

# **SUUNTO 3**

## 用户指南

1. 安全.....	4
2. 快速入门.....	5
2.1. 按钮.....	5
2.2. Suunto App.....	6
2.3. SuuntoLink.....	6
2.4. 光学心率.....	7
2.5. 调整设置.....	7
3. 设置.....	9
3.1. 按钮锁定和屏幕变暗.....	9
3.2. 背光灯.....	9
3.3. 提示音和振动.....	9
3.4. 蓝牙连接.....	9
3.5. 飞行模式.....	10
3.6. “请勿打扰”模式.....	10
3.7. 通知.....	10
3.8. 时间和日期.....	11
3.8.1. 闹钟.....	11
3.9. 语言和单位制.....	12
3.10. 表盘.....	12
3.11. 设备信息.....	12
4. 功能.....	13
4.1. 记录锻炼.....	13
4.1.1. 速度和距离校准.....	14
4.1.2. 运动模式.....	14
4.1.3. 运动模式节能选项.....	14
4.1.4. 锻炼时使用目标.....	15
4.1.5. 互连 GPS.....	15
4.1.6. 间歇训练.....	16
4.1.7. 游泳.....	17
4.1.8. 感觉.....	17
4.1.9. 显示屏主题.....	17
4.2. 媒体控件.....	17
4.3. 日志.....	18
4.4. 每日活动.....	18
4.4.1. 活动跟踪.....	18
4.4.2. 即时心率.....	20
4.4.3. 每日心率.....	20
4.5. 自适应训练指导.....	21
4.6. 训练洞察.....	22
4.7. 恢复时间.....	23

4.8. 睡眠跟踪.....	23
4.9. 压力与恢复.....	25
4.10. 体能水平.....	25
4.11. 胸部心率传感器.....	26
4.12. 配对 POD 和传感器.....	26
4.12.1. 校准 Foot POD.....	27
4.13. 计时器.....	27
4.14. 强度区间.....	28
4.14.1. 心率区间.....	29
4.14.2. 配速区间.....	31
5. Suunto 高能训练.....	32
6. Suunto 高能运动应用程序.....	33
7. 保养与支持.....	34
7.1. 操作指南.....	34
7.2. 电池.....	34
7.3. 废弃处置.....	34
8. 参考资料.....	35
8.1. 合规性.....	35
8.2. CE.....	35

# 1. 安全

## 安全预防措施的类型


 **警告** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致严重人身伤害或死亡的情况。

 **小心** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致产品受损的情况。

 **注释** - 用于强调重要信息。

 **提示** - 用于提供有关如何充分利用本设备特点和功能的额外提示。

## 安全预防措施


 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会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。


 **警告** 在您开始锻炼计划之前，应始终先咨询您的医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

 **警告** 仅用于休闲目的。


 **警告** 切勿完全依赖产品的移动辅助 GPS 或电池续航时间。始终使用地图和其他备用材料以确保您的安全。

 **小心** 不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要在本产品上涂杀虫剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要随意抛弃本产品，而应将其视为电子垃圾进行处理，以保护环境。

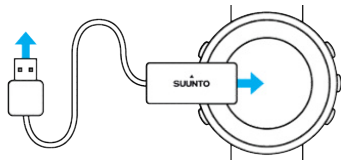
 **小心** 不要敲击或跌落本产品，因为这样可能会将其损坏。

 **注释** 在 Suunto，我们使用先进的传感器和算法生成指标，帮助您进行各种活动和探险。我们力争做到尽可能准确。但是，我们的产品和服务所收集的数据并非完全可靠，所生成的指标也不会绝对精确。卡路里、心率、位置、运动探测、射击识别、身体压力指标和其他测量值可能与实际不符。Suunto 产品和服务仅用于休闲目的，而非用于任何类型的医学目的。

