

# SUUNTO QUEST

## 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	12
	5.1 使用背光燈和按鈕鎖	13
	5.2 測驗休息心率	14
6	戴上心率偵測帶	15
7	開始訓練活動	17
	7.1 疑難排解: 無心率訊號	18
8	訓練期間	19
	8.1 引導訓練期間	21
9	訓練後	23
	9.1 訓練後	23
	9.2 恢復時間	24
	9.3 檢閱恢復時間和前一個動作	25
	9.4 前一個動作	25
10	調整設定	27
	時間和個人設定	27
	訓練設定	28
	一般設定	28
	配對	29
	10.1 估算活動等級	29

10.2	睡眠模式及初始設定 .....	30
10.3	變更語言 .....	31
11	自訂 Suunto Quest .....	32
11.1	網路連線 .....	32
11.2	在 Movescount 中自訂顯示內容 .....	34
12	使用自訂訓練計畫進行訓練 .....	36
12.1	啟動訓練計畫 .....	36
12.2	實施計畫 .....	37
12.3	訓練引導 .....	37
12.4	在訓練期間記錄圈數 .....	38
13	配對 POD/心率偵測帶 .....	40
	範例：配對 Suunto Dual Comfort 偵測帶 .....	40
13.1	疑難排解 .....	41
13.2	校正 POD .....	41
14	保養和維護 .....	43
14.1	更換電池 .....	43
14.2	更換心率偵測帶電池 .....	45
15	規格 .....	46
15.1	技術規格 .....	46
15.2	商標 .....	47
15.3	FCC 標準 .....	47
15.4	CE .....	47
15.5	ICES .....	47
15.6	版權聲明 .....	47
15.7	專利通知 .....	48

16 保固 .....	49
保固期限 .....	49
限制和例外 .....	49
Suunto 保固服務的獲得途徑 .....	50
責任限制 .....	50

# 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：** 勿對產品使用任何溶劑，以免使產品表面受損。

 **小心：** 勿在產品上噴灑驅蟲劑，以免使產品表面受損。

 **小心：** 勿隨意丟棄本產品，基於環保，請以電子廢棄物分類方式處理。

 小心：請勿敲擊或摔落本裝置，以免裝置受損。

## 2 歡迎

感謝您選用 Suunto Quest!

本使用者指南可協助您透過 Suunto Quest 達到最佳體能訓練效果。請仔細閱讀，讓新的 Suunto Quest 使用經驗更加愉快。

無與倫比。走出戶外，從事您最喜愛的運動。不斷尋找美好小徑。為您下一個重大活動進行訓練。享受訓練的每一時刻。那是您生活動力的來源。那是成就您的立基。

Suunto Quest 堅實的設計可讓您：

\_PLAN

\_量身訂製計畫，或從網路現存的計畫作選擇。

\_PLUG

\_將訓練計畫下載到 Suunto Quest。

\_將訓練資料上傳到 Movescount.com。

\_在 Movescount.com 自訂顯示內容和設定。

\_PLAY


\_取得訓練期間的心率和速度資訊以及恢復時間。

\_PROGRESS

\_線上分析您的體能表現，在 Movescount.com 與社群分享您的成績。

在 Movescount.com 持續您的線上訓練經驗，從每一個動作得到更充分的訓練。透過 Suunto Movestick，您可以將 Suunto Quest 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

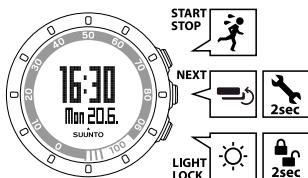
看法。您也可以直接將訓練計畫下載到 Suunto Quest。請立即至 Movescount.com 瀏覽並註冊。

 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。





## 4 使用按鈕



按以下按鈕即可使用以下各項功能：

START STOP:

- 選擇自訂模式 1 (training (訓練))、自訂模式 2 (running (跑步))、自訂模式 3 (cycling (騎自行車))、recovery time (恢復時間)、prev. Move (前一個動作)、web connect (網路連線)
- 開始/停止訓練活動
- 增值/上移

在 11.2 小節 在 *Movescount* 中自訂顯示內容 34 頁 中讀取更多與自訂模式相關的資訊。

NEXT:

- 切換視圖
- 按住以進入/退出設定
- 接受/移至下一個步驟

LIGHT LOCK:

