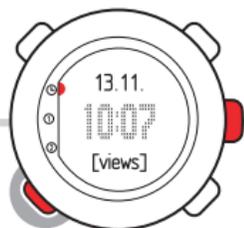


# **SUUNTO t6d**

## 用户指南

# MODES & VIEWS

## Time

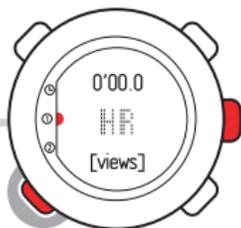


row 1: date

row 2: time

- views:
- weekday
  - seconds
  - dual time
  - altitude

## Training display 1\*

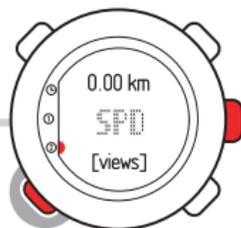


row 1: chrono

row 2: heart rate

- views:
- average heart rate
  - calories
  - EPOC
  - lap time
  - training effect

## Training display 2\*



row 1: distance

row 2: speed

- views:
- altitude
  - ascent
  - average speed
  - chrono
  - descent

\*) default settings

1 简介 .....	5
2 入门 .....	6
2.1 基本设置 .....	6
2.2 设置活动等级 .....	7
2.3 菜单导航 .....	8
2.4 模式和视图 .....	9
2.5 按钮锁定 .....	11
3 使用 TIME 时间模式 .....	12
3.1 设置时间 .....	12
3.2 设置第二地时间 .....	13
3.3 设置日期 .....	14
3.4 设置闹铃 .....	14
4 训练前的设置 .....	15
4.1 个人设置 .....	15
4.1.1 最大心率 .....	16
4.1.2 健身梅脱值 .....	17
4.2 单位设置 .....	17
4.3 常规设置 .....	19
4.3.1 设置声音 .....	19
4.3.2 设置图标 .....	20
4.3.3 设置背光灯 .....	20

4.4	配置 TRAINING 训练模式显示屏 .....	21
4.5	设置参考高度 .....	24
4.6	设置心率限制 .....	25
4.7	选择日志参数 .....	26
5	使用 TRAINING 模式 .....	28
5.1	佩戴心率传输带 .....	28
5.2	使用计时器 .....	29
5.3	使用 Training Effect (训练效果) .....	31
5.4	使用 EPOC (锻炼后过量氧耗) .....	33
5.5	开始训练课程 .....	33
5.6	训练过程 .....	34
5.7	训练之后 .....	35
	5.7.1 查看日志 .....	35
	5.7.2 使用 <a href="http://www.movescount.com">www.movescount.com</a> .....	36
6	使用 POD .....	37
6.1	配对 POD .....	37
6.2	使用 autolap (自动圈数记录) .....	38
6.3	使用距离间歇 .....	39
6.4	使用速度限制 .....	39
6.5	使用自动暂停 .....	40
6.6	校准 POD .....	40

7 故障排查 .....	42
配对心率心率传输带 .....	42
8 保养和维护 .....	44
8.1 一般指导 .....	44
8.2 更换腕上电脑电池 .....	45
8.3 更换心率传输带电池 .....	46
9 规格 .....	47
9.1 技术数据 .....	47
9.2 商标 .....	48
9.3 版权所有 .....	48
9.4 CE .....	49
9.5 FCC 合规性 .....	49
9.6 专利声明 .....	49
9.7 仪器的报废处理 .....	50
10 免责声明 .....	51
10.1 用户职责 .....	51
10.2 警告 .....	51
索引 .....	53

# 1 简介

感谢您选择 Suunto t6d 作为您的训练伴侣。Suunto t6d 是一种高精度心率监测器，旨在尽可能使您的训练变得有益。

Suunto t6d 会对您的健身水平提供相当准确的反馈。在使用 Suunto t6d 开始定期训练之前，应该先了解 EPOC（锻炼后过量氧耗）的值和正常训练课程中的其他身体参数。通过此方法，您将学会评估哪类训练能够帮助您达到自己的目标。

关键功能包括：

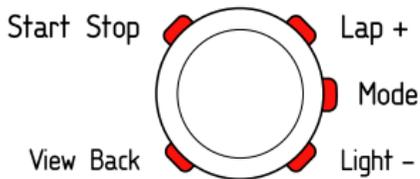
- 个性化的训练功能
- 记录每个训练课程的日志记录
- 通过 Suunto POD（外围观察设备）获得的功能扩展（可选）
- [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 上提供了训练计划和分析

## 2 入门

### 2.1 基本设置

按任意按钮将您的 Suunto t6d 激活。这时将提示您设置您的 PERSONAL (个人) 设置: 您的身体特征和活动等级。该仪器建议使用默认健身梅脱值, 但如果您知道您的实际健身梅脱, 则应使用该值。

 **注释** 在实验室试验中测得的最大运动能力有时被指定为  $m1\ oxygen/kg/min$  ( $VO_2\ max$  最大摄氧量)。如果要计划中按梅脱计算的最大运动能力与您测得的  $VO_2\ max$  最大摄氧量相比较, 请使用关系式  $1\ 梅脱 = 3.5\ ml/min/kg$ 。



1. 按 [Lap +] 和 [Light -] 按钮更改值。
2. 按 [Mode] 按钮确认这些设置并进入下一设置。
3. 按 [View Back] 按钮返回上一个设置。
4. 设置健身梅脱值之后, 继续进行 UNITS (单位) 和 GENERAL (常规) 设置, 或按下 [Start Stop] 按钮快速退出到 TIME 模式。

 注释 以后可以微调所有 *PERSONAL* (个人) 设置。

## 2.2 设置活动等级

Activity class (ACT CLASS) [活动等级]是当前活动级别的等级。使用以下分类可帮您确定活动等级。

### Activity class 1 (活动等级 1)

如果不是定期参与娱乐性体育运动或做些重体力活动, 则使用 1。

### Activity classes (活动等级) 2 和 3

如果定期参与娱乐性体育运动或做些体力活动, 而且您每周的锻炼时间:

- 少于 1 小时, 则使用 2。
- 超过 1 小时, 则使用 3。

### Activity classes (活动等级) 4-7

如果定期参与体育运动或其他体力活动, 而且每周进行剧烈锻炼:

- 30 分钟以下, 则使用 4。
- 30-60 分钟, 则使用 5。
- 1-3 小时, 则使用 6。
- 超过 3 小时, 则使用 7。

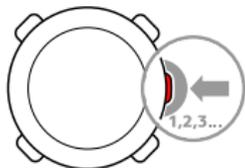
## Activity classes (活动等级) 7.5 - 10

如果定期训练或参加竞赛体育运动，而且每周的锻炼时间是：

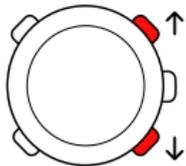
- 5-7 小时，则使用 7.5。
- 7-9 小时，则使用 8。
- 9-11 小时，则使用 8.5。
- 11-13 小时，则使用 9。
- 13-15 小时，则使用 9.5。
- 超过 15 小时，则使用 10。

## 2.3 菜单导航

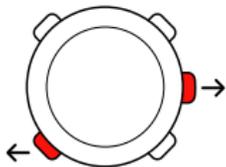
按住 [Mode] 进入设置菜单。



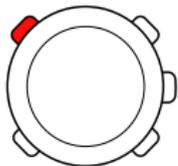
按 [Lap +] 和 [Light -] 在菜单和子菜单中滚动。



进入菜单和子菜单，或按 [Mode] 确认设置值。  
按 [View Back] 返回到上一菜单。



您可以随时按 [Start Stop] 退出。

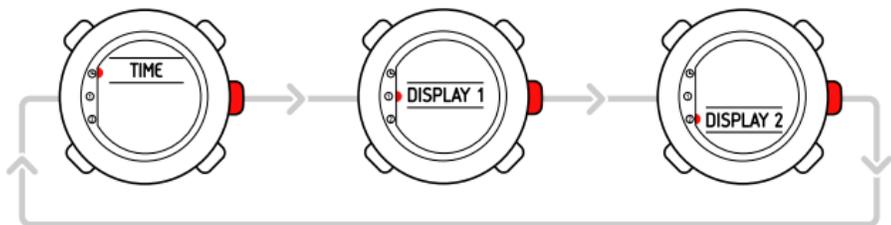


## 2.4 模式和视图

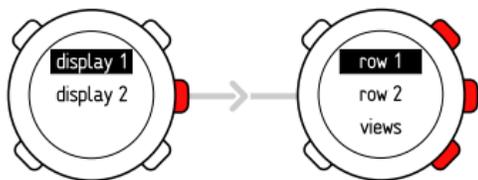
### 模式

有两种模式：TIME（时间）和 TRAINING（训练）。按 [Mode] 在模式之间切换。屏幕左侧的指示灯显示启用了哪种模式。

TRAINING（训练）模式有两种显示屏，DISPLAY 1（显示屏 1）和 DISPLAY 2（显示屏 2）。

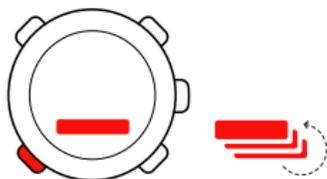


您可以自定义每个 TRAINING (训练) 显示屏。在设置菜单中，转到 DISPLAYS (显示屏)。进入 DISPLAY 1 (显示屏 1) 或 DISPLAY 2 (显示屏 2)，再进入 ROW 1 (第 1 行)、ROW 2 (第 2 行) 或 VIEWS (视图) 以选择希望显示的信息。



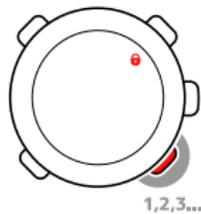
## 视图

每个模式都有不同的视图，其中包括辅助信息，如 TIME (时间) 模式中的高度或 TRAINING (训练) 模式中的卡路里。转到 DISPLAYS (显示屏) 设置，定义在 TRAINING (训练) 模式显示屏中显示的视图。在 TIME (时间) 和 TRAINING (训练) 模式中按 [View Back] 更改视图。



## 2.5 按钮锁定

您可以在 TIME 时间和 TRAINING 训练 两种模式下按住 [Light -] 锁定和解锁按钮。



当按钮被锁定时，仍可以更改视图和打开背光灯。建议锁定按钮，例如，在开始训练课程后或将仪器放入旅行袋之后。

## 3 使用 TIME 时间模式

在 TIME 模式下，可以查看两个时区中同一天内的时间：实际所在地时间和另一时区内的时间（第二地时间）。当前日期显示在屏幕的最上面一行。

使用 [View Back] 在下列视图中滚动：

- 日：当前工作日的名称
- 秒数：用数字表示的秒数
- 第二地时间：另一时区的时间
- 高度：您的海拔高度

您可以在设置菜单中更改下列 TIME 时间 模式设置：

设置	值	说明
alarm	on / off / 00:00	闹钟功能：开或关/时和分
time	hours / minutes / seconds	主时间：时、分和秒
date	year / month / day	当前日期：年、月和日
dual time	hours / minutes	第二地时间：时和分

### 3.1 设置时间

要设置时间：

1. 在设置菜单中，进入 TIME（时间）。

2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 TIME (时间) , 再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 更改时间, 再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Light -] 重置秒数。要设置特定的秒数, 请按住 [Lap +]。秒数随之开始跳动。按 [Mode] 确认正确的秒数。
5. 按 [Start Stop] 退出。

## 3.2 设置第二地时间

要设置第二地时间:

1. 在设置菜单中, 进入 TIME (时间) 。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 DUAL TIME (第二地时间) , 再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 更改时间, 再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Start Stop] 退出。

可能的真实生活状况: 知道本国时间

在国外旅行时, 您可以将第二地时间设置为本国时间。主时间是您所在地的时间。这样您就能随时查看当地时间, 又可以迅速查看本国的时间。

 **注释** 建议将所在位置的当前时间设置为主时间, 因为闹钟是按主时间运行的。

## 3.3 设置日期

要设置日期:

1. 在设置菜单中, 进入 TIME (时间)。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 DATE (日期), 再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 更改日、月和年, 再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Start Stop] 退出。

## 3.4 设置闹铃

您可以在您的 Suunto t6d 上设置三种闹铃。

要设置闹铃, 请:

1. 在设置菜单中, 进入 TIME (时间)。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 ALARM (闹铃), 再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在闹铃中滚动, 再按 [Mode] 进入。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 将闹铃设置为开或关, 再按 [Mode] 确认。
5. 按 [Lap +] 和 [Light -] 更改闹铃时间, 再按 [Mode] 确认。
6. 按 [Start Stop] 退出。

当闹铃响起时, 按任意键确认。如果不确认, 闹铃将在 30 秒种后自动停止。

 **提示** 您可以在工作日使用一种闹铃, 在周末使用其他闹铃。还可以使用其他闹铃作为提醒或小睡选项。

## 4 训练前的设置

开始训练之前，需要定义 PERSONAL（个人）和 UNITS（单位）设置。为了能测量高度，还应该设置高度参考值。这些设置可确保准确的测量和计算。

首次唤醒仪器（通过按任意按钮）时，将提示您定义 PERSONAL（个人）设置。如果您希望详细了解和修改这些设置，请往下读。否则，您可以跳到 *Chapter 5 使用 TRAINING 模式*。

### 4.1 个人设置

通过 PERSONAL（个人）设置，可以按照您的身体特征和活动调整您的 Suunto t6d。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。

设置	值	说明
weight	kg / lb	重量，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
height	cm / ft	高度，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
act.class	1 - 10	Activity class（活动等级）：1 至 10
sex	female / male	性别：男或女
birth year	year	出生的年份

设置	值	说明
max hr	000	最大心率，它的单位取决于 UNITS (单位) 设置中选定的单位
健身梅脱	00.0	健身梅脱值

要更改 PERSONAL (个人) 设置, 请:

1. 在设置菜单中, 进入 PERSONAL (个人)。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在设置之间滚动, 按 [Mode] 进入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 更改值。
4. 按 [Mode] 确认该设置并进入下一设置。
5. 如要设置其他设置, 请重复步骤 3 和 4。
6. 按 [Start Stop] 退出。

#### 4.1.1 最大心率

如果知道, 请输入您的实际最大心率。否则, 应该使用公式  $210 - (0.65 \times \text{AGE 年龄})$  进行计算。



**提示** 请教您的教练或医生如何确定安全的实际最大心率。

### 4.1.2 健身梅脱值

健身梅脱（代谢当量）值显示与休息时的能量消耗相比健身时身体能够消耗的能量多少。粗略地讲，健身水平越好，您的最大梅脱值就越高。Suunto t6d 建议使用默认健身梅脱值，但如果您知道您的实际健身梅脱，则应使用该值。

 **注释** 在实验室试验中测得的最大运动能力有时被指定为  $m1 \text{ oxygen/kg/min}$  ( $VO_2 \text{ max}$  最大摄氧量)。如果要计划中按梅脱计算的最大运动能力与您测得的  $VO_2 \text{ max}$  最大摄氧量相比较，请使用关系式  $1 \text{ 梅脱} = 3.5 \text{ ml/min/kg}$ 。

## 4.2 单位设置

UNITS（单位）设置定义测量单位以及时间和日期格式。您应该按照自己的偏好定义这些项。

设置	值	说明
time	12h / 24h	时间格式：12 时或 24 时
date	d.m / m.d / day	日期格式：日-月、月-日或星期几
HR	bpm / %	心率单位：每分钟跳动次数或最大心率的百分比
temp	°C / °F	温度单位：摄氏度或华氏度
alti	m/ft	高度测量单位：米或英尺

设置	值	说明
asc	m / s、m / min、m / h、ft / s、ft / min、ft / h	上升单位: 米每秒、米每分钟或米每小时/英尺每秒、英尺每分钟或英尺每小时
dist	km / mi	距离单位: 千米或英里
spd unit	Foot km / h, min /、Bike km / h, min /、GPS km / h, min /	Foot POD (足部周边检测器)、Bike POD (自行车周边检测器) 和 GPS POD (GPS周边检测器) 的速度单位: 千米每小时、分钟每千米或英里每小时、分钟每英里根据选定的距离单位决定
height	cm / feet	高度单位: 厘米或英尺
weight	kg / lb	重量单位: 千克或磅

要更改 UNITS (单位) 设置, 请:

1. 在设置菜单中, 进入 UNITS (单位)。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在单位设置之间滚动, 再按 [Mode] 更改单位。
3. 按 [Mode] 进入高度和重量单位设置, 再按 [Lap +] 和 [Light -] 更改单位。
4. 按 [Mode] 确认高度和重量单位。
5. 按 [Start Stop] 退出。

## 4.3 常规设置

在 GENERAL（常规）设置中，可以将声音和图标设置为开或关、修改背光灯设置以及将心率传输带和 POD 配对。根据自己的偏好定义 GENERAL（常规）设置。

设置	值	说明
pair	HR Belt、HR Belt2、Foot POD、Bike POD、Cad POD、GPS POD、SPD POD	配对 POD 选项
tones	on / off	按钮声音：表示按下按钮时的声音
icons	on / off	图标：在选择某模式时，该模式图标会在屏幕上显示
light	normal, off, night use	背光灯：正常（使用 [Light -] 打开）、关闭（无灯光激活）或夜间使用（使用任意按钮打开）

### 4.3.1 设置声音

如果将声音设置为打开，按下按钮时会发出声音。

要设置声音，请：

1. 在设置菜单中，输入 GENERAL。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 TONES（声音）。

3. 按 [Mode] 将声音设置为打开或关闭。
4. 按 [Start Stop] 退出。

### 4.3.2 设置图标

在启动图标和切换模式时，在主显示屏打开之前，模式图标会短暂在屏幕上显示。

要设置图标，请：

1. 在设置菜单中，输入 GENERAL。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 ICONS (图标)。
3. 按 [Mode] 将图标设置为打开或关闭。
4. 按 [Start Stop] 退出。

### 4.3.3 设置背光灯

可以将背光灯设置为开或关，并调整 Suunto t6d 显示屏的背光灯设置。

背光灯有三种可能的设置：

- NORMAL (常规)：按下 [Light -] 时背光灯打开，并在最后一次按下按钮之后持续亮片刻。
- OFF (关)：按下按钮时或在闹铃期间，背光灯无法打开亮起。
- NIGHT USE (夜间使用)：按下任意按钮时背光灯都会打开，并在最后一次按下按钮之后和闹钟响起时持续亮片刻。NIGHT USE (夜间使用) 将显著缩短电池寿命。