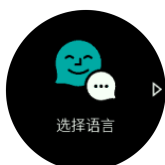
## 2. 快速入门

首次启动 Suunto 3 快速简单。

1. 使用提供的 USB 线缆将腕表连接到电源，可唤醒腕表。



2. 短按中间按钮开始设置向导。



3. 短按右上按钮或右下按钮选择语言，并短按中间按钮进行确认。

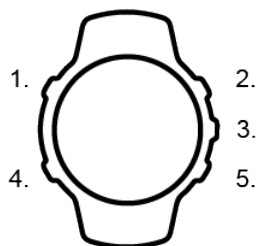


4. 按照向导进行操作，完成初始设置。短按右上按钮或右下按钮更改值，并短按中间按钮选择并前往下一步。

完成向导后，使用所提供的 USB 线缆为腕表充电，直至电池充满电。

### 2.1. 按钮

Suunto 3 包含五个按钮，用于导航浏览显示屏和功能。



正常使用：

#### 1. 左上按钮

- 短按可激活背光灯
- 短按可查看备选信息

#### 2. 右上按钮

- 短按可在视图和菜单中向上移动

#### 3. 中间按钮

- 短按可选择项目或前进/更改显示屏

- 按住可打开上下文快捷方式菜单

#### 4. 左下按钮

- 短按可返回
- 按住可返回表盘

#### 5. 右下按钮

- 短按可在视图和菜单中向下移动

记录锻炼时，这些按钮有不同的功能：

#### 1. 左上按钮

- 短按可查看备选信息

#### 2. 右上按钮

- 短按可暂停或重新开始记录
- 按住可更改活动

#### 3. 中间按钮

- 短按可更改显示屏
- 按住可打开上下文选项菜单

#### 4. 左下按钮

- 短按可更改显示屏

#### 5. 右下按钮

- 短按可标记一圈
- 按住可锁定和解锁按钮

## 2.2. Suunto App

通过 Suunto App，可以进一步丰富 Suunto 3 体验。将腕表与此移动应用程序配对，以获得互连 GPS、手机通知、洞察以及其他更多特性。

 **注释** 如果飞行模式启用，无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。

若要将腕表与 Suunto App 配对：

1. 确保腕表已打开蓝牙。从设置菜单，进入**连接**»**发现**并启用该功能（若尚未启用）。
2. 从 iTunes App Store、Google Play 以及中国多个热门应用程序商店下载 Suunto App，然后将其安装到兼容的移动设备上。
3. 启动 Suunto App，打开蓝牙（若尚未打开）。
4. 点按此应用程序屏幕左上角的腕表图标，然后点按“配对”来配对腕表。
5. 在此应用程序中输入腕表中显示的代码，验证配对。

 **注释** 部分功能需要通过 WiFi 或移动网络连接互联网。这可能会产生运营商数据连接费用。

## 2.3. SuuntoLink

在 PC 或 Mac 上下载并安装 SuuntoLink，以更新腕表软件。

我们强烈建议在新软件版本推出后更新腕表。如果有可用更新，您将通过 SuuntoLink 和 Suunto App 收到通知。

访问 [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink)，了解更多信息。

若要更新腕表软件：

1. 使用所提供的 USB 线，将腕表连接到计算机。
2. 打开 SuuntoLink（若尚未运行）。
3. 单击 SuuntoLink 中的更新按钮。

## 2.4. 光学心率

腕部光学心率测量是一种轻松、便捷的心率跟踪方法。心率测量的最佳结果可能受以下因素影响：

- 腕表必须直接紧贴皮肤佩戴。无论衣物有多薄，传感器和皮肤之间均不得有面料阻隔
- 此腕表在手臂上的佩戴位置可能需要高于正常的腕表佩戴位置。传感器读取经过组织的血流。读取的组织越多，则效果越好。
- 手臂运动和肌肉屈伸（例如紧握网球拍）可能改变传感器读数的精确度。
- 当心率较低时，传感器可能无法提供稳定的读数。在开始记录前，进行几分钟的短暂热身会有所帮助。
- 皮肤色素沉着和纹身会阻隔光线，并导致光学传感器读数不可靠。
- 光学传感器可能无法为游泳活动提供准确的心率读数。
- 要获得更高精确度和更快心率变化响应，我们建议使用兼容的胸部心率传感器，例如 Suunto Smart Sensor。

