的心率偵測帶則與大多數感應式心率接收功能的運動設備相容。Suunto Dual Comfort 偵測帶與 IND 及 ANT 相容。

## 8 開始運動

完成初始設定後，即可開始運動。指導型運動訓練課程會自動指導您達到下一個體能等級，或維持特優體能等級。指導型運動訓練課程會以初始設定中指定的目前體能等級為依據。如果要進行無指導運動，請在設定中選擇free (隨意)運動訓練課程。請參閱14 小章 調整設定 31 頁。若要開始運動：

1. 使接觸部位濕潤，然後戴上心率偵測帶。
2. 在時間視圖中，按下 ►■ 選擇exercise (運動)。
3. 藉由 ► 確認exercise (運動)。  
開始運動前，裝置會顯示特定心率限度內您的心率應維持多久時間。
4. 按下 ►■ 開始記錄運動。



 小貼士：您可以在未使用心率偵測帶的情況下將 Suunto M5 當做碼錶。不使用心率偵測帶時，只會顯示運動的時間長度。運動之後，您可估算運動的強度。依據您的估算和時間長度，裝置會估算 kcal 消耗量，並隨之調整您的運動計畫和記錄。

 小貼士：運動前須熱身，運動後須緩和。這些不包含在建議中，並且應該以低強度進行。

## 8.1 疑難排解：無心率訊號

如果失去心率訊號，請嘗試以下解決方式：

- 檢查您是否正確配戴心率偵測帶。
- 檢查心率偵測帶的電極區域是否潮濕。
- 如果問題仍然存在，請更換心率偵測帶及（或）裝置的電池。

## 9 運動期間

Suunto M5 提供的額外資訊可用來在您的運動期間協助指導。這些資訊既實用又有價值。

以下提供運動期間應如何使用裝置的注意事項：

- 按下 **→** 可即時查看額外資訊。
- 按住 **☼** 可鎖定 **▶■** 按鈕，以防不慎停止碼錶。
- 按下 **▶■** 即可停止運動。



額外資訊會因提供之資訊的不同而有所差異。

如果僅提供心率：

- 時間
- 平均心率
- 卡路里
- 心率和時間（小時和分鐘）

如果提供含 POD 的心率：

- 時間
- 平均心率
- 卡路里
- 心率和時間（小時和分鐘）
- 速度

- 距離
- 步伐

如果僅提供 POD:

- 時間
- 速度
- 距離
- 步伐

 小貼士: 按住  可在運動期間將聲音切換為開啟或關閉 (🔊)。如果已經在一般設定中將聲音設定為all off (全部關閉), 則無法將聲音切換為開啟。請參閱14 小章 調整設定 31 頁。

 註: Suunto M5 無法在水下接收心率偵測帶訊號。不過, 您仍然可以在不使用心率偵測帶進行訓練的情況下按照訓練課程進行, 並且在運動後估算運動量。

## 9.1 指導運動期間

指導運動屬於達成目標之建議計畫的一部分。在指導運動中, Suunto M5 會顯示進度, 並指導您達到最佳強度。顯示器上的箭頭朝上時, 您應該提高強度。顯示器上的箭頭朝下時, 您應該減低強度。



外圈上填滿的箭頭表示運動期間距離達到完成每日目標的進度。達到目標時，會顯示 。

如果要進行無指導運動，請從設定中選擇free (隨意)目標類型。請參閱小節 *目標類型* 32 頁。

 註：這些計畫遵循美國運動醫學學會運動指導原則。如需關於計畫的詳細資訊，請參閱13.1 小節 *運動計畫* 28 頁。

 小貼士：如果配對 Suunto M5 和 Suunto speed POD (例如 GPS、Foot 或 Bike POD)，在運動期間按下 ，即可獲得額外的速度和距離資訊。