要设置背光灯，请：

1. 在设置菜单中，输入 GENERAL。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 LIGHT（背光灯），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在设置中滚动，再按 [Mode] 确认设置。
4. 按 [Start Stop] 退出。

 **注释** 过度使用背光灯将显著缩短电池寿命。为了节电，背光灯在 TRAINING（训练）模式下使用时闪烁，且在搜索心率或 POD 时处于非活动状态。

## 4.4 配置 TRAINING 训练模式显示屏

在 TRAINING 模式下，您可以在训练课程中浏览和记录各种数据。两种显示屏都有三个可配置的行。选择要在显示屏的每一行显示的功能和参数。

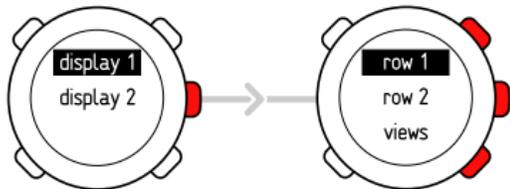
内容	说明
altitude	海拔高度，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
ascent	总上升高度：训练期间向上垂直运动的高度，它的高度取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
avg HR	训练课程的平均心率
avg spd	训练课程平均速度的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
cadence	Cadence（踩踏数）数据（如果与 Cadence POD 配对）

内容	说明
calories	自日志开始时累计消耗的卡路里
chrono	记录自日志开始时累计的时间
day time	当前时间
distance	从日志开始点的距离，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
descent	总下降高度：训练期间向下垂直运动的高度，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
empty	无补充信息
EPOC	累积训练负荷的测量
HR	当前心率，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
lap	当前圈数
lap time	当前一圈所用的时间
lap dist	当前一圈跑过的距离（如果已与无线速度和距离 POD 配对）
lap spd	当前一圈的平均速度（如果已与无线速度和距离 POD 配对）
speed	速度，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位（如果已与无线速度和距离 POD 配对）
TE	训练效果显示整个锻炼过程的总负荷
temp	当前温度

内容	说明
vert. spd	上升/下降的速度

要配置 TRAINING 训练 模式显示屏：

1. 在设置菜单中，进入 DISPLAYS（显示屏）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 DISPLAY 1（显示屏 1）或 DISPLAY 2（显示屏 2），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到行或视图，再按 [Mode] 进入。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在功能之间滚动，再按 [Mode] 启用某项功能。已启动的功能旁边会显示提示。
5. 按 [Start Stop] 退出。



 **提示** 如果要禁用训练显示屏，请为 ROW 1（第 1 行）和 ROW 2（第 2 行）选择 EMPTY（空白）。

## 4.5 设置参考高度

要确保获得正确的高度数据，首先必须设置准确的参考高度。要完成此操作，请转到您（如借助地形图）所知道高度的位置，将参考高度设置为与地形图读数一致。

Suunto t6d 会连续测量绝对大气压。它将根据此测量结果和您的最后一个高度参考值估计出当前的高度。

 **注释** 当地天气变化会影响您的高度读数。如果当地天气变化频繁，最好经常重置当前的高度参考值，特别是在出发之前还可以获得此参考值的时候。如果当地天气稳定，就不需要对参考值进行设置。

要设置参考值，请：

1. 在设置菜单中，进入 REFER（参考）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 按钮更改值。
3. 按 [Mode] 确认设置。
4. 按 [Start Stop] 退出。

可能的真实生活状况：在训练过程中测量高度

参与半程马拉松。在开始比赛之前，为您的 Suunto t6d 设置正确的参考高度。设置好日志记录后开始跑步。在跑步过程中，将当前高度与开始时的高度进行比较。跑过一段距离后，在某些地点您会注意到高度值有所降低。此时您会明白剩余的路程坡度会升高，因为起跑线与终点线一样。根据高度变化调整跑步时的脚步。

## 4.6 设置心率限制

亲自设置心率上限和下限有助于您按所需要的强度进行锻炼。在您的心率高于或低于设置的限制时，警报会向您发出警示。

在 HR LIMITS（心率限制）设置菜单中，可以将心率限制设置为打开或关闭，并可定义心率上限或下限。

设置	值	说明
HR limits	ON / OFF	心率限制功能：开或关
High	000 / %	心率上限，它的单位取决于在 UNITS（单位）设置中选定的单位
Low	000 / %	心率下限根据在 UNITS（单位）设置中选定的单位决定

要更改心率限制设置，请：

1. 在设置菜单中，输入 TRAINING（训练）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在 HR LIGHT（心率限制）中滚动，再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 将心率限制设置为打开或关闭，再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 设置上限和下限，再按 [Mode] 确认。
5. 按 [Start Stop] 退出。

 注释 在日志中，不论限制警报打开或关闭，训练课程会根据心率限制将训练课程分为不同的区域。

## 4.7 选择日志参数

在开始记录训练课程之前，请选择希望在日志中保存或在健身过程中要查看的数据类型。所选参数可以使用 Suunto Training Manager 训练管理软件进行更详细的分析。

设置	值	说明
inter	2s / 10s	记录间隔：2 秒或 10 秒（不用于 R-R 心率间隔值）
alti	on / off	高度：开或关
Cad	on / off	Cadence（踩踏）：开或关
EPOC	on / off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption（运动后过量的氧气消耗）：开或关（仅保存 TE 和 EPOC Peak）
kcal	on / off	千卡消耗：开或关
R-R 心率间隔	on / off	心率间隔：开或关
speed	on / off	速度：开或关（不保存）
temp	on / off	温度：开或关（不保存）

要选择日志参数，请：

1. 在设置菜单中，输入 TRAINING（训练）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 SET LOG（设置日志），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在参数中滚动，再按 [Mode] 将参数设置为打开或关闭。
4. 按 [Start Stop] 退出。

