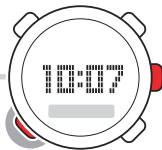


SUUNTO t4d

使用者指南

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time
- empty

Training



- training effect
- calories
- average heart rate
- lap time
- time



Speed & Distance



- distance
- average speed
- maximum speed
- lap time
- time



Note: Additional views available depending on paired devices.

1 介紹	5
2 開始使用	6
2.1 基本設定	6
2.2 模式和視圖	8
2.3 功能表導覽	9
3 輸入主要設定	11
3.1 一般設定	11
3.2 個人設定	13
3.2.1 最大心率	14
4 使用 Suunto Coach 教練體系	15
4.1 使用 Training Effect [訓練效果]	15
4.2 Coach 教練體系使用指南	18
4.3 訓練計畫和課程	18
5 使用 TRAINING (訓練) 模式	21
5.1 戴上你的心率傳輸帶	21
5.2 開始訓練課程	22
5.3 訓練時	22
5.4 訓練後	23
5.4.1 查閱訓練日誌記錄	23
5.4.2 查閱體能訓練總計	24
5.5 測量你的健身強度	25

5.6	使用心率限制和心率運動區	27
5.6.1	心率限制	27
5.6.2	心率運動區	28
5.7	使用間歇和熱身	30
6	使用 SPEED (速度) 和 DISTANCE (距離) 模式	32
6.1	配對 POD	32
6.2	AutoLap (自動圈數記錄) 和速限	33
6.3	校正你的 POD	35
7	使用 TIME (時間) 模式	36
7.1	設定時間和外地時間	36
7.2	設定鬧鐘	37
8	一般功能	38
8.1	背光燈	38
8.2	按鈕鎖定	38
8.3	省電模式	39
8.4	連接到電腦 (選用)	39
9	疑難解答	40
	配對你的心率傳輸帶	40
10	保養和維護	41
10.1	一般使用說明	41
10.2	更改腕帶長度	42

10.3	更換腕帶	42
10.4	更換腕上電腦電池	43
10.5	更換心率心率傳輸帶電池	44
11	規格	46
11.1	技術資料	46
11.2	商標	47
11.3	版權聲明	47
11.4	CE	48
11.5	FCC	48
11.6	專利通知	49
11.7	裝置廢物處理	49
12	免責聲明	50
12.1	使用者責任	50
12.2	警告	50
	索引	51

1 介紹

謝謝你選擇 Suunto t4d 為你的健身訓練夥伴。Suunto t4d 是一個高精準的心率監測儀，設計來讓你享受你的體能訓練，同時並從中獲益。

Suunto t4d 提供心率區訓練，準確測量你所燃燒的卡路里以及進行你的訓練記錄。此裝置是陪伴你改善體能的最佳伴侶。

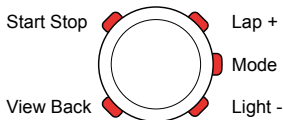
主要功能包括：

- Suunto Coach 教練體系，你的個人健身教練
- Training Effect (健身效果)，為運動區訓練的另一選擇
- 日誌簿記錄每一次的健身訓練
- 透過 Suunto POD (Peripheral Observation Devices, 週邊觀測裝置) 來延伸使用功能 (選用)
- 與帶有可選 Suunto Movestick 的 Movescount 相容

2 開始使用


2.1 基本設定

按任意鍵以啟動你的 Suunto 心率監測儀。系統將提示你設定顯示對比度、時間和日期及你的體能特徵和活動。



1. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以變更設定值。
2. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
3. 如有需要，請按 [View Back] (查看上一項) 按鈕回到上一個設定。

當你確認上一個設定值後，裝置會顯示 settings ok (設定確認)。你現在可以開始使用基本時間和心率監測儀功能。

 註：根據預設，系統會使用公式 $210 - (0.65 \times \text{年齡})$ 自動計算你的最大心率。

請使用下列分類來協助決定您的活動等級。

輕鬆

如果你沒有定期從事休閒活動或大量的體能活動，只是步行或做輕度的運動，請使用 1。

休閒

如果你定期從事休閒運動或體能活動，且你的每週運動時間為：

- 小於 1 小時，請使用 2。
- 大於 1 小時，請使用 3。

健身

如果你定期從事運動或其他體能活動，且你大量運動：

- 每週低於 30 分鐘，請使用 4。
- 每週 30-60 分鐘，請使用 5。
- 每週 1-3 小時，請使用 6。
- 每週超過 3 小時，請使用 7。

耐力或專業

如果你定期從事體能訓練或參與競賽性運動，且你的每週運動時間為：

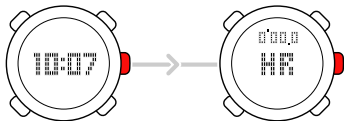
- 5-7 小時，請使用 7.5。
- 7-9 小時，請使用 8。
- 9-11 小時，請使用 8.5。
- 11-13 小時，請使用 9。

- 13-15 小時，請使用 9.5。
- 超過 15 小時，請使用 10。

2.2 模式和視圖

模式

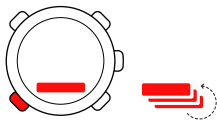
主要模式為 TIME (時間) 和 TRAINING (訓練) 模式。按 [Mode] (模式) 按鈕進行模式切換。



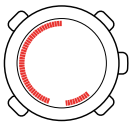
當 Suunto t4d 與特定 POD (週邊視察裝置) 配對使用時，也可使用 SPEED AND DISTANCE (速度和距離) 模式。

視圖

每個模式含有各類資訊的不同視圖，如在 TIME (時間) 模式或在 TRAINING (訓練) 模式下的日期。按 [View Back] (查看上一項) 以更改視圖。



