

SUUNTO AMBIT 2.5

使用者指南

| | | |
|---|--------------------------------|----|
| 1 | 安全性 | 6 |
| 2 | 歡迎 | 8 |
| 3 | 顯示圖示和區段 | 9 |
| 4 | 使用按鈕 | 10 |
| | 4.1 使用背光燈和按鈕鎖 | 11 |
| 5 | 開始使用 | 13 |
| 6 | 自訂您的 Suunto Ambit | 14 |
| | 6.1 連線至 Movescount | 14 |
| | 6.2 更新您的 Suunto Ambit | 15 |
| | 6.3 自訂模式 | 16 |
| | 6.4 Suunto 應用程式 | 16 |
| | 6.5 反轉顯示設定 | 17 |
| | 6.6 調整顯示對比 | 18 |
| 7 | 使用時間模式 | 20 |
| | 7.1 變更時間設定 | 20 |
| | 7.2 使用 GPS 時間同步 | 24 |
| 8 | 導航 | 26 |
| | 8.1 使用 GPS | 26 |
| | 8.1.1 取得 GPS 訊號 | 26 |
| | 8.1.2 GPS 網格和定位格式 | 27 |
| | 8.2 確認您的位置 | 28 |
| | 8.3 景點導航 | 29 |
| | 8.3.1 將您目前的位置加入為景點 (POI) | 29 |
| | 8.3.2 手動新增景點 (POI) 座標 | 32 |
| | 8.3.3 導航到景點 (POI) | 34 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 8.3.4 刪除景點 (POI) | 37 |
| 8.4 路線導航 | 39 |
| 8.4.1 新增路線 | 39 |
| 8.4.2 導航路線 | 40 |
| 8.4.3 導航期間的操作 | 44 |
| 8.4.4 刪除路線 | 46 |
| 9 使用 Alti & Baro 模式 | 47 |
| 9.1 高度計和氣壓計的運作方式 | 47 |
| 9.1.1 獲取正確讀數 | 48 |
| 9.1.2 讀數不正確 | 48 |
| 9.2 配對模式與活動 | 49 |
| 9.2.1 設定模式 | 49 |
| 9.2.2 設定參考值 | 50 |
| 9.3 使用Altimeter (高度計)模式 | 51 |
| 9.4 使用Barometer (氣壓計)模式 | 52 |
| 9.5 使用Automatic (自動)模式 | 53 |
| 10 使用 3D 指南針 | 55 |
| 10.1 校準指南針 | 55 |
| 10.2 設定磁偏角值 | 57 |
| 11 計時器 | 59 |
| 11.1 啟動和停用碼錶 | 59 |
| 11.2 使用碼錶 | 60 |
| 11.3 倒數計時器 | 61 |
| 12 使用運動模式 | 64 |
| 12.1 運動模式 | 64 |


| | | |
|------|-----------------------------------|----|
| 12.2 | 其他運動模式選項 | 65 |
| 12.3 | 使用心率偵測帶 | 66 |
| 12.4 | 佩戴心率偵測帶 | 67 |
| 12.5 | 開始運動 | 69 |
| 12.6 | 運動期間 | 71 |
| | 12.6.1 記錄行蹤 | 71 |
| | 12.6.2 記錄圈數 | 71 |
| | 12.6.3 記錄高度 | 72 |
| | 12.6.4 在運動期間使用指南針 | 75 |
| | 12.6.5 使用間隔計時器 | 76 |
| | 12.6.6 在運動期間進行導航 | 77 |
| | 12.6.7 在運動期間往回找 | 78 |
| | 12.6.8 自動暫停 | 79 |
| 12.7 | 檢視運動後日誌簿 | 81 |
| | 12.7.1 使用心率偵測帶運動之後 | 82 |
| | 12.7.2 未使用心率偵測帶運動之後 | 83 |
| | 12.7.3 恢復時間 | 83 |
| 13 | FusedSpeed | 84 |
| | 使用範例： 跑步和騎單車時使用 FusedSpeed™ | 86 |
| 14 | 調整設定 | 87 |
| | 14.1 服務選單 | 90 |
| | 14.2 變更語言 | 91 |
| 15 | 配對 POD/心率偵測帶 | 92 |
| | 15.1 校準 POD | 95 |
| 16 | 圖示 | 97 |

| | | |
|----|----------------------|-----|
| 17 | 術語 | 101 |
| 18 | 保養和維護 | 104 |
| | 18.1 防水性 | 104 |
| | 18.2 電池充電 | 105 |
| | 18.3 更換心率偵測帶電池 | 106 |
| 19 | 技術規格 | 108 |
| | 一般 | 108 |
| | 記憶體 | 108 |
| | 無線電接收器 | 108 |
| | 氣壓計 | 109 |
| | 高度計 | 109 |
| | 溫度計 | 109 |
| | 計時器 | 109 |
| | 指南針 | 109 |
| | GPS | 109 |
| | 19.1 商標 | 109 |
| | 19.2 CE | 110 |
| | 19.3 版權聲明 | 110 |
| | 19.4 專利公告 | 110 |
| | 19.5 保固 | 110 |
| | 索引 | 113 |


1 安全性

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。


 **小貼士:** – 用來額外提示如何利用裝置的特性和功能。

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。

 **警告:** 僅限娛樂性用途。

 **警告:** 千萬不可完全依賴 GPS 或電池壽命，一定要使用地圖和其他替代資料，以確保您的安全。

 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。

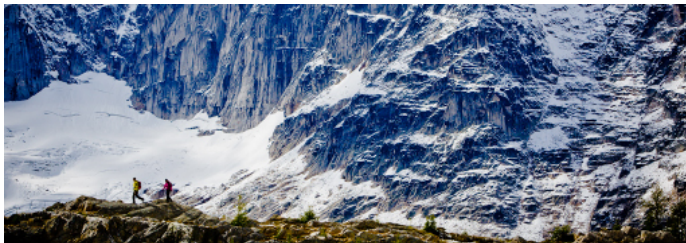
 小心：勿敲擊或摔落本裝置，以免裝置受損。

2 歡迎

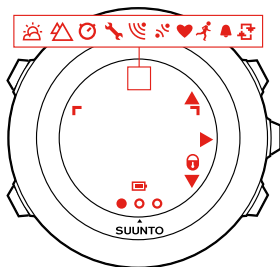
您可以稱它為手錶，但那不太中肯。高度、導航、速度、心率、天氣概況 —— 一切皆在彈指之間。

對您的設備進行個人化設定，選擇您所需的功能，讓您的下次探險獲得非凡體驗。

全新 Suunto Ambit —— 使用世界上首款為探險家客製的 GPS 征服新地界。



3 顯示圖示和區段

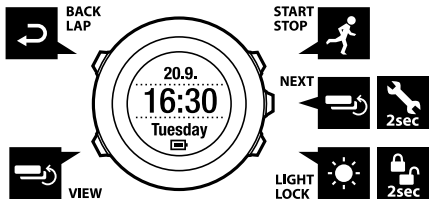


- | | |
|---|--|
|  氣壓計 |  間隔計時器 |
|  高度計 |  按鈕鎖 |
|  計時器 |  電池 |
|  設定 |  目前畫面 |
|  訊號強度 |  按鈕指示器 |
|  配對 |  升高 / 增加 |
|  心率 |  下一個 / 確認 |
|  運動模式 |  降低 / 減少 |
|  鬧鐘 | |

如需 Suunto Ambit 中的完整圖示清單，請參閱 16 小章 圖示 97 頁。

4 使用按鈕

Suunto Ambit 有五個按鈕，可讓您存取所有的功能。



[Start Stop]:

- 進入開始選單
- 暫停或繼續運動，或暫停或繼續碼錶
- 持續按住，即可停止並儲存運動
- 在設定中增大數值或上移

[Next]:

- 在顯示幕之間切換
- 持續按住，即可進入/退出選項選單
- 持續按住，即可進入/退出運動模式的選項選單
- 接受設定

[Light Lock]:


- 啟動背光燈
- 持續按住，即可鎖定/解鎖按鈕
- 在設定中減小數值或下移

[View]:

- 在 TIME 模式和運動期間切換視圖
- 持續按住，即可將顯示幕由明轉暗，反之亦然。

[Back Lap]:

- 返回上一步驟
- 運動時增加圈數


 小貼士: 改變數值時，您可以按住 [Start Stop] 或 [Light Lock] 直到捲動值速度變快，如此即可增加值。


4.1 使用背光燈和按鈕鎖

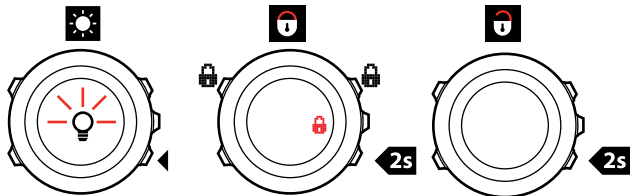
您可將背光燈設定為 Normal (正常)、Toggle (切換)或 Night (夜間使用) 模式。如需背光燈設定的詳細資訊，請參閱 14 小章 調整設定 87 頁。

若要啟動背光燈:

- 請在 Normal (正常)模式中，按 [Light Lock] 啟動背光燈。背光燈會亮起數秒鐘。
- 請在 Toggle (切換)模式中，按 [Light Lock] 啟動背光燈。背光燈將一直亮起，直到您再次按 [Light Lock]。
- 在 Night (夜間)模式中，按任何按鈕皆可啟動背光燈。

按住 [Light Lock]，即可鎖定或解鎖按鈕。鎖定按鈕時，顯示幕上會顯示 。


 小貼士: 鎖定按鈕可防止不慎開始或停止日誌。按鈕鎖定时，仍可透過按 [Light Lock] 啟動背光燈，按 [Next] 可切換顯示幕，按 [View] 可切換視圖。

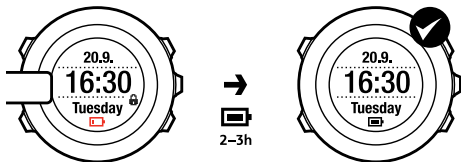


5 開始使用

從電池充電開始。利用供應的 USB 傳輸線連接到電腦時，Suunto Ambit 便會自動甦醒。使用選購 Suunto 壁式充電器，將裝置連接到市電插座，也能使裝置甦醒。

將空電池完全充足電需要約 2-3 小時。第一次充電可能需要久一點時間。使用 USB 傳輸線充電期間，按鈕會鎖定住。


 註：在電池未完全充飽之前，請勿卸除傳輸線，以確保有較長的電池壽命。Battery full (電池充飽)通知會在完成充電時顯示出來。



6 自訂您的 SUUNTO AMBIT

6.1 連線至 Movescount

Movescount.com 是免費的個人日記和線上運動社群，提供多樣化的工具組以管理每日的活動，並且讓您分享經驗的豐富歷程。Movescount 允許您將記錄的運動日誌從 Suunto Ambit 傳送到 Movescount，並自訂裝置以盡量符合您的需求。

 小貼士：連線至 Movescount 以取得 Suunto Ambit 的最新軟體（如果有更新程式可用）。

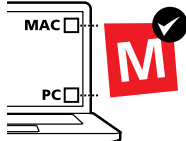
從安裝 Moveslink 開始：


1. 前往 www.movescount.com/moveslink。
2. 下載、安裝和啟用 Moveslink。


1.



2.



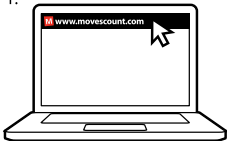
 註：當 Moveslink 在使用中時，在電腦顯示幕上可看見 Moveslink 圖示。

 註: Moveslink 與 PC (Windows XP、Windows Vista、Windows 7) 和 Mac (以 Intel 為基礎, 執行 OS X 10.6 或以上版本) 相容。

註冊 Movescount:


1. 前往 www.movescount.com。
2. 建立您的帳戶。

1.




2.