- 啟動背光燈

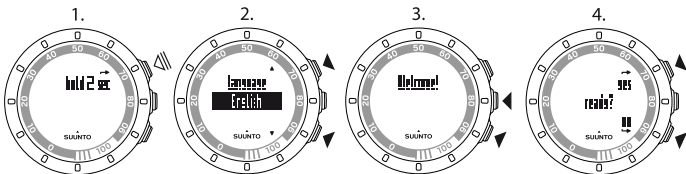
- 按住以鎖定 START STOP 按鈕
- 減值/下移

## 5 開始使用

一開始先調整您的個人設定。許多計算都依照這些設定，因此請盡可能輸入準確的數值。透過personal (個人)設定，根據本身體質和活動來調整您的 Suunto Quest。


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 START STOP 進入第一個設定。
2. 按下 START STOP 或 LIGHT LOCK 以變更值。
3. 按下 NEXT 以接受值，並移至下一個設定。按下 LIGHT LOCK 返回前一個設定。
4. 當一切就緒，請選擇yes (是) (START STOP) 確認所有設定。如果要修改設定，請選擇no (否) (LIGHT LOCK)。




您可以設定下列初始設定：

- language (語言): English、Deutsch、français、español、português、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


 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。


在開始使用 Suunto Quest 進行訓練之前，務必在 personal settings (個人設定) 中調整其他個人值，詳情請參閱 10 小章 調整設定 27 頁。


 小貼士：在時間視圖中，按下 NEXT 按鈕即可查看日期、兩地時間和秒數。如果您選擇秒數視圖，顯示幕會在 2 分鐘後恢復顯示日期或兩地時間，以節省電池電力。

## 5.1 使用背光燈和按鈕鎖

按下 LIGHT LOCK 以啟用背光燈。

按住 LIGHT LOCK 以鎖定或解除鎖定 START STOP 按鈕。鎖定 START STOP 按鈕時，顯示幕上會顯示 。

 註：鎖定 START STOP 按鈕可防止不慎啟動或停止碼錶。若在訓練活動期間鎖定 START STOP 按鈕，您仍可按下 NEXT 按鈕來變更視圖。

 註：在訓練期間，按住 NEXT 按鈕可啟用按鈕鎖定功能，並停用點選功能。


 註：為了節省電池電力，背光燈只會在訓練期的啟動時間內閃爍。

## 5.2 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 Quest 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。


## 6 戴上心率偵測帶


 註: Suunto Quest 僅與 Suunto Dual Comfort 偵測帶相容。

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及可靠性。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。

 註: Suunto Quest 無法在水下接收心率偵測帶訊號。



小貼士：使用後定期用機器清洗心率偵測帶，以避免散發異味。

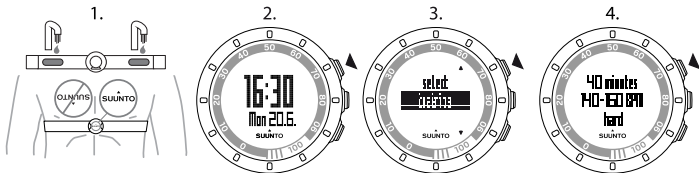



## 7 開始訓練活動

完成初始設定後，即可開始訓練。您可以自訂最符合自身需求的功能，將 Suunto Quest 的好處發揮到淋漓盡致。如需設定值、顯示幕和訓練自訂選項的詳細資訊，請參閱10 小章 調整設定 27 頁和11.2 小節 在 Movescount 中自訂顯示內容 34 頁。本章節描述如何使用 Suunto Quest 的預設設定，開始進行訓練活動。

開始訓練：

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 START STOP 並選擇下列其中一項：training (訓練)、running (跑步)或cycling (騎自行車)。
3. 按下 NEXT 以確認。  
如果啟動訓練計畫後將訓練活動排在當日，您在訓練活動開始之前會看到一個顯示心率或速度範圍的建議畫面。在此情況下，請按 NEXT 移到下一個畫面。
4. 當 Suunto Quest 找到心率偵測帶或 POD 時，您會看到通知畫面。按下 START STOP 開始記錄您的訓練活動。



 小貼士：訓練前須熱身，訓練後須緩和。

## 7.1 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。

## 8 訓練期間

在訓練期間，Suunto Quest 會提供您額外資訊。您可以定義要在顯示幕上看到哪些資訊。如需設定值、顯示幕和訓練自訂選項的詳細資訊，請參閱10 小章 *調整設定* 27 頁 和11.2 小節 *在 Movescount 中自訂顯示內容* 34 頁。本章節描述如何在訓練活動期間，使用 Suunto Quest 的預設設定捲動額外資訊。

以下提供訓練期間應如何使用裝置的注意事項：

- 按下 NEXT 以即時查看額外資訊。
- 按住 LIGHT LOCK 鎖定 START STOP 按鈕，以防不慎停止碼錶。
- 按下 START STOP 以暫停訓練活動。