## 10 每週運動訓練課程範例： 從欠佳到特優等級

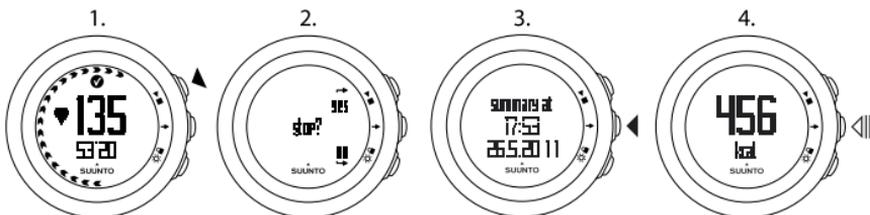
下表顯示當您遵循運動訓練課程時由裝置所提供的建議。

等級	簡單	中等	困難	非常困難	極度	週數
極差	1x25 分鐘	2x25 分鐘	1x15 分鐘			x2
欠佳		2 x30 分鐘	2x20 分鐘			x2
尚可		1x35 分鐘	2x30 分鐘	3x25 分鐘		x6
良好			3x40 分鐘	2x30 分鐘		x6
優良			2x35 分鐘	2x40 分鐘	1x30 分鐘	x8
特優		1x60 分鐘	1x50 分鐘	2x40 分鐘	2x20 分鐘	

# 11 運動之後

## 11.1 使用心率偵測帶運動後

1. 按下 **▶■** 即可停止運動。
2. 選擇yes (是) (**▶■**) 確認停止運動並檢視摘要，或選擇no (否) (**☒**) 繼續運動。
3. 按下 **➡** 瀏覽摘要的不同視圖。
4. 按住 **➡** 以返回時間視圖。



您可以在摘要中檢視以下資訊：

- 運動的開始時間和日期
- 目標 (引導的運動) 完成百分比例
- 運動的時間長度
- 燃燒的卡路里熱量
- 平均心率
- 最高心率

使用選購的 Speed & Distance POD 以查看距離和平均速度的相關資訊。

 **註:** 如果運動期間的最高心率超過裝置設定中設定的最大心率，裝置便會自動詢問您是否要更新最大心率。

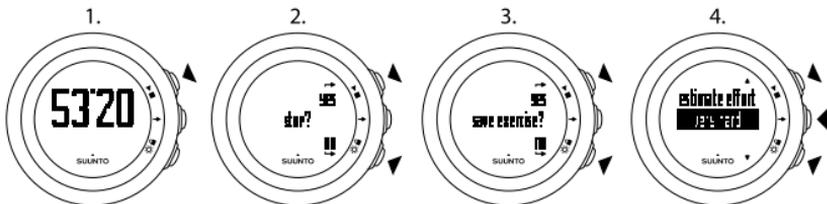
 小貼士: 在第一個摘要視圖中按住 **➡**, 即可略過摘要。稍後若要檢視前一個運動摘要, 請在時間視圖中按 **▶■**, 然後選擇 **prev. exercise** (前一個運動)。

 小貼士: 運動期間使用心率偵測帶時, 可以按下 **▶■** 以暫停碼錶。如果一小時內未繼續運動, 按下 **▶■** 之後, 裝置便會自動儲存運動日誌。若要繼續記錄, 請選擇 **no** (否) 。

 小貼士: 使用後請定期手洗心率偵測帶, 以避免散發異味。

## 11.2 未使用心率偵測帶運動後

1. 按下 **▶■** 即可停止運動。
2. 選擇 **yes** (是) (**▶■**) 確認停止運動, 或選擇 **no** (否) () 繼續運動。
3. 如果停止運動, 請選擇 **yes** (是) (**▶■**) 予以儲存。如果不儲存運動, 則選擇 **no** (否) ()。
4. 如果儲存運動, 裝置會要求您估算運動量。藉由 **▶■** 和  選擇 **easy** (簡單)、**moderate** (中等)、**hard** (困難)、**very hard** (非常困難) 或 **maximal** (極度)。藉由 **➡** 進行確認。



依據您的估算, 裝置會預估 kcal 消耗量, 並隨之調整您的運動計畫。

 註：運動期間請按照個人的感覺估算運動量。

您可以在摘要中檢視以下資訊：

- 運動的開始時間和日期
- 完成的百分比
- 運動的時間長度
- 估算的燃燒卡路里熱量

使用選購的 Speed & Distance POD 以查看距離、步伐和平均速度的相關資訊。

 小貼士：進行游泳等無法記錄心率或使用心率偵測帶的運動時，即可使用估算功能。

### 11.3 恢復率

每次運動後，裝置會顯示您完全恢復所需的時間長度，以及何時能夠在個人的體能等級內用充足的強度再次運動。請隨時在suggestion (建議事項)中查看您的恢復率。請參閱13 小章 複閱計畫和歷程記錄 28 頁。如果恢復時間超過 24 小時，強烈建議您休息一天，以避免運動過量。您可以一直遵循運動訓練課程的建議，即使您未完全恢復也沒關係。如果您正在使用free (隨意)運動類型，強烈建議您只有在恢復時間少於 24 小時的前提下運動。

