

# SUUNTO M5

## 用户指南


1 安全 .....	5
安全警示说明: .....	5
安全预防措施: .....	5
2 欢迎 .....	6
3 显示屏图标和区段 .....	8
4 使用按钮 .....	9
5 入门 .....	10
5.1 估计您的健身水平 .....	11
6 使用背光灯和按钮锁 .....	13
7 穿上心率传输带 .....	14
8 开始锻炼 .....	15
8.1 故障排查: 无心率信号 .....	16
9 锻炼期间的操作 .....	17
9.1 在指导锻炼期间的操作 .....	18
10 每周锻炼计划示例: 从差到优秀 .....	20
11 锻炼之后 .....	21
11.1 提供心率信息的锻炼后操作 .....	21
11.2 不提供心率信息的锻炼后操作 .....	22
11.3 恢复率 .....	23
12 健身测试和休息心率测试 .....	24
12.1 测试您的健身水平 .....	24
12.2 测试您的休息心率 .....	25
13 复查计划和历史 .....	27
13.1 锻炼计划 .....	28
13.2 历史和趋势 .....	28


13.3 上次锻炼 .....	29
14 调整设置 .....	30
时间和个人设置 .....	30
目标类型 .....	31
常规设置 .....	31
配对 .....	32
14.1 睡眠模式和初始设置 .....	32
14.2 更改语言 .....	33
15 连接到网络 .....	34
16 配对 POD/心率传输带 .....	35
16.1 故障排查 .....	36
17 保养和维护 .....	37
17.1 更换电池 .....	37
17.2 更换心率传输带电池 .....	39
18 规格 .....	40
18.1 技术规格 .....	40
18.2 商标 .....	41
18.3 FCC 合规性 .....	41
18.4 CE .....	42
18.5 版权 .....	42
18.6 专利声明 .....	42
19 担保 .....	43
保修期限 .....	43
排除和限制 .....	43
Suunto 保修服务获得途径 .....	44


责任限制 .....	44
------------	----

# 1 安全


安全警示说明:


 **警告** - 与可能导致严重人身伤害或死亡的步骤或情况同时使用。

 **小心** - 与可能导致严重产品损坏的步骤或情况同时使用。


 **注释** - 用于强调重要信息。


安全预防措施:

 **警告** 在开始锻炼计划之前, 请咨询您的医师。锻炼过度可能导致身体严重受伤。

 **警告** 尽管本产品符合行业标准, 但本产品与皮肤接触可能产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况, 请立即停止使用并咨询医生。

 **小心** 切勿使用任何种类的溶剂。

 **小心** 切勿使用杀虫剂。

 **小心** 请作为电子垃圾进行处置。

 **小心** 切勿敲击或丢放。

## 2 欢迎

感谢您选择 Suunto M5 心率检测器！

Suunto M5 心率检测器是您从事多功能健身与恢复的好伙伴。设置您的锻炼目标，Suunto M5 便为您提供理想的训练日程来帮助您实现这些目标。根据您的锻炼进度、训练安排，甚至是如果您耽误了一次训练，Suunto M5 都将自动实时调整您的训练计划，为您提供智能的锻炼前、锻炼中以及锻炼后健身指导。还可以告诉您什么时候该休息。因此，无论您是在家、在户外还是到体育馆进行锻炼，都无需费神，尽可全身心享受锻炼之趣。

Suunto M5 的主要特性可帮助您最大程度提高锻炼的有效性：

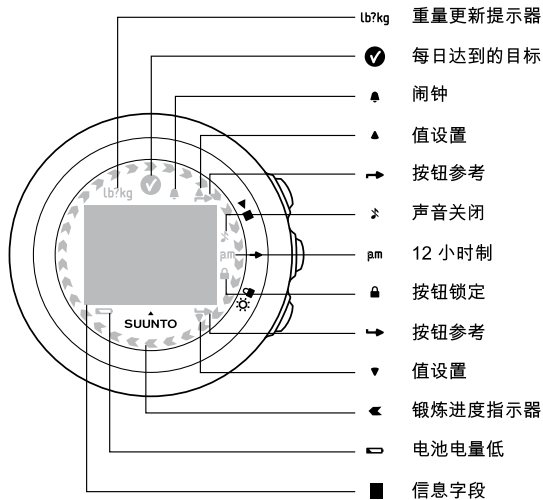
- 三个易用按钮、大屏幕、九种界面语言
- 健身摸底测试
- 三类目标任您选择：提高体能、控制体重、自由锻炼
- 根据个人的健身数据，自动调整近七天的训练计划
- 锻炼过程中提供增加或降低锻炼强度的指导
- 提供下一次锻炼的建议，包含理想的持续时间与强度
- 恢复时间
- 测量心率与卡路里消耗
- 锻炼摘要
- 主动式反馈
- 舒适的心率传输带与大多数体育馆心脏设备以及 Suunto 健身解决方案兼容
- 提供速度以及距离信息，可选 Suunto Foot、GPS、或 Bike POD
- 使用可选部件 Suunto Movestick 可将个人锻炼计划从 Movescount.com 下载至您的 Suunto M5