 註: Suunto Ambit 第一次連線 Movescount 時, 所有資訊 (包括裝置設定) 會從裝置傳輸到您的 Movescount 帳戶。Suunto Ambit 下一次連線至您的 Movescount 帳戶時, 將會同步處理您在 Movescount 和裝置中對設定和運動模式所做的變更。


6.2 更新您的 Suunto Ambit

您可以在 Movescount 中自動更新 Suunto Ambit 軟體。

 註: 更新 Suunto Ambit 軟體時, 所有現存的日誌會自動移至 Movescount, 並從裝置刪除。

更新 Suunto Ambit 軟體：

1. 前往 www.movescount.com/moveslink，並安裝 Moveslink 應用程式。
2. 使用 Suunto USB 傳輸線將 Suunto Ambit 連接到電腦。Moveslink 應用程式會自動檢查是否有軟體更新程式可用。如果有更新程式可用，便會更新您的裝置。

 註：您可以使用 Moveslink 應用程式，無需到 Movescount 註冊。然而，Movescount 大幅延伸 Suunto Ambit 的適用性、個人化及設定選項，也會將記錄的行蹤及其他活動資料視覺化。因此，建議您建立一個 Movescount 帳戶，如此便可充分運用裝置的所有可能性。

6.3 自訂模式

除了儲存於裝置的預設運動模式（請參閱 12.1 小節 運動模式 64 頁），您可以在 Movescount 中建立並編輯自訂運動模式。

自訂模式可包含 1 到 8 種不同的運動模式顯示。您可以選擇要在每一顯示幕上顯示完整清單中的哪些資料。舉例來說，您可以自訂特定運動心率極限值、自動圈數記錄距離或記錄速率，以最佳化電池使用時間或電池準確性。

最多可以將 Movescount 中所建立之 10 種不同自訂模式傳送到您的 Suunto Ambit。運動期間只能啟用一種自訂模式。

 小貼士：您也可以在 Movescount 中編輯預設運動模式。


6.4 Suunto 應用程式

Suunto 應用程式允許您進一步自訂您的 Suunto Ambit。請在 Movescount 中造訪 Suunto 應用程式區，以查找可供您使用的各種應用程式，例如

各種計時器和計數器。如果找不到您需要的應用程式，您可以利用 Suunto 應用程式設計器建立您自己的應用程式。例如，您可以建立用於計算您的估計馬拉松結果或滑雪路線坡度的應用程式。

要將 Suunto 應用程式新增到您的 Suunto Ambit：

1. 請前往 Movescount 社群的計劃和建立 區段，然後選取 應用程式 區以瀏覽現有的 Suunto 應用程式。若要建立專屬的應用程式，請前往個人資料的計劃和建立 區段，然後選取 應用程式設計器。
2. 將 Suunto 應用程式新增到一種自訂運動模式。將您的 Suunto Ambit 連接到您的 Movescount 帳戶以將 Suunto 應用程式同步到裝置。新增的 Suunto 應用程式將在您運動時顯示其計算結果。

 **註：**您可以向每個運動模式新增一個 Suunto 應用程式。Suunto Ambit 中的每個運動模式可以使用不同的 Suunto 應用程式。

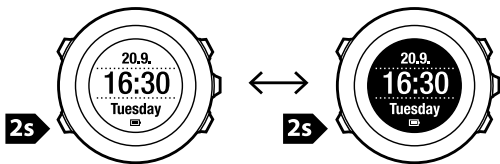
6.5 反轉顯示設定

您可以反轉 Suunto Ambit 的顯示設定從亮到暗，或從暗到亮。

反轉顯示設定：

1. 按住 [Next] 進入選項選單。
2. 按下 [Next] 進入 GENERAL (一般) 設定。
3. 按下 [Next] 進入 Tones/display (音調/顯示)。
4. 使用 [Start Stop] 捲動到 Invert display (反轉顯示設定)，並使用 [Next] 接受該設定。

 **小貼士：**您也可以按住 [View] 以反轉 Suunto Ambit 的顯示設定。

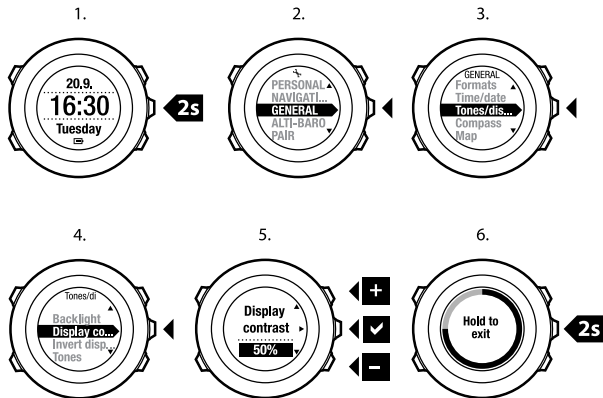


6.6 調整顯示對比

您可增加或降低 Suunto Ambit 顯示對比。

若要在設定中調整顯示對比：

1. 請按住 [Next]，進入選項選單。
2. 按 [Next] 進入GENERAL (一般)設定。
3. 按 [Next] 進入Tones/display (音調/顯示)。
4. 使用 [Light Lock] 捲動到Display contrast (顯示對比)，並使用 [Next] 進入。
5. 使用 [Start Stop] 增加對比度，或使用 [Light Lock] 降低對比度。
6. 使用 [Back Lap] 返回設定，或按住 [Next] 退出選項選單。

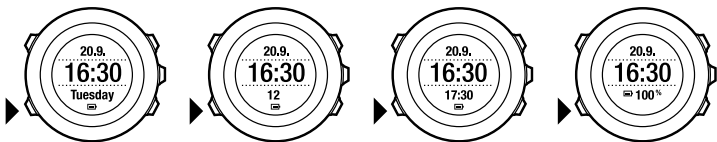


7 使用時間模式

TIME (時間)模式包括時間測量功能。

TIME (時間)模式向您顯示以下資訊：

- 最上列：日期
- 中間列：時間
- 最下列：使用 [View] 在工作日、秒數、兩地時間和電量之間切換。



7.1 變更時間設定

若要存取時間設定：

1. 請按住 [Next]，進入選項選單。
2. 按下 [Next] 按鈕，進入 GENERAL (一般) 畫面。
3. 使用 [Start Stop] 捲動到Time/date (時間/日期)，並使用 [Next] 進入。

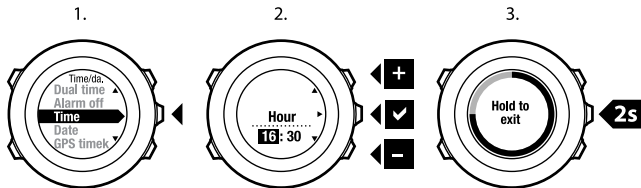


設定時間

TIME 模式顯示幕中間列，會顯示目前的時間。

若要設定時間：

1. 請在選項選單中，進入GENERAL（一般），然後進入Time/date（時間/日期），再進入Time（時間）。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，變更時數和分鐘值。按 [Next] 確認。
3. 使用 [Back Lap] 返回設定，或按住 [Next] 退出選項選單。

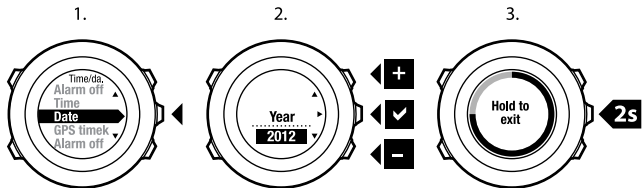


設定日期

TIME 模式顯示幕上方列，會顯示目前的日期。

若要設定日期：

1. 請在選項選單中，進入GENERAL（一般），然後進入Time/date（時間/日期），再進入Date（日期）。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，變成年、月、日值。按 [Next] 確認。
3. 使用 [Back Lap] 返回設定，或按住 [Next] 退出選項選單。

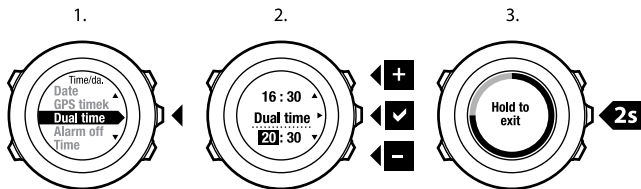


設定兩地時間

旅遊時，您可在第二個時區利用兩地時間掌握目前的時間。TIME 模式顯示幕下方列會顯示兩地時間，按下 [View] 則可存取該資料。

若要設定兩地時間：

1. 請在選項選單中，進入GENERAL（一般），然後進入Time/date（時間/日期），再進入Dual time（兩地時間）。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，變更時數和分鐘值。按 [Next] 確認。
3. 使用 [Back Lap] 返回設定，或按住 [Next] 退出選項選單。

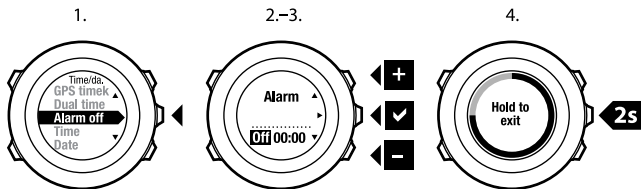


設定鬧鐘

您可將 Suunto Ambit 當作鬧鐘使用。

若要存取鬧鐘並設定鬧鐘：

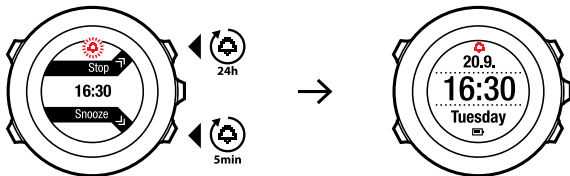
1. 請在選項選單中，進入GENERAL（一般），然後進入Time/date（時間/日期），再進入Alarm（鬧鐘）。
2. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，設定鬧鐘開關。按 [Next] 確認。
3. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，設定時數和分鐘數。按 [Next] 確認。
4. 使用 [Back Lap] 返回設定，或按住 [Next] 退出選項選單。



開啟鬧鐘功能時，大多數顯示幕上皆會顯示鬧鐘符號。

鬧鐘響起時，您可以：


- 按下 [Light Lock] 選取 Snooze (小睡)。鬧鐘停止後，會每 5 分鐘重新啟動一次，直到按停為止。您可以再小睡最多 12 次，時間達 1 小時。
- 按下 [Start Stop] 選取 Stop (停止)。鬧鐘停止後，會在隔天同一時間重新啟動，除非您將鬧鐘設定為關閉。




 註：小睡時，鬧鐘圖示會在 *TIME* (時間) 模式中閃爍。

7.2 使用 GPS 時間同步

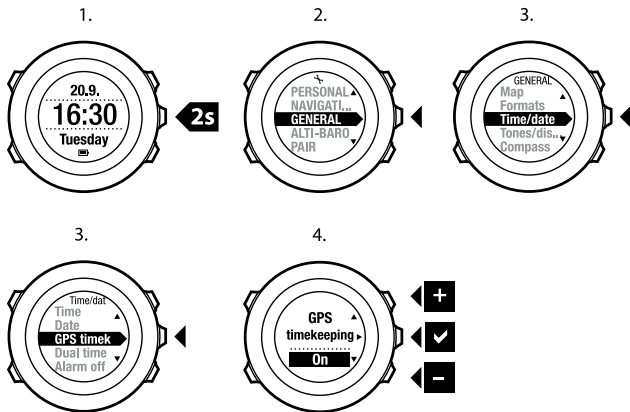
GPS 時間同步糾正您的 Suunto Ambit 與 GPS 時間之間的偏差。GPS 時間同步每天自動糾正一次，或在您手動調整時間時糾正。亦會糾正兩地時間。

 註：GPS 時間同步糾正分鐘和秒，但不糾正小時。

 註：如果偏差 *不超過 7.5 分鐘*，GPS 時間同步會精確地糾正時間。如果時間偏差超過該值，GPS 時間糾正會將其糾正到最接近的 15 分鐘。

若要啟動 GPS 時間糾正：

1. 請按住 [Next]，進入選項選單。
2. 按下 [Next] 按鈕，進入 GENERAL (一般) 畫面。
3. 捲動到 Time/date (時間/日期)，然後使用 [Start Stop] 捲動到 GPS timekeeping (GPS 時間同步)。按 [Next] 進入。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，設定 GPS 時間同步的 On (開)。按 [Next] 確認。



8 導航

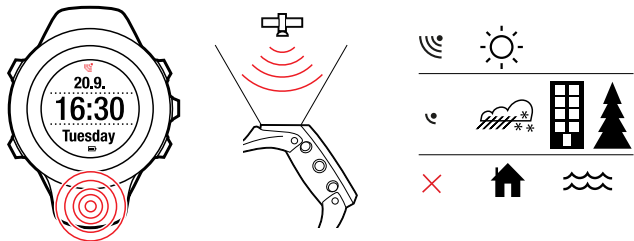
8.1 使用 GPS

Suunto Ambit 使用全球定位系統 (GPS) 判斷您目前的位置。GPS 結合一組衛星，這些衛星皆在 2 萬公尺高度以每秒 4 公里速度繞著地球軌道運行。


Suunto Ambit 中的內建 GPS 接收器，針對手腕使用做最佳化設計，可接受極寬角度資料。

8.1.1 取得 GPS 訊號

當您選取具 GPS 功能的運動模式、判斷您的位置或開始導航時，Suunto Ambit 會自動啟用 GPS。



 註：首次啟用 GPS 或長時間未使用 GPS 時，要取得 GPS 定位可能需要比平時多一點時間。以後啟動 GPS 就會快一些。

 小貼士: 為了儘量減少 GPS 啟動時間, 請將 GPS 面朝上平穩地拿著裝置, 並確定您是在空曠區域, 以便設備與天空之間無阻礙。

疑難排解: 沒有 GPS 訊號

- 若要取得最佳訊號, 請將裝置的 GPS 部分指向上。處於開闊區域, 且與天空之間無阻礙時, 設備可獲取最佳訊號。
- 一般而言, 在帳篷內或其他較薄的遮蓋物下, GPS 接收器亦能正常運作。然而, 遮擋物、樓房、茂密的植被或多雲的天空, 可能皆會降低 GPS 訊號接收品質。
- GPS 訊號無法穿透任何固體建築或水。因此, 在建築物、洞穴或在水面下時, 請勿啟用 GPS。
- 若要在 GPS 失敗後恢復運作, 請重設 GPS (請參閱 14.1 小節 服務選單 90 頁)。

8.1.2 GPS 網格和定位格式

網格是地圖上定義座標系統的座標線。

定位格式是裝置上顯示 GPS 接收器位置的方式。所有格式皆指示同一位置, 只是表示方式不同。如需有關變更定位格式的詳細資訊, 請參閱 14 小章 調整設定 87 頁。


您可以從下列網格選取格式:

- 經緯度是最常用的網格, 它有三種不同格式:
 - WGS84 Hd.d°
 - WGS84 Hd°m.m'
 - WGS84 Hd°m's.s

- UTM (世界橫麥卡托) 可顯示二維水準位置。
- MGRS (軍用方格座標制) 是 UTM 的擴展版, 包括網格區域指示符、100,000 平方公尺識別碼和用數字表示的位置。

Suunto Ambit 亦支援下列位置網格:

- British (BNG) (英國 (BNG))
- Finnish (ETRS-TM35FIN) (荷蘭 (ETRS-TM35FIN))
- Finnish (KKJ) (荷蘭 (KKJ))
- Irish (IG) (愛爾蘭 (IG))
- Swedish (RT90) (瑞典 (RT90))
- Swiss (CH1903) (瑞士 (CH1903))
- UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 阿拉斯加)
- UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 美國大陸)
- UTM NAD83