額外資訊會因提供之資訊以及您個人選擇和偏好的不同而有所差異。根據預設，如果 HR 和 POD 都可使用，便會顯示下列資訊：



在預設的training (訓練)自訂模式：

- 視圖 1: 心率和碼錶
- 視圖 2: 即時心率和卡路里
- 視圖 3: 心率百分比和心率運動區
- 視圖 4: 碼錶
- 視圖 5: 即時速度和距離

在預設的running (跑步)自訂模式:

- 視圖 1: 心率和碼錶
- 視圖 2: 步伐和距離
- 視圖 3: 步伐和平均跑步節奏
- 視圖 4: 距離和時間
- 視圖 5: 碼錶

在預設的cycling (騎自行車)自訂模式:


- 視圖 1: 心率和碼錶
- 視圖 2: 心率和距離
- 視圖 3: 速度和距離
- 視圖 4: 速度和碼錶
- 視圖 5: 距離和平均速度

此外，在訓練期間，您會在顯示幕上看到外圈箭頭。



箭頭代表您目前的恢復時間 (以小時為單位)。恢復時間是指從訓練活動中完全恢復，準備開始下一個訓練活動所需的時間。邊圈上的數字顯示目前為止的恢復時間 (以小時為單位)。在訓練後，恢復時間會在其中一個摘要視圖中呈現，當作是訓練選單中的個別項目。


 註: 為了節省電池電力，背光燈只會在訓練期的啟動時間內閃爍。


 **小貼士:** 按住 **NEXT**，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 10 小章 **調整設定 27 頁**。


## 8.1 引導訓練期間

您可以在 [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 建立自己的訓練計畫，並將計畫下載到您的 Suunto Quest。當啟動訓練計畫時，Suunto Quest 會引導您達到每日的訓練目標。顯示幕上的箭頭朝上時，您應該提高強度或速度。當箭頭朝下時，您應該減低強度或速度。



 **註:** 在 Movescount 中規劃訓練活動時，您可以定義其時間範圍、強度和距離。除非定義距離，否則 Suunto Quest 會提供您強度引導。

 **註:** 您可以在 Movescount 中設定外圈箭頭來表示完成訓練的百分比。您可以運用裝置外圈上的數字讀取百分比值。

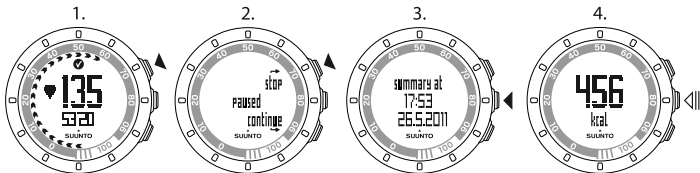
 **註:** 在訓練期間，顯示幕上只會顯示引導箭頭來表示速度或心率資料。


達到目標時，會顯示 🏆。如果您不想要遵照訓練計畫，請務必在training settings (訓練設定)中關閉計畫。停用訓練計畫後，您仍可以獲得與設定個人心率或速度限制相關的引導。務必選取training settings (訓練設定)中的on (開啟)限制，藉以啟用心率或速度限制。


## 9 訓練後

### 9.1 訓練後

1. 按下 **START STOP** 以暫停或停止訓練活動。
2. 選擇 **stop** (停止) 以確認停止動作，並檢視摘要內容，或選擇 **continue** (繼續) 以繼續訓練。
3. 按下 **NEXT** 瀏覽不同的摘要視圖。
4. 按住 **NEXT** 返回時間視圖。



 **註:** 如果訓練期間的最高心率超過裝置設定中設定的最大心率，裝置便會自動詢問是否要更新最大心率。


 **小貼士:** 在第一個摘要視圖中，按住 **NEXT** 即可略過摘要。稍後若要檢視前一個訓練摘要，可在時間視圖中按下 **START STOP**，然後選擇 **prev. Move** (前一個動作)。


 **小貼士:** 使用後定期用機器清洗心率偵測帶，以避免散發異味。


## 9.2 恢復時間

每次訓練活動後，Suunto Quest 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活動等級內以充足的強度再進行訓練。您可以隨時在 recovery time (恢復時間) 中確認您的恢復時間。詳情請參閱 9.3 小節 檢閱恢復時間和前一個動作 25 頁。如果恢復時間超過 24 小時，建議您休息一天以避免訓練過度。Suunto Quest 會估算最多 120 小時的恢復時間。