此外，你的心率會在螢幕左側邊緣以圖表顯示。Suunto t4d 也會在右下邊緣處顯示健身效果 (TE)。

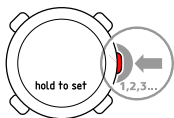


按鈕鎖定和背光燈

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以鎖定按鈕。按此按鈕可暫時啟動背光燈。啟動按鈕鎖定時仍可更改視圖和使用背光燈。

2.3 功能表導覽

按住 [Mode] (模式) 按鈕以進入功能表。

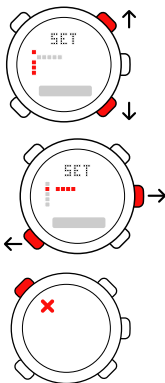


在 Suunto t4d 中，每個模式都有不同的功能表。

使用 並變更數值 [Lap +] 和 [Light -] 來滑動滾軸來查看功能表。

按 [Mode] (模式) 按鈕移動到下一個設定並確認設定數值。按 [View Back] (查看上一項) 按鈕回到上一設定。

你可按 [Start Stop] 按鈕隨時結束。螢幕上的 X 符號表示快速結束。



3 輸入主要設定

開始訓練時若更改任何設定，你皆需要進行 GENERAL（一般）和 PERSONAL（個人）的設定輸入。如此才可確保測量及數值計算的準確度。

首次使用此裝置時，系統將提示你按下按鈕以進行主要設定。若要取得更多設定和更改設定的相關資訊，請繼續往下閱讀。否則，請跳到下一章節。

3.1 一般設定

GENERAL（一般）設定讓你設定測量單位、時間日期格式和按鍵音的使用。你應依據你的喜好來進行此一般設定。

設定	值	說明
tones	on / off	按鍵音：開/關
hr	bpm / %	心率單位：每分鐘心跳或最大心率比
weight	kg / lb	重量單位：公斤或英磅
height	cm / ft	高度單位：公分/英呎
time	12h / 24h	時間格式：12 小時或 24 小時制
date	dd.mm. / mm.dd.	日期格式：日-月或月-日
save	ask / all	儲存日誌：儲存前詢問或儲存全部

設定	值	說明
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Foot POD 單位：每小時公里數、以每千公尺分鐘數計算的速度、每小時英哩數、以每英哩分鐘數計算的速度
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Bike POD 單位：與 Foot POD 的選項相同
Gps	km/h , /km , mph , /mi	GPS POD 單位：與 Foot POD 的選項相同

要更改 GENERAL (一般) 設定:

1. 在任何模式下進入選單 (SET (設定)) 並滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 GENERAL (一般) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要, 請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

3.2 個人設定

使用 PERSONAL (個人) 設定，你可依據你的體能情況和活動來調整你的心率監測儀。許多計算都使用這些設定，因此你應盡量輸入準確的數值。

設定	值	說明
weight	30–199 kg; 66–439 lb	公斤或英磅
height	90–230 cm; 3"–7'11" ft	公分/英呎
act class	1–10	Activity Class [活動等級]
max hr	100–230	最大心率：每分鐘心跳
sex	female / male	性別：男性或女性
birthday	year / month / day	生日：年、月、日

要更改 PERSONAL (個人) 設定：

1. 在 TIME (時間) 模式下進入設定選項 (SET)，滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 PERSONAL (個人) 設定為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。請記住你在 GENERAL (一般) 設定中所設定的測量單位。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。

4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。



小貼士: 定期測量體重並在你的設定中輸入最新資料。如此可保持體能訓練計算的準確度。

3.2.1 最大心率

在你輸入你的生日後，裝置將使用公式 $(210 - (0.65 \times \text{年齡}))$ 來自動設定最大心率 (MAX HR)。如果你知道你的實際最大心率，請在裝置上輸入該值。

4 使用 SUUNTO COACH 教練體系

Suunto Coach 教練體系可為你的個人健身教練。Suunto Coach 教練體系可建立未來 5 天的理想體能訓練，並提供目標 [訓練效果] 等級和訓練時間。Suunto Coach 教練體系根據你目前的體能等級和體能記錄來提供建議。

Suunto Coach 教練體系遵循美國運動醫學學會運動指導原則，確保你的體能訓練安全有效，並協助達成你的健身目標。


4.1 使用 Training Effect [訓練效果]


訓練效果 (TE) 是 Suunto 心率監測儀的獨特功能，使用來測量你體能運動的實際功效。使用 Training Effect [訓練效果]，您就能確保體能運動達到您所欲達到的目標成效。

心率運動區 (暫時訓練強度) 和 Training Effect [訓練效果] (總運動量) 有極大的不同。在運動區訓練中，您會嘗試在整個運動期間維持一定的心率。使用 Training Effect [訓練效果] 時，您只需要在運動時達成預定目標一次即可。

訓練效果	成效	說明
1.0–1.9	Minor (輕度)	增進恢復能力；在較長的運動時間中 (一小時以上) 也可增進基本耐力。不會大幅度改善有氧成效。

訓練效果	成效	說明
2.0-2.9	Maintaining (保持體能)	維持有氧體能。為未來建立困難訓練的基礎。
3.0-3.9	Improving (增進體能)	如果每週重複 2-4 次，可增進有氧體能。不需要特殊的恢復要求。
4.0-4.9	Highly improving (強度增進體能)	如果每週重複 1-2 次，可快速增進有氧體能。需要每週 2-3 次的恢復運動時間 (TE 1-2)。
5.0	Over-reaching (過度)	如果適當恢復，可達成有氧體能的高度效果。不應經常進行此類強度的體能訓練。