本用户指南旨在最大程度地提高 Suunto M5 在您的锻炼中的效用。请仔细阅读，使您的 Suunto M5 物尽其用。

您的健身计划不会在锻炼结束后就停止。访问 [Movescount.com](https://movescount.com) 继续在线体验 Move 的无穷乐趣。使用可选部件 Suunto Movestick 将 Suunto M5 与 [Movescount.com](https://movescount.com) 相连，便可上载训练日志、与朋友分享锻炼进度、交流情感与想法。也可将训练计划直接下载至您的 Suunto M5。马上登录 [Movescount.com](https://movescount.com) 并注册。让自己更有动力、让锻炼更富趣味。这就是健身的意义所在！

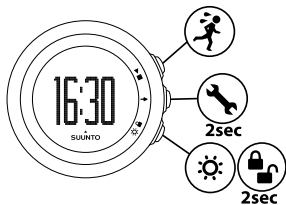
 注释 请确保在 [www.suunto.com/register](https://www.suunto.com/register) 进行注册以获得全面的 Suunto 支持。

### 3 显示屏图标和区段





## 4 使用按钮



以下按钮对应的功能如下所述:

▶■ (开始/停止) :

- 选择 exercise (锻炼)、suggestion (建议)、prev. exercise (上次锻炼)、history & trend (历史和趋势)、fitness test (健身测试)、web connect (网络连接)

- 开始/停止锻炼

- 增加/上移

➔ (下一个) :

- 切换视图

- 输入/退出设置 (按住此钮)

- 接受/移至下一步骤

☀🔒 (灯光/锁定) :

- 激活背光灯

- 锁定 ▶■ 按钮 (按住此钮)

- 减少/下移

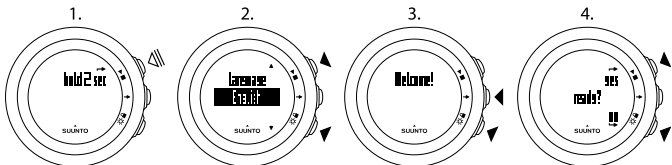
## 5 入门

首先对您的 Suunto M5 进行个性化设置以获得精确的指导，帮助您达成锻炼目标。通过 personal ( (个人) ) 设置，可以按照您的身体特征和活动来调节 Suunto M5。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。

按任意按钮将您的 Suunto M5 激活。

要设置初始设置：


1. 按任意键激活设备。等待装置响应并提示 hold 2 sec ( (长按 2 秒) )。保持 **▶■** 按下并输入第一个设置。
2. 按下时间视图中的 **▶■** 或 **☼🔒** 更改值。
3. 按下时间视图中的 **➡** 接受值并移动至下一个设置。按下时间视图中的 **☼🔒** 返回至前一设置。
4. 设置完毕时，选择 yes ( (是) ) ( **▶■** ) 确认全部设置。如果要修改设置，选择 no ( (否) ) ( **☼🔒** )。




您可以设定以下初始设置：




- language ( (语言) ): 英语、德语、法语、西班牙语、葡萄牙语、意大利语、荷兰语、瑞典语、芬兰语
- units ( (单位) ): 公制/英制
- time ( (时间) ): 12 / 24 小时、小时和分钟

- date ( (日期) )
- personal settings ( (个人设置) ): 出生年份、性别、体重、身高、(计算的 BMI) 、健身水平

 注释 BMI (体重指数) 是一个根据您的体重和身高计算的值。它指示您的体重是否在健康范围内。但是, 如果您非常强壮, 您的计算 BMI 可能比期望的要高, 因为 BMI 范围是基于平均体形的。

 注释 输入您的出生年份之后, 您的设备自动使用美国运动医学会公布的公式  $207 - (0.7 \times \text{年龄})$  来设置最大心率 (最大 HR)。如果您知道您实际的最大心率, 您应将自动给出的值调整为该值。

有关以后调整设置的信息, 请参阅 14 小章 调整设置 30 页。

 提示 按下时间视图中的  可查看您当天的锻炼目标、日期、时间 (含秒数)。如果 2 分钟后您没有再次按下 , 显示屏将返回并仅显示时间以节约电池。

## 5.1 估计您的健身水平


要在锻炼期间得到指导, 您需要在初始设置中估计您目前的健身水平。选择下面其中一个选项:





- very poor (非常差): 与步行相比, 您更喜欢搭电梯或者开车, 或者偶尔出于兴趣去散步, 并且偶尔运动至呼吸加重或出汗。
- poor (差): 您每周有规律地锻炼 10 至 60 分钟作为消遣, 或者工作需要适度的身体活动, 如高尔夫、骑马、健身操、体操、乒乓球、保龄球、举重或整理花园。



- fair (一般): 您每周跑步少于一英里 (1.6 km) 或者每周体力活动不足 30 分钟。
- good (良好): 您每周跑步 1 至 5 英里 (1.6 - 8 km), 或者每周进行 30 至 60 分钟的体力活动。
- very good (非常好): 您每周跑步 5 至 10 英里 (8 - 16 km), 或者每周体力活动活动 1 至 3 小时。
- excellent (优秀): 您每周跑步超过 10 英里 (16 km), 或者每周适度体力活动超过 3 小时。