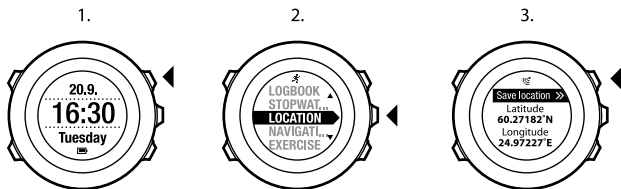
 註: 某些網格無法在北緯 84° 以北和南緯 80° 以南地區使用, 或在其預計使用國家或地區以外的地方使用。


8.2 確認您的位置

Suunto Ambit 允許您使用 GPS 確認目前位置的座標。

確認您的位置:

1. 按下 [Start Stop] 進入開始選單。
2. 使用 [Start Stop] 捲動到 LOCATION (位置), 並使用 [Next] 進入。
3. 裝置開始搜尋 GPS 訊號, 並在取得訊號後顯示 GPS found (找到 GPS)。之後, 您目前的位置座標便會出現在顯示幕上。



 小貼士: 當您按住 [Next] 存取運動選項選單來記錄某項運動的同時, 也可以確認您的位置。

8.3 景點導航

8.3.1 將您目前的位置加入為景點 (POI)

Suunto Ambit 允許您將目前的位置儲存為 POI。例如, 在運動期間您可以隨時導航到某個已儲存的 POI。

您可以在裝置中儲存最多 100 個 POI。請注意, 路線的配額也是這麼多。舉例來說, 假設您有一個含 60 個中途點的路線, 您可以在裝置中另外再儲存 40 個 POI。

您可以從預先定義的清單中選取 POI 類型 (圖示) 和 POI 名稱, 並可在 Movescount 中任意為 POI 命名。預先定義的圖示列於 16 小章 圖示 97 頁 中。

將您目前的位置儲存為 POI:

1. 按下 [Start Stop] 進入開始選單。
2. 使用 [Start Stop] 捲動到 LOCATION (位置), 並使用 [Next] 進入。

3. 裝置開始搜尋 GPS 訊號，並在取得訊號後顯示GPS found (找到GPS)。此時顯示幕上會顯示您目前的座標。
4. 按下 [Start Stop] 儲存位置。
5. 選取位置適用的 POI 類型。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在各 POI 類型間捲動。使用 [Next] 選取 POI 類型。
6. 選取位置適用的名稱。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在各名稱選項間捲動。使用 [Next] 選取名稱。
7. 按下 [Start Stop] 儲存 POI。

1.



2.



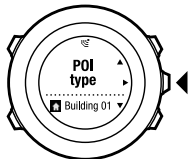
3.



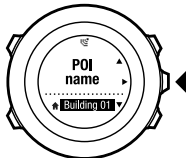
4.



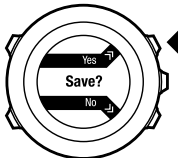
5.




6.



7.




小貼士: 在開始選單中選取 *NAVIGATION* (導航), 也可新增 *POI*。

 **小貼士:** 您可以藉由選取地圖上的某個位置或插入座標的方式, 在 *Movescount* 建立 POI。只要將裝置連線到 *Movescount*, 就可同步處理 *Suunto Ambit* 和 *Movescount* 中的 POI。

8.3.2 手動新增景點 (POI) 座標

您可以手動輸入座標, 將當前位置以外的其他位置儲存為景點 (POI)。若要手動新增位置座標:

1. 請按 [Start Stop], 進入開始選單。
2. 使用 [Start Stop] 捲動到 NAVIGATION (導航), 並使用 [Next] 進行選取。
3. 按下 [Next] 選取 POIs (Points of interest) (POI (景點))。設備顯示當前存儲的 POI 數目, 以及新 POI 可用的空間大小。
4. 使用 [Light Lock] 捲動到 Define location (定義位置), 並使用 [Next] 進行選取。該設備會顯示上次 GPS 定位的位置座標。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 編輯緯度值。按 [Next] 確認值。
6. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 編輯經度值。按 [Next] 確認值。
7. 為該位置選擇合適的 POI 類型。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock], 在不同 POI 類型之間捲動。使用 [Next], 選取一種 POI 類型。
8. 為該位置選擇合適的名稱。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock], 在不同名稱選項之間捲動。使用 [Next] 選擇一個名稱。
9. 按 [Start Stop] 儲存 POI。

 **小貼士:** 捲動選單選項時, 您可以按住 [Start Stop] 或 [Light Lock] 直到選項捲動速度變快, 如此即可加快速度。

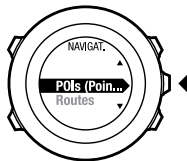
1.



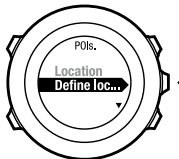
2.



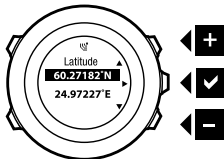
3.



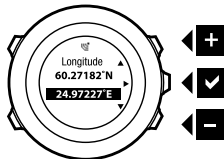
4.



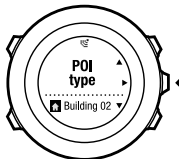
5.



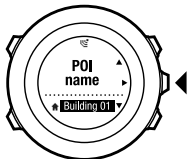
6.



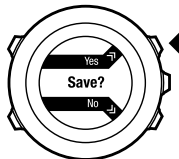
7.



8.




9.



8.3.3 導航到景點 (POI)

Suunto Ambit 內含 GPS 導航功能，可讓您導航到已儲存為 POI 的預先定義目的地。

 **註：**您亦可在記錄運動時進行導航，請參閱 12.6.6 小節 在運動期間進行導航 77 頁。

若要導航至景點 (POI)：

1. 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
2. 使用 [Start Stop] 捲動到 NAVIGATION (導航)，並使用 [Next] 進入。
3. 按下 [Next] 選取 POIs (Points of interest) (POI (景點))。
裝置上顯示已儲存的 POI 數目，以及新 POI 的可用空間量。
4. POI 按類型分組。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，捲動到所需的 POI 類型。使用 [Next] 進行選取。
5. 裝置會顯示依選定 POI 類型儲存的所有 POI。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動到您的導航目的 POI，並使用 [Next] 進行選取。
6. 按下 [Next] 選取 Navigate (導航)。
如果您是第一次使用指南針，請先校準指南針。如需詳細資訊，請參閱 10.1 小節 校準指南針 55 頁。啟用指南針後，裝置會開始搜尋 GPS 訊號，並在取得訊號後顯示 GPS found (找到 GPS)。
7. 開始導航至 POI。裝置會顯示下列資訊：
 - 一個指向目的地方向的箭頭 (左轉/右轉指標)
 - 您與目的地的距離
 - 您要前往的 POI 名稱，您的前進方向與目的地之間的偏離角 (0° 為正確前進方向)，或顯示您的當前方向，以基點 (N (北)、S (南)、

W (西)、E (東) 和隅點 (NE (北東)、NW (北西)、SE (南東)、SW (南西)) 表示。

8. 設備會通知您已到達您的目的地。

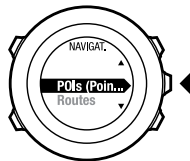
1.



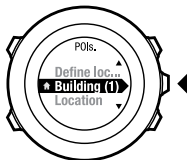
2.



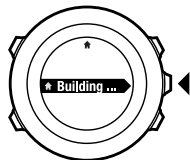
3.



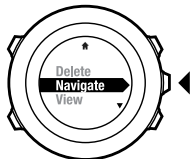
4.



5.



6.




7.



8.



 註：導航顯示錶面座盤向北箭頭的低速偏差值 (<4 公里/小時)，以及路線方向高速偏差值 (>4 公里/小時)。站定時，您可以旋轉設備，直至偏離角為 0 度，指示正確方向。騎自行車時，Suunto Ambit 在設備傾斜時亦能探測您的方向。

8.3.4 刪除景點 (POI)

刪除 POI:

1. 按下 [Start Stop] 進入開始選單。
2. 使用 [Start Stop] 捲動到 NAVIGATION (導航)，並使用 [Next] 進入。
3. 按下 [Next] 進入 POIs (Points of interest) (POI (景點))。
裝置上顯示已儲存的 POI 數目，以及新 POI 的可用空間量。
4. POI 依類型分組。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動到需要的 POI 類型。使用 [Next] 進行選取。
5. 裝置會顯示依選定 POI 類型儲存的所有 POI。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動到您要刪除的 POI，並使用 [Next] 進行選取。
6. 使用 [Start Stop] 捲動到 Delete (刪除)。使用 [Next] 進行選取。
7. 按下 [Start Stop] 以確認。

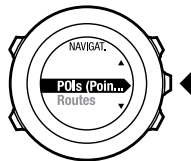
1.



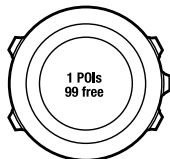
2.



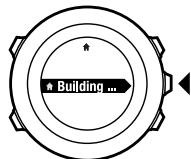
3.



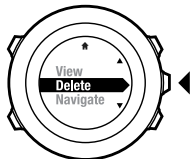
4.



5.



6.



7.



 註：當您在 Movescount 中刪除 POI 並同步處理 Suunto Ambit 時，該 POI 會從裝置刪除，但僅在 Movescount 中停用。


8.4 路線導航

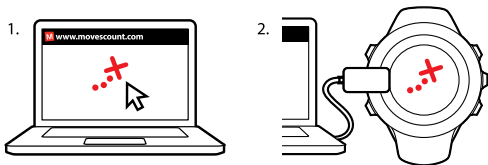
8.4.1 新增路線

您可在 Movescount 中新增路線，或從電腦將其他設備建立的路線匯入 Movescount。您亦可用您的 Suunto Ambit 記錄一條路線，然後上傳到 Movescount，請參閱 12.6.1 小節 *記錄行蹤* 71 頁。

若要新增路線：


1. 請前往 www.movescount.com，並遵循匯入或建立路線方式相關指示。
2. 啟動 Moveslink，並使用 Suunto USB 線纜將 Suunto Ambit 連接至電腦。路線會自動傳輸至設備。

 註：確保已在 Movescount 中選擇欲傳輸至 Suunto Ambit 的路線。



8.4.2 導航路線

您可以導航從 Movescount 下載到 Suunto Ambit 的路線，請參閱 8.4.1 小節 *新增路線* 39 頁。

 **註：**您亦可在記錄運動時進行導航，請參閱 12.6.6 小節 *在運動期間進行導航* 77 頁。

若要導航路線：

1. 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
2. 使用 [Start Stop] 捲動到 NAVIGATION (導航)，並使用 [Next] 進入。
3. 使用 [Light Lock] 捲動到 Routes (路線)，並使用 [Next] 進入。
裝置會顯示已儲存路線的數目，接著會顯示您所有路線的清單。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，捲動您要導航的路線。使用 [Next] 進行選取。
5. 裝置會顯示選定路線上的所有路標。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，捲動到要當成起點使用的路標。按 [Next] 確認。
6. 按下 [Next] 選取 Navigate (導航)。
7. 如果您選取路線正中的路標，Suunto Ambit 會提示您選取導航方向。
按下 [Start Stop] 選取 Forwards (向前)，或按下 [Light Lock] 選取 Backwards (向後)。
如果您選擇第一路標作為起點，Suunto Ambit 將向前導航路線（從第一路標至最後路標）。如果您選擇最後路標作為起點，Suunto Ambit 將向後導航路線（從最後路標至第一路標）。
8. 如果您是第一次使用指南針，請先校準指南針。如需詳細資訊，請參閱 10.1 小節 *校準指南針* 55 頁。啟用指南針後，裝置會開始搜尋 GPS 訊號，並在取得訊號後顯示 GPS found (找到 GPS)。

9. 開始導航至路線上的第一路標。當您接近路標時，設備將通知您，並且自動開始導航至路線上的下一路標。
10. 接近路線上的最後路標時，設備將通知您已抵達目的地。

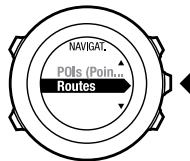
1.



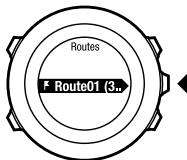
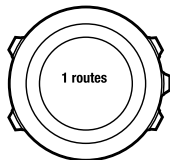
2.



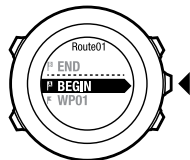
3.



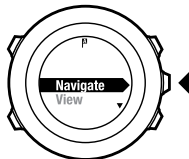
4.



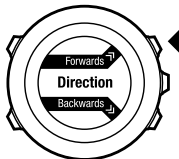
5.



6.



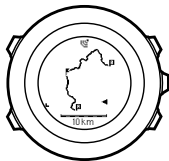
7.



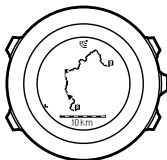
8.



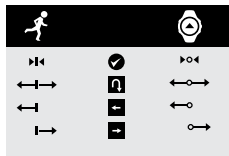
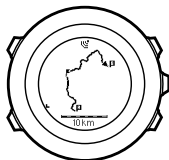
9.



10.



...