 註：重要的是，以數字表示的 TE 數值並不表示低數值的體能訓練比高數值的體能訓練較差或較不重要。均衡的體能訓練都需要以上兩種訓練。

 小貼士：Training Effect [訓練效果] 為進階功能，可在各方面協助您健身。您可在《Suunto 訓練指南》中取得更多有關 TE 的詳細資訊，此指南下載網址為：suunto.com/training。


TE 等級在 TRAINING (訓練) 模式下以視圖方式顯示。此視圖可顯示還剩下多少時間 (以你目前的訓練強度) 才可達到下一個 TE 等級。此計時器依據你的運動強度的改變而同步更新。

你只需在開始訓練時遵循 TE 等級或特定的目標等級。

要以 TE 目標等級健身，請

1. 按 [View Back] (查看上一項) (在 TRAINING (健身) 模式下) 直到螢幕顯示 TE (健身效果) 視圖為止。
2. 按住 [Light -] (在 TE (健身效果) 視圖下) 以調整目標等級。

TE 目標數值右側的計數器表示以你目前的心率 (健身強度)，你還需多少時間才能達到你的目標。

 註: 你可更改 TRAINING (訓練) 模式的主要視圖，以顯示目前 (已達成) 的健身效果 (按住 [View Back] (查看上一項))。重覆以切換到心率視圖。

設定 [訓練效果] 目標:

1. 在 TRAINING (訓練) 模式下切換到 [訓練效果]。
2. 按住 [Light -] 以增加 TE 值到你的目標中。
3. 啟動日誌記錄器。

 註: 你無法在 [訓練效果] 視圖中鎖定按鈕。請切換另一視圖以鎖定按鈕 (然後依需要再次切換視圖)。



用來產生 Training Effect [訓練效果] 的心跳分析技術是由 Firstbeat Technologies Ltd. 提供和支援。

4.2 Coach 教練體系使用指南

Suunto Coach 教練體系所需的唯一初始資訊是你的 Activity Class (活動等級) (ACT CLASS)。即使如果設定值不正確，一旦你開始使用你的 Suunto t4d 後，Suunto Coach 教練體系會在幾週後找到正確的等級。


要查看 Suunto Coach 計畫：

1. 在 TIME (時間) 模式下按 [Start Stop] (開始停止)。
2. 在日誌簿主螢幕下，再按一次 [Start Stop] (開始停止)。

 小貼士：儲存你所有的訓練。Suunto Coach 教練體系需要這些資訊才能提供你最好的建議。

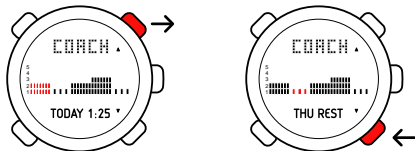
4.3 訓練計畫和課程

Suunto Coach 教練體系使用8個計畫等級。系統依據你的活動等級自動設定初始等級。你的 Suunto 心率監測儀會依據你實際的健身記錄從初始計畫來增加或減低你的活動等級。

 註：Suunto t4d 會依據你的健身記錄來增加或減低你的 Activity Class (活動等級)。無論是增加或減低活動等級，系統都會在設定修改前，詢問你是否確定修改。

Suunto Coach 教練體系建立未來 5 天的例行訓練。每個運動課程皆有一個目標 [訓練效果] 和建議的體能耐。

使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以查看未來幾天的建議值。




使用建議：

1. 滑到 TODAY (今日)。
2. 按 [Mode] 模式。系統將帶你到 TRAINING (訓練) 模式。
3. 按 [Start Stop] (開始停止) 以開始訓練。

運動課程目標 TE 等級和建議耐力可在 TRAINING (訓練) 模式視圖中顯示。計時器旁的上下箭頭表示你是否需要增加或降低你的訓練強度以符合建議。

Suunto Coach 教練體系自動更新例行體能訓練，以反映出你的實際訓練情況。Suunto Coach 教練體系會注意你之前體能訓練的 [訓練效果] 是否高於或低於目標，因而修訂下一體能訓練的目標。

 註：必須記住的是，增進體能需要耐心，而 Suunto Coach 所提供的建議可讓你取得最大的進步，並在輕度和強度體能訓練中互相交替。

你可以 Suunto Coach 教練體系所建議的較高或較低強度，或較長或較短的時間，來進行體能訓練以達到你的目標。不建議進行比所建議的還要長或還要激烈


的體能訓練。If如果你要進行比所建議的體能強度進行訓練，建議你有較長的休息時間。建議你在休息時間結束後，再進行較激烈的體能訓練。



註: 提供 Suunto Coach 體能訓練計畫的心跳分析技術由 Firstbeat Technologies Ltd. 所提供和支援。

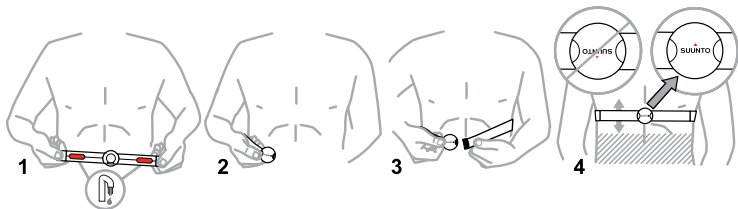
5 使用 TRAINING (訓練) 模式


TRAINING (訓練) 模式測量你所有的體能訓練活動。

 註: 雖然 Suunto t4d 和心率傳輸帶都可防水, 可由於無線電訊號無法在水中傳輸, 進而導致 Suunto t4d 和心率傳輸帶無法在水中通信。

5.1 戴上你的心率傳輸帶

請戴上你的心率傳輸帶並切換到 TRAINING (訓練) 模式, 以開始監測你的心率。戴上心率傳輸帶前, 請 (1) 以水濕潤兩端電極區。確保將心率傳輸帶置於你的胸部中央。