**⚠ 警告** 光学心率功能可能无法在每次活动中为每位用户提供准确数据。光学心率还可能受个人解剖结构和皮肤色素沉着的影响。您的实际心率可能高于或低于光学传感器读数。

**⚠ 警告** 仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。

**⚠ 警告** 在开始训练计划之前，应始终先咨询医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

**⚠ 警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但产品与皮肤接触可能会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。

## 2.5. 调整设置

若要调整设置：

1. 短按右上按钮，直到看到设置图标，然后短按中间按钮进入设置菜单。



2. 短按右上按钮或右下按钮，滚动浏览设置菜单。



3. 当设置高亮显示时短按中间按钮，选择一项设置。短按左下按钮，在菜单中返回。
4. 对于包含值范围的设置，短按右上按钮或右下按钮更改值。



5. 对于仅包含开启和关闭的设置，短按中间按钮更改值。



 **提示** 通过按住中间按钮，还可以从快捷方式菜单访问常规设置。





## 3. 设置

### 3.1. 按钮锁定和屏幕变暗

记录锻炼时，您可以通过按住右下按钮锁定按钮。一旦锁定，您将无法更改显示屏视图，但如果背光灯处于自动模式，通过按任意按钮可以开启背光灯。

若要解锁，再次按住右下按钮。


未记录锻炼时，屏幕将在短时间内无操作后变暗。若要激活屏幕，按任意按钮。

在较长时间内无操作后，腕表将进入休眠模式并彻底关闭屏幕。任何移动将重新激活屏幕。

### 3.2. 背光灯

背光灯功能可以从 **常规** » **背光灯** 下的设置中进行调整。

- 待机 设置可以控制在未进行开启背光灯操作（例如按下按钮激活）时的屏幕亮度。二种待机 选项是 开/关。
- 当您抬起手腕至查看腕表位置时，抬腕唤醒 功能会在常规时间模式下激活待机背光灯，并在锻炼模式下激活背光灯。三种 抬腕唤醒 选项是：
  - 开：在常规时间模式或锻炼过程中，抬起手腕会激活背光灯。
  - 仅锻炼：在锻炼过程中，抬起手腕会激活背光灯。
  - 关：抬腕唤醒 功能关闭。