若要跳過路線上的某一路標：

1. 導航路線時，按住 [Next] 即可存取選項選單。

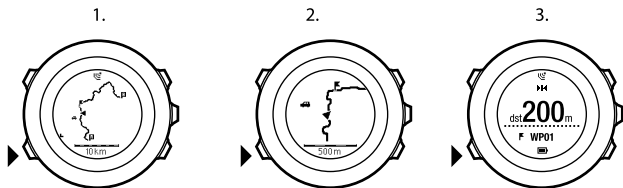
2. 按下 [Next] 選取 NAVIGATION (導航)。
3. 使用 [Start Stop] 捲動到 Skip waypoint (略過路標)，並使用 [Next] 進行選取。設備將跳過該路標，直接導航至路線上的下一路標。



8.4.3 導航期間的操作

在導航期間，按 [View] 捲動以下視圖：

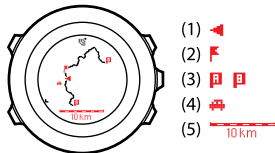
1. 完整軌跡視圖顯示整條路線
2. 路線的放大視圖。預設情況下，放大視圖採用 500 米/0.25 英里的比例，如果您遠離路線，亦可採用更大的比例。您可在設定中變更地圖方向，請參閱 14 小章 調整設定 87 頁。
3. 路標導航視圖



完整軌跡視圖

完整軌跡視圖會向您顯示以下資訊：

- (1) 箭頭，指出您的位置並指向您的前進方向。
- (2) 路線上的下一路標
- (3) 路線上的第一個和最後一個路標。
- (4) 路線附近的景點。最近的景點會以圖示顯示。
- (5) 以其顯示完整軌跡視圖的比例

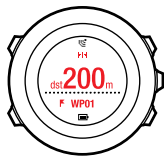


 註：在完整軌跡視圖中，正北方向始終朝上。

路標導航視圖

路標導航視圖會向您顯示以下資訊：

- (1) 箭頭，指向下一路標的方向（左轉/右轉指標）
- (2) 到下一路標的距離
- (3) 前往的下一路標



- (1) 
- (2)  200m
- (3) **F WP01**

8.4.4 刪除路線

在 Movescount 中，您可以刪除和停用路線。

刪除路線：

1. 前往 www.movescount.com 並遵循有關如何刪除或停用路線的指示。
2. 啟用 Moveslink，並使用 Suunto USB 傳輸線將 Suunto Ambit 連接到電腦。在同步處理設定值的同時，會自動將路線從裝置中移除。

9 使用 ALTI & BARO 模式

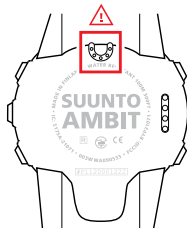
在 ALTI & BARO 模式中，可以檢視目前的高度或氣壓值。它提供三種模式：Automatic (自動)、Barometer (氣壓)和Altimeter (高度)。如需有關設定模式的詳細資訊，請參閱9.2.1 小節 設定模式 49 頁。

在 ALTI & BARO 模式中，可依據啟用的不同模式存取不同的視圖。

9.1 高度計和氣壓計的運作方式

若要取得 ALTI & BARO 模式的正確讀數，瞭解 Suunto Ambit 如何計算高度及海平面氣壓是很重要的。Suunto Ambit 會持續測量絕對氣壓。根據測量值和參考值，即可計算高度或海平面氣壓。

⚠ 小心：感應器周圍區域須保持無塵沙。切勿將任何物體插入感應器的開口處。



9.1.1 獲取正確讀數

如果您正在參加一項需要精準海平面氣壓或高度的戶外活動，首先需要輸入目前的高度或海平面氣壓，校準您的 Suunto Ambit。

您所在位置的高度可從大部分地形圖或「Google 地球」中找到。您所在位置的海平面氣壓參考值可在美國國家氣象局網站中找到。

不斷地測量絕對氣壓

絕對氣壓值和已知高度參考值 = 海平面氣壓值

絕對氣壓和已知海平面氣壓 = 高度

當地天氣變化也會影響您的高度讀數。如果當地天氣變化頻繁，建議您時常重設當地高度參考值，最好是在旅行開始前、可以獲得高度參考值時重設。只要當地氣候穩定，就不需要設定參考值。

9.1.2 讀數不正確

高度計模式 + 站立不動 + 天氣變化

如果您的Altimeter (高度計)模式在當地天氣變化的同時用於固定位置之裝置一長段時間，該裝置會顯示錯誤的高度讀數。

高度計模式 + 高度移動 + 天氣變化

如果Altimeter (高度計)模式已啟用，同時在您上下攀爬的時候天氣變化頻繁，該裝置將會顯示錯誤讀數。

氣壓計模式 + 高度移動

如果您啟用Barometer (氣壓計)模式長時間上下攀爬，裝置會認為您一直在原地保持不動，而將高度變化誤認為是海平面氣壓變化的結果。因此會顯示錯誤的海平面氣壓讀數。

使用範例： 設定高度參考值


今天是您二日徒步旅行的第二天。您想到上午出發時忘記將Barometer (氣壓計)模式切換到Altimeter (高度計)模式。您知道目前 Suunto Ambit 上的高度讀數是錯誤的。所以，您走到地形圖上標有高度參考值的位置中離您最近的一個。您隨之校正 Suunto Ambit 高度參考值，並從 Barometer (氣壓計)切換到Altimeter (高度計)模式。現在高度又恢復了正確的讀數。

9.2 配對模式與活動

當您的戶外活動涉及高度變化時 (例如在山坡徒步)，應選取Altimeter (高度計)模式。

當您的戶外活動未涉及到高度變化 (例如足球、航行、划獨木舟) 時，應選取Barometer (氣壓計)模式。

若要取得正確讀數，模式必須與活動搭配。您可以讓 Suunto Ambit 決定適合活動的模式，或可自行選擇某個模式。

 註：在 Movescount 或在 Suunto Ambit 中，您可以將模式定義成自訂模式的一部分。

9.2.1 設定模式

設定 ALTI & BARO 模式：

1. 按住 [Next] 進入選項選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動到ALTI-BARO (高度計和氣壓計)，並使用 [Next] 進入。

3. 使用 [Next] 選取Profile (模式)。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動模式選項 (Automatic (自動)、Altimeter (高度計), Barometer (氣壓計))。使用 [Next] 選取模式。



9.2.2 設定參考值

設定海平面氣壓和高度參考值:

1. 按住 [Next] 進入選項功能表。
2. 使用 [Light Lock] 捲動到ALTI-BARO (高度計和氣壓計), 並使用 [Next] 進入。
3. 使用 [Light Lock] 捲動到Reference (參考), 並使用 [Next] 進入。
4. 使用 [Light Lock] 捲動到Altitude (高度)或Sea level (海平面), 並使用 [Next] 進入設定。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 設定已知參考值。




9.3 使用Altimeter (高度計)模式

Altimeter (高度計)模式會根據參考值計算高度。參考值可以是海平面氣壓值或高度參考值。當啟用Altimeter (高度計)模式時，顯示幕上會顯示高度計圖示。如需有關設定模式的詳細資訊，請參閱9.2.1 小節 設定模式 49 頁。

當啟用Altimeter (高度計)模式時，您可以存取以下視圖：

- 最上列： 您目前的高度
- 中間列： 12 小時制時間軸的圖形式高度資訊
- 最下列： 使用 [View] 在時間和溫度之間切換



 註: 如果將 Suunto Ambit 戴在手腕上, 您需要將它取下來才能取得準確的溫度讀數, 因為體溫會影響初始讀數。

9.4 使用Barometer (氣壓計)模式

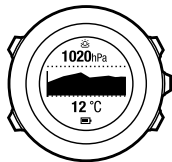
Barometer (氣壓計)模式會顯示目前的海平面氣壓。這是以新增於設定的參考值和持續測量的絕對氣壓值為基礎計算出來的。如需有關設定參考值的詳細資訊, 請參閱9.2.2 小節 設定參考值 50 頁。

在顯示幕的中間列以圖形方式呈現海平面氣壓的變化。顯示內容是過去 27 小時之內每 1 小時記錄一次所得的結果。

當啟用Barometer (氣壓計)模式時, 顯示幕上會顯示氣壓計圖示。如需有關設定 ALTI & BARO 模式的詳細資訊, 請參閱9.2.1 小節 設定模式 49 頁。


當啟用Barometer (氣壓計)模式時, Suunto Ambit 會顯示下列氣壓計資訊。

- 最上列: 目前的海平面氣壓
- 中間列: 以圖形方式顯示過去 27 小時 (1 小時計錄間隔) 的海平面氣壓資料
- 最下列: 使用 [View] 在溫度、時間和高度參考值之間切換



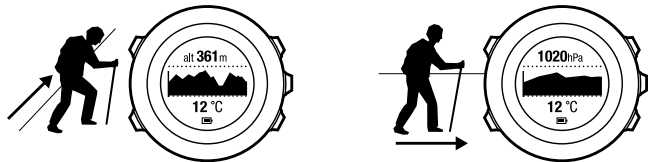
高度參考值是 ALTI & BARO 模式使用的最新高度。其為：

- 在Barometer (氣壓計)模式中設定為高度參考值的高度，或
- Automatic (自動)模式在變更為Barometer (氣壓計)模式之前記錄的最新高度。

 註：如果將 Suunto Ambit 戴在手腕上，您需要將它取下來才能取得準確的溫度讀數，因為體溫會影響初始讀數。

9.5 使用Automatic (自動)模式


Automatic (自動)模式會根據您的運動在Altimeter (高度計)和Barometer (氣壓計)模式之間切換。啟用Automatic (自動)模式時，裝置會自動在將氣壓變化解譯為高度變化或天氣變化之間切換。



要同時測量天氣和高度變化是不可行的，因為兩者都會造成周圍氣壓變化。Suunto Ambit 會感應垂直運動，並在必要時切換為測量高度。當顯示高度時，會以最高 10 秒延遲進行更新。

如果您在固定高度 (12 分鐘內少於 5 公尺) 的垂直運動，Suunto Ambit 會將所有壓力變化解譯為天氣變化。量測間隔時間為 10 秒。高度讀數依舊穩定，如果天氣發生變化，您將會看到海平面氣壓讀數的變更。

如果在一定高度範圍移動 (3 分鐘內多於 5 公尺的垂直運動), Suunto Ambit 會將所有壓力變化解譯為高度運動。
根據啟用的模式, 您可以使用 [View] 按鈕存取 Altimeter (高度計) 或 Barometer (氣壓計) 模式視圖。

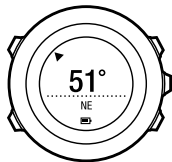
 註: 當您使用 *Automatic* (自動) 模式, 氣壓計或高度計圖示不會顯示在顯示幕上。

10 使用 3D 指南針

Suunto Ambit 的 3D 指南針可讓您定位相對於磁北極的方向。即使指南針不在水平位準，傾斜補償式指南針也能提供準確的讀數。

COMPASS 模式包含下列資訊：

- 中間列：以度數表示的指南針方向
- 最下列：使用 [View]，在目前的基準方向 (N, S, W, E) 和半基準 (NE, NW, SE, SW) 點、時間及空視圖間切換。




一分鐘後，指南針會切換到省電模式。使用 [Start Stop] 將其重新啟動。

如需有關在運動期間使用指南針的詳細資訊，請參閱 12.6.4 小節 *在運動期間使用指南針* 75 頁。

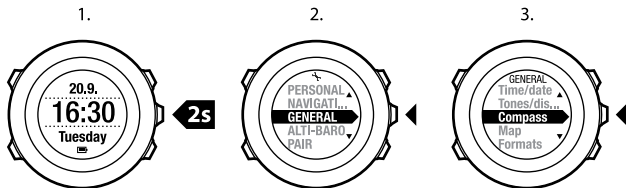
10.1 校準指南針

COMPASS 模式要求您在開始使用指南針之前先進行校準。如果已經校準過指南針，並且想要重新校準，您可以存取選項選單中的校準選項。

 **註：**校準 3D 指南針需要兩個動作：水平旋轉和垂直傾斜。開始校準之前，務必先閱讀所有的指示

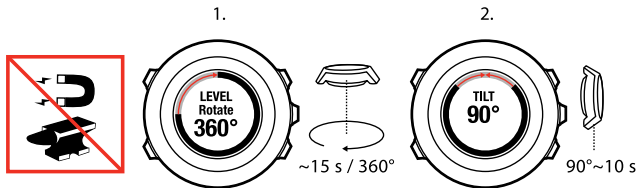
存取指南針校準功能：

1. 按住 [Next] 進入選項選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動到GENERAL (一般)，並使用 [Next] 進入。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動到Compass (指南針)，並使用 [Next] 進入。
4. 按下 [Next] 選取Calibration (校準)。



校準指南針：

1. 盡量讓裝置保持水平，然後旋轉直到顯示幕的外圈部分塞滿，此時您將會聽到確認成功校準的聲音。裝置未保持水平時，顯示幕上的文字 Level (水平)會閃爍。
2. 水平校準順利完成後，會自動開始傾斜校準。讓裝置保持傾斜 90 度，直到聽到確認音及顯示文字 Calibration successful (校準成功)。如果校準未成功，便會出現文字 Calibration failed (校準失敗)。若要重試校準，請按 [Start Stop]。



10.2 設定磁偏角值

為確保指南針讀數正確無誤，請設定準確的磁偏角值。

紙製地圖指向地理北極。而指南針則指向磁北極，一個地面上方磁場指向的區域。由於磁北極和地理北極不在同一個位置，您必須在指南針上設定磁偏角。磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角。

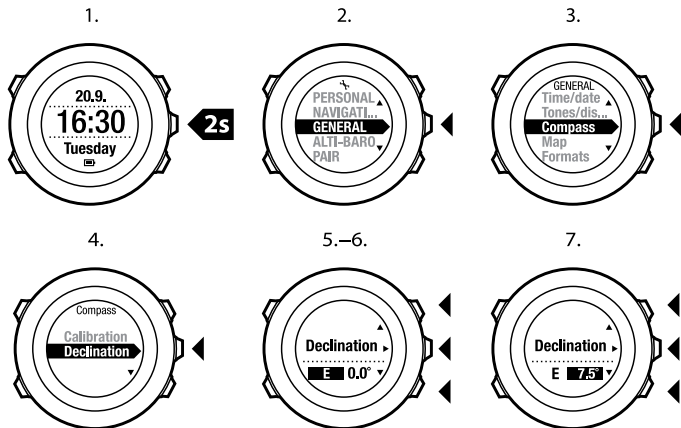
絕大多數的地圖上都有註明磁偏角值。每年磁北極的位置都會發生變化，所以最精確的磁偏角更新值可以在網際網路上找到（例如 www.magnetic-declination.com）。