 **警告:** 如果你有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置，使用心率傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用傳輸帶前，我們建議你在醫師的監督下使用 Suunto 心率監測儀和心率傳輸帶進行運動測試。運動可能含有風險，尤其對長期未運動的人士而言。我們強烈建議你先向你的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

5.2 開始訓練課程

當你進入 TRAINING (訓練) 模式時，你的 Suunto 心率監測儀會自動搜尋來自傳輸帶的訊號。一旦接收到訊號，您的心率將顯示於螢幕上。

記錄訓練課程

要開始記錄訓練課程，請：

1. 按 [Start Stop] (開始停止) 按鈕啟動日誌記錄。
2. 當計時器啟動時，你可按 [Lap +] 按鈕來記錄/存儲圈數。
3. 按 [Start Stop] (停止開始) 按鈕來停止計時器。
4. 若要重設計時器和清除訓練課程，請按住 [Lap +]。


如果你的最高心率超過所輸入的最高心率，你的 Suunto 心率監測儀會問你是否要在清除課程時更新你的最高心率。

5.3 訓練時

你的 Suunto 心率監測儀具備許多視覺和聽覺指示器，在健身期間向你協助指導。這些資訊對你相當有用，同時也可讓你感到滿意。

以下提供你健身訓練時應注意的事項：

- 請鎖定按鈕，防止你誤停你的日誌記錄。
- 請切換到平均心率視圖，查看你的訓練強度。
- 請切換到卡路里視圖，看著你的卡路里逐漸消耗掉。你可能會此感到驚喜訝異呢！
- 如果你需要回家吃晚餐，請切換到時間視圖以查看時間。

 註：如果你在 *SPEED AND DISTANCE*（速度和距離）模式下並使用 *CHRONO* 視圖，則螢幕上方將顯示距離，螢幕下方則顯示總圈數時間（總訓練時間長度）。如果你切換到下一視圖，*LAPTIME*（圈數時間），則螢幕下方將顯示目前的總圈數時間。

5.4 訓練後

5.4.1 查閱訓練日誌記錄

你的 Suunto 心率監測儀可在日誌記錄中儲存每一段體能訓練。每個所記錄的訓練其摘要資訊為：


- 已達成的效果訓練 (TE)
- 平均和最高心率：
- 消耗熱量
- 圈數時間
- 內部時間，高於或低於心率限制

如果你使用速度和距離 POD，則系統也會對下列資訊進行記錄：

- 總距離
- 平均踩踏數（僅 Cadence POD）
- 平均和最高速度
- 單圈距離
- 平均單圈速度

要查閱日誌：

1. 按 [Start Stop] 按鈕（當你在 TIME 模式下時）。
2. 使用 [View Back]（查看上一項）和 [Mode]（模式）來上下滑動日誌記錄。
3. 滑動以查閱 [Lap +] 和 [Light -] 的日誌記錄。
4. 退出 LOG（按一下 [Start Stop] 按鈕）。

 **註：注意：**日誌簿最高可存儲 15 條日誌。當日誌簿已滿後，每條新日誌將替換最早的日誌。在記憶體首次將滿前，裝置會提醒您將日誌儲存到 PC，即「將日誌保存到 PC 提示」（需要 PC POD）。

5.4.2 查閱體能訓練總計

你的 Suunto 心率監測儀儲存你的體能訓練並依據數週和數月所記錄的資料作摘要。

可用時段如下：

- THIS WEEK[本週]：目前週，週一到週日

- LAST WEEK[上週]: 上週一到週日時段
- 月份 (英文月份名稱): 目前及之前五個月

每個時段的摘要資訊為:

- 訓練效果總計
- 體能訓練次數
- 訓練總時間
- 每個 POD 類型的總距離
- 消耗總熱量

要查閱你的體能訓練總計:

1. 按 [Lap +] 按鈕 (當你在 TIME 模式下時)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -]來滑動滾軸以查看時段。
3. 使用 [View Back] (查看上一項) 和 MODE (模式) 來上下滑動查閱各時段的摘要。
4. 退出 TOTALS (按一下 [Start Stop]按鈕)。

5.5 測量你的健身強度

使用心率監測儀健身一般是以心率區為基礎。你的健身強度取決於你在三個運動區中所花的時間。所有的 Suunto 心率監測儀都可支援運動區健身。

- 運動區 1 (60-70%): 健身區: 增進基本體能, 有助於體重控制。
- 運動區 2 (70-80%): 有氧區: 增進有氧體能, 有助於耐力訓練。
- 運動區 3 (80-90%): 鍛鍊區: 增進有氧和無氧體能, 有助於增進體力最高效能。


為了提供更有用及更精準的建議指導，Suunto t3d 和 t4d 同時也使用不同的測量單位，稱為 Training Effect (訓練效果)。此測量單位以數字 1 到 5 來決定運動區對你的健身體能的影響。

訓練效果	成效	說明
1.0–1.9	Minor (輕度)	增進恢復能力；在較長的運動時間中 (一小時以上) 也可增進基本耐力。不會大幅度改善有氧成效。
2.0–2.9	Maintaining (保持體能)	維持有氧體能。為未來建立困難訓練的基礎。
3.0–3.9	Improving (增進體能)	如果每週重複 2–4 次，可增進有氧體能。不需要特殊的恢復要求。
4.0–4.9	Highly improving (強度增進體能)	如果每週重複 1–2 次，可快速增進有氧體能。需要每週 2–3 次的恢復運動時間 (TE 1–2)。
5.0	Over-reaching (過度)	如果適當恢復，可達成有氧體能的高度效果。不應經常進行此類強度的體能訓練。

要以 TE 目標等級健身 (僅 Suunto t3d 和 t4d)

