

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

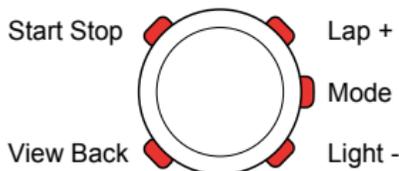
快速指南

1 入门	3
1.1 基本设置	3
1.2 模式和视图	4
1.3 菜单导航	5
2 使用心率监测器训练	7
2.1 佩戴传输带	7
2.2 开始训练课程	8
2.3 查看训练历史	9
2.4 测定训练强度	9
2.5 使用 Coach 教练体系 (t4c)	10

1 入门

1.1 基本设置

按任意键激活 Suunto 心率监测器。此时将提示您设置时间和日期，以及您的身体特征和活动情况。



1. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按钮更改设置值。
2. 按 [Mode] 按钮确认并进入下一个设置。
3. 如果需要，按 [View Back] 按钮返回上一个设置。

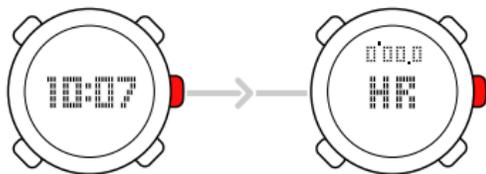
当确认最后一个设置值时，该仪器显示“设置成功”字样。现在可以开始使用基本时间和心率监测器功能。

 **注释** 默认情况下将自动计算您的最大心率 ($210 - \text{年龄的 } 65\%$)。开始时将您的 *Activity Class* (活动等级) 设置为 5。以后应微调这两项设置。请参阅《用户指南》获取更多信息。

1.2 模式和视图

模式

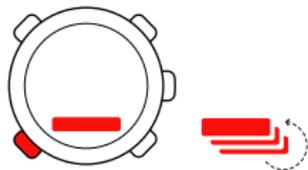
主模式是 时间模式TIME 和 训练模式TRAINING。 用 [Mode] 切换模式。



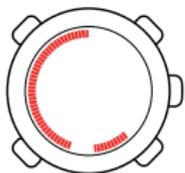
如果 Suunto t3c 或 t4c 与某些 POD（外围观察设备）配对，则 速度和距离 模式也可用。

视图

每个模式都有不同的视图，其中包括辅助信息，如 时间模式TIME 模式中的日或 训练模式TRAINING 模式中的热量。 用 [View Back] 更改视图。



此外，心率在屏幕左边缘显示为一个图形。 Suunto t3c 和 t4c 还沿着右下边缘显示训练效果 Training Effect (TE) 但是 Suunto t1c 显示热量值。