 註：請諮詢專業訓練人員，以瞭解如何運用恢復率 (運動與休息的比例) 以及如何達成您的目標。

## 12 休息心率和體能測驗

### 12.1 測驗體能等級

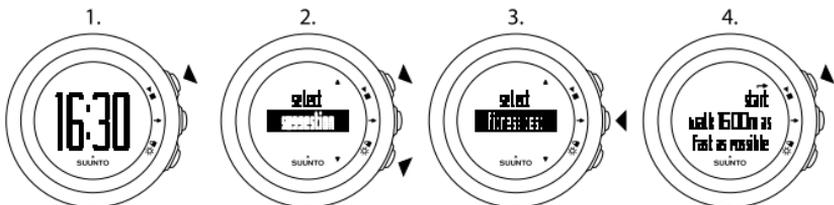
繼續進行體能測驗 (Rockport 測驗) 以評估您的體能等級。測驗有助於您遵循您的進度，並提供最新資訊，以方便裝置進行各種計算。體能測驗通常需要 10 至 30 分鐘，視您步行的速度而定。

找出已知距離 1.6 km/1 英哩的一個平整地點 (例如，4 圈 400 m 的跑道)。

 **小貼士:** 使用跑步機或網際網路地圖服務判定已知的距離。

若要進行測驗：

1. 在時間視圖中，按下 **▶■**。
2. 藉由 **▶■** 和  選擇 fitness test (體能測驗)。
3. 藉由 **→** 進行確認，並等候裝置找出心率偵測帶訊號。
4. 按下 **▶■** 開始測驗。
5. 以規律的步伐盡速行走 1.6 km (1 英哩)。
6. 抵達 1.6 km (1 英哩) 處，藉由 **▶■** 停止測驗。



一切就緒時，Suunto M5 會計算您的體能指數（刻度 0 至 10），並顯示您目前的體能等級：

0 - 1.9	=	very poor (極差)
2 - 3.9	=	below average (一般水平以下)
4 - 4.9	=	fair (尚可)
5.0 - 5.9	=	good (良好)
6.0 - 6.9	=	very good (優良)
7.0 - 10.0	=	excellent (特優)

 註：您如果使用指導式運動訓練課程，體能測驗會被視為運動的一部分，並且會影響目標完成的進度。

 小貼士：針對您的結果與 *history & trend*（歷程記錄和趨勢）中先前的體能測驗結果進行比較。請參閱 13.2 小節 *歷程記錄和趨勢* 29 頁。

 小貼士：請定期執行體能測驗（例如每個月一次），以保持最新的體能等級。

## 12.2 測驗休息心率

休息心率是指休息時的心率。測驗休息心率能夠讓 Suunto M5 提供更個人化的指導，並且按照您的體能等級進展來進行。提升體能等級通常會使休息心率降低。

若要測驗休息心率：

1. 使接觸部位濕潤，然後戴上心率偵測帶。
2. 確定裝置收到心率訊號。

3. 躺下休息三分鐘。
4. 查看裝置顯示的心率，並且在personal settings (個人設定)中隨之調整。

 小貼士: 進行休息心率測驗的最佳時機是經過一晚充足的睡眠後。如果您剛喝咖啡、感覺疲倦或有壓力，請稍後再進行測驗。

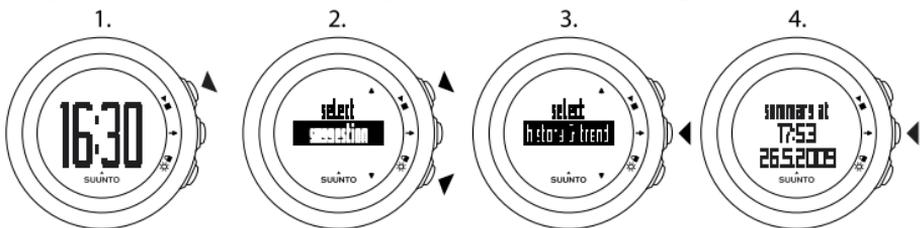
## 13 複閱計畫和歷程記錄

您可以複閱以下資訊：

- suggestion (建議事項)： 恢復時間和下次運動的建議 (如果您已在設定中選擇指導式運動類型)。
- history & trend (歷程記錄和趨勢)： 儲存之運動課程所累積的資訊
- prev. exercise (前一個運動)： 前一個運動的資訊