1. 按 [View Back] (查看上一項) (在 TRAINING (訓練) 模式下) 直到螢幕顯示 TE (健身效果) 視圖為止。
2. 按住 [Light -] (在 TE (健身效果) 視圖下) 以調整目標等級。

TE 目標數值右側的計數器表示以你目前的心率 (健身強度), 你還需多少時間才能達到你的目標。

 註: 你可更改 TRAINING (訓練) 模式的主要視圖, 以顯示目前 (已達成) 的健身效果 (按住 [View Back] (查看上一項))。重覆以切換到心率視圖。

5.6 使用心率限制和心率運動區

你可在 TRAINING (訓練) 模式中進行心率限制和心率運動區的設定。

5.6.1 心率限制

自行設定較高和較低心率可有助你使用正確的運動強度來訓練。

在 HR LIMITS (心率限制) 選單上, 你可將心率設定為開或關, 決定高低限制以及開啟或關閉心率警示。

設定	值	說明
limits	on / off	心率限制功能: 開/關
lower	bpm / %	低心率限制: 依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定
upper	bpm / %	依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定低心率限制。
alarm	on / off	超出限制範圍警示: 開/關

要更改 HR LIMITS (心率限制) 設定：

1. 進入選單 (SET) (設定) 並滑動 [Lap +] 直到你看到 HR LIMITS(心率限制)。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

 註：若你有啟動心率限制功能，則心率限制將顯示在左側螢幕的外框上。

可能的真實生活狀況：保持在運動區內

你可將你的心率限制設定為等於你的運動區 3 的限制並開啟心率限制警示，以確保適當強度的體能運動。當你的速度太慢或過於勉強時，你的 Suunto 心率監測儀會向你提出警示。

5.6.2 心率運動區

使用心率監測儀健身一般是以心率區為基礎。你的健身強度取決於你在三個運動區中所花的時間。

心率運動區依據你的最大心率百分比來分區。運動區訓練是一種成熟的訓練方式，具有如下的預設設定：

- 運動區 1 (60-70%)：健身區：增進基本體能，有助於體重控制。

- 運動區 2 (70–80%): 有氧區: 增進有氧體能, 有助於耐力訓練。
- 運動區 3 (80–90%): 鍛鍊區: 增進有氧和無氧體能, 有助於增進體力最高效能。

如果你需要使用運動區訓練的個人訓練計畫進行訓練時, 請輸入計畫中所述的數值。

 **註:** 運動區的預設遵守美國運動醫學學會運動指導原則。

在 HR ZONES (小時區域) 選單上, 你可啟動運動區功能、預設運動區限制以及啟動或關閉按鍵音。當運動區功能和聲音功能開啟時, 在你從一運動區移到另一運動區時, 裝置將會以嗶一聲向你警示。

設定	值	說明
hr zones	on / off	心率區功能: 開/關
z1	% - %	運動區 1: 最大心率百分比的高低限制
z2	%	運動區 2: 較高限制
z3	%	運動區 3: 較高限制
tone	on / off	按鍵音: 開/關

要更改 HR ZONES (心率限制) 設定:

1. 進入選單 (SET) (設定) 並上下滾動 [Lap +] 直到螢幕顯示 HR LIMITS(心率限制) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。

3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 以結束。



小貼士: 如果你的心率在訓練時起伏過大(例如，在山坡跑步時)，即時平均心率比運動區限制更適合作為你的鍛練依據。

5.7 使用間歇和熱身

你的 Suunto 心率監測儀支援間歇訓練，在密集訓練及恢復階段循環健身。使用 INT1、INT2 來輸入不同的間歇時間。你可輸入你想要的熱身時間。你可在間歇功能開啟或關閉時設定熱身時間。

當你使用間歇和熱身功能時，TRAINING (訓練) 模式下的日誌記錄視圖選項即成為倒數計時器。使用此視圖來查看你目前間歇訓練階段的剩餘時間。一旦你開始訓練階段時，倒數計時器將在每個間歇訓練階段結束時自行重設。


當你使用間歇訓練時，INT1、INT2 或 WARM 將在倒數時間顯示前先顯示，告訴你目前所在的間歇訓練區。螢幕上的圈數指示器表示已完成的總間歇區，例如 int1 (間歇區 1)、int2 (間歇區 2)、int1 (間歇區 3)、int2 (間歇區 4) 等等。

設定	值	說明
int1	on / off	間歇區 1: 開/關
int1	0'00	間歇區 1 時間: 分和秒

設定	值	說明
int2	on / off	間歇區 2: 開/關
int2	0'00	間歇區 2 時間: 分和秒
warm	on / off	熱身: 開/關
warm	0'00	熱身持續時間: 分和秒

更改間歇和熱身時間設定:

1. 在 TRAINING (訓練) 模式下進入設定選項 (SET) , 滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 INTERVAL (間歇) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要, 請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

 小貼士: 如果你要使用運動和恢復間歇區的時間相同, 啟動 (INT1) 並輸入時間。你的 Suunto 心率監測儀將使用你所輸入的時間作為每一圈 (間歇) 的時間。

6 使用 SPEED (速度) 和 DISTANCE (距離) 模式

你只可在將速度和距離 POD 與 Suunto 心率監測儀進行配對後才可使用 SPEED AND DISTANCE (速度和距離) 模式。


6.1 配對 POD


要使用 SPEED AND DISTANCE (速度和距離) 模式前，你必須先將你的 Suunto 心率監測儀與 Suunto POD 配對使用。

要配對 POD:

1. 在 TRAINING (訓練) 模式下，進入設定選項 (SET)，並上下滑動 [Lap +] 直到你看到 PAIR A POD (配對 POD) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來進到首項設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來選擇 POD 類型。
3. 按下 [Mode] (模式) 按鈕以啟動配對。
4. 在 TURN ON (開啟) 訊息顯示時，請啟動 POD。