 **提示** 如果要在训练过程中记录高度信息，您将能够使用 *Suunto Training Manager*（训练管理）软件分析对心率进行高度改变的效果。

 **注释** 记录 R-R（心率间隔数据）需要大量内存空间。如果不记录 R-R，则可以将更多内存空间用于记录更长时间的日志。但是，您将不能使用软件（如 EPOC（锻炼后过量氧耗）曲线）分析任何身体参数。

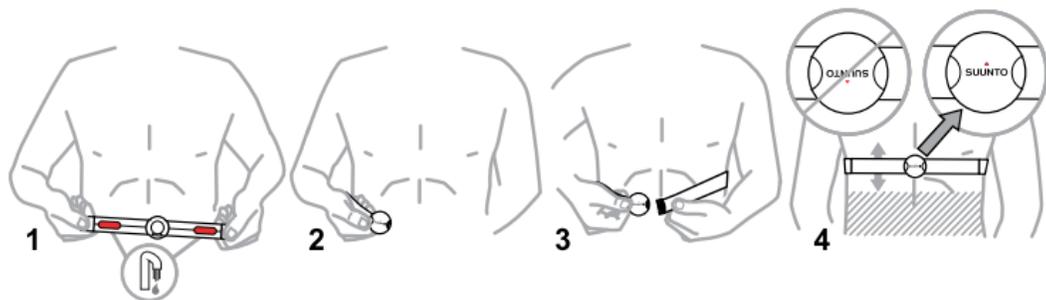
## 5 使用 TRAINING 模式

TRAINING 在 模式下，可以测量您的所有训练活动。

 注释 尽管 Suunto t6d 和心率传输带都可防水，可由于无线电信号无法在水中传输，从而导致 Suunto t6d 和心率传输带无法在水中通讯。

### 5.1 佩戴心率传输带

按照说明佩戴传输带并切换到 TRAINING 训练 模式，开始监测您的心率。佩戴心率传输带之前，请用水或胶弄湿两个连接区域 (1)。确保心率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，使用心率传输带时请自担风险。使用之前，建议您在医师的监督下使用 Suunto 心率监测器和心率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。

## 5.2 使用计时器

间隔计时器可让您设置和执行不同的计时间隔。此功能在记录活动和休息之间的时间间隔时很有用。

### 间隔计时器

间隔计时器可让您设置和执行不同的计时间隔。此功能在记录活动和休息之间的时间间隔时很有用。除在选定的时间间隔提出警示外，您的 Suunto t6d 还会记录每个间隔中每圈的信息。

### 热身计时器

热身计时是在开始训练之前独立的热身时间。热身过程中测得的数据存储在该仪器的内存中。借助于 Suunto t6d，您可以在开始训练课程时先热身，再进行正常训练或间歇训练。

## 倒数计时器

倒数计时器与开始计时器的功能相同。它测量剩余时间，直至到达 0，在倒数计时至零时，它会向您提出警示并自动启动计时器/日志。可使用倒数计时器使热身过程不包含在训练日志中。

 **注释** 最大倒计时间为 59 秒，从此时间开始逐秒倒计。

设置	值	说明
interval	00.00	用于间歇训练的计时器
warm up	00.00	用于热身期间的计时器
countd	00.00	启动倒数计时器

要设置计时器，请：

1. 在设置菜单中，输入 TRAINING（训练）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 TIMERS（计时器），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在计时器之间滚动，再按 [Mode] 选择计时器。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 将计时器设置为开或关，再按 [Mode] 确认。
5. 按 [Lap +] 和 [Light -] 更改值，再按 [Mode] 确认。
6. 按 [Start Stop] 退出。

### 5.3 使用 Training Effect (训练效果)

Training Effect 训练效果 (TE) 是 Suunto t6d 的独特功能, 它可测量身体锻炼的实际效果。使用 Training Effect (训练效果), 可以确保身体锻炼获得预期的效果。

心率区域 (临时训练强度) 和 Training Effect (锻炼总负荷) 之间有明显的区别。在心率区域训练中, 可以尝试在整个锻炼过程中使您的心率保持在某一特定级别。而 Training Effect (训练效果), 只需在训练中达到设定的目标。

Training Effect 训练	结果	说明
1.0-1.9	Minor (轻度训练)	提高恢复能力; 在较长的训练课程 (1 小时以上) 中还可以提高基本的耐力。不会明显提高供氧性能。
2.0-2.9	Maintaining (保持体能)	保持有氧健身。为未来更大强度的训练奠定基础。
3.0-3.9	Improving (提高体能)	如果每周重复 2-4 次, 则可提高身体的供氧性能。不需要特殊恢复要求。
4.0-4.9	Highly improving (大幅度提高体能)	如果每周重复 1-2 次, 则可快速提高供氧性能。每周需要 2-3 个恢复训练的课程 (TE 1-2)。

Training 训练 Effect	结果	说明
5.0	Over-reaching (过度训练)	如果配合有效的恢复锻炼，则对运动员的供氧性能的提高程度很大；不建议普通人频繁进行此类训练。

 **注释** 必须指出的是，数值的训练效果 TE 值并不意味着数值低的锻炼比高值锻炼差或不重要。每种锻炼都需要平衡训练。

 **提示** Training Effect (训练效果) 是一种高级功能，并且可以在许多方面为您提供帮助。有关 TE 的更多详情可以在《Suunto 训练指南》中找到，《Suunto 训练指南》可以在 [suunto.com/training](http://suunto.com/training) 下载。

您可以选择 TE 水平，将其显示在 TRAINING 训练 模式显示屏上（请参见 4.4 小节 配置 TRAINING 训练模式显示屏3.4 小节配置 TRAINING 训练模式显示屏）。Training Effect (训练效果) 显示在选定的显示屏上，而且通常在屏幕的右侧出现一个额外的1-5量表。

使用 Suunto Training Manager 训练管理软件的 Training Effect (训练效果) 计算器可以定义为实现理想的生理训练效果所需的时间和平均心率。有关更多信息，请参见 Suunto Training Manager 训练管理在线帮助。