要获得更精确的指导, 请进行健身测试, 参见12.1 小节 *测试您的健身水平* 24 页。

## 6 使用背光灯和按钮锁

按下  激活背光灯。

长按  以锁定或解除锁定  按钮。  按钮锁定时，  将显示于显示屏上。

 **提示** 锁定  按钮以防止意外启动或停止秒表。

 **注释**  按钮在运动期间锁定时，您仍可以通过按以下按钮更改视图： 。

## 7 穿上心率传输带

调节心率 (HR) 皮带的长度以使心率传输带绑紧但舒适。用水或凝胶弄湿接触区并穿上心率传输带。确保心率传输带处在您的胸部中间并且红色箭头指向上。



**⚠ 警告** 佩戴起搏器、去纤颤器或其他植入电子装置的人使用心率传输带时风险自负。在初次使用心率传输带之前，我们建议在医生监督下进行锻炼测试。这样可确保同时使用起搏器和心率传输带时的安全性和可靠性。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。

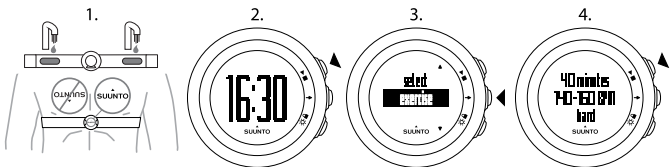
**📖 注释** 带 ANT 图标 (ANT) 的心率传输带与兼容 ANT 的 Suunto 腕上电脑以及 Suunto ANT 健身解决方案兼容，而带 IND 图标 (IND) 的心率传输带与大多数使用感应式心率接受装置的锻炼设备兼容。您的 Suunto Dual Comfort Belt 同时与 IND 和 ANT 兼容。


## 8 开始锻炼

初始设置之后，您可以开始锻炼。自动使用指导锻炼计划来指导您实现下一个健身水平，或者维护出色的健身水平。指导锻炼计划基于初始设置中指定的您的目前健身水平。如果您不需要锻炼指导，请在设置中选择 free (自由) 锻炼计划，请参阅 14 小章 *调整设置 30 页*。

要开始锻炼：

1. 弄湿心率传输带的接触区并穿上。
  2. 在时间视图中，按 **▶■** 选择 exercise (锻炼)。
  3. 确认 exercise (锻炼) (按 **▶**)。
- 锻炼开始之前，设备显示您的心率应停留在特定的心率限制内多长时间。
4. 按下 **▶■** 开始记录您的锻炼。



 **提示** 没有心率传输带时您可以使用 Suunto M5 作为秒表。没有心率传输带时，只显示锻炼的持续时间。锻炼之后，您可以估计您的锻炼的强度水平。根据您的估计和持续时间，设备将估计卡路里消耗量，并相应调节您的锻炼计划和历史。



提示 在锻炼前要热身，锻炼后要渐渐平静。这些活动不包含在建议中，应以低强度完成。

## 8.1 故障排查：无心率信号

如果丢失心率信号，请尝试以下方法：

- 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。
- 如果还是有问题，请更换心率传输带和/或设备的电池。



## 9 锻炼期间的操作

Suunto M5 为您提供额外的信息用于指导锻炼。这些实用的信息对您将非常有益。

下面是在锻炼期间使用设备的一些说明：

- 按 **→** 实时查看额外信息。
- 长按 **🔒** 可锁定 **▶■** 按钮以防止意外停止秒表。
- 按 **▶■** 停止锻炼。



额外信息因可用信息的不同而变化。

如果只有心率 (HR) 可用：

- 持续时间
- 平均心率
- 卡路里
- 心率和时间 (以小时和分钟为单位)

如果 HR 及 POD 可用：


- 持续时间
- 平均心率
- 卡路里
- 心率和时间 (以小时和分钟为单位)
- 速度

- 距离
- 步调

如果只有 POD 可用:

- 持续时间
- 速度
- 距离
- 步调


 提示 锻炼期间视需要开启或关闭 (🔊) 声音 (保持➡️ 按下)。如果您已在常规设置中将声音设为 all off (全部关闭)则无法打开声音, 请参阅14 小章 调整设置 30 页。

 注释 Suunto M5 在水下无法接收心率传输带信号。不过, 通过训练, 无需心率传输带您也可按计划锻炼, 并在锻炼后估计运动强度。


## 9.1 在指导锻炼期间的操作



指导锻炼是实现您的目标的建议计划的一部分。在指导锻炼中, Suunto M5 显示您的进度并指导您达成最佳强度水平。当显示屏上的箭头指向上时, 您应提高强度。当箭头指向下时, 您应降低强度。



外圈上不断填满的箭头在锻炼期间告诉您离每天的目标还有多远。在您达成目标时，显示 。

如果您不需要锻炼指导，请在设置中选择 free (自由)目标类型，请参阅小节 *目标类型* 31 页。

 **注释** 这些计划遵从美国运动医学会的锻炼处方指导。有关这些计划的更多信息，请参阅13.1 小节 *锻炼计划* 28 页。

 **提示** 如果您将 Suunto M5 与 Suunto 速度 POD (例如 GPS、脚或自行车 POD) 配对，则在运动期间按  会获得更多的速度和距离信息。

## 10 每周锻炼计划示例：从差到优秀

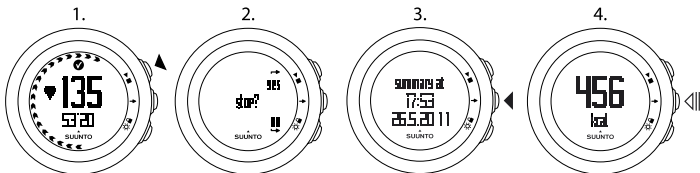
下表显示您在执行锻炼计划的过程中，设备所提供的参数建议。

水平	轻度	中等	激烈	非常激烈	最强	周数
非常差	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
差		2 x30 min	2x20 min			x2
一般		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
良好			3x40 min	2x30 min		x6
非常好			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
优秀		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 锻炼之后