使用相同程序來配對你的心率傳輸帶。

 註: 在配對(或維修) POD 或心率傳輸帶前，你必須先取出電池，然後再將電池正極朝下重新放入以重設裝置。然後再以正常方式更換電池。

 小貼士: 如果你已配對 Cadence POD, 在 SPEED AND DISTANCE (速度和距離) 模式的主要視圖中, 你可按住 [View Back] (查看上一項) 以便在速度和踩踏頻率之間進行切換。

6.2 Autolap (自動圈數記錄) 和速限

autolap [自動圈數記錄] 可讓你以距離, 而非時間, 來自訂圈數 (間歇訓練)。當 autolap Autolap (自動圈數記錄) 開啟 (且啟用你的速度和距離 POD) 時, 你的 Suunto 心率監測儀會顯示總距離、平均圈速及單圈時間。


 註: 使用 Autolap (自動圈數記錄) 功能時, 你必須準確校準你的速度和距離 POD。

設定	值	說明
autolap	on / off	Autolap (自動圈數記錄) 功能: 開/關
dist.	0000	距離: 單圈距離依據在 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定

要更改 Autolap (自動圈數記錄) 設定:

1. 在 SPEED AND DISTANCE (速度和時間) 模式下進入 menu (選項) (SET (設定)) 中, 滑動[Lap +] 直到螢幕顯示 AUTOLAP Autolap (自動圈數記錄) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要, 請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

如同心率限制, 你可啟用速度限制功能並定義你的最高和最低速度。

 小貼士: 這包括 *Autopause* (自動暫停) 功能 (若啟動時), 當系統使用 *Suunto* 速度和距離 POD 並偵測到極低速度時, 系統將會停止你的訓練。當你再次加速時, 系統將重新啟動你的訓練。

可能的真實生活狀況: 城市街道訓練

在街道訓練騎自行車或跑步時, *Autopause* [自動暫停] 功能相當有用。你可使用 *Autopause* [自動暫停] 功能, 不在日誌內記錄交通號誌等待時間。

設定	值	說明
limits	on / off	限制功能: 開/關
lower	00.0	較低速度限制: 依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定


設定	值	說明
upper	00.0	較高速度限制：依據 GENERAL（一般）設定中所選單位來決定
pause	on / off	[自動暫停] 功能：on / off

要更改速度和暫停設定：

1. 在 SPEED AND DISTANCE（速度和時間）模式下進入設定選項（SET）中，滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 SPEED（速度）為止。
2. 用 [Mode]（模式）來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode]（模式）按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop]（開始停止）以結束。

6.3 校正你的 POD

Suunto POD 測量需校正的速度和距離以提供你正確的讀數。不同類型的 POD 有不同的校正程序，請查閱 POD 使用指南以取得詳細說明。

 **小貼士：** GPS POD 列在 CALIBRATE（校正）選單上，但校正功能無法在 GPS POD 上發揮作用。例如，如果你有兩個 Bike POD，分別用於不同的自行車，則請使用此校正設定。你可以將其中一個當作 GPS POD 來配對使用，並以使用 Bike POD 相同的方式來使用校正。

7 使用 TIME (時間) 模式

TIME 模式有兩個時區的時間。主要時間和外地時間。
在 ALARM、TIME 和 DATE 選項中你可進行下列的設定：

設定	值	說明
alarm	on / off	鬧鐘功能：開/關
alarm	00:00	鬧鐘時間：小時和分鐘
time	hours / minutes / seconds	主要時間：小時、分鐘和秒數
dual time	hours / minutes	外地時間：小時和分鐘
date	year / month / day	目前日期：年、月、日


7.1 設定時間和外地時間

設定時間和外地時間：

1. 在 TIME (時間) 模式下進入設定選項 (SET)，滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 TIME (時間) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

可能的真實生活狀況：知道國內時間

當您在國外旅行的時候，可以將外地時間設定為國內時間。主要時間是您當前所在地的時間。這樣您就能隨時知道當地時間，又可迅速查看國內的時間。

 註：建議你將你所在地的時間設為主要時間，因為鬧鐘是根據主要時間來進行操作。

7.2 設定鬧鐘

設定鬧鐘：

1. 在 TIME (時間) 模式下進入設定選項 (SET)，然後滑動到 ALARM (使用 [Light -] 按鍵)。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3 來設定鬧鐘。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。


貪睡功能

按 [View Back] (查看上一項) 以取消鬧鐘設定。按任意按鈕以啟動鬧鐘貪睡功能。貪睡時間區段為 5 分鐘。貪睡功能可以啟動 12 次。

8 一般功能

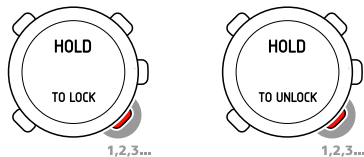
8.1 背光燈

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以啟用背光燈。背光燈會自動關閉。如果你要在更改設定時使用背光燈，你需在輸入設定前啟用背光燈。每當你按下按鈕時，背光燈會自動重新啟動。背光燈會在你退出設定前保持啟動狀態。


 註：經常使用背光燈會大大減少電池壽命。當裝置正在搜尋心率傳輸帶時，背光燈不會發亮。為了節電，背光燈在使用 TRAINING (訓練) 模式時閃爍。

8.2 按鈕鎖定

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以鎖定或解除鎖定按鈕。




在按鈕鎖定時，你仍可更改視圖和開啟背光燈。

 小貼士：我們建議你將按鈕鎖定，例如在你開始一個訓練期時，或將裝置放置在旅行袋中時。

8.3 省電模式

你可將 Suunto 心率監測儀設定為省電模式以延長電池壽命或清除訓練記錄。但個人設定將不會被清除。

1. 要切換到省電模式，請同時按住 [Start Stop] (開始停止)、[Lap +]、[Light -] 和 [View Back] (查看上一項) 按鈕。
2. 要啟動裝置，請按任意按鈕。