若要複閱計畫和歷程記錄：

1. 在時間視圖中，按下 ►■。
2. 藉由 ►■ 或 🔒 選擇suggestion (建議事項)、history & trend (歷程記錄和趨勢)或prev. exercise (前一個運動)。
3. 藉由 ➡ 確認您的選擇。
4. 按下 ➡ 瀏覽所有視圖。瀏覽所有視圖後，裝置便會返回時間視圖。



 小貼士： 按住 ➡ 以返回時間視圖。

### 13.1 運動計畫

在初始設定中設定體能等級後，Suunto M5 會根據美國運動醫學學會的建議提供為期 7 天的長期計畫。

在suggestion (建議)中，您可以檢視以下資訊：

- 恢復時間
- 後續 7 天的建議運動時間長度
- 後續 7 天的建議運動圖形
- 後續 6 星期的下一個目標 (fitness (體能)和weight (體重)目標)
- 後續的建議訓練時間、時間長度及強度

執行體能測驗，測量您目前的體能等級。根據您目前的體能等級和 ACSM 指導原則，您的Suunto M5 會建立運動訓練課程，逐步指導您達到 excellent (特優)體能等級。假設您的體能等級是below average (一般水平以下)，運動訓練課程會指導您先達到fair (尚可)體能等級，再達到 good (良好)體能等級。如此可讓您建構穩固的體能基礎，不致有訓練過度的風險。隨著身體狀況改善，Suunto M5 針對運動課程所建議的頻率、時間長度及強度都會提升。達到excellent (特優)體能等級後，Suunto M5 運動訓練課程會協助您維持excellent (特優)體能等級。

## 13.2 歷程記錄和趨勢

history & trend (歷程記錄和趨勢)顯示儲存之運動課程所累積的資訊。您可以檢視以下資訊：

- 所有儲存的運動數量和時間長度
- 最後 4 星期運動的時間長度和所燃燒的卡路里熱量
- 每週和每月目標的已完成百分比
- 總距離、最後 4 星期的距離，以及已完成距離的時間長度 (如果使用選購的 Speed & Distance POD)
- 前一個體能測驗日期和結果
- 前 7 個體能測驗結果的圖形

 註：已完成的每週和每月目標百分比包括今天的運動。如果未完成今天的運動，百分比目標便低於 100%，即使您已遵循建議進行也是如此。

 小貼士：藉由選購的 Suunto PC POD 或 Suunto Movestick，將儲存的運動課程傳輸到 [Movescount.com](https://www.movescount.com)，例如每個月傳輸一次。

### 13.3 前一個運動

在prev. exercise (前一個運動)中，您可以檢視前一個運動的資訊。如需關於視圖的詳細資訊，請參閱11.1 小節 *使用心率偵測帶運動後* 22 頁和11.2 小節 *未使用心率偵測帶運動後* 23 頁。

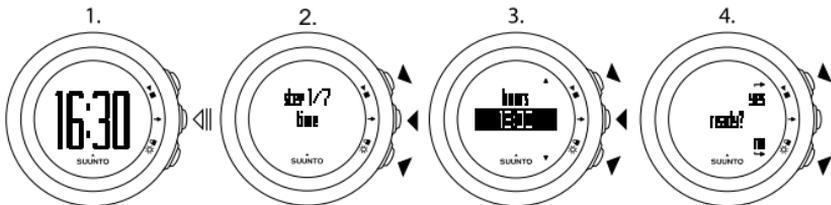
您只能從裝置檢視前一個運動的詳細資訊。不過，裝置會儲存前 80 次運動的所有運動詳細資訊，您可以在將日誌傳輸到 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 後檢視更多詳細資訊。

## 14 調整設定

您可以調整時間視圖中的設定。在運動期間，只能按住 **→** 將聲音設定為開啟或關閉。

若要調整設定：

1. 在時間視圖中，按住 **→** 以輸入設定。
2. 按下 **→** 輸入第一個設定。您能夠以 **▶■** 和 **🔒** 瀏覽設定步驟。
3. 按下 **▶■** 或 **🔒** 變更值。按下 **→** 以確認並移至下一個設定。
4. 如果一切就緒，請選擇yes (是) (**▶■**) 確認所有設定。如果仍要修改設定，請選擇no (否) (**🔒**) 返回第一個設定。



您可以調整以下設定：

### 時間和個人設定

- time (時間): 小時和分鐘
- alarm (鬧鐘): 開啟/關閉、小時、分鐘
- date (日期): 年、月、工作日
- personal settings (個人設定): 體重、體能、最大心率、休息心率