但是越野地圖是根據磁北極繪成的。也就是說，當您在使用越野地圖時，應該將磁偏角值設為 0 度，關閉磁偏角校正功能。

設定磁偏角值：

1. 按住 [Next] 進入選項選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動到 GENERAL (一般)，並使用 [Next] 進行選取。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動到 Compass (指南針)，並使用 [Next] 進行選取。
4. 按下 [Next] 選取 Declination (磁偏角)。
5. 選取 — 或選取 W (西) 或 E (東)。

6. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 設定磁偏角值。
7. 按下 [Next] 接受設定。



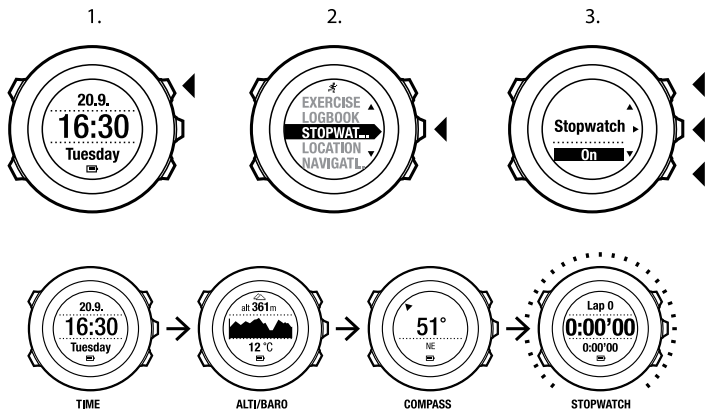
11 計時器

11.1 啟動和停用碼錶

在未開始鍛煉的情況下，碼錶即允許您測量時間。啟動碼錶之後，它顯示為 TIME (時間)、ALTI & BARO (高壓與氣壓)和 COMPASS (指南針)模式後的最後一個螢幕。

若要啟動/停用碼錶：

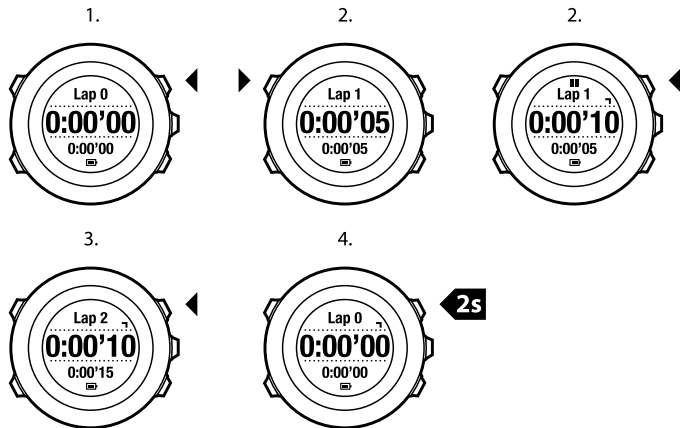
1. 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動到 STOPWATCH (碼錶)，然後按 [Next] 選擇。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，設定碼錶的 On (開)/Off (關)。按 [Next] 確認。



11.2 使用碼錶

若要使用碼錶：

1. 請在啟動的碼錶螢幕中，按 [Start Stop] 開始計時。
2. 按 [Back Lap] 記錄圈數，或按 [Start Stop] 暫停碼錶。若要查看圈時，請在碼錶處於暫停狀態時，按 [Back Lap]。
3. 按 [Start Stop] 繼續。
4. 若要重設時間，請在碼錶處於暫停狀態時，按住 [Start Stop]。



碼錶正在運行時，您可以：

- 按 [View]，在顯示於螢幕最後一行的時間和圈時之間切換。
- 用 [Next]，在 TIME (時間)、ALTI & BARO (高度與氣壓)和 COMPASS (指南針) 模式之間切換。
- 按住 [Next]，進入選項選單。

11.3 倒數計時器

您可以設定倒數計時器以從預設時間倒數到 0。啟用倒數計時器之後，它顯示 TIME (時間)、ALTI & BARO (高度與氣壓)和 COMPASS (指南針) 模式後的最後一個螢幕。

計時器在最後 10 秒鐘期間每秒發出短暫的聲音，在到達 0 時發出警報。

要設定倒數時間：

1. 按 [Start Stop] 進入開始選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動至TIMERS (計時器)，然後按 [Next] 進行選取。
3. 使用 [Light Lock] 捲動至Countdown (倒數)，然後按 [Next] 進行選取。
4. 按 [View] 調整倒數時間。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 設定小時和分鐘值。按 [Next] 確認。
6. 按 [Start Stop] 開始倒數。

1.



2.



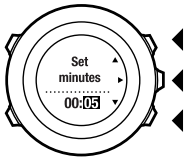
3.



4.



5.



6.



倒數停止之後，倒數計時器顯示幕在 2 分鐘超時之後關閉。
要停用計時器，進入開始選單中的TIMERS (計時器)并選取END Timer (退出計時器)。

 小貼士: 您可以按 [Start Stop] 暫停/繼續倒數。

12 使用運動模式

在運動期間，使用運動模式記錄運動日誌，並檢視各種資訊。

在 TIME 或 ALTI & BARO 模式，或校準指南針後在 COMPASS 模式按下 [Start Stop]，即可存取運動模式。



12.1 運動模式

您可以從預先定義的自訂模式選取適用的運動模式。在運動期間，顯示幕上出現的資訊因運動類別的不同而異。例如，自訂運動模式會指定是否使用 FusedSpeed™ 或一般 GPS 速度。(如需詳細資訊，請參閱13 小章 FusedSpeed 84 頁)。選定的運動模式也會影響運動設定，例如心率極限值、自動圈數記錄距離、ALTI & BARO 模式和記錄速率。

在 Movescount 中，您可以建立更多自訂運動模式、編輯預先定義的自訂模式，以及將那些模式下載到裝置。

在運動期間，預先定義的運動模式會提供對於該特定運動非常受用的資訊：

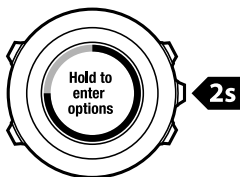
- Cycling (騎單車)：速度、距離、踩踏數和心率相關資訊
- Mountaineering (登山)：高度、距離和速度相關資訊 (60 秒 GPS 定位)

- Trail running (山徑長跑): 高度、心率、步伐和距離相關資訊
- Running (跑步): 步伐、心率和計時器相關資訊
- (Alpine) Skiing ((高山) 滑雪): 高度、下降和時間相關資訊
- Other sports (其他運動): 速度、心率和高度相關資訊
- Indoor training (室內訓練): 心率相關資訊 (無 GPS)
- Trekking (健行): 距離、高度、心率和計時器相關資訊 (60 秒 GPS 定位)

12.2 其他運動模式選項

在運動模式下，按住 [Next] 以存取要在運動期間使用的其他選項：

- 選擇位置可檢查您當前位置的坐標，或將其保存為 POI。
- 選擇導航可導航到某個 POI 或路線，或者新增一個 POI。如需有關導航的詳細資訊，請參閱 8 小章 *導航* 26 頁。
- 選擇高度-氣壓 可設定高度或海平面氣壓值，或設定高度-氣壓模式。如需詳細資訊，請參閱 9 小章 *使用 Alti & Baro 模式* 47 頁。
- 選擇啟用可打開或關閉以下功能：
 - 選擇間隔開/關可啟用/停用間隔計時器。可以將間隔計時器新增到 Movescount 中的自訂運動模式。如需詳細資訊，請參閱 12.6.5 小節 *使用間隔計時器* 76 頁。
 - 選擇指南針開/關可啟用/停用指南針。在運動期間啟用指南針時，指南針顯示在自訂運動模式的最後一個顯示幕。
 - 選擇心率限制開/關可打開或關閉心率限制。心率限制值可在 Movescount 中指定。
 - 選擇自動暫停開/關可啟用/停用自動暫停。



12.3 使用心率偵測帶

可在運動時使用心率偵測帶。使用心率偵測帶時，Suunto Ambit 可提供您更多活動相關資訊。

運動期間使用心率偵測帶，可得到下列額外資訊：

- 即時心率
- 即時平均心率
- 心率圖
- 運動期間燃燒的卡路里熱量
- 引導在定義的心率極限值內運動
- 最高訓練效果

運動之後使用心率偵測帶，可得到下列額外資訊：


- 運動期間燃燒的卡路里熱量
- 平均心率
- 最高心率
- 恢復時間

疑難排解： 無心率訊號

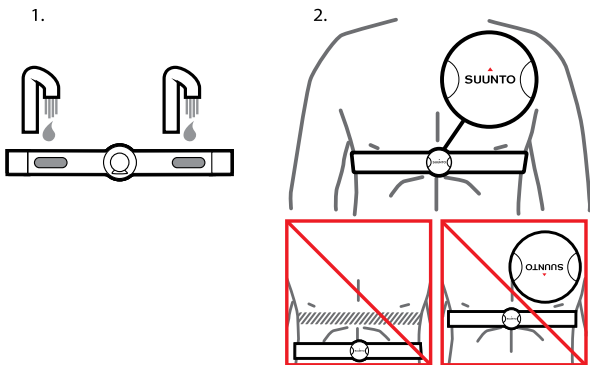
如果失去心率訊號，請嘗試以下方式：

- 確認您是否正確佩戴心率偵測帶（請參閱12.4 小節 佩戴心率偵測帶 67 頁）。
- 確認心率偵測帶的電極區域是否已☐ 濕。
- 如果問題仍存在，請更換心率偵測帶的電池。
- 重新配對心率偵測帶和裝置（請參閱15 小章 配對 POD/心率偵測帶 92 頁）。
- 定期用機器清洗心率偵測帶的尼龍織帶。

12.4 佩戴心率偵測帶

 註：Suunto Ambit 與 Suunto ANT Comfort 偵測帶相容。

調整帶子長度，使心率偵測帶鬆緊合宜。用水或凝膠抹濕接觸部位，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。如此一來，即可確保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，請先向醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

📖 註: Suunto Ambit 無法在水下接收心率偵測帶訊號。

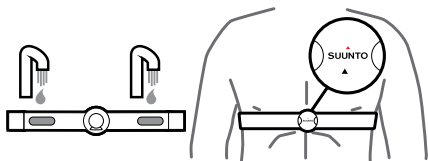
🗉 小貼士: 使用後，請定期用機器清洗心率偵測帶，以避免散發異味，並確保良好資料品質和功能。僅清洗尼龍織帶。

12.5 開始運動

若要開始運動：

1. 請抹濕接觸部位，然後戴上心率偵測帶（選購）。
2. 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
3. 按下 [Next] 進入EXERCISE（運動）。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動運動模式，並使用 [Next] 選取適用的模式。（如需運動模式選項的詳細資訊，請參閱 12.1 小節 *運動模式* 64 頁）。
5. 如果所選的運動模式使用心率偵測帶，則設備將自動開始搜尋心率偵測帶訊號。等待設備通知已找到心率和/或 GPS 訊號，或按 [Start Stop] 選取 Later（以後）。設備持續搜尋心率/GPS 訊號。一旦找到心率/GPS 訊號，設備就會開始顯示並記錄心率/GPS 資料。
6. 按下 [Start Stop] 開始記錄運動。若要存取選項選單，請按住 [Next]（請參閱 12.2 小節 *其他運動模式選項* 65 頁）。

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 運動期間

在運動期間，Suunto Ambit 會提供您額外資訊。額外資訊的內容取決於您所選取的運動模式，詳情請參閱 12.1 小節 *運動模式* 64 頁。如果在運動期間使用心率偵測帶和 GPS，您也能取得更多資訊。

Suunto Ambit 允許您定義要在顯示幕上看到哪些資訊。如需有關自訂顯示幕的詳細資訊，請參閱 6 小章 *自訂您的 Suunto Ambit* 14 頁。

以下提供運動期間應如何使用裝置的注意事項：

- 按下 [Next] 查看其他顯示內容。
- 按下 [View] 查看其他視圖。
- 若要避免意外停止日誌記錄或產生不需要的圈數，可按住 [Light Lock] 鎖定按鈕。
- 按下 [Start Stop] 暫停記錄。暫停會以圈數標記顯示在日誌中。若要繼續記錄，請再次按下 [Start Stop]。

12.6.1 記錄行蹤

根據您選取的運動模式，Suunto Ambit 允許您在運動期間記錄各種資訊。

若在記錄日誌的同時使用 GPS，Suunto Ambit 也會記錄您的行蹤，稍後您可在 Movescount 檢視這些記錄資料。當您在記錄行蹤時，記錄圖示和 GPS 圖示會顯示於顯示幕上半部。

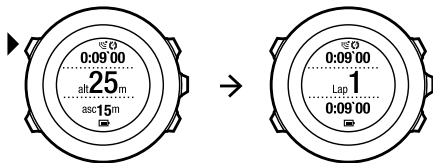
12.6.2 記錄圈數


在運動期間，您可以藉由在 Movescount 中設定自動圈數記錄間隔，以手動或自動方式記錄圈數。自動記錄圈數時，Suunto Ambit 會根據您在 Movescount 中指定的距離記錄圈數。

若要手動記錄圈數，可在運動期間按下 [Back Lap]。

Suunto Ambit 會顯示下列資訊：

- 最上列： 分段計時 (日誌開始的周期時間)
- 中間列： 圈數
- 最下列： 單圈時間



 **註：** 運動摘要資訊永遠會顯示您從開始到結束至少一圈運動。您在運動期間記錄的圈數會顯示為額外的圈數。


12.6.3 記錄高度

在日誌開始和結束期間，Suunto Ambit 會存儲運動中的所有高度變化。如果參與的活動涉及高度變化，您可記錄這些變化，並於稍後查看存儲的資訊。記錄高度變化的同時，您亦可記錄圈數。圈數存儲在設備記憶體中，您可稍後在 Movescount 中進行檢視。您可檢視圈類型、圈數、分段時間和距離。

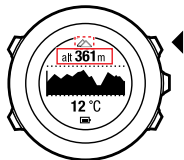
若要記錄高度：

1. 請確保已啟用 Altimeter (高度計) 模式。
2. 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動到 EXERCISE (運動)，並使用 [Next] 進行選取。

4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動運動模式，並使用 [Next] 選取適用的模式。
5. 等待設備通知已找到心率和/或 GPS 訊號，或按 [Start Stop] 選取 Later (以後)。設備持續搜尋心率/GPS 訊號。按 [START STOP] 開始記錄日誌。

 **小貼士:** 在 *Movescount* 中建立一個無心率的自訂模式，以記錄無心率的運動。

1.–2.