## 11.1 提供心率信息的锻炼后操作

1. 按 **▶■** 停止锻炼。
2. 选择 yes (是) (**▶■**) 确认停止锻炼并查看摘要，或者选择 no (否) (**☼**) 继续锻炼。
3. 按 **→** 浏览不同的摘要视图。
4. 长按 **→** 以返回时间视图。






您可以在摘要中查看以下信息：


- 锻炼的开始时间和日期
- 距离目标已完成的百分比（指导锻炼）
- 锻炼的持续时间
- 消耗的卡路里量
- 平均心率
- 峰值心率

使用可选的速度和距离 POD 查看有关距离和平均速度的信息。




**📄 注释** 如果您在锻炼期间的峰值心率超出了设备设置中所设定的最大心率，设备将自动询问您是否更新最大心率。

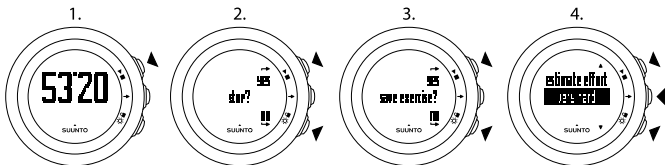
 提示 您可以在第一个摘要视图中按住 **➔** 跳过摘要。要在以后查看上次锻炼摘要，请在时间视图中按 **▶■** 并选择 *prev. exercise* (上次锻炼)。

 提示 在使用心率侦测带进行锻炼的过程中，您可以通过按 **▶■** 暂停秒表。如果您在一小时之内没有通过按 **▶■** 继续锻炼，设备将自动保存锻炼日志。要继续记录，请选择 *no* (否) 


 提示 请定期清洗 (手洗) 心率侦测带以避免出现难闻的气味。

## 11.2 不提供心率信息的锻炼后操作

1. 按 **▶■** 停止锻炼。
2. 选择 *yes* (是) (**▶■**) 确认停止锻炼，或者 *no* (否) () 继续锻炼。
3. 如果您停止了锻炼，选择 *yes* (是) (**▶■**) 将其保存。如果不希望保存锻炼，选择 *no* (否) ()。
4. 如果您保存了锻炼，设备将要求您估计锻炼强度。选择 *easy* (轻度)、*moderate* (中等)、*hard* (激烈)、*very hard* (非常激烈)，或 *maximal* (最强) (按 **▶■** 和 )。确认按 **➔**。




根据您的估计，设备将估计卡路里消耗量，并相应调节您的锻炼计划。

 **注释** 在估计锻炼强度时，请依照您在锻炼期间的自身感觉。

您可以在摘要中查看以下信息：


- 锻炼的开始时间和日期
- 已完成的百分比
- 锻炼的持续时间
- 估计消耗的卡路里量

使用可选的速度和距离 POD 查看有关距离、步调和平均速度的信息。

 **提示** 在您进行无法记录心率或使用心率传输带的运动（如游泳）时，可以使用估计功能。

## 11.3 恢复率

每次锻炼结束后，设备将显示您完全恢复所需要的时间，以及就您个人的健身水平而言，可开始进行完全强度的锻炼的时间。通过 suggestion（建议）可随时查看您的恢复率，请参阅13 小章 复查计划和历史 27 页。如果恢复时间多于 24 小时，我们强烈建议您休息一天以免训练过度。您始终可以遵循锻炼计划的建议，即便您没有完全恢复。如果您采用的是 free（自由）锻炼模式，我们强烈建议您仅在恢复时间低于 24 小时的情况下进行锻炼。

 **注释** 请咨询专业训练师以了解如何利用恢复率（锻炼和休息的比率）来实现您的目标。

## 12 健身测试和休息心率测试

### 12.1 测试您的健身水平

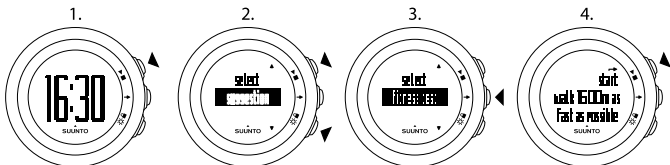
进行健身测试 (Rockport 测试) 以评估您的健身水平。测试帮助您跟上锻炼进度, 并为设备中的各类计算提供最新的数据。健身测试通常需要 10–30 分钟, 具体取决于您的步行速度。

找一块距离为 1.6 km/1 英里的平地 (例如, 绕 400 m 跑道 4 圈)。

 提示 用跑步机或者互联网地图服务确定距离。

进行测试:


1. 在时间视图中, 按 **▶■**。
2. 选择 **fitness test** (健身测试) (按 **▶■** 和 **⊗**)。
3. 使用 **→** 确认, 然后等待设备找到心率传输带信号。
4. 按 **▶■** 开始测试。
5. 以尽可能快的速度和均匀的步调步行 1.6 km (1 英里)。
6. 在 1.6 km (1 英里) 处, 停止测试 (按 **▶■**)。