## 目標類型

- **fitness (體能)**: 指導您達到下一個體能等級。當您達到excellent (特優)體能等級時，裝置會將運動訓練課程最佳化以維持excellent (特優)體能等級。
- **weight (體重)**: 指導您達到目標體重。裝置只接受 BMI 正常體重限制內的安全體重目標。當您設定減掉 3 kg (7 lbs) 以上時，裝置會顯示未來 6 星期建議減掉的體重，直到您達到體重目標為止。當您達到體重目標時，訓練課程便會結束，您需要設定新的目標才能獲得更多的指導。之後，裝置便會將目標設定為free (隨意)。
- **free (隨意)**: 在沒有指導的情況下運動

 **註:** fitness (體能)和weight (體重)目標類型遵循 ACSM 的運動指導原則。如果遵循訓練課程，裝置會自動提升您的體能等級。

## 一般設定

### sounds (聲音):

- **all on (全部開啟)**: 開啟全部聲音
- **buttons off (按鈕關閉)**: 您將會聽見其他全部聲音，按下按鈕的聲音除外。
- **all off (全部關閉)**: 關閉全部聲音 (關閉聲音時， 會在運動期間顯示於顯示器)

 **註:** 背光燈亮起時，不會發生聲音。

### 速度/步伐裝置 (使用選購的 Speed & Distance POD):

- km/h、mph
- min/km、min/mile

## 配對

- skip (略過): 略過配對
- belt (偵測帶): 配對心率偵測帶
- POD: 配對 POD

### 14.1 睡眠模式及初始設定

若要變更初始設定，您必須讓裝置進入睡眠模式。

若要讓裝置進入睡眠模式：

1. 完成一般設定的最後一個步驟後，當裝置要求您確認設定變更已完成時，請按住  直到裝置進入睡眠模式為止。
2. 按任意鍵即可再次啟動裝置。
3. 請參閱5 小章 *開始使用* 11 頁 以設定初始設定。

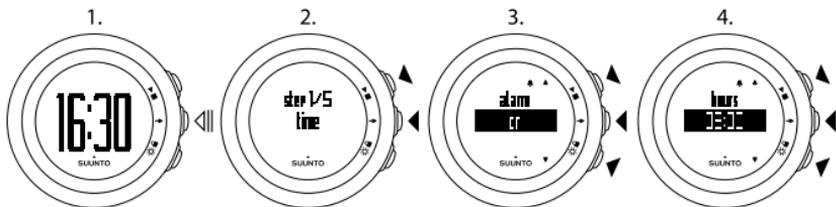
 **註：**更換電池時，只有時間和日期會變更。裝置會記憶您先前的初始設計和記錄的運動。

#### 範例：調整鬧鐘設定

開啟鬧鐘時，顯示器會顯示 。

若要將鬧鐘設定為開啟/關閉：

1. 在時間視圖中，按住  以輸入設定。
2. 藉由  瀏覽至alarm (鬧鐘)，然後藉由  進行確認。
3. 藉由  和  將鬧鐘設定為on (開啟)或off (關閉)。藉由  進行確認。
4. 藉由  和  設定鬧鐘時間。藉由  進行確認。



當鬧鐘響起時，按stop (停止) (⏹) 即可關閉鬧鐘。  
鬧鐘停止後，會在次日的同一時間響起。

## 14.2 變更語言

如果要變更裝置的語言，或者在設定裝置時選錯語言時，都需要讓裝置進入睡眠模式。如需關於如何讓裝置進入睡眠模式的資訊，請參閱14.1 小節 [睡眠模式及初始設定](#) 33 頁。如需關於更換電池的詳細資訊，請參閱17.1 小節 [更換電池](#) 38 頁。

 註：裝置會記憶您先前的初始設計和記錄的運動。

## 15 網路連線

透過選購的 Suunto PC POD 或 Suunto Movestick 可將記錄的日誌傳輸到 Movescount.com，並可將設定和自訂計畫從 Movescount.com 下載到您的 Suunto M5。

Movescount 是線上運動社群，提供多樣化的工具管理您每日的活動，並且讓您分享經驗的豐富歷程。Movescount 提供全新的方式讓其他成員鼓勵您不斷向前！

若要連線到 Movescount：

1. 前往 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)。
2. 註冊並建立 Movescount 帳戶。