产生 Training Effect (训练效果) 所用的心跳分析技术由 Firstbeat Technologies Ltd 提供和支持。

## 5.4 使用 EPOC (锻炼后过量氧耗)

EPOC (运动后过量的氧气消耗) 表示您在锻炼后恢复身体所需的额外氧气量。您的身体在锻炼后比在休息期间消耗的氧气更多。EPOC (锻炼后过量氧耗) 越高, 锻炼的强度越大。EPOC (锻炼后过量氧耗) 在测量耐力运动 (如赛跑和骑自行车) 的运动负荷方面最为有用。

您可以使用 Suunto t6d 预测锻炼过程中已有的 EPOC (锻炼后过量氧耗), 这又反过来使您能够监视运动负载和训练效果。

您可以选择 EPOC (锻炼后过量氧耗), 将其显示在 TRAINING 训练 模式显示屏上 (请参见 4.4 小节 *配置 TRAINING 训练模式显示屏*)。

使用 Suunto Training Manager 训练管理软件可以查看您的个人训练课程及其与图示的训练效果水平相关的 EPOC (锻炼后过量氧耗) 值。有关更多信息, 请参见 Suunto Training Manager 在线帮助。

## 5.5 开始训练课程

当进入 TRAINING 训练 模式时, 您的 Suunto t6d 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。训练课程在您启动日志记录时自行启动, 在您停止日志记录时自行结束。

## 使用日志记录

默认情况下，日志记录 (CHRONO) 显示在 DISPLAY 1 (显示屏 1) 的最上面一行。您可以在 DISPLAYS (显示屏) 设置中选择个性化的 TRAINING 训练 模式显示屏。

要使用日志记录，请：

1. 在 TRAINING 训练 模式下，按 [Start Stop] 启动日志记录。当日志记录运行时，可以按 [Lap +] 添加训练圈数。
2. 按 [Start Stop] 停止日志记录。
3. 按 [Start Stop] 继续另一计时训练课程 (圈)。
4. 要重置计时器和查看上次的日志摘要，请按住 [Lap +]。

 *注释 重置计时器之前，必须停止日志记录。*

## 5.6 训练过程

Suunto t6d 有多个视频和音频指示器在整个训练过程中为您提供帮助。此信息很有帮助而且大有裨益。

下面是一些在训练过程中要做的事项：

- 锁定按钮以防意外停止秒表。
- 在两个 TRAINING 训练 显示屏之间切换，以查看有关锻炼的各种数据。
- 在 TRAINING 训练 模式下，按住 [View Back] 将心率限制设置为打开或关闭。

## 5.7 训练之后

### 5.7.1 查看日志

当日志记录运行时，您的 Suunto t6d 会收集有关训练课程的各种数据，如 EPOC（锻炼后过量氧耗）和燃烧的卡路里。此数据保存于设备内在中。日志的内容根据您的选定的参数决定（请参见 4.7 小节 选择日志参数）。您可以查看日志中的训练数据。

要查看日志，请：

1. 在设置菜单中，进入 TRAINING（训练）。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 LOGBOOK（日志），再按 [Mode] 进入。内存中的可用空间在显示日志之前短暂显示。
3. 按 [Mode] 进入 VIEW（视图）。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在日志中滚动，再按 [Mode] 打开某个日志。
5. 按 [Lap +] 或 [Light -] 在所有日志中滚动。

 提示 您可以在 TRAINING 模式下按住 [Lap +] 来查看上次训练日志的摘要。

要清除日志信息，请：

1. 在 LOGBOOK（日志）中，按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 ERASE（清除），再按 [Mode] 进入。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到您要清除的日志，再按 [Mode] 选择日志。
3. 按 [Ligh -] 清除该日志或按 [View Back] 取消。

要清除所有日志信息，请进入 LOGBOOK（日志），选择 ERASE ALL（全部清除）。按 [Ligh -] 清除所有日志或按 [View Back] 取消。

### 5.7.2 使用 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)

您可以将 Suunto t6d 内存中的训练日志传输到 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)，对其进行更详细地分析。在 [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 上可以测量多达 7 个来自训练过程的身体参数：心率、EPOC 锻炼后过量氧耗、训练效果、通气量、呼吸速率、氧气损耗和能量损耗。

要将 Suunto t6d 中的训练数据传输到 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)，请：

1. 请使用提供的数据线将您的 Suunto t6d 连接到计算机的 USB 端口。
2. 登录到 [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 上。
3. 按照说明将日志文件传输到 [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 模式。

## 6 使用 POD

您可以在使用 Suunto t6d 的同时使用各种外围观察设备 (POD)。这些设备包括 Foot POD (足部周边检测器)、Bike POD (自行车周边检测器)、Cadence POD (踩踏数周边检测器)、GPS POD (GPS周边检测器) 和一般的 Speed POD (速度检测器) (请参见 6.1 小节 配对 POD)。在将 POD 与设备配对后, Suunto t6d 会在训练过程中为您提供更多信息。

### 6.1 配对 POD

要查看速度和距离信息, 需要先将您的 Suunto t6d 与 Suunto POD 配对。  
要配对 POD, 请:

1. 打开 POD (或心率传输带)。
2. 在设置菜单中, 进入 SPD/DST (速度/距离) 或 GENERAL (常规)。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 PAIR (配对), 再按 [Mode] 进入。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在 POD 和心率传输带之间滚动。
5. 按 [Mode] 激活配对功能。

## 6.2 使用 autolap（自动圈数记录）

使用 AUTOLAP（自动圈数记录）功能，您可以按距离而不是按时间定义圈数（间歇训练）。当打开 autolap（自动圈数记录）功能（而且您的速度和距离 POD 被激活）时，您的 Suunto 心率监测器会显示总距离、平均圈速和每圈的圈时。

设置	值	说明
autolap	on / off	Autolap（自动圈数记录）功能：开或关
dist	00.00	圈距离：在 0.0 和 99.9 之间

 **注释** 当使用 *autolap*（自动圈数记录）功能时，准确地校准速度和距离 POD 非常重要。

要将 autolap（自动圈数记录）功能设置为打开，请：

1. 在设置菜单中，进入 SPD/DST（速度/距离）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 AUTOLAP（自动圈数记录），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 将 autolap（自动圈数记录）设置为开或关，再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 设置每圈距离，再按 [Mode] 确认。
5. 按 [Start Stop] 退出。