就绪后，Suunto M5 将计算您的健身指数（0 - 10）并显示您目前的健身水平：

0 - 1.9	=	very poor (非常差)
2 - 3.9	=	below average (低于一般水平)
4 - 4.9	=	fair (一般)
5.0 - 5.9	=	good (良好)
6.0 - 6.9	=	very good (非常好)
7.0 - 10.0	=	excellent (优秀)

 **注释** 如果您正参与指导锻炼计划，健身测试将作为一项训练以及该计划的组成部分。

 **提示** 将您的结果与 *history & trend* (历史和趋势) 中以前的健身测试结果进行比较，请参阅 13.2 小节 *历史和趋势* 28 页。

 **提示** 定期进行健身测试，例如每月一次，以及时更新您的健身水平数据。


## 12.2 测试您的休息心率

休息心率是您在休息时的心率。测试您的休息心率以从 Suunto M5 获得更个性化的指导并跟踪健身水平的发展。改善健身水平通常可降低休息心率。

要测试您的休息心率：

1. 弄湿心率传输带的接触区并穿上。
2. 确保您的设备接收到心率信号。

3. 躺下并放松三分钟。
4. 从设备检查您的心率并在 `personal settings` (个人设置)中进行相应的调节。

 提示 最好是在睡了一夜好觉之后执行休息心率测试。如果您刚喝过咖啡、觉得疲劳或有压力，请在以后进行测试。

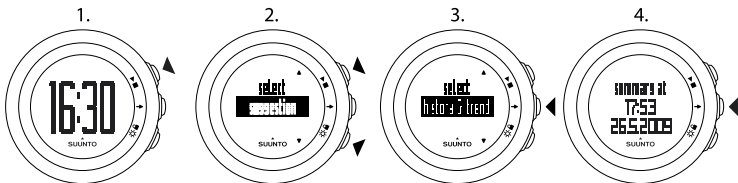
## 13 复查计划和历史


您可以复查以下信息：

- suggestion (建议)：恢复时间和下次锻炼的建议（如果您已经在设置中选择了指导锻炼类型的话）
- history & trend (历史和趋势)：您的已保存锻炼课程的累积信息
- prev. exercise (上次锻炼)：您上次锻炼的信息

要复查您的计划和历史：

1. 在时间视图中，按 **▶■**。
2. 选择 suggestion (建议)、history & trend (历史和趋势)、或 prev. exercise (上次锻炼)（按 **▶■** 或 **⚙️**）。
3. 按 **➡** 确认选择。
4. 按下时间视图中的 **➡** 浏览视图。在您浏览完全部视图之后，设备会返回至时间视图。



 提示 长按 **➡** 以返回时间视图。

## 13.1 锻炼计划

您在初始设置中设置了您的健身水平之后，Suunto M5 将根据美国运动医学会的建议为您提供一个 7 天进行一次全面评价的长期计划。

在 suggestion (建议)部分您可以查看以下信息：

- 恢复时间
- 未来 7 天的建议锻炼持续时间
- 未来 7 天的建议锻炼图
- 未来 6 周的下一个目标 (fitness (健身) 和weight (体重)目标)
- 下一个建议训练时间、持续时间和强度

进行健身测试，了解您当前的健身水平。根据您的目前的健身水平与 ACSM 的指导原则，您的 Suunto M5 将创建一个锻炼计划，帮助您逐步实现 excellent (优秀)的健身水平。例如，如果您目前的健身水平 below average (低于一般水平)，锻炼计划将首先指导您达到fair (一般)水平，然后再提升至good (良好)水平。这种方式可帮助您稳步获得强健的体魄，而不会导致训练过度。随着您身体状况的改善，Suunto M5 所推荐的训练频率、持续时间以及强度将相应提高。当您达到 excellent (优秀)的健身水平后，您的 Suunto M5 锻炼计划还能帮助您长期保持 excellent (优秀)的健身水平。


## 13.2 历史和趋势


History & trend (历史和趋势)向您显示已保存锻炼课程的累积信息。

您可以查看以下信息：

- 全部保存的锻炼的数量和持续时间
- 最近 4 周的锻炼持续时间和消耗的卡路里
- 距每周和每月目标的完成百分比

- 总距离，最近 4 周的距离，以及完成该距离所用的时间（如果使用可选的速度和距离 POD 的话）
- 上次健身测试日期和结果
- 前 7 个健身测试结果的图表

 **注释** 每周和每月的完成百分比包含当天的锻炼。如果您没有完成当天的锻炼，则即便严格遵守训练建议，完成百分比仍将低于 100%。

 **提示** 将已保存的锻炼课程传送到 [Movescount.com](https://movescount.com)，例如，您可以使用可选的 [Suunto PC POD](#) 每月传送一次。

### 13.3 上次锻炼

在 `prev. exercise` (上次锻炼) 中，您可以查看上次锻炼的信息。有关这些视图的更多信息，请参阅 [11.1 小节 提供心率信息的锻炼后操作 21 页](#) 和 [11.2 小节 不提供心率信息的锻炼后操作 22 页](#)。

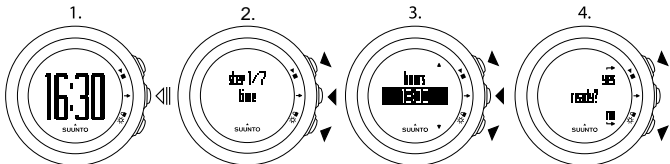
您只能在设备上看到上次锻炼的详细信息。不过设备会保存近 80 次课程的所有锻炼信息，将日志传输至 [Movescount.com](https://movescount.com) 后可查看更多详情。