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

 註：在訓練期間，顯示幕外圈所顯示的箭頭代表您的恢復時間。在訓練期間或訓練之後，箭頭會在時間視圖中顯示出來。

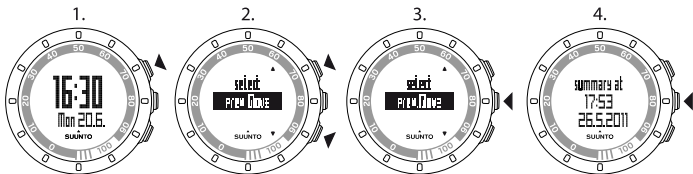
 註：恢復時間是根據心率資訊估算出來的，只有在使用心率偵測帶時才會派上用場。




## 9.3 檢閱恢復時間和前一個動作

檢閱恢復時間和前一個動作：

1. 在時間視圖中，按下 START STOP。
2. 選擇recovery time (恢復時間)或prev. Move (前一個動作)，方法是使用 START STOP 或 LIGHT LOCK。
3. 使用 NEXT 確認您的選擇項目。
4. 按下 NEXT 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 NEXT 返回時間視圖。

在訓練期間，顯示幕外圈所顯示的箭頭代表您的恢復時間。在訓練期間或訓練之後，箭頭會在時間視圖中顯示出來。當您恢復時，時間視圖中的箭頭會逐漸消失。

## 9.4 前一個動作

在prev. Move (前一個動作)中，您可以檢視前一個訓練活動的資訊。您只能從裝置檢視前一個訓練活動的詳細資料。不過，Suunto Quest 會儲存之前訓練活動的詳細資料。您若將日誌傳輸到 Movescount.com，便可檢視更多詳細資料。

 註：務必定期將您的訓練日誌傳輸到 [Movescount.com](https://movescount.com)，以避免覆寫日誌記憶。

## 10 調整設定

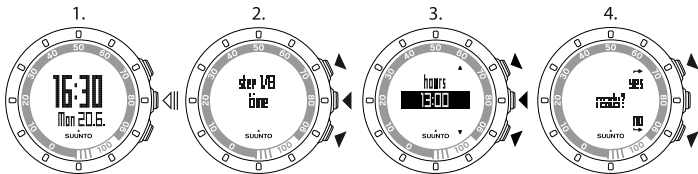
您可以調整時間視圖中的設定。

在訓練期間，您可以：

- 藉由按住 NEXT 將聲音設定為開啟或關閉。
- 藉由按住 LIGHT LOCK 按鈕可鎖定 START STOP 按鈕和點選功能。

若要調整設定：

1. 在時間視圖中，按住 NEXT 以進入設定。
2. 按下 NEXT 進入第一個設定。您可以使用 START STOP 和 LIGHT LOCK 瀏覽設定步驟。
3. 按下 START STOP 或 LIGHT LOCK 以變更值。按下 NEXT 以確認並移至下一個設定。
4. 當一切就緒，請選擇yes (是) (START STOP) 確認所有設定。如果您仍想要修改設定，請選擇no (否) (LIGHT LOCK) 返回第一個設定。



您可以調整下列設定：


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
- dual time (兩地時間): 小時和分鐘

- date (日期): 年、月、工作日
- personal settings (個人設定): 體重、活動等級、最大心率、休息心率

## 訓練設定


- program (計畫): 開啟/關閉 – 允許您使用預設的 Suunto Quest 計畫，或是從 Movescount.com 下載的個人訓練計畫。
- limits (限制): 關閉、心率、速度 – 允許您在未使用訓練計畫時，選擇心率限制或速度限制引導。
- autolap (自動圈數記錄): 開啟/關閉
- timer 1 (計時器 1): 關閉/開啟、分鐘、秒鐘
- timer 2 (計時器 2): 關閉/開啟、分鐘、秒鐘

 小貼士: 您可以在 *Movescount* 調整個人的心率和速度限制值。在 *Movescount* 中也可以定義每個自訂模式的限制。

 小貼士: 自動圈數記錄由距離觸發。針對 *Foot POD Mini*，每個 *POD* 的預設值為 1 (公里/英哩)，每個 *Bike POD* 為 1 (公里/英哩)。您可以調整每個 *POD* 的值，並且自訂在 *Movescount.com* 中使用的模式。

## 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， 會在訓練期間顯示於顯示幕)

- tap sensitivity (點選敏感度): 關閉、非常低、低、中、高、非常高
- distance unit (距離單位) (選用速度和距離 POD): km / mi

## 配對

- skip (略過): 略過配對
- belt (偵測帶): 配對心率偵測帶
- Foot POD: 配對 Foot POD 或 Foot POD Mini
- Bike POD: 配對 Bike POD
- Speed POD: 配對 POD – 建議您依此名稱配對 Suunto GPS POD。