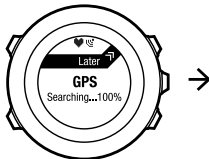
3.



4.



5.

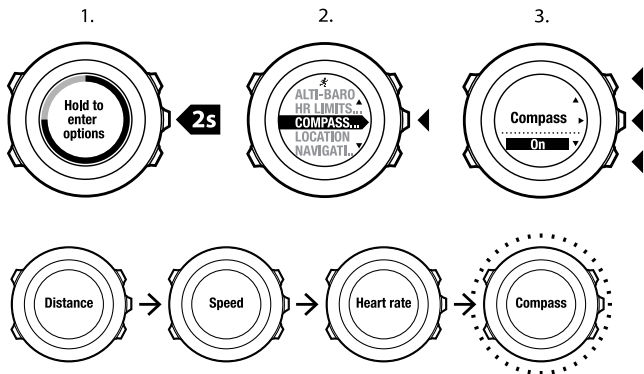


12.6.4 在運動期間使用指南針

您可以啟用指南針，並在運動期間將它加入到自訂運動模式。

在運動期間使用指南針：

1. 在記錄運動的同時，按住 [Next] 即可存取選項功能表。
2. 使用 [Light Lock] 捲動至ACTIVATE (啟用)，然後使用 [Next] 選取。
3. 使用 [Light Lock] 捲動至Compass OFF (指南針關)，然後使用 [Next] 選取。
4. 按下 [Start Stop] 或 [Light Lock] 將指南針設為On (開啟)，然後按 [Next] 確認接受。
自訂運動模式最後才會顯示指南針。




若要停用指南針，請返回選項功能表，將指南針設為關閉。

12.6.5 使用間隔計時器

可以向 Movescount 中的每個自訂運動模式新增一個間隔計時器。要將間隔計時器新增到自訂模式，請前往您的設定檔中的裝置區段，然後選取自訂。下一次您將 Suunto Ambit 連接到您的 Movescount 帳戶時，間隔計時器將被同步到裝置。

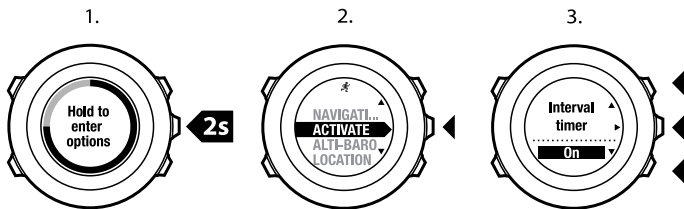
您可以在間隔計時器中指定以下資訊：

- 間隔類型 (HIGH (高)和LOW (低)間隔)
- 兩種間隔類型的持續時間或距離
- 間隔的重複次數

 註：如果不在 Movescount 中指定間隔的重複次數，則間隔計時器將一直持續運行直至重複了 99 次為止。

要啟用/停用間隔計時器：

1. 在處於一種自訂運動模式中時，按住 [Next] 以進入選項功能表。
2. 使用 [Light Lock] 捲動至ACTIVATE (啟用)，然後使用 [Next] 選取。
3. 使用 [Start Stop] 捲動至Interval (間隔)，然後使用 [Next] 選取。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 將間隔計時器設為On/Off (開/關)，然後使用 [Next] 確認接受。
當間隔計時器處於活動狀態時，顯示幕上將顯示間隔圖示。

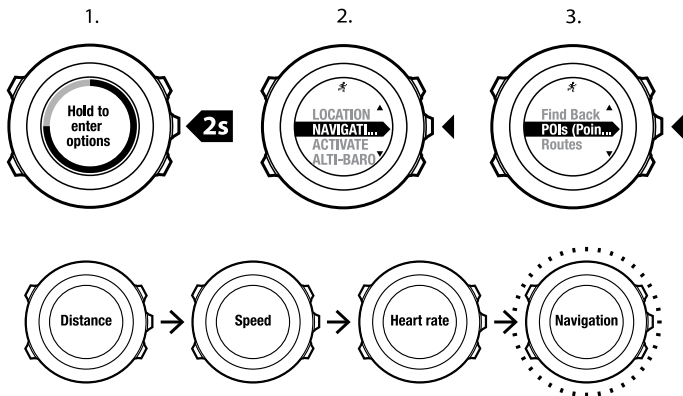


12.6.6 在運動期間進行導航

在運動期間，您可以導航某個路線，或導航到某個景點 (POI)。

在運動期間進行導航：

1. 在記錄運動的同時，按住 [Next] 即可存取選項選單。
2. 按下 [Next] 選取 NAVIGATION (導航)。
3. 按下 [Next] 選取 POIs (Points of interest) (POI (景點))，或使用 [Light Lock] 捲動到 Routes (路線)，以及使用 [Next] 進行選取。
自訂運動模式最後才會顯示導航指引。



停用導航功能：

1. 按住 [Next] 存取選項選單。
2. 按下 [Next] 選取 NAVIGATION (導航)。
3. 使用 [Start Stop] 捲動到 End navigation (結束導航)，並使用 [Next] 接受該設定。

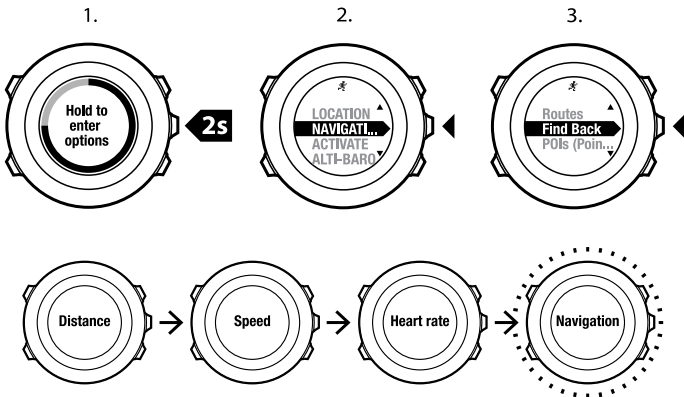
12.6.7 在運動期間往回找

您如果使用 GPS，Suunto Ambit 會自動儲存您的起點。運動期間，Suunto Ambit 會使用 Find back (往回找)功能，指引您回到起點 (或是回到訂定 GPS 定位的位置)。

在運動期間往回找到起點：

1. 在記錄運動的同時，按住 [Next] 即可存取選項選單。
2. 按下 [Next] 選取 NAVIGATION (導航)。
3. 使用 [Start Stop] 捲動到 Find back (往回找)，並使用 [Next] 進行選取。


自訂運動模式最後才會顯示導航指引。



12.6.8 自動暫停

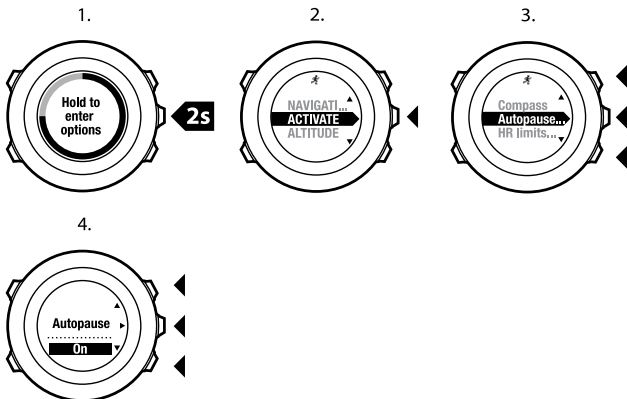
自動暫停將在運動速度低於 2 公里/小時時暫停記錄運動。當速度增加到 2 公里/小時以上時，將自動繼續記錄。

您可以在 Movescount 中將每種運動模式的自動暫停設□ 打開/關閉。或者，您可以在運動期間啟用自動暫停。

 註：「自動暫停」在 Indoor swimming (室內游泳) 模式下不可用。

要在運動期間將自動暫停設□ 打開/關閉：

1. 在處于一種運動模式中時，按住 [Next] 以進入選項選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動至 ACTIVATE (啟用)，然後使用 [Next] 選取。
3. 使用 [Start Stop] 捲動至 Autopause (自動暫停)，然後使用 [Next] 進行選取。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 將自動暫停設□ On/Off (開/關)，然後使用 [Next] 確認。

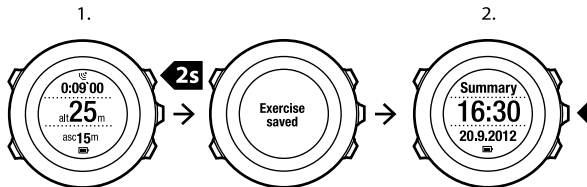


12.7 檢視運動後日誌簿

停止記錄後，您可檢視運動摘要。

若要停止記錄並檢視摘要資訊：

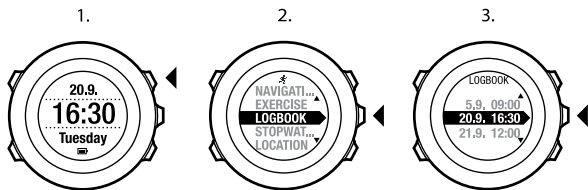
- 請按住 [Start Stop]，停止並儲存運動紀錄。
或者，亦可按 [Start Stop] 暫停記錄。暫停日誌後，按 [Back Lap] 確認停止，或按 [Light Lock] 繼續記錄。停止運動後，按下 [Start Stop] 儲存日誌。如果不需要儲存日誌，可按下 [Light Lock]。
- 按下 [Next] 檢視運動摘要。



您亦可檢視日誌簿中所有已儲存的運動摘要。日誌簿依照時間列示運動內容，會先顯示最近的運動。日誌簿可儲存大約 15 小時的運動，以及 1 秒鐘的 GPS 定位和資料收集間隔。

若要在日誌簿中檢視運動摘要：

- 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
- 使用 [Light Lock] 捲動到 LOGBOOK (日誌簿)，並使用 [Next] 進入。您的當前恢復時間顯示。
- 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 捲動運動日誌，並使用 [Next] 選取日誌。
- 使用 [Next] 瀏覽日誌摘要視圖。



12.7.1 使用心率偵測帶運動之後

運動期間若使用心率偵測帶，摘要中會包含下列資訊：

- 日誌的開始時間和日期
- 期間
- 圈數
- 距離 (使用 GPS 運動)
- 上升
- 平均速度 (使用 GPS 運動)
- 下降
- 最高心率
- 平均心率
- 消耗熱量
- 最高訓練效果
- 恢復時間

 小貼士：您可以在 *Movescount* 中存取更多詳細資料。

12.7.2 未使用心率偵測帶運動之後

運動時若未使用心率偵測帶，摘要中會包含下列資訊：

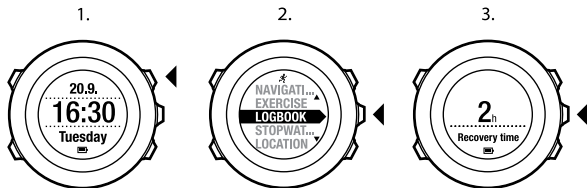
- 日誌的開始時間和日期
- 期間
- 圈數
- 距離（使用 GPS 運動）
- 上升
- 平均速度（使用 GPS 運動）
- 下降

12.7.3 恢復時間

Suunto Ambit 會一直顯示出您目前從所有儲存的運動累積的恢復時間。恢復時間表示到您完全恢復，並可隨時全力運動的這段時間長度。隨著您恢復時間的消長，裝置都會即時更新。

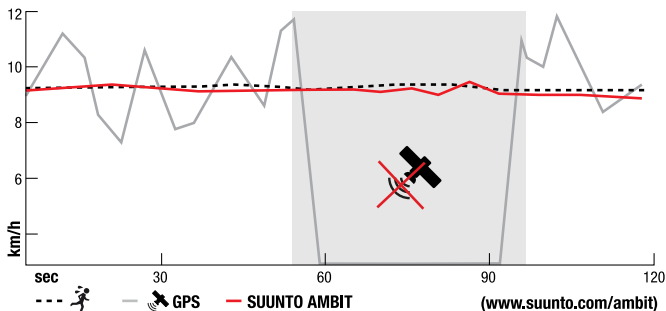
若要檢視您目前的恢復時間：

1. 請按 [Start Stop]，進入開始選單。
2. 使用 [Light Lock] 捲動到 LOGBOOK (碼錶)，並使用 [Next] 進行選取。
3. 顯示幕上將顯示恢復時間。