## 14 调整设置

您可以在时间视图中调整设置。在训练期间，您只能设置声音开或关（保持 **→** 按下）。

要调整设置：

1. 在时间视图中，保持 **→** 按下并输入设置。
2. 按 **→** 输入第一个设置。您可以浏览设置步骤（按 **▶■** 和 **☒**）。
3. 按 **▶■** 或 **☒** 更改值。按 **→** 确认并移动至下一个设置。
4. 设置完毕时，选择 yes (是) (**▶■**) 确认全部设置。如果您还要修改设置，选择 no (否) (**☒**) 返回至第一项设置。




您可以调整以下设置：

### 时间和个人设置

- time (时间): 时和分
- alarm (闹铃): 开/关、时、分
- date (日期): 年、月、工作日
- personal settings (个人设置): 体重、健身水平、最大心率 (max. HR)、休息心率


## 目标类型

- **fitness (健身)**: 指导您达到下一个健身水平。当您达到 **excellent (优秀)** 水平后, 设备将对锻炼计划进行优化, 以使您继续保持 **excellent (优秀)** 的健身水平。
- **weight (体重)**: 指导您达到目标体重。设备仅接受根据您的 BMI 指数确定的正常体重范围内的安全体重目标。如果您设置的减重数大于 3 kg (7 lb), 设备将显示接下来 6 周的建议减重数, 直至您最终达到目标体重。在您实现体重目标后, 程序将终止, 届时您将需要设置新的目标才能获得进一步的指导。在那之前, 设备会将目标设置为 **free (自由)**。
- **free (自由)**: 锻炼时不使用指导

 **注释** *fitness (健身)* 和 *weight (体重)* 目标符合 ACSM 的锻炼处方原则。如果您遵从该计划, 设备将自动提升您的健身水平。

## 常规设置

sounds (声音):

- **all on (全部开启)**: 全部声音开启
- **buttons off (按钮声关闭)**: 您会听到除按按钮外的所有其他声音
- **all off (全部关闭)**: 全部声音关闭 (在声音关闭时,  在锻炼期间显示在显示屏上)

 **注释** 背光亮时声音无效。

速度/步调单位 (采用可选的速度和距离 POD) :

- km/h、mph
- min/km、min/mile


## 配对


- skip: (跳过)跳过配对
- belt (传输带): 配对心率传输带
- POD: 配对 POD

## 14.1 睡眠模式和初始设置

要更改初始设置，您必须将设备置于睡眠模式。

要将设备置于睡眠模式：













1. 在常规设置的最后一步，当设备请您确认完成设置更改时，按住  直至设备进入睡眠模式。
2. 按任意键再次激活设备。
3. 要设定初始设置，请查看5 小章 入门 10 页。

 **注释** 在更换电池时，只有时间和日期会变更。设备会记住您上次的初始设置和记录的锻炼。

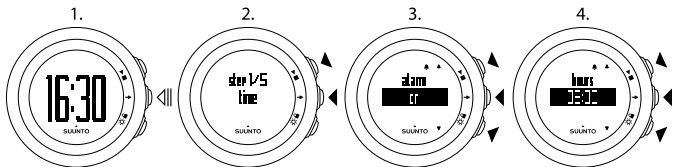
示例：调节闹钟设置

当闹铃开启时， 将显示于显示屏上。

要设置闹铃开/关：

1. 在时间视图中，保持  按下并输入设置。
2. 浏览至 alarm (闹铃) (按  ) 并确认 (按  )。
3. 设置闹铃 on (开) 或 off (关) (按   和  )。确认按  。
4. 设置闹铃时间 (按   和  )。确认按  。






闹铃响起时，按 stop (停止) (⏹) 可将其关闭。  
在您停止闹铃之后，它会在第二天同一时间响起。

## 14.2 更改语言

如果您要更改设备的语言或者在设置设备时选择了错误的语言，将需要将设备置于睡眠模式。有关如何使设备进入睡眠模式的信息，请参阅14.1 小节 [睡眠模式和初始设置](#) 32 页。有关更换电池的更多信息，请参阅17.1 小节 [更换电池](#) 37 页。

 **注释** 设备会记住您上次的初始设置和记录的锻炼。

## 15 连接到网络

选用 Suunto PC POD 或 Suunto Movestick 将日志记录传输至 Movescount.com，以及从 Movescount.com 将设置和自定义计划下载至您的 Suunto M5。

Movescount 是一个在线运动社区，包含用于管理日常活动以及分享运动故事所需的各种工具。Movescount 为运动爱好者提供了一个分享与互动的平台！

要连接到 Movescount:


1. 转至 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)。
2. 注册并创建一个 Movescount 帐号。

要安装 Moveslink:

1. 转至 SETTINGS > MOVESLINK (设置 > MOVESLINK)。
2. 下载并安装 Moveslink。

要传输数据:

1. 将 Suunto Movestick 插入电脑的 USB 端口。
2. 按照 Movescount 的提示，连接设备并将数据传输至您的 Movescount 帐户。