## 10.1 估算活動等級

活動等級是您目前活動的等級評比。請利用下列分類來協助決定您的活動等級。

### 輕鬆自在

如果您沒有定期從事休閒運動或大量體能活動，請使用 1。

### 休閒

如果您定期從事休閒運動或體能活動，且您每週運動時間為：

- 小於 1 小時，請使用 2。
- 大於 1 小時，請使用 3。

### 健身

如果您定期從事運動或其他體能活動，且您每週都大量運動：

- 低於 30 分鐘，請使用 4。
- 30–60 分鐘，請使用 5。


- 1-3 小時，請使用 6。
- 超過 3 小時，請使用 7。

## 耐力或專業

如果您定期從事體能訓練或參與競賽性運動，且您的每週運動時間為：

- 5-7 小時，請使用 7.5。
- 7-9 小時，請使用 8。
- 9-11 小時，請使用 8.5。
- 11-13 小時，請使用 9。
- 13-15 小時，請使用 9.5。
- 超過 15 小時，請使用 10。


## 10.2 睡眠模式及初始設定

 註：建議在 *Movescount.com* 中變更初始設定。

若要變更初始設定但不使用 *Movescount.com*，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，當裝置要求您確認完成設定變更時，請按住 NEXT 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 12 頁 以設定初始設定。

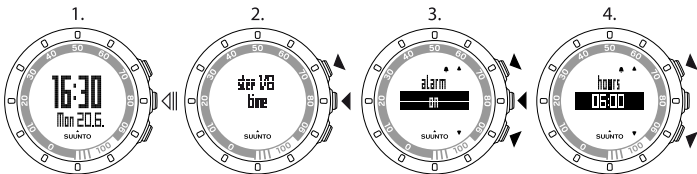
 註：更換電池時，只有時間和日期會變更。裝置會記憶您先前的初始設計和記錄的運動。

## 範例：調整鬧鐘設定

開啟鬧鐘時，顯示幕會顯示 📌。

若要將鬧鐘設定為開啟/關閉：

1. 在時間視圖中，按住 NEXT 以進入設定。
2. 使用 START STOP 瀏覽到alarm (鬧鐘)，並使用 NEXT 進行確認。
3. 使用 START STOP 和 LIGHT LOCK，將鬧鐘設定為on (開啟)或off (關閉)。使用 NEXT 進行確認。
4. 使用 START STOP 和 LIGHT LOCK 設定鬧鐘時間。使用 NEXT 進行確認。




當鬧鐘響起，按下 stop (停止) (LIGHT LOCK) 即可關閉鬧鐘。

鬧鐘停止後，會在次日的同一時間響起。

## 10.3 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10.2小節 睡眠模式及初始設定 30 頁。

或者，您可以在 [Movescount.com](https://movescount.com) 中調整語言


 註：裝置會記憶先前的初始設定，並記錄訓練活動。

# 11 自訂 SUUNTO QUEST

## 11.1 網路連線

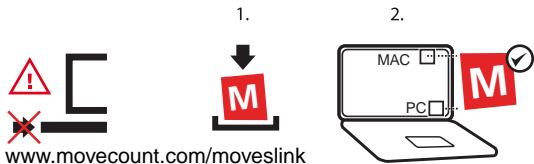
Movescount.com 是線上運動社群，提供多樣化的工具管理每日的活動，並且讓您分享經驗的豐富歷程。同時也可讓您自訂 Suunto Quest 以滿足您的訓練需求。


使用 Suunto Movestick Mini，將您記錄的日誌傳輸到 Movescount.com。從 Movescount.com 將設定值和自訂計畫下載到您的 Suunto Quest。

 小心: 安裝 *Moveslink* 之前請勿裝入 *Movestick Mini*!


若要安裝 *Moveslink*:

1. 請前往 [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink)。
2. 下載、安裝和啟用 *Moveslink*。



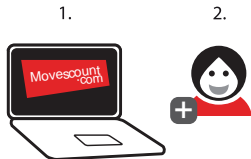
 註: 當 *Moveslink* 在使用中時，在電腦顯示幕上可看見 *Moveslink* 圖示。



 註: Moveslink 與 PC (Windows XP、Windows Vista、Windows 7) 和 MAC (以 Intel 為基礎, 執行 OS X 10.5 或以上版本) 相容。

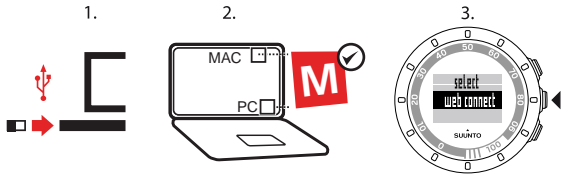
若要註冊 Movescount:


1. 請前往 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)。
2. 建立您的帳戶。




若要傳輸資料:

1. 將 Suunto Movestick Mini 裝入電腦的 USB 埠。
2. 請確定 Moveslink 已啟用。
3. 在 Suunto Quest 中, 按下 START STOP 進入訓練選單, 捲動至 web connect (網路連線), 然後按下 NEXT 以進行確認。
4. 遵循電腦指示, 在 Movescount 中檢視您的動作。

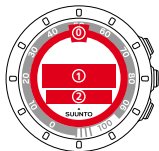


 小貼士: Suunto Quest 可儲存 20 到 30 筆日誌, 能儲存多少端視您要在訓練期間記錄哪些資料而定。達到筆數上限後, 便會覆寫最舊的日誌。若要避免遺失訓練日誌以及檢視其詳細資料, 可將訓練日誌傳輸到 [Movescount.com](https://www.movescount.com)。

 註: Suunto Quest 第一次連線 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 時, 所有資訊 (包括裝置設定) 會從 Suunto Quest 傳輸到 [Movescount.com](https://www.movescount.com)。第二次將 Suunto Quest 連線到 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 時, 將會同步處理您在 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 中所做的設定、訓練計畫、顯示內容及自訂模式變更。

## 11.2 在 [Movescount](https://www.movescount.com) 中自訂顯示內容

Suunto Quest 可讓您選擇在訓練期間要在顯示幕上查看哪些資訊。在 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 中自訂顯示內容並建立自己的訓練計畫, 充分運用 Suunto Quest 的好處。





您可以在顯示幕上自訂三個不同區域:


- 自訂外圈箭頭以顯示恢復時間 (以小時為單位)、心率百分比或完成訓練的百分比。當顯示完成及恢復時間時, 在訓練期間和訓練之後會以時間模式顯示外圈箭頭。當顯示心率百分比時, 只會在訓練期間顯示

外圈箭頭。使用裝置邊圈上的數字來解譯外圈箭頭。數字表示時數 (恢復時間) 或百分比 (心率 % 及完成訓練百分比)。


- 螢幕中間第一列顯示訓練資訊。
- 螢幕底部第二列顯示訓練資訊。

 註: 務必在每一次傳輸訓練資料或者要將 Suunto Quest 設定中的變更內容傳輸到裝置時, 將 Suunto Quest 連線到 Movescount.com 帳戶。

 註: 恢復時間和心率百分比只會在使用心率偵測帶進行訓練時顯示出來。當您開始實施訓練計畫, 才會顯示完成訓練百分比。

 註: 有些資訊 (例如間歇計時器、圈數時間及心率運動區) 只會顯示於第二列。

您最多可在 Suunto Quest 建立五種自訂模式, 並為每一種模式定義 5 種視圖。您也可以定義 Suunto Quest 是否連接心率偵測帶或 POD, 以及每個 POD 的自動圈數記錄距離。

 小貼士: 選擇碼錶第二列, 讓第一列留空, 碼錶顯示幕將會顯示大型數字。

## 12 使用自訂訓練計畫進行訓練

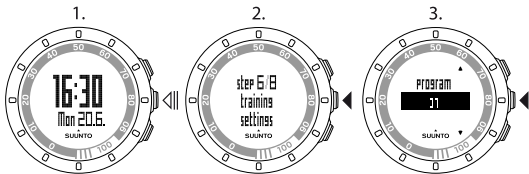
您可以在 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 中建立自己的訓練計畫，並將計畫下載到您的 Suunto Quest。當啟動訓練計畫時，Suunto Quest 會引導您達到每日的訓練目標。

本章節描述如何實施預設計畫。請記住，預設計畫只是範例，可能無法完全滿足您的需求。

### 12.1 啟動訓練計畫

若要啟動預設的訓練計畫：


1. 按住 NEXT 以進入設定。
2. 使用 START STOP 捲動到 training settings (訓練設定)，並使用 NEXT 進行確認。
3. 選擇 program on (計畫開啟)，並使用 NEXT 進行確認。
4. 按住 NEXT 以退出設定，並返回時間視圖。



## 12.2 實施計畫


Suunto Quest 的預設訓練計畫長達 15 週，各項訓練活動的時間範圍和訓練強度都不同。計畫乃針對活動等級 6 而設計(每週大量運動 1-3 小時)。

Suunto Quest 預設計畫在訓練期間提供強度引導。若要建立自己的訓練計畫，請瀏覽 [Movescount.com](https://movescount.com)。