若要安裝 Moveslink：

1. 移至設定 > MOVESLINK。
2. 下載和安裝 Moveslink。

若要傳輸資料：

1. 將 Suunto Movestick 插入電腦的 USB 埠。
2. 遵循 Movescount 指示連接裝置，並將資料傳輸到您的 Movescount 帳戶。

 **小貼士：**裝置可儲存最新的 80 筆日誌。達到此上限後，便會覆寫最舊的日誌。若要避免遺失舊日誌以及檢其詳細資訊，請將舊日誌傳輸到 [Movescount.com](http://Movescount.com)。

## 16 配對 POD/心率偵測帶

配對是指將兩個裝置相互連接，以便能夠彼此傳送和接收資訊。

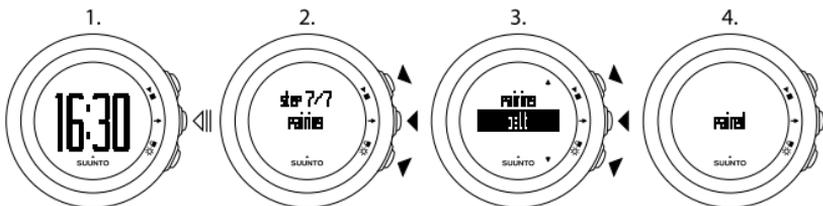
將 Suunto M5 與選購的 Suunto POD (Suunto Foot POD、GPS POD 及 Bike POD) 配對，可在運動期間獲得額外的速度和距離資訊。Suunto M5 與 Suunto Dual Comfort 偵測帶相容。

Suunto M5 包裝內含的心率偵測帶已經配對。只有在要變更裝置的心率偵測帶或 Speed POD 時，才需要配對。

您最多可以同時配對三個 Suunto Speed & Distance POD。如果配對的 POD 超過三個，則只會配對最新的三個。

若要配對 POD 或心率偵測帶：

1. 在時間視圖中，按住 **➡** 以輸入設定。
2. 按下 **➡** 捲動至配對選項。您能夠以 **▶■** 和 **⚙️** 瀏覽設定步驟。
3. 藉由 **▶■** 和 **⚙️** 選擇 POD 或 belt (偵測帶)。藉由 **➡** 進行確認。
4. 開啟 POD 或心率偵測帶 (重新裝入電池)。如需關於如何開啟 POD 的詳細資訊，請參閱 POD 手冊。等候 paired (已配對) 訊息。
5. 如果無法配對，請按 **➡** 返回配對設定。



## 16.1 疑難排解

如果心率偵測帶無法配對，請嘗試以下解決方式：

1. 取出電池。
2. 將電池上下顛倒並重新裝入以重設心率偵測帶，然後再次取出電池。
3. 捲動至裝置的配對選項。
4. 朝正確的方向將電池裝入心率偵測帶。

 註：您不需要校正 *Speed & Distance POD*。*Bike POD* 值以一般的越野單車輪圈 (26 x 1.95 > 英吋) 為準。對於城市自行車，誤差介於 -2% 至 -3% 之間。*Foot POD* 值以您的跑步方式為準，誤差介於 -5% 至 5% 之間。

## 17 保養和維護

請小心使用裝置，切勿敲擊或掉落。

在正常情況下不需要維修裝置。使用後請用中性肥皂與清水沖洗，然後小心使用微濕的軟布或軟皮清理外部。

切勿嘗試自行維修裝置。請聯繫授權的 Suunto 服務商、分銷商或零售商以獲取維修服務。僅限使用原裝 Suunto 配件，非原裝配件導致的損害不在保固範圍之內。

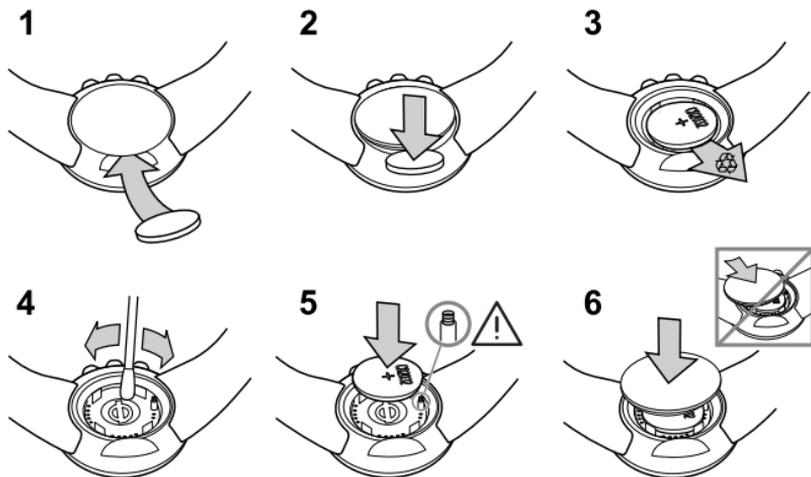
 *註：切勿在游泳或接觸水的時候按下按鈕。裝置在水中時若按下按鈕，會造成裝置故障。*