## 6.3 使用距离间歇

可以在将您的 Suunto t6d 与速度和距离 POD 配对后设置间歇训练的距离间歇。当启动秒表时，您的 Suunto t6d 会在每个完整的间歇后发出警报并记录每圈时间和其他数据。

要设置距离间歇，请：

1. 在设置菜单中，进入 SPD/DST（速度/距离）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 INTERVAL（间歇），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 将间歇设置为开或关，再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 设置第一个间歇。
5. 按 [Mode] 确认该设置，并进入下一个间歇。
6. 如要设置其他间歇，请重复步骤 3 和 4。
7. 按 [Start Stop] 退出。

## 6.4 使用速度限制

您可以在将 Suunto t6d 与速度和距离 POD 配对之后打开速度限制，自行定义速度上限和下限。速度限制将在您跑步的速度高于或低于限制时向您提出警示。

设置	值	说明
limits	on / off	限制功能：开或关
lower	00:00	速度下限：
upper	00:00	速度上限：

要设置速度限制：

1. 在设置菜单中，进入 SPD/DST（速度/距离）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 SPD LIM（速度限制），再按 [Mode] 进入。
3. 按 [Lap +] 和 [Light -] 将速度限制设置为开或关，再按 [Mode] 确认。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 更改速度上限和下限，再按 [Mode] 确认。
5. 按 [Start Stop] 退出。

## 6.5 使用自动暂停

AUTOPAUSE（自动暂停）是一种功能，它将在训练课程中使用 Suunto 速度和距离 POD 检测到速度很低时自动停止日志记录。该训练课程将在速度再次提高时重新激活。

要激活 autopause（自动暂停），请：

1. 在设置菜单中，进入 SPD/DST（速度/距离）。
2. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 PAUSE（暂停）。
3. 按 [Mode] 将 autopause（自动暂停）设置为关闭，或者激活一个或所有 POD。
4. 按 [Start Stop] 退出。

## 6.6 校准 POD

测量速度和距离的 Suunto POD 需要进行校准才能让您准确读取。每种 POD 的校准过程各不相同，因此需要阅读 POD 用户指南来获取详细说明。

获取快速校准的简单方法是使用 POD 以跑步或骑车的方式运动一段已知的距离。

1. 配对并激活 POD。
2. 启动日志记录。
3. 进行一段已知的距离的运动。
4. 停止日志记录。
5. 在设置菜单中，进入 SPD/DST（速度/距离）。
6. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 CALIBRATE（校准），再按 [Mode] 进入。
7. 按 [Lap +] 和 [Light -] 在 POD 中滚动，再按 [Mode] 选择 POD。
8. 将测得的距离更换为实际（已知）的距离。

## 7 故障排查

Suunto t6d 使用编码传输防止读取干扰。但接近架空电线、强磁场/电子仪器进行锻炼可能会干扰信号。

如果丢失信号，请尝试以下方法：

- 退出，然后重新进入 TRAINING 训练 训练模式。
- 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，请更换心率传输带或腕上电脑的电池。

### 配对心率传输带

如果更换心率传输带电池或无法接收信号，则需要重新将心率传输带与您的 Suunto t6d 配对。

要重新配对心率传输带，请：

1. 取下心率传输带电池
2. 将（新）电池正极向下推入电池仓。
3. 在 Suunto t6d 中，进入设置菜单，再进入 GENERAL（常规）。
4. 按 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 PAIR（配对），再按 [Mode] 进入。
5. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 滚动到 HR BELT（心率传输带）。
6. 按 [Mode] 激活配对功能。
7. 正极向上放入电池并关闭电池盖。

如果遇到 Suunto POD 信号接收问题，则可以使用相同的过程。

## 8 保养和维护

### 8.1 一般指导

对于所有 Suunto 训练仪器：

- 仅执行在 Suunto 指南中描述的过程。
- 不要自行拆卸或维修您的仪器。
- 保护仪器，防止其受到震动、避免被坚硬锋利的物体划伤、避免高温和长时间暴晒于太阳光下。
- 室温下将您的仪器存放在干净、干燥的环境中。
- 不要将仪器放置在可能被坚硬物体划伤的地方。

#### 擦除划痕

使用 Polywatch 可擦除屏幕上的小划痕。这种研磨剂可通过授权的 Suunto 经销商、大部分表店和 Suunto 网上商店 ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)) 获得。