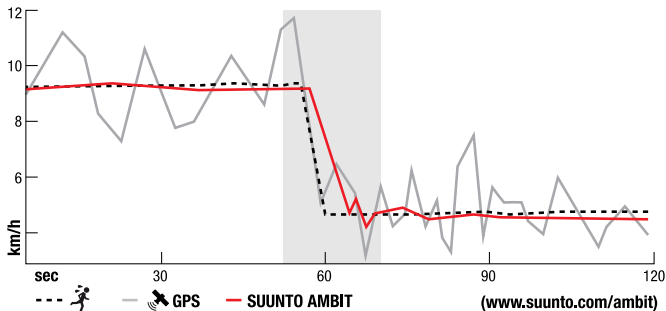


13 FUSED SPEED


FusedSpeed™ 獨特地結合 GPS 和手腕加速感應器讀數，可更精準測量您的跑步速度。GPS 訊號根據手腕加速自行調整篩選，提供更精準的規律跑步速度讀數，以及更快回應速度變化。



在訓練期間（例如在不平坦地面跑步或在間歇訓練期間）需要高反應速度讀數時，FusedSpeed™ 對您的幫助最大。如果因為被建築物擋住而暫時失去 GPS 訊號，在 GPS 校準加速計的協助下 Suunto Ambit 能夠繼續顯示精準的速度讀數。



 註: *FusedSpeed™* 是針對跑步和其他類似活動而設計的。

 小貼士: 若要用 *FusedSpeed™* 取得最精準讀數, 請僅在需要時快速看一眼裝置。將裝置握在前方不動, 會降低精準度。

FusedSpeed™ 會在使用下列運動模式時自動啟動:


- 山徑長跑
- 三項鐵人
- 跑步
- 英式足球
- 定向越野
- 多項運動

- 曲棍球
- 美式足球

其他運動模式使用基本的 GPS 速度資料。

使用範例： 跑步和騎單車時使用 FusedSpeed™

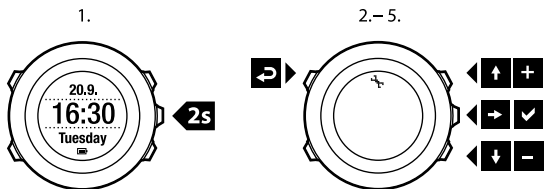
當您從跑步變成騎單車時，FusedSpeed™ 注意到手腕加速計未提供有效的速度讀數。裝置會自動停用 FusedSpeed™，並提供騎單車適用的純 GPS 速度資料。騎單車後變更到跑步時，FusedSpeed™ 便會自動啟動。

 註：當切換於不同活動時，只有在使用相同運動模式時 FusedSpeed™ 才會正常運作。

14 調整設定

若要存取和調整設定：

1. 請按住 [Next]，進入選項選單。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 捲動選單。
3. 按下 [Next] 進入設定。
4. 按下 [Start Stop] 和 [Light Lock] 調整設定值。
5. 按下 [Back Lap] 返回設定中的前一個視圖，或按住 [Next] 退出選項選單。



您可以存取下列選項：

PERSONAL (個人)設定

- Weight (體重)
- Max HR (最大心率)

NAVIGATION (導航)

- POIs (Points of interest) (POI (景點))
- Routes (路線)

GENERAL (一般)設定

Formats (格式)

- Unit system (單位制):

- Metric (公制)
 - Imperial (英制)
 - Advanced (進階): 允許依照您在 Movescount 中的喜好, 自訂英制和公制混合設定。
 - Position format (位置格式):
 - WGS84 Hd.d°
 - WGS84 Hd°m.m'
 - WGS84 Hd°m's.s
 - UTM
 - MGRS
 - British (BNG) (英國 (BNG))
 - Finnish (ETRS-TM35FIN) (荷蘭 (ETRS-TM35FIN))
 - Finnish (KKJ) (荷蘭 (KKJ))
 - Irish (IG) (愛爾蘭 (IG))
 - Swedish (RT90) (瑞典 (RT90))
 - Swiss (CH1903) (瑞士 (CH1903))
 - UTM NAD27 Alaska (UTM NAD27 阿拉斯加)
 - UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 美國大陸)
 - UTM NAD83
 - Time format (時間格式): 12 小時或 24 小時制
 - Date format (日期格式): dd.mm.yy, mm/dd/yy
- Time/date (時間/日期)
- GPS timekeeping (GPS 時間同步): 開或關
 - Dual time (兩地時間): 小時和分鐘
 - Alarm (鬧鐘): 開/關、小時和分鐘
 - Time (時間): 小時和分鐘
 - Date (日期): 年、月、日

Tones/display (音調/顯示)

- Invert display (反轉顯示): 反轉顯示
- Tones (音調):
 - All on (全部開啟): 啟動按鈕音和系統音
 - Buttons Off (按鈕聲關閉): 僅啟動系統音
 - All off (全部關閉): 關閉全部音調

 註: 關閉全部音調時, 鬧鐘仍會作響。

● Backlight (背光燈)

Mode (模式):

- Normal (正常): 按下 [Light Lock] 且鬧鐘響起時, 背光燈會亮起數秒鐘。
- Off (關): 按下按鈕或鬧鐘響起時, 背光燈不會亮起。
- Night (夜間): 當按下任何按鈕且鬧鐘作響時, 背光燈會亮起數秒鐘。使用Night (夜間)模式, 可大幅縮減電池使用時間。
- Toggle (切換): 按 [Light Lock] 時, 背光燈會亮起。它將一直處於亮起狀態, 直到您再次按 [Light Lock]。

Brightness (亮度): 調整背光燈亮度 (百分比)。

- Display contrast (顯示對比): 調整顯示對比 (百分比)。

Compass (指南針)

- Calibration (校準): 開始指南針校準。
- Declination (磁偏角): 設定指南針磁偏角值。

Map (地圖)

● Orientation (方向)

- Heading up (前方朝上): 前方朝上顯示放大地圖。
- North up (正北朝上): 正北朝上顯示放大地圖。

ALTI-BARO (高度 — 氣壓計)設定

- Profile (模式): 高度計、氣壓計、自動
- Reference (參考): 高度、海平面

PAIR (配對)設定

- Bike POD (自行車 POD): 配對自行車 POD。
- HR belt (心率偵測帶): 配對心率偵測帶。
- Cadence POD (步頻 POD): 配對步頻 POD。


14.1 服務選單

若要存取服務選單，請同時按住 [Back Lap] 和 [Start Stop]，直到裝置進入服務選單。




服務選單包含下列項目：

- INFO (資訊):
 - Air pressure (氣壓): 顯示目前的絕對氣壓和溫度。
 - Version (版本): 顯示 Suunto Ambit 當前的軟體和硬體版本。
- TEST (測試):
 - LCD test (LCD 測試): 允許您測試 LCD 是否能正常運作。
- ACTION (操作):
 - GPS reset (GPS 重設): 允許您重設 GPS。

 註：重設 GPS，將重設 GPS 資料、指南針校準值、高度/氣壓圖形和恢復時間。然而，您記錄的日誌將不會被移除。

 註：在更新期間，服務選單內容可隨時變更，恕不另行通知。

 註：當裝置靜態時間超過 30 分鐘，就會切換到省電模式。若移動裝置，就會重新啟動裝置。

重設 GPS

如果 GPS 無法正常運作，您可在維護選單中重設 GPS 資料。

若要重設 GPS：

1. 請在維護選單中，使用 [Light Lock] 捲動到 ACTION (操作)，並使用 [Next] 進入。
2. 按下 [Light Lock] 捲動到 GPS reset (GPS 重設)，並使用 [Next] 進入。
3. 按下 [Start Stop] 確認 GPS 重設，或按下 [Light Lock] 取消。

14.2 變更語言

Suunto Ambit 的預設語言是英語。若要變更語言，請將設備連接至電腦，並從 Movescount 下載其他語言。可用語言包括：英語、法語、西班牙語、德語、荷蘭語、瑞典語、義大利語、葡萄牙語和荷蘭語。

15 配對 POD/心率偵測帶

將 Suunto Ambit 與可選的 Suunto POD (Bike POD、心率偵測帶、Foot POD 或 Cadence POD) 和 ANT+ POD 配對，以在運動期間接收額外的速度、距離和步頻資訊。最多可以配對四個不同的 POD (每種 POD 各一個)。如果配對多個 POD，則 Suunto Ambit 將記住每種 POD 中最後配對的 POD。

Suunto Ambit 包裝內的心率偵測帶和 (或) POD 已經配對。只有在要搭配裝置使用新心率偵測帶或 POD 時，才需要配對。

配對 POD/心率偵測帶：

1. 啟用 POD/心率偵測帶：

- 心率偵測帶：抹濕接觸部位，然後戴上偵測帶。
- Bike POD：安裝 Bike POD 後旋轉輪胎。
- Cadence POD：安裝 Cadence POD 後翻轉單車踏板。
- Foot POD：將 Foot POD 傾斜 90 度。

2. 按住 [Next] 進入選項功能表。

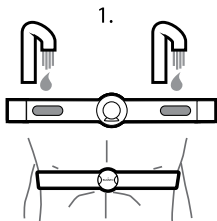
3. 使用 [Light Lock] 捲動到 PAIR (配對)，並使用 [Next] 進入。

4. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 捲動配件選項 Bike POD、HR belt (心率偵測帶)、Foot POD 以及 Cadence POD。

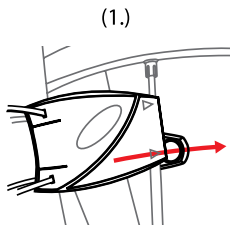
5. 按下 [Next] 選取 POD 或心率偵測帶，然後開始配對。

6. 拿著 Suunto Ambit 靠近 POD/偵測帶 (<30 公分)，等候裝置通知已完成 POD/偵測帶配對。

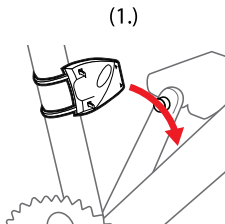
如果配對失敗，按下 [Start Stop] 重試，或按下 [Light Lock] 返回配對設定。



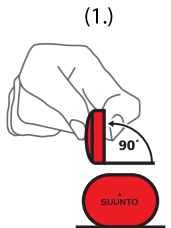
SUUNTO COMFORT BELT



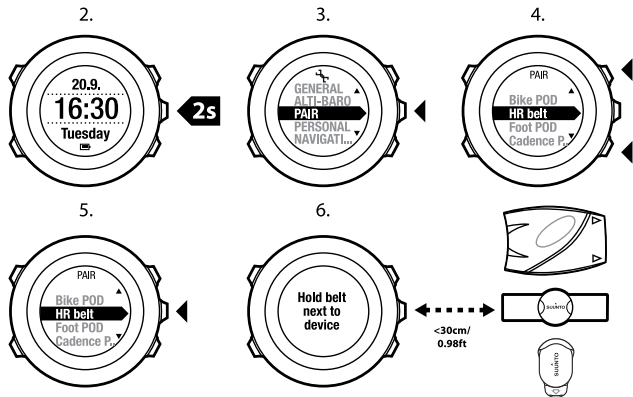
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 小貼士：抹濕並按壓電極接點區域，也可以啟用心率偵測帶。

疑難排解：心率偵測帶配對失敗

如果心率偵測帶配對失敗，請嘗試以下方式：


- 確認錶帶已連接模組。
- 確認您是否正確佩戴心率偵測帶（請參閱12.4 小節 佩戴心率偵測帶 67 頁）。
- 確認心率偵測帶的電極接點區域是否已濕。

15.1 校準 POD

您可以使用 Suunto Ambit 校準 Suunto Foot POD Mini 以獲得準確的速度和距離測量結果。請在準確測量的距離上（例如 400 公尺跑道）執行校準。

要使用 Suunto Ambit 校準 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. 在開始功能表中選擇一種自訂模式（例如 Running（跑步））。
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] 可暫停記錄。
6. 按下 [Back Lap] 可停止記錄。停止運動後，按下 [Start Stop] 儲存日誌。如果不想儲存日誌，可按下 [Light Lock]。
使用 [Next] 捲動各摘要視圖，直到找到距離摘要為止。使用 [Start Stop] 以及 [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 校準。此時您的 Foot POD Mini 即已校準。

 註：如果在校準運動期間 Foot POD Mini 連接不穩定，則可能無法在距離摘要中調整距離。請確保遵照說明正確連接 Foot POD Mini，然後重試。

若要在 Movescount 中校準 Suunto Bike POD，可在 Movescount 中設定單車輪胎周長。Movescount 會計算校準因數。預設校準因數為 1.0，其代表 26" 越野單車輪胎。

16 圖示

例如, Suunto Ambit 中顯示以下圖示:

-  氣壓計
-  高度計
-  計時器
-  設定
-  GPS 訊號強度
-  配對
-  心率
-  運動模式
-  鬧鐘
-  間隔計時器



按鈕鎖



電池



當前螢幕



按鈕指示器



向上/增大



下一個/確認



向下/減小

POI 圖示

Suunto Ambit 中提供下列 POI 圖示：














建築物/住宅



汽車/停車場



營地/露營

-  食物/餐廳/咖啡館
-  住宿/宿舍/旅館
-  水/河/湖/海岸
-  高山/山丘/山谷/懸崖
-  森林
-  十字路口
-  風景
-  開始
-  結束
-  地理寶藏
-  中途點