 註：每當裝置重新啟動時，你必須設定基本設定。

8.4 連接到電腦 (選用)

如果你要做更詳細、更長期的分析，請使用 Suunto Training Manager 或 Training Manager Lite。你可使用此軟體來看你更加詳細深入的健身數字、統計和圖表。

若要將你的日誌下載到電腦上，你必須購買 Suunto PC POD。Suunto PC POD 亦可同時對心率進行同步監測。

9 疑難解答

你的 Suunto 心率監測儀使用高頻率傳輸以防止讀取資料時受到干擾。

如果你失去訊號，請嘗試以下解決方式：

- 退出，然後重新進入 TRAINING (訓練) 模式。
- 檢查你的心率傳輸帶是否正確佩戴。
- 檢查心率傳輸帶的電極區域是否微濕。
- 如果問題仍存在，請更換心率傳輸帶或腕帶的電池。

配對你的心率傳輸帶

如果你更換心率傳輸帶電池或有訊號接收的問題，你可能需要重新配對心率傳輸帶與 Suunto 心率監測儀。

要重新配對心率傳輸帶：

1. 取出心率傳輸帶的電池。
2. 請將電池正極朝下置入，以重新設定心率傳輸帶。
3. 在你的 Suunto 心率監測儀中，進入 PAIR A POD (配對 POD) 選單並選取 HR BELT。
4. 將電池正極朝上置入，然後關上電池蓋。

如果你有 Suunto POD 訊號接收的問題，你也可使用以上所述程序來嘗試解決問題。

10 保養和維護

10.1 一般使用說明

針對所有的 Suunto 訓練裝置：

- 僅提供 Suunto 指南中所描述的功能操作。
- 請勿自行拆解或維修你的設備。
- 請將裝置遠離震動及尖硬物品、並避免強烈日曬和長期直接暴露在日光下。
- 請將你的裝置儲放在乾淨、乾燥的室溫環境下。
- 請勿將裝置放置在可能會受堅硬物品所刮傷的場所。

去除刮痕

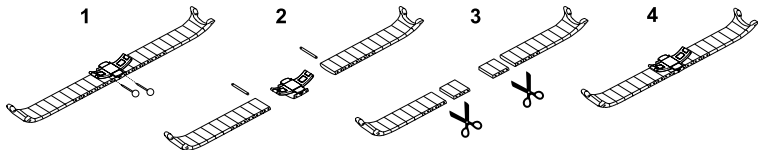
請使用 Polywatch 來擦除螢幕上的輕微刮痕。你可在授權的 Suunto 經銷商、鐘錶店及 Suunto 網路商店 (shop.suunto.com) 上購買 Polywatch。

清潔和清潔劑

用濕布清潔你的裝置。請使用溫和的肥皂來處理較難去除的污垢。請勿在裝置上使用石油、清潔溶劑、丙酮、酒精、防蟲劑、油漆或其他刺激性化學劑物。

10.2 更改腕帶長度

如果你的腕帶附有環扣，你可將環扣移除，並如下圖所示將腕帶剪短，以更改腕帶長度。

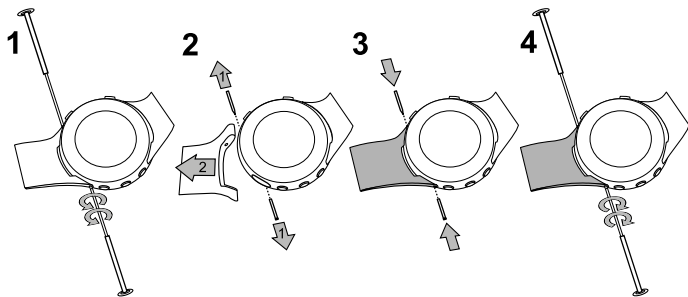


 小貼士：一次只移除一段，並檢查長度是否適當，以免過度裁剪。

10.3 更換腕帶

我們有許多不同的 Suunto 心率監測儀腕帶可供你任意選擇。諮詢本地的零售商或請至 Suunto 網路商店 (shop.suunto.com) 查看腕帶商品。

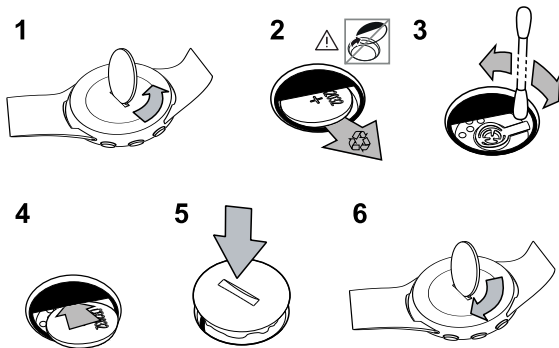
請如下圖所示更換腕帶：



10.4 更換腕上電腦電池

請小心謹慎地更換電池，以維護 Suunto 心率監測儀的防水性。未依指示方式更換電池將可使保固失效。

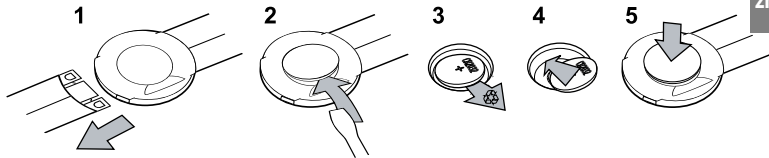
請如下圖所示更換電池：




 註: 如果電池蓋受損, 請將你的裝置送到 Suunto 授權代表服務處進行維修。

10.5 更換心率心率傳輸帶電池

請如下圖所示更換電池:



 註: 我們建議你在更換電池時, 一併更換電池蓋和O形環, 以保持心率心率傳輸帶的潔淨和防水性。電池可和電池蓋組套購買。

11 規格

11.1 技術資料

一般

- 工作溫度： -20 攝氏度至 +60 攝氏度至/-5 華氏度至 +140 華氏度
- 存放溫度： -30 攝氏度至 +60 攝氏度/-22 華氏度至 +140 華氏度
- 重量 (裝置)： 45 g / 50 g / 65 g (視腕帶類型而定)
- 重量 (心率傳輸帶)： 最大 61 g (視心率傳輸帶類型而定)
- 防水性 (裝置)： 30 公尺 / 100 呎 (ISO 2281)
- 防水性 (心率傳輸帶)： 20 公尺 / 66 呎 (ISO 2281)
- 傳輸頻率 (設備)： 與 2.465 GHz Suunto ANT 相容
- 傳輸頻率 (心率傳輸帶)： 2.465 GHz Suunto ANT 相容, 5.3 kHz gym equipment 相容
- 傳輸範圍： 最大 10 m/30 ft
- 使用者自行更換電池： (裝置 / 心率傳輸帶) 3V CR2032
- 電池壽命： 正常使用情況下約 1 年 (每週使用心率傳輸帶鍛煉 3.5 個小時)

日誌記錄器：

- 最大圈數時間： 24 小時
- 圈數/ 已消耗時間：

- Suunto t1、Suunto t1c: 30 次每課程 (日誌)
- Suunto t3d、Suunto t4d: 50 次每課程 (日誌)
- 解析度: 0.1 秒

心率

- 顯示: 30 到 240
- 限制: 30 到 230
- 最大顯示百分比: 240

11.2 商標

Suunto 及其產品名稱、品牌、商標、服務標誌，無論是否已經註冊，皆受到 Suunto 或其第三方所有者的保護。保留所有權利。Firstbeat 和 Analyzed by Firstbeat 為 Firstbeat Technologies Ltd. 的註冊商標或未註冊商標。保留所有權利。

11.3 版權聲明

版權所有 © Suunto Oy 2007. 保留所有權利。本文檔及其內容的所有權屬於 Suunto Oy，僅供其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。

任何時候本文檔內容如有更改，恕不另行通知。Suunto 將不提供任何明示或暗示擔保，包括但不限於本文檔的準確性、全面性或無差錯。要下載本文檔的最新版本，請至 www.suunto.com。

11.4 CE

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

11.5 FCC

Suunto t3d, Suunto t4d 符合 FCC 規則第 15 部分有關 B 類數位設備的限制。本設備產生、使用並且發射無線電頻率能量。如未依照說明書安裝和使用，可能會對無線電通訊帶來不良干擾。我們不保證在所有情況下決不會發生干擾。如果本設備確實造成其他儀器的不良干擾，請將本儀器移到另一場所，以解決此干擾問題。

如果仍無法解決問題，請向 Suunto 授權的經銷商或其他合格的技術服務人員諮詢。裝置的使用受到以下情況限制：

- 該裝置不會引起有害干擾。
- 該裝置會受到其他的干擾，包括可能造成操作不佳的干擾狀況。

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，僅供家庭或辦公使用。

FCC 警告：未經 Suunto Oy 許可擅自改造或修改可能導致用戶喪失 FCC 規則下操作本裝置的權利。

11.6 專利通知

此產品受下列專利、專利申請和其相對國家權利所保護： US 11/432,380、US 11/181,836、US 11/169,712、US 11/154,444、US 12/145,766、US 11/808,391、US 7,526,840、USD 603,521、USD 29/313,029、US 12/223,701、US 7,192,401、US 7460901 和 EU Design 000528005-0001/000528005-0010。其他的專利正在申請中。

11.7 裝置廢物處理



請以恰當的方式處理本儀器，將其視為電子廢物。請勿將其丟進垃圾堆中。如果願意，你可以將本儀器返還給離你最近的 Suunto 代表。

12 免責聲明

12.1 使用者責任

本儀器僅供休閒使用。Suunto 心率監測儀絕不可作為具專業或工業精度儀器的替代品來使用。

12.2 警告

如果你有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置，使用傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用傳輸帶前，我們建議你在醫師的監督下使用 Suunto 心率監測儀和傳輸帶進行運動測試。運動可能含有風險，尤其對長期未運動的人士而言。我們強烈建議你先向你的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

索引

Symbols

傳輸帶

穿戴方式, 21

心率傳輸帶

更換電池, 44

心率運動區, 28

心率限制, 27

按鈕鎖定, 38

日誌記錄, 23

更換

心率傳輸帶電池, 44

腕上電腦電池, 43

更換腕帶, 42

更改腕帶長度, 42

最大心率, 14

校正, 35

模式

SPEED (速度) 和 DISTANCE (距離),

32

TRAINING, 21, 22

時間, 36

熱身, 30

省電模式, 39

總計, 24

背光燈, 38

訓練

查閱體能訓練, 22

開始體能訓練, 22

訓練效果, 15

訓練計畫, 18

採用, 19

設定

GENERAL (一般), 11

PERSONAL (個人), 11

心率運動區, 29

心率限制, 27

最大心率, 14

選項

Autolap (自動圈數記錄), 33

GENERAL (一般), 11

PERSONAL (個人), 13

SPEED (速度), 34

日期, 36

時間, 36

鬧鐘, 36

配對, 32, 40

間歇, 30

A

alarm, 37

貪睡功能, 37

C

Coach, 15, 18

G

GENERAL (一般) 設定, 11

GENERAL (個人) 設定, 11

T

TRAINING (訓練) 模式, 21, 22

 **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**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.