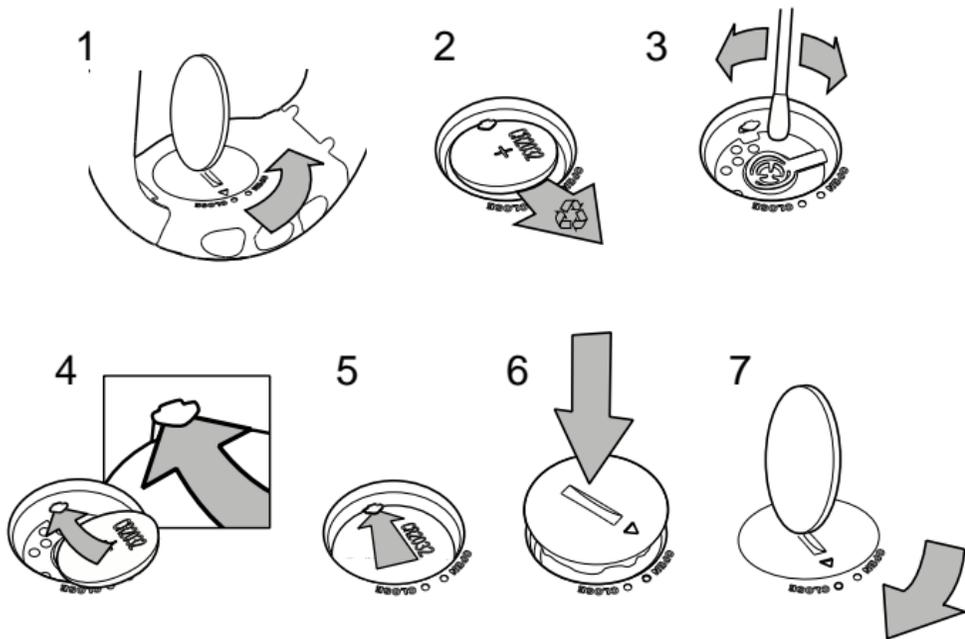
还可以在屏幕上蒙上保护性塑料护罩来防止划伤。

#### 清洁和化学物质

用湿布擦拭仪器。对于难以擦除的痕迹，则要使用肥皂。不要在您的仪器上使用汽油、清洁溶剂、丙醇、酒精、杀虫剂、油漆或其他强力化学物质。

## 8.2 更换腕上电脑电池

建议去 SUUNTO 指定/授权的维修中心更换电池：

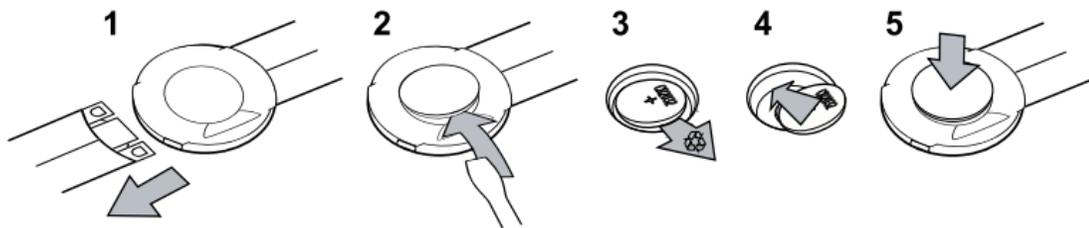


 提示 使用 Suunto 电池仓打开工具可以防止损坏仓盖。

 注释 更换电池要相当小心，以确保您的 Suunto 心率监测器防水。更换不慎造成损坏可能使保修失效。

## 8.3 更换心率传输带电池

建议去 SUUNTO 指定/授权的维修中心更换电池：



 注释 建议用更好的电池盖和 O 型圈更换原来的盖或圈，以确保心率传输带清洁而且防水。更换的盖与更换的电池是可以配套购买的。

## 9 规格

### 9.1 技术数据

#### 常规

- 工作温度：-20 摄氏度至 +60 摄氏度/-5 华氏度至 +140 华氏度
- 存放温度：-30 摄氏度至 +60 摄氏度/-22 华氏度至 +140 华氏度
- 重量（设备）：55 g
- 传输频率（心率传输带）：2.465 GHz Suunto ANT 兼容, 5.3 kHz 体育馆设备兼容
- 传输范围：最多 10 米/30 英尺
- 重量（心率传输带）：39 克
- 防水性（设备）：100 米/ 330 英尺 (ISO 2281)
- 防水（心率传输带）：20 米/66 英尺 (ISO 2281)
- 用户可更换的电池：（仪器/心率传输带）3V CR2032
- 电池寿命：正常使用情况下约 1 年（每周使用心率传输带训练 3 小时）

#### 日志记录

- 最大日志数量：30
- 最大日志时间长度：99 小时
- 最大圈时：99 小时

- 循环/划分次数：每课程（日志）199 次
- 分辨率：0.1 秒

## 心率

- 显示：30 至 240
- 限制：30 至 230
- 最大显示比例：240

## 9.2 商标

Suunto 及其产品名、商号、商标和服务标志，无论是否已注册，均受 Suunto 或其各自的第三方所有者保护。保留所有权利。

Firstbeat 和 Analyzed by Firstbeat 是 Firstbeat Technologies Ltd. 的注册商标或未注册商标。保留所有权利。

## 9.3 版权所有

版权所有 © Suunto Oy 2007。保留所有权利。本文档及其内容的所有权属于 Suunto Oy，仅供其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。

任何时候本文档内容如有更改，恕不另行通知。Suunto 将不提供任何明示或暗示担保，包括但不限于本文档的准确性、全面性或无错误。要下载本文档的最新版本，请访问 [www.suunto.com](http://www.suunto.com)。

## 9.4 CE

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

## 9.5 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，供家庭和办公室使用。

*FCC 警告 未经 Suunto Oy 特别许可擅自改造或者改装该仪器，可能会导致用户丧失按 FCC 规则使用该仪器的权利。*

## 9.6 专利声明

本产品受以下专利和专利申请及其相应国家权利的保护：US 11/432,380、US 11/169712、US 11/808,391、US 10/523,156、US 10/515,170。其他专利已立案申请。

## 9.7 仪器的报废处理



请以恰当的方式处理本仪器，将其视为电子废物进行处理。请勿将其丢进垃圾堆中。如果愿意，您可以将本仪器返还给离您最近的 Suunto 代表处。

## 10 免责声明

### 10.1 用户职责

本仪器仅供消遣使用。Suunto 心率监测器绝不能作为替代品，用来获得要求专业或实验室质量精度的测量结果。

### 10.2 警告

如果您有起搏器、自动减颤器或其他植入的电子设备，使用心率传输带时请自担风险。使用之前，建议您在医师的监督下使用 Suunto 心率监测器和心率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。



# 索引

## Symbols

### 传输带

佩戴, 28

更换电池, 46

健身梅脱, 17

参考高度, 24

图标, 20

心率传输带

配对, 42

心率限制, 25

日志, 35

查看, 35

选择参数, 26

更换

传输带电池, 46

腕上电脑电池, 45

最大心率, 16

校准 POD, 40

模式

TIME, 12

背光灯, 20

视图

TIME 模式, 12

TRAINING 训练模式, 21

计时器

倒数计时, 29

热身, 29

间隔, 29

训练

EPOC, 33

健身梅脱, 17

训练过程, 34

设置

alarm, 14

date, 14

GENERAL, 19

PERSONAL, 15

time, 12

tones, 19

UNITS, 17

参考高度, 24

图标, 20

心率限制, 25

第二地时间, 13

背光灯, 20

速度限制, 39

距离间歇, 39

速度限制, 39

配对 POD, 37

## A

alarm, 14

autolap, 38

autopause (自动暂停), 40

## D

dual time, 13

## E

EPOC, 33

## M

modes

TRAINING, 28

## P

POD

autolap, 38

autopause (自动暂停), 40

校准, 40

距离间歇, 39

配对, 37

## T

TIME 模式, 12

TRAINING 模式

using, 28

TRAINING 训练模式

显示屏, 21

 **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**

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