 註：務必在每一次傳輸訓練資料或者要將 Suunto Quest 設定中的變更內容傳輸到裝置時，將 Suunto Quest 連線到 [Movescount.com](https://movescount.com) 帳戶。


一旦啟動訓練計畫，Suunto Quest 會在時間視圖中顯示 training day (訓練日)提醒 (顯示當日排定的訓練活動)。按下 NEXT 查看每日目標建議。再次按下 NEXT 以確認，並返回時間視圖。


## 12.3 訓練引導


當啟動訓練計畫時，Suunto Quest 會顯示進度，並引導您達到每日的訓練目標。Suunto Quest 會依照所選的訓練類型，提供強度 (以心率為主) 或速度 (以距離為主) 引導。在預設計畫中，只會顯示強度引導。當顯示幕上接近心率或速度值的箭頭往上指時，表示您應該提高強度或速度。當箭頭朝下時，您應該減低強度或速度。達到目標時，會顯示 。

 註：在訓練期間，顯示幕上只會顯示引導箭頭來表示速度或心率資料。

 註：除非定義距離，否則 Suunto Quest 會提供您強度引導。如果不使用心率偵測帶進行訓練，您就不會在訓練活動中獲得強度引導。


 註：如果您不想要遵照訓練計畫，請務必在一般設定和 *Movescount* 中關閉計畫。

 小貼士：如果停用訓練計畫，您仍可獲得與設定個人心率或速度限制相關的引導。記得在裝置設定中開啟限制。您可以在 *Movescount* 中調整限制。

 註：*Suunto Quest* 會建立每日目標。如果您每日規劃數項訓練活動，其時間範圍和強度會合併到每日目標中。

## 12.4 在訓練期間記錄圈數

您可以設定 *Suunto Quest* 在訓練時自動記錄圈數。自動圈數記錄由距離驅動。您可以針對每一個 POD 和自訂模式選擇不同的自動圈數記錄距離。


 小貼士：您可以在 *Suunto Quest* 中使用三種自訂模式：*running*（跑步）、*walking*（步行）和 *cycling*（騎自行車）。在 *Movescount.com* 中，您可以設定 *Suunto Quest* 每跑 1 公里（英哩）、每步行 0.5 公里（英哩）以及每騎自行車 10 公里（英哩）即自動記錄圈數。

您也可以設定在訓練期間手動記錄圈數。在訓練時，輕點顯示幕以記錄圈數。您可以在一般設定中調整點選敏感度：

1. 在時間模式中，按住 *NEXT* 以進入設定。
2. 使用 *START STOP* 捲動到 *general settings*（一般設定），並使用 *NEXT* 進行確認。
3. 按下 *NEXT* 進入 *tap sensitivity*（點選敏感度）設定。

4. 按下 START STOP 將點選敏感度調整到所要的等級，您只需輕點顯示幕以捲動並確認敏感度等級即可。當點選被登錄時，會顯示tapped! (已點選!) 訊息。
5. 按下 NEXT 以確認設定。
6. 按住 NEXT 以退出設定，並返回時間模式。



 小貼士: 當使用間歇計時器以及暫停或停止訓練活動時，將會自動建立圈數。

## 13 配對 POD/心率偵測帶

將 Suunto Quest 與選購的 Suunto POD (Suunto Foot POD Mini、GPS POD 或 Bike POD) 配對，可在訓練期間獲得額外的速度和距離資訊。

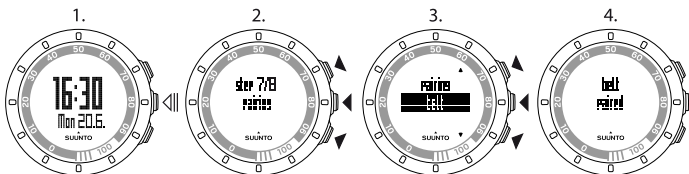
Suunto Quest 與 Suunto Dual Comfort 偵測帶相容。

Suunto Quest 包裝內的心率偵測帶和 (或) POD 已經配對。只有在要搭配使用裝置與新心率偵測帶或 Speed POD 時，才需要配對。

您最多可以配對三個 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 NEXT 以進入設定。
2. 按下 START STOP 向上捲動到配對選項，並按下 NEXT 進入配對選單。
3. 藉由 START STOP 和 LIGHT LOCK 選擇 POD 或 belt (偵測帶)。使用 NEXT 進行確認。
4. 開啟 POD 或心率偵測帶 (請參閱以下指示)。如需詳細資訊，請參閱 POD 手冊。等候paired (已配對) 訊息。
5. 如果無法配對，請按 NEXT 返回配對設定。