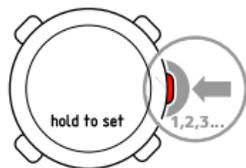


按钮锁定和背光灯

按住 [Light -] 以锁定按钮。按下它可短暂激活背光灯。
激活按钮锁定后仍可更改视图和使用背光灯。

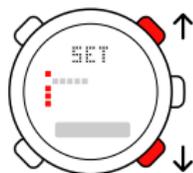
1.3 菜单导航

按住 [Mode] 进入菜单。



在 Suunto t1c 中有一组菜单。在 Suunto t3c 和 t4c 中，每个模式都有不同的菜单。

使用 [Mode] 并更改数值 [Lap +] 和 [Light -] 在菜单中滚动。



使用 [Mode] 进入下一个设置并确认一个值。用 [View Back] 返回到上一个设置。



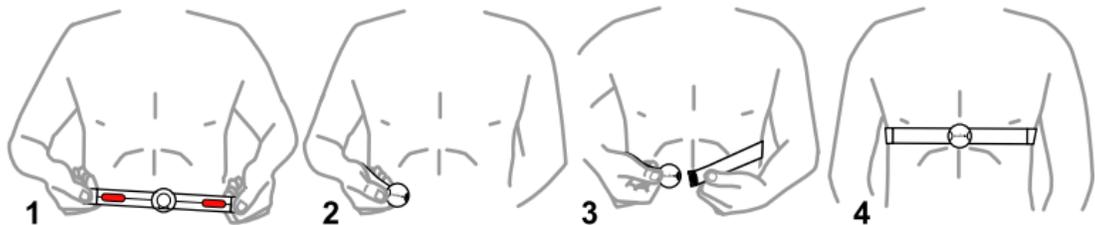
您可以随时按 [Start Stop] 退出。快速退出由屏幕上的“X”表示。



2 使用心率监测器训练

2.1 佩戴传输带

按照说明佩戴传输带并切换到 TRAINING 模式，开始监测您的心率。佩戴传输带之前，请用水或胶弄湿两个连接区域 (1)。确保传输带位于胸部中心。



⚠ 警告 如果您有起搏器、自动减颤器或其他植入的电子设备，则使用传输带自担风险。使用之前，建议您在医师的监督下使用 Suunto 心率监测器和传输带进行锻炼测试。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。

2.2 开始训练课程

当进入 训练模式 TRAINING 模式时，Suunto 心率监测器将自动搜索心率传输带发出的信号。搜索到心率信号之后，您的心率会显示在屏幕上。训练课程在您启动圈计时器时自行启动，在您停止圈数计时器时自行结束。

使用日志记录

日志记录显示在屏幕的顶部。

要使用日志记录，请：

1. 按下 [Start Stop] 启动训练课程。
当计时器运行时，可以按下 [Lap +] 添加圈数。
2. 按下 [Start Stop] 停止时间。
3. 按下 [Start Stop] 继续另一计时训练课程（圈）。

要重新设置计时器并清除会话之前，请按住 [Lap +]。

 **注释** 重新设置计时器之前，必须停止日志记录。

如果最高心率超过了定义的最大值，则 Suunto 心率监测器会问您是否希望在清除训练课程之前更新到新的最高值。

2.3 查看训练历史

查看训练总量

当训练日志记录运行时，您的 Suunto 心率监测器将记录关于训练课程的数据，如心率活动和消耗的热量。您可以在 时间模式TIME 模式下按 [Lap +] 来查看训练总量。使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各时间期限之间滚动。使用 [View Back] 和 [Mode] 在时间段的训练总量之间滚动。

使用日志 (t3c, t4c)

除训练总量外，您还可以保存每个训练课程的日志。要查看日志，请在 时间模式TIME 模式下按 [Start Stop]。使用 [View Back] 和 [Mode] 在记录的训练课程之间滚动。使用 [Lap +] 和 [Light -] 在训练课程数据之间滚动。

2.4 测定训练强度

一般来讲，使用心率监测器进行的训练是以心率区域为基础的。训练的强度由您在三个区域的每一个心律区域中花费的时间确定的。所有 Suunto 心率监测器都支持心律区域训练。

为了提供更有用且更准确的指导，Suunto t3c 和 t4c 还使用另一种被称为训练效果 Training Effect 的测量方式。此测量使用简单的 1 到 5 等级来确定训练课程对健身运动的影响。有关心率区域和训练效果 Training Effect 的更多信息，请参阅《用户指南》。

使用训练效果 TE 目标级别（仅限 Suunto t3c 和 t4c）进行训练

1. 在训练模式 TRAINING 模式下按住 [View Back]，直到您看到 训练效果 TE 视图。
2. 在显示 训练效果 TE 视图时按住 [Light -] 来调整目标级别。

TE 目标值右侧的倒数计时器显示在您的当前心率（训练强度）达到目标之前剩余的时间。

 **注释** 按住 [View Back] 不放可以更改 训练模式 TRAINING 模式的主视图来显示当前的（已取得的）Training Effect。重复上面的步骤切换回到心率视图。

2.5 使用 Coach 教练体系（t4c）

Suunto Coach 教练体系是 Suunto t4c 的独特功能。它符合美国运动医学会（American College of Sports Medicine）对锻炼处方的指南，并可根据当前的健身水平和记录的训练历史生成 5 天的训练计划。每个计划日包括训练效果 Training Effect (TE) 目标级别和推荐的训练持续时间。

使用 Suunto Coach 教练体系的建议：

1. 请按住日志主视图中的 [Start Stop] 进入教练体系 Coach。
2. 使用 [View Back] 或 [Light -] 选择当前日期。
3. 按 [Mode] 接受建议。

最后一步带您直接进入 训练模式 TRAINING 模式，该模式在视图中含有预设置的训练效果 TE 目标级别和训练持续时间。现在可以启动日期并开始像往常一样进行训练课程。

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.
All rights reserved.