 提示 设备仅存储最新的 80 条日志。条目数超出限制后，最早的日志将被删除。为避免丢失较早的日志以及查看日志详情，请将这些内容传输至 [Movescount.com](http://Movescount.com)。

## 16 配对 POD/心率传输带

配对指将两台设备连接起来，使它们可以相互交换信息。

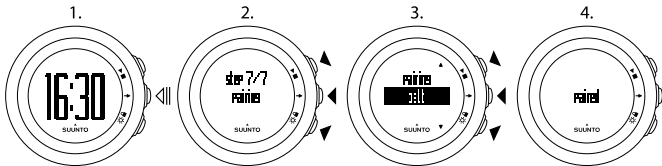
将 Suunto M5 与可选的 Suunto POD (Suunto Foot POD、GPS POD 和 Bike POD) 配对以在锻炼期间接收额外的速度和距离信息。Suunto M5 与 Suunto Dual Comfort Belt 心率传输带兼容。

您的 Suunto M5 包装中包含的心率传输带已经配对。仅当您想要更改设备的心率传输带或者速度 POD 时才需要配对。

您最多可以同时配对三个 Suunto 速度和距离 POD。如果配对三个以上的 POD，将只有后三个得以配对。

要配对 POD 或心率传输带：


1. 在时间视图中，保持 **→** 按下并输入设置。
2. 按下时间视图中的 **→** 滚动到配对选项。使用 **▶■** 和 **☒** 可浏览设置步骤。
3. 选择 POD 或 belt (传输带) (按 **▶■** 和 **☒**)。确认按 **→**。
4. 打开您的 POD 或 HR 传输带 (通过重新插入电池)。关于如何打开 POD，请参见 POD 手册。等待出现提示消息 paired (已配对)。
5. 如果配对失败，按 **→** 返回至配对设置。



## 16.1 故障排查

如果心率传输带配对失败，尝试下面的操作：

1. 卸下电池。
2. 把电池上下颠倒过来重新插入以重置心率传输带，然后再次卸下电池。
3. 滚动至设备的配对选项。
4. 在心率传输带中右侧朝上插入电池。


 **注释** 您不必校正速度和距离 POD。Bike POD 值精确依照标准山地自行车轮 (26 x 1.95 > 英寸)。对于城市自行车，偏差为 -2 至 -3%。Foot POD 值取决于您的跑步姿态，偏差为 -5 至 5%。

## 17 保养和维护


请小心置放设备 — 不要敲击或使其坠落。

在正常情况下，该设备不需要维修。使用后，用活水、温和的肥皂清洗仪器并用湿的软布或麂皮清洁托架。

切勿自己尝试维修设备。请联系授权的 Suunto 服务商、分销商或零售商以获得维修服务。请仅使用原装 Suunto 配件 — 由非原装配件导致的损害不在保修范围之内。

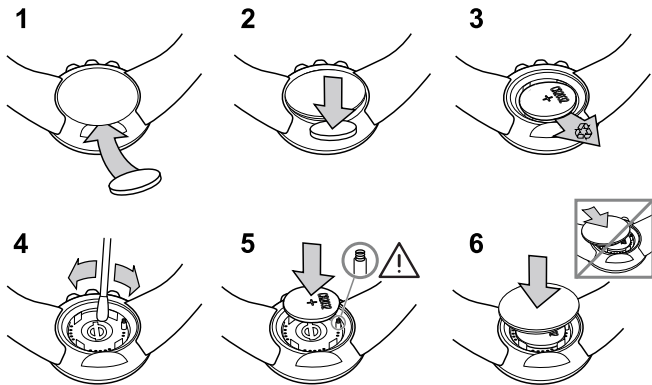
 **注释** 在游泳或与水接触时，不要按按钮。设备在水中时按按钮会造成设备故障。


### 17.1 更换电池


如果显示 ，建议更换电池。


更换电池时需要特别小心，以确保您的 Suunto M5 保持防水性。更换不慎造成损坏可能使保修失效。

按此处的说明更换电池：



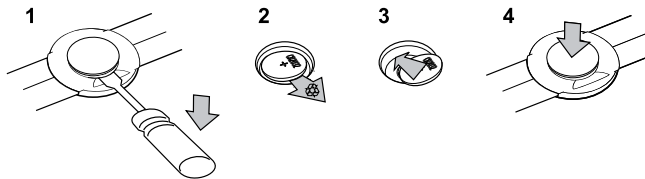
 **注释** 请确保 O 型塑料圈处于正确的位置，以保证腕上电脑的防水性。电池更换不慎可能使保修失效。


 **注释** 小心电池匣中的弹簧（见图示）。如果弹簧损坏，请将设备送到经过授权的 Suunto 代表处进行维修。

 **注释** 在更换电池时，只有时间和日期会变更。上次初始设置和已记录的锻炼会被还原。

## 17.2 更换心率传输带电池

按此处的说明更换电池：



 **注释** Suunto 建议在更换电池时，同时更换电池盖和 O 形圈以确保心率传输带保持清洁和防水性。替换盖可从经过授权的 Suunto 销售商或网店随替换电池一起购买。

# 18 规格

## 18.1 技术规格

### 常规

- 工作温度：-10° C 至 +50° C / +14° F 至 +122° F
- 存放温度：-30° C 至 +60° C / -22° F 至 +140° F
- 重量（设备）：40 g / 1.41 oz
- 重量（心率传输带）：max. 55 g / 1.95 oz
- 防水性（设备）：30 m / 100 ft (ISO 2281)
- 防水性（心率传输带）：20 m / 66 ft (ISO 2281)
- 传输频率（心率传输带）：5.3 kHz 感应，体育馆设备兼容 和2.465 GHz Suunto ANT 兼容
- 传输范围：~ 2 m / 6 ft
- 用户可更换电池（设备/心率传输带）：3V CR2032
- 电池寿命（设备/心率传输带）：正常使用情况下约 1 年（每周使用心率传输带和 POD 训练 2.5 小时）