### 17.1 更換電池

如果顯示 ，建議更換電池。

更換電池時要非常小心，以維護 Suunto M5 的防水性。未依指示方式更換電池將使保固失效。

請如下圖所示更換電池：



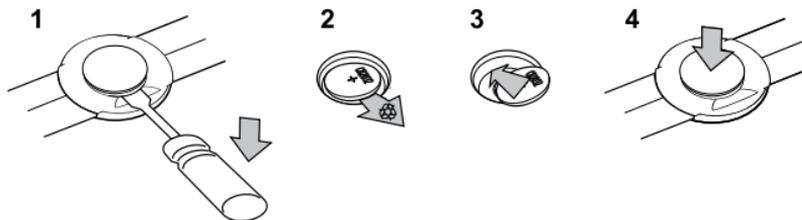
 註：小心確保塑膠 O 型環的放置正確無誤，以維護電腦腕錶的防水性。未依指示方式更換電池將使保固失效。

 註：請留意電池盒中的彈簧（請參看圖解）。如果彈簧受損，請將裝置送到 Suunto 授權代表服務處進行維修。

 註：更換電池時，只有時間和日期會變更。先前的初始設計和記錄的運動均原封不動。

## 17.2 更換心率偵測帶電池

請如下圖所示更換電池：



 註：Suunto 建議您在更換電池時同時更換電池蓋和 O 型環，以確保心率偵測帶保持清潔而且防水。更換電池附有更換電池蓋，可向授權的 Suunto 經銷商或網路商店購買。

# 18 規格

## 18.1 技術規格

### 一般

- 工作溫度:  $-10^{\circ}\text{C}$  至  $+50^{\circ}\text{C}$  /  $+14^{\circ}\text{F}$  至  $+122^{\circ}\text{F}$
- 存放溫度:  $-30^{\circ}\text{C}$  至  $+60^{\circ}\text{C}$  /  $-22^{\circ}\text{F}$  至  $+140^{\circ}\text{F}$
- 重量 (裝置): 40 g / 1.41 oz
- 重量 (心率偵測帶): 最重 55 g / 1.95 oz
- 防水性 (裝置): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- 防水性 (心率偵測帶): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- 傳輸頻率 (心率傳輸帶): 5.3 kHz 感應, 與健身設備和 2.465 GHz Suunto-ANT 相容
- 傳輸範圍:  $\sim 2$  m / 6 ft
- 使用者自行更換電池 (裝置 / 心率偵測帶): 3V CR2032
- 電池壽命 (裝置 / 心率偵測帶): 正常使用情況下約 1 年 (每週使用心率偵測帶和 POD 運動 2.5 小時)

### 日誌記錄器/碼錶

- 最長記錄時間: 9 小時 59 分 59 秒
- 解析度: 前 9.9 秒呈現 0.1 秒精確度。10 秒後時間呈現 1 秒精確度。

### 總計

- 裝置記憶體的最多日誌數量: 80
- 訓練時間總計: 0 至 9999 小時 (9999 小時後回復為 0 小時)

- 最後 4 星期 kcal 和時間長度： 0 至 99999 kcal，時間長度 00:01 至 99:59 小時
- 從第一次距離記錄算起的距離及月數總計： 1 至 9999 km 及 1 至 256 個月（使用選購的 Speed & Distance POD）
- 最後 4 星期距離和時間長度總計： 0 至 999 km 及 99:59 小時（使用選購的 Speed & Distance POD）

## 心率

- 顯示： 30 至 240
- 休息心率： 以 60 bpm 估算，調整範圍介於 30 至 150 bpm

## 個人設定

- 出生年份： 1910 - 2009
- 體重： 30 至 200 kg 或 66 至 400 lb
- 身高： 90 至 256 cm 或 3 ft 03 in 至 7 ft 06 in