範例：配對 Suunto Dual Comfort 偵測帶

1. 取出心率偵測帶電池。



2. 將電池正極朝下置入，以重新設定心率偵測帶。
3. 在 Suunto Quest 中，遵循以上指示的步驟 1-3。
4. 將偵測帶電池正極朝上重新置入，然後關上偵測帶外蓋。等候paired (已配對)訊息。
5. 如果無法配對，請按 NEXT 返回配對設定。

 註：當顯示幕上顯示turn on POD (開啟 POD) 或turn on belt (開啟偵測帶)文字時，Suunto Quest 會等候心率偵測帶或 POD 配對訊號 15 秒鐘，在這段時間內，對應的心率偵測帶或 POD 必須在開啟狀態。

## 13.1 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. 取出偵測帶的電池。
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。

## 13.2 校正 POD

您可使用 Suunto Quest 校正 Suunto Foot POD Mini 或 Suunto Bike POD，讓速度和距離測量更精準些。校正準確測量的距離，例如校正 400 公尺跑道。

使用 Suunto Quest 校正 Suunto Foot POD Mini：

1. 將 Suunto Foot POD Mini 貼附在您鞋子上。如需詳細資訊，請參閱 Suunto Foot POD Mini 快速指南。
2. 選擇自訂模式連接 Suunto Quest 和 Suunto Foot POD Mini。


3. 依您往常的速度開始跑步。當您跨出起跑線時，按下 START STOP 開始記錄。
4. 依您往常的速度（例如在 400 公尺跑道上跑兩圈）跑 800—1000 公尺距離（大約 0.500—0.700 英哩）。
5. 當抵達終點線時，按下 START STOP。
6. 使用 NEXT 捲動各摘要視圖，直到找到距離摘要為止。使用 START STOP and LIGHT LOCK 將顯示幕上的距離調整到您跑的實際距離。使用 NEXT 進行確認。
7. 按下 START STOP 確認 POD 校正。此時您的 Foot POD Mini 即已校正。您也可以利用類似方式校正 Suunto Bike POD。

## 14 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。

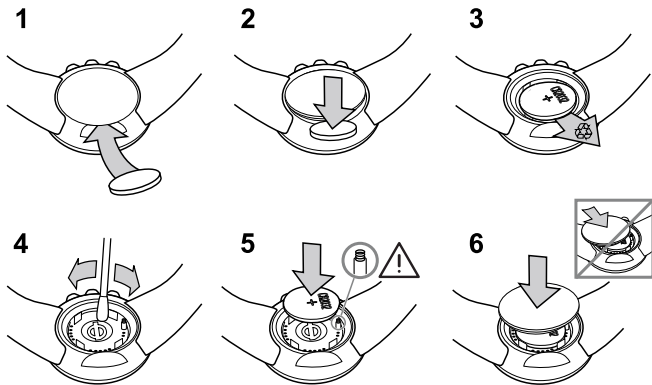
 **註：**切勿在游泳或接觸水的時候按下按鈕。裝置在水中時若按下按鈕，會造成裝置故障。


### 14.1 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 Quest 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：



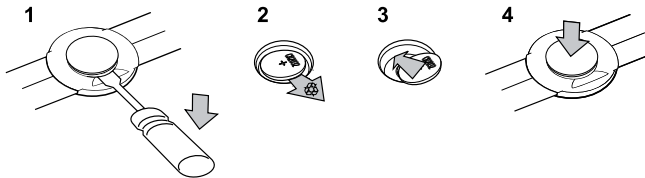
 註：小心確保塑膠 O 型環的放置正確無誤，以維護電腦腕錶的防水性。未依指示方式更換電池將使保固失效。


 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。

## 14.2 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。

# 15 規格

## 15.1 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 / 2,011.68 cm (ISO 2281)
- 傳輸頻率 (心率偵測帶): 5.3 kHz 感應, 與健身設備和 2.465 GHz Suunto-ANT 相容
- 傳輸範圍:  $\sim 2\text{ m}$  / 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: 20 小時
- 解析度: 0.1 秒精確度

### 心率

- 顯示: 30 至 240
- 休息心率: 以 60 bpm 估算, 調整範圍介於 30 至 100 bpm

## 個人設定

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

## 15.2 商標

Suunto Quest、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。

## 15.3 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。

## 15.4 CE

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

## 15.5 ICES

[B] 級數位設備遵循加拿大的 ICES-003 標準。

## 15.6 版權聲明

版權所有 © Suunto Oy 2011. 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。

## 15.7 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。



## 16 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 9/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.