### 日志记录器/秒表

- 最大记录时间：9 小时 59 分 59 秒
- 分辨率：第一个 9.9 秒显示使用 0.1 秒精确度。10 秒后持续时间的显示使用 1 秒精确度。

### 总计

- 设备存储的最大日志数量：80
- 总锻炼时间：0 - 9999 小时（9999 小时之后返回至 0 小时）



- 最后 4 周卡路里和持续时间：0 - 99999 千卡，持续时间 00:01 - 99:59 小时
- 自第一次距离记录以来的总距离和月数：1 - 9999 km 和 1 - 256 月（使用可选的速度和距离 POD）
- 最近 4 周总距离和持续时间：0 - 999 km 和 99:59 小时（使用可选的速度和距离 POD）

## 心率

- 显示：30 至 240
- 休息心率：估计为 60 bpm，可调节范围 30 至 150 bpm

## 个人设置

- 出生年份：1910 - 2009
- 体重：30 - 200 kg 或 66 - 400 lb
- 身高：90 - 256 cm 或 3 英尺 03 英寸 - 7 英尺 06 英寸

## 18.2 商标

Suunto M5、其徽标以及其它 Suunto 品牌商标和商品名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。保留所有权利。

## 18.3 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，供家庭和办公使用。

## 18.4 CE

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

## 18.5 版权

版权所有 © Suunto Oy 2009。保留所有权利。Suunto、Suunto 产品名称、其徽标以及其它 Suunto 品牌商标和名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。本文档及其内容的所有权属于 Suunto Oy，仅供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。虽然我们已尽力确保本文所含信息全面准确，但对其准确性不提供任何明示或暗示担保。任何时候本文档内容如有更改，恕不另行通知。要下载本文档的最新版本，请访问 [www.suunto.com](http://www.suunto.com)。

## 18.6 专利声明

本产品受以下申请中的专利和相应国家权利的保护：US 11/432,380、US 11/169,712、US 12/145,766、US 7,526,840、US 11/808,391、USD 603,521、USD 29/313,029。其他专利已立案申请。

## 19 担保

### SUUNTO 有限保修

Suunto 保证，在保修期限内 Suunto 或者 Suunto 授权的服务中心（以下简称“服务中心”）将完全自由裁量在本有限保修的条款和条件限制范围内选择下列方式 免费补救材料或制作中的瑕疵：a) 维修，或者 b) 更换，或者 c) 退款。本有限保修条款仅在您购买该产品所在的国家/地区有效并具有强制效力，除非当地法律另有规定。

### 保修期限

保修期从购买者以零售方式购买产品之日起计算。显示设备的保修期限为两 (2) 年。附件（包括但不限于 POD、心率传输带以及所有消耗部件）的保修期限为 一 (1) 年。

### 排除和限制

本有限保修不涵盖以下内容：

1. a) 正常磨损，b) 处理不当造成的瑕疵，或 c) 由错误使用本产品或违反说明造成的瑕疵或损坏；
2. 用户手册或任何第三方物品；
3. 将本产品与非 Suunto 制造或提供的任何产品、附件、软件和/或服务一起使用而造成的瑕疵或声称的瑕疵；
4. 可更换电池。

本有限保修在下列情形下不具有强制效力：

1. 非因预期用途而打开本产品；
2. 使用非授权备件维修本产品；由授权服务中心之外的任何人改动或维修本产品；

3. 产品序号已被去除、改动或以任何方式变得无法辨认 — 而且这种情况将由 Suunto 完全自由裁量认定；
4. 产品已经受到包括（但不限于）驱蚊剂在内的化学物质的影响。

Suunto 并不保证产品的运转是不间断的、不会发生错误的，也不保证产品可与 第三方提供的任何硬件或软件兼容使用。

### Suunto 保修服务获得途径

您必须提供购买凭据才能获得 Suunto 保修服务。关于如何获取保修服务的说明，请访问 [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty)，或联系您当地的授权 Suunto 零售商，或致电 Suunto 帮助中心 +358 2 2841160（可能按国内电话收费或优惠收费）。

### 责任限制

在可适用的强制性法律规定许可的最大限度内，本有限保修将是您获得的唯一和 排他性的补救，并取代一切其它明示或默示保修。对于特殊、偶发、惩罚性或 连带发生的损失，包括但不限于由于购买或使用本产品所导致的或者因违反保 修条款、违约、疏忽或侵权中的严格责任原则或任何法律或平衡原则而造成的 预期利益的损失、数据损失、效用损失、资本成本、任何替代设备或设施的成 本、任何第三方索赔以及对财产的损坏，即使 SUUNTO 已获知此类损失的可能 性，SUUNTO 亦概不负责。Suunto 将不会为在提供本有限担保项下的服务中发 生的迟延承担责任。



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.