## 18.2 商標

Suunto M5、其商標以及其他 Suunto 品牌商標與品牌名稱，均為 Suunto Oy 的已註冊或未註冊商標。保留所有權利。

## 18.3 FCC 標準

本裝置符合美國聯邦通訊委員會的第 15 條規定 (Part 15 of the FCC Rules)。裝置的使用受到以下兩種情況限制：(1) 本裝置不會引起有害干擾；(2) 本裝置必須承擔任何已收到的干擾，包括可能導致其不能正常使用的干擾。裝置應由 Suunto 授權的服務人員進行維修。未經授權的維修將使保固失效。此產品經驗證符合 FCC 標準，僅供住家或辦公室使用。

## 18.4 CE

CE 標記用於表明符合歐盟 EMC 指令 89/336/EEC 和 99/5/EEC。

## 18.5 ICES

[B] 級數位設備遵循加拿大的 ICES-003 標準。

## 18.6 版權聲明

版權所有 © Suunto Oy 2009. 保留所有權利。Suunto、Suunto 產品名稱、標誌及其他 Suunto 品牌商標和名稱，均為 Suunto Oy 的註冊商標或未註冊商標。本文件及其內容的所有權屬於 Suunto Oy，僅供客戶用於獲取有關操作 Suunto 產品的知識和資訊。未經 Suunto Oy 書面同意，不得因任何其他用途使用或發行其內容，以及/或者以其他方式交流、披露或複製其內容。雖然我們已盡力確保本文所含資訊的全面性和準確性，但未明示或暗示保證其準確性。本文件內容隨時可能更改，恕不另行通知。如需本文件的最新版本，請至 [www.suunto.com](http://www.suunto.com) 下載。

## 18.7 專利通知

此產品受申請中專利及其相對國家權利所保護： US 11/432,380、US 11/169,712、US 12/145,766、US 7,526,840、US 11/808,391、USD 603,521、USD 29/313,029。其他專利已立案申請。

## 19 保固

### SUUNTO 有限保固

Suunto 保證，在保固期限內，Suunto 或 Suunto 授權的服務中心（以下稱為服務中心）將完全自由裁量在本有限保固的條款和條件限制範圍內，選擇下列方式免費補償材料或製作中的瑕疵：a) 修理或 b) 更換或 c) 退款。本有限保固僅在購買地所屬的國家或地區才有效並可強制實施，除非當地法令有不同規定。

### 保固期限

配件適用一 (1) 年保固期限，包括（但不限於）POD 和心率傳輸帶，以及所有的消耗性零件。

### 限制和例外

本有限保固不涵蓋以下內容：

1. a) 正常磨損、b) 草率操作導致瑕疵，或者 c) 濫用產品導致瑕疵或損壞；
2. 使用手冊或其他協力廠商產品項目；
3. 由於搭配任何非 Suunto 製造或供應的產品、配件、軟體及/或服務使用而導致的瑕疵，或所謂的瑕疵；
4. 可更換電池。

本有限保固在下列情形下不可強制執行：

1. 非蓄意使用而開啟產品；
2. 產品使用未經認可的零件維修；由未經認可的服務中心進行修改或維修；

3. 產品序號已經被移除、更動或以任何方式改變以致無法辨認，而這種情形由 Suunto 完全自由裁量認定；
4. 已經接觸包括但不限於驅蚊劑在內的化學物質。

Suunto 不保證產品運轉不間斷、正確無誤，亦不保證產品將能夠與第三者提供的任何硬體或軟體搭配運作。

### Suunto 保固服務的獲得途徑

您必須擁有購物證明書才能使用 Suunto 保固服務。如需關於如何取得保固服務的說明，請瀏覽 [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) 網頁，聯絡當地授權的 Suunto 零售商，或者電洽 Suunto 服務台電話 +358 2 2841160 (需自付國內電話費或語音資訊費率)。

### 責任限制

在適用的必要法律規定所能允許的最大範圍內，此有限保固為您唯一及專屬的途徑，且優先於其他所有暗示或明示的保固。Suunto 不為以下所述事項承擔責任：因為購買或使用產品或因為違反保固、違反合約、疏失、侵權行為或任何法律或公正理論所造成的特殊、意外、懲罰性或因果性損壞，包括但不限於預期中的利益損失、資料損失、產品使用的損失、資金成本或任何替代性設備或設施的費用、第三方求償及財產損失，即使 Suunto 獲悉此類損失的可能性亦然。Suunto 不為提供保固服務的延遲承擔責任。



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**▲  
SUUNTO**

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