馬路/小徑



岩石



草地



洞穴

17 術語

| | |
|-------------|---|
| 自動圈數記錄 | 使用AUTOLAP (自動圈數記錄)可讓您以距離而非時間來定義圈數。 |
| 格式 | GPS 接收器位置顯示於手腕裝置的方式。通常以度數和分數顯示經緯度，選項包括度數、分數和秒數、僅度數，或數種格線格式的其中一種。 |
| FusedSpeed™ | FusedSpeed™ 獨特結合 GPS 和加速感應器讀數，可得更精準跑步速度。GPS 訊號根據加速計自行調整篩選，提供更精準的規律跑步速度讀數，以及更快回應速度變化。FusedSpeed™ 是針對跑步和其他類似活動而設計的。 |
| 網格 | 網格系統是地圖上一組直角交叉線。您可利用網格系統尋找和傳達地圖上某個特定點。 |
| 心率極限值 | 前往 Movescount 指定您的心率上限和下限值。將設定值傳輸到您的裝置。 |
| 單圈時間 | 目前單圈的時間長度。記錄新的單圈時，時間周期重新記錄，而裝置會開始計算新的單圈時間。在運動期間記錄圈數時，您會在顯示幕上看到圈數快顯視窗，其中顯示圈數 "1"、"2"... |
| 導航 | 帶著目前中途點相關位置的知識，旅行至已知中途點。 |

| | |
|----------------|---|
| 最高訓練效果 | <p>「最高訓練效果」是一種參數，代表最大有氧體能表現 (VO_{2max}) 訓練階段的效果。</p> <p>前往 Movescount 選取該參數，以在運動期間顯示出來。選取要顯示的「最高訓練效果」之後，可看到運動期間最高體能表現（等級 1 到 5）階段從最小到最大的預估效果。</p> <p>「最高訓練效果」在固定強度等級的高強度訓練時運作效果最好。量化低強度運動並不是理想的方式。無論訓練期的時間多長或多勞累，基礎耐力訓練將會有低「最高訓練效果」。</p> |
| 景點 (POI) 位置 路線 | <p>儲存於 Suunto Ambit 記憶體之單點座標位置。</p> <p>已知位置的精確地圖座標。</p> <p>路線是由數個中途點所組成。您可以在 Movescount 中建立一條路線，並將該路線下載到 Suunto Ambit。</p> |
| 分段計時 | <p>運動期間在任何已知點開始記錄的時間。</p> |
| Suunto 應用程式 | <p>可以在 Movescount 中建立 Suunto 應用程式，以向 Suunto Ambit 新增新功能。您可以將 Suunto 應用程式新增至 Movescount 中的自訂運動模式，並將它們同步到您的裝置。</p> |
| Suunto 應用程式設計器 | <p>Suunto 應用程式設計器是一款易於使用的圖形工具，允許每一個人都能建立新的功能。需要註冊 Movescount。您可以在 Movescount 中找到 Suunto 應用程式設計器。</p> |
| Suunto 應用程式區 | <p>您可以在 Movescount 中的 Suunto 應用程式區內找到現有 Suunto 應用程式。您可以在不註冊 Movescount 的情況下瀏覽 Suunto 應用程式區。</p> |

行蹤
中途點

行蹤是指使用者經過的路徑。
路線之某個點的座標位置。路線是由數個中途點所組成。

18 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。

如需有關保養和維護的詳細資訊，請參考 www.suunto.com 提供的整套支援文件，包括問答和說明影片。您可以在該網站直接向 Suunto 聯絡中心提問，取得有關如何將產品送到授權的 Suunto 維修中心修護的指示。切勿自行維修裝置。


或者，您也可以撥打本文件最後一頁列示的電話號碼，向 Suunto 聯絡中心洽詢。Suunto 的合格客服人員會提供協助，必要時在通話中就可以幫您解決產品的問題。

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內。

 小貼士：請記得到 www.suunto.com/register 的 MySuunto 註冊您的 Suunto Ambit，註冊後才能獲得個人化支援。

18.1 防水性

Suunto Ambit 具防水性。其防水性依照 ISO 2281 標準 (www.iso.ch) 測驗到 100 m/330 ft。這表示您可以在游泳時使用 Suunto Ambit，但不可在何形式的潛水時使用。


 註：防水性不等於功能操作深度。防水性標記參考靜態空氣/水緊密度耐受性淋浴、沐浴、游泳、池邊潛水和浮潛。


若要維持防水性，建議您：

- 勿在浸水時按下按鈕。
- 勿在適用範圍外使用裝置。
- 聯絡授權的 Suunto 服務商、分銷商或零售商，以獲取維修服務。
- 保持裝置清潔無塵沙。
- 勿自行開啟盒子。
- 避免讓裝置曝露在快速變化的空氣和水溫中。
- 若碰到鹹水，務必用乾淨水清洗裝置。
- 勿讓水壓流向按鈕。
- 勿敲擊裝置或使裝置掉落。


18.2 電池充電

充一次電的電池使用時間長度，視 Suunto Ambit 的使用方式而定。使用時間長度 15 到 50 小時或更多。若僅使用基本的手錶功能，則可撐到 30 天。如需有關電池壽命的詳細資訊，請參閱 19 小章 技術規格 108 頁。

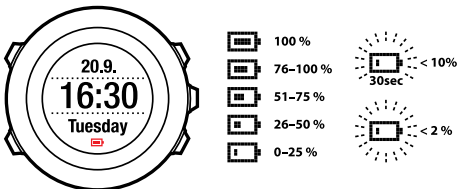
 註：低溫會減少充一次電的使用時間。

 註：可重複充電的電池電量隨時間遞減。

 註：如果因為電池瑕疵造成電量不正常降低，Suunto 保固服務包含 1 年內可更換電池，或最多充電 300 次，以較早發生者為準。

 小貼士: 如果裝置每秒採取 GPS 定位, 那麼充一次電至少可使用 ~15 小時。如果裝置每 60 秒採取 GPS 定位, 充一次電的使用時間是 ~50 小時。

電池圖示表示電池的電量。當電池電量不足 10 % 時, 電池圖示會閃爍 30 秒時間。當電池電量不足 2 % 時, 電池圖示會持續閃爍。

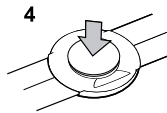
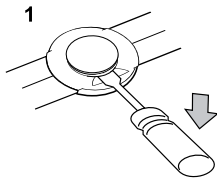


電池充電方式是使用 Suunto USB 傳輸線將電池附接到電腦, 或是使用 USB 相容 Suunto 壁式充電器充電。將空電池充到飽大約要 2-3 小時的時間。

 小貼士: 到 *Movescount* 中變更 GPS 定位和運動模式的記錄速率, 以節省電池壽命。

18.3 更換心率偵測帶電池

請依下圖指示更換電池:



19 技術規格

一般

- 操作溫度: -20°C 至 $+60^{\circ}\text{C}$ / -5°F 至 $+140^{\circ}\text{F}$
 - 電池充電溫度: 0°C 至 $+35^{\circ}\text{C}$ / $+32^{\circ}\text{F}$ 至 $+95^{\circ}\text{F}$
 - 存放溫度: -30°C 至 $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F 至 $+140^{\circ}\text{F}$
 - 重量: 約 78 g/2.75 oz
 - 防水性 (裝置) : 100 m/328 ft (ISO 2281)
 - 防水性 (心率偵測帶) : 20 m/66 ft (ISO 2281)
 - 鏡片: 礦石水晶玻璃
 - 電力: 可重複充電的鋰離子電池
 - 電池使用時間 (單次充電) :
 - 每 1 秒進行一次 GPS 定位時約為 15 小時*
 - 每 60 秒進行一次 GPS 定位時約為 50 小時*
 - 在 ALTI/BARO/COMPASS 模式 (不帶 GPS) 下約為 30 天
- * 新電池在 20°C 以上環境且裝置處於 GPS 跟蹤模式

記憶體

- 中途點: 最多 100 個

無線電接收器

- 與 Suunto ANT 和 ANT+™ 相容, 通訊頻率為 2.465 GHz, 調變方式為 GFSK
- 範圍: 約 2 m / 6 ft



氣壓計

- 顯示範圍: 950...1060 hPa/28.34...31.30 inHg
- 解析度: 1 hPa/0.01 inHg

高度計

- 顯示範圍: -500 m...9000 m/-1500 ft...29500 ft
- 解析度: 1 m/3 ft

溫度計

- 顯示範圍: -20°C 至 +60°C /-4°F 至 +140°F
- 解析度: 1° C/1° F

計時器

- 解析度: 9:59:59 之前為 1 秒，之後為 1 分

指南針

- 解析度: 1 度/18 密爾

GPS

- 技術: SiRF star IV
- 解析度: 1 m/3 ft

19.1 商標

Suunto Ambit、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。

19.2 CE

Suunto Oy 特此宣告，此腕上電腦完全符合重要需求規範及其他相關法規 1999/5/EC。

19.3 版權聲明

版權所有 © Suunto Oy 2013. 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 下載。

19.4 專利公告

此產品受申請中專利及其相對國家權利所保護：US 11/169,712、US 12/145,766、US 61/649,617、US 61/649,632、FI20116231、USD 603,521、EP 11008080、EU designs 001296636-0001/0006、001332985-0001 或 001332985-0002 USD 29/313,029、USD 667,127、（心率偵測帶：US 7,526,840、US 11/808,391、US 13/071,624、US 61/443,731）。其他專利已立案申請。

19.5 保固

SUUNTO 有限保固

Suunto 保證，在保固期限內 Suunto 或者 Suunto 授權的服務中心（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

有限保固期限從初始的零售購買之日算起。顯示裝置的保固期限為兩 (2) 年。配件適用一 (1) 年保固期限，包括（但不限於）POD 和心率偵測帶，以及所有的消耗性零件。

可重複充電的電池電量隨時間遞減。如果因為電池瑕疵造成電量不正常降低，Suunto 保固服務包含 1 年內可更換電池，或最多充電 300 次，以較早發生者為準。

例外和限制

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；

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。如需有關如何取得保固服務的說明，請瀏覽 www.suunto.com/support。若有任何問題或疑慮，該網站有提供整套支援文件，或者在網站上直接向 Suunto 聯絡中心提問。或者，您也可以撥打本文件最後一頁列示的電話號碼，向 Suunto 聯絡中心洽詢。Suunto 的合格客服人員會提供協助，必要時在通話中就可以幫您解決產品的問題。

責任限制

在適用的必要法律規定所能允許的最大範圍內，此有限保固為您的唯一及獨家途徑，且取代所有其他暗示或明示之保固。Suunto 將不負責因為購買或使用產品或因為違反保固、違反合約、粗心、侵權行為或任何法律或公正理論所造成的特殊、意外、懲罰性或隨之發生的損壞，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器具或設施的費用、第三方求償以及財產的損壞，即使 Suunto 對於此類損壞的可能性是知情的。Suunto 不為提供保固服務的延遲承擔責任。

索引

Symbols

位置, 28

兩地時間, 22

反轉顯示設定, 17

圈數, 71

圖示, 97

定位格式, 27

導航

 往回找, 78

 景點 (POI), 34

 疑難排解, 27

 路線, 40

 運動期間, 77

往回找, 78

心率偵測帶, 66—67

 配對, 92

恢復時間, 83

指南針, 55

 校準, 55

 磁偏角值, 57

 運動期間, 75

按鈕, 10

按鈕鎖定, 11

日誌簿, 81

時間模式, 20

時間設定, 20

 GPS 時間同步, 24

景點 (POI)

 刪除, 37

 導航, 34

 手動新增座標, 32

 新增目前位置, 29

更新, 15

服務選單, 90

校準

 Foot POD Mini, 95

 Suunto Bike POD, 95

 指南針, 55

海平面氣壓值, 50

疑難排解

 心率訊號, 67

碼錶

 使用, 60

 停用, 59

 啟動, 59

 圈數, 60

 暫停, 60

- 重設, 60
- 維護, 104
- 網格, 27
- 背光燈, 11
- 自動暫停, 79
- 自訂, 14
- 自訂模式, 16
- 記錄行蹤, 71
- 記錄高度, 72
- 設定, 87
 - GPS 時間同步, 24
 - 兩地時間, 22
 - 日期, 21
 - 時間, 20—21
 - 鬧鐘, 23
- 語言, 91
- 調整顯示對比, 18
- 路標, 39—40
- 路線
 - 刪除, 46
 - 導航, 40
 - 新增, 39
- 連線至, 14
- 運動之後, 81—83
 - 使用心率偵測帶, 82
 - 未使用心率偵測帶, 83
- 運動期間, 71
 - 導航, 77

- 指南針, 75
- 運動模式, 16, 64
 - 其他選項, 65
 - 運動之後, 81—83
 - 運動期間, 71
 - 開始運動, 69

配對

- POD, 92
 - 心率偵測帶, 92
- 重設 GPS, 91
- 開始運動, 69
- 間隔計時器, 76
- 電池
 - 充電, 105
- 電池充電, 13
- 顯示對比, 18
- 高度參考值, 50
- 鬧鐘, 23

A

- Alti & Baro 模式, 47
 - 參考值, 49—50
 - 模式, 49
 - 正確讀數, 48
 - 氣壓計模式, 52
 - 自動模式, 53
 - 記錄高度, 72
 - 讀數不正確, 48

高度計模式, 51

F

FusedSpeed, 84

G

GPS, 26

疑難排解, 27

重設, 91

GPS 時間同步, 24

M

Movescount, 14

Suunto 應用程式, 16

Suunto 應用程式區, 16

Suunto 應用程式設計器, 16

P

POD

配對, 92

POI 圖示, 98

S

Suunto 應用程式, 16

Suunto 應用程式區, 16

Suunto 應用程式設計器, 16



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

| | |
|-------------|-------------------|
| AUSTRALIA | +61 1800 240 498 |
| AUSTRIA | +43 720 883 104 |
| CANADA | +1 800 267 7506 |
| FINLAND | +358 9 4245 0127 |
| FRANCE | +33 4 81 68 09 26 |
| GERMANY | +49 89 3803 8778 |
| ITALY | +39 02 9475 1965 |
| JAPAN | +81 3 4520 9417 |
| NETHERLANDS | +31 1 0713 7269 |
| NEW ZEALAND | +64 9887 5223 |
| RUSSIA | +7 499 918 7148 |
| SPAIN | +34 91 11 43 175 |
| SWEDEN | +46 8 5250 0730 |
| SWITZERLAND | +41 44 580 9988 |
| UK | +44 20 3608 0534 |
| USA | +1 855 258 0900 |


SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.