 **注释** 您也可以设置背光灯始终激活。按住中间按钮，进入 **快捷方式** 菜单，滚动至 **背光灯** 并切换开关强制激活背光灯。

### 3.3. 提示音和振动

提示音和振动提示用于通知、警报和其他重要事件和行动。两者都可以从 **常规** » **声音** 下的设置中进行调整。

在 **常规** » **声音** » **常规** 中，您可以从以下选项中选择：

- **全开**：所有事件均触发提示
- **全关**：任何事件均不触发提示
- **按钮关闭**：按下按钮之外的所有事件触发提示。

在 **常规** » **声音** » **警报** 中，您可以开启或关闭振动。

您可以从以下选项中选择：

- **振动**：振动提示
- **声音**：声音提示
- **两者**：振动和声音提示。

### 3.4. 蓝牙连接

在将腕表与 Suunto App 配对时，Suunto 3 利用蓝牙技术从移动设备发送和接收信息。配对 POD 和传感器时也会应用相同的技术。

不过，如果不希望腕表对蓝牙扫描器可见，可依次通过 **连接** » **发现** 中的设置启用或停用发现设置。



通过激活飞行模式，还可以完全关闭蓝牙，参见 3.5. 飞行模式

## 3.5. 飞行模式

在需要时激活飞行模式可以关闭无线传输。从**连接**设置可以激活或停用飞行模式。



 **注释** 若要对设备执行配对操作，需要首先停用飞行模式（若已激活）。

## 3.6. “请勿打扰” 模式

“请勿打扰”模式是一项关闭所有声音和振动的设置，当您在剧院或任何您希望腕表安静地正常运行的环境中佩戴腕表时，这个模式非常有用。

若要启用/关闭“请勿打扰”模式：

1. 从表盘按住中间按钮打开快捷方式菜单。
2. 短按中间按钮开启或关闭“请勿打扰”模式。


“请勿打扰”模式启用后，“请勿打扰”图标会在表盘视图中显示。

如果设置了闹钟，除非选择小睡功能，否则腕表将照常响起并停用“请勿打扰”模式。

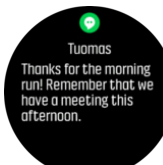
## 3.7. 通知

如果您使用 Android 手机并已将腕表与 Suunto App 配对，便可在腕表上接收通知，例如来电和短信。

将腕表与该应用程序配对时，通知功能默认打开。可以在**通知**设置中关闭通知。

 **注释** 从一些通讯应用程序接收的消息可能不兼容 Suunto 3。

收到通知时，表盘上会出现弹出窗口。



如果消息无法在一个屏幕中显示，短按右下按钮可滚动浏览全部文本。

短按**操作**与通知互动（可用的选项因发送通知所使用的移动应用程序而有所不同）。

对用作通讯的应用程序，您可以使用腕表发送**快速回复**。您可以在 Suunto App 中选择和修改预定义消息。

## 通知历史

如果您的移动设备有未读通知或未接电话，可以在腕表上查看。

从表盘短按中间按钮，然后短按下按钮，以滚动浏览通知历史。

当您在移动设备上查看消息时，将清除通知历史。

## 3.8. 时间和日期

首次启动腕表时设置时间和日期。

从 **常规** » **时间/日期** 设置可以调整时间和日期，还可以更改时间和日期格式。

除了主时间，还可以使用第二地时间关注其他地点的时间，例如旅行时。从 **常规** » **时间/日期**，点按 **第二地时间**，通过选择地点设置时区。

一旦与 Suunto APP 配对，您的腕表将从移动设备获取更新的时间、日期、时区和夏令时。在 **常规** » **时间/日期** 下，点按 **自动更新时间**，可开启和关闭此功能。

### 3.8.1. 闹钟

您的腕表有闹钟功能，可以响一次或在特定日期重复响多次。从 **警报** » **闹铃** 设置中激活闹铃。

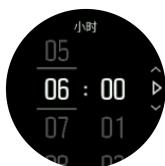
若要设置闹铃：

1. 首先选择您想要闹铃响起的频率。选项如下：

- **一次**：闹铃在未来 24 小时内的设定时间响起一次
- **工作日**：闹铃在周一至周五的同一时间响起
- **每天**：闹铃在一周每天的同一时间响起



2. 设定小时和分钟，然后退出设置。



当闹铃响起时，您可以解除它以结束闹铃，也可以选择小睡选项。小睡时间是 10 分钟，最多可以重复 10 次。



如果您让闹铃继续响起，它将自动在 30 秒后进入小睡模式。

## 3.9. 语言和单位制

从 **常规** » **语言** 设置，可以更改腕表语言和单位制。

## 3.10. 表盘

Suunto 3 提供多个表盘供您选择，包括数字和模拟风格。

若要更改表盘：

1. 从启动器进入**表盘**设置，或按住中间按钮打开上下文菜单。短按中间按钮选择**表盘**



2. 利用右上按钮或右下按钮滚动浏览表盘预览，并短按中间按钮选择要使用的表盘。
3. 利用右上按钮或右下按钮滚动浏览颜色选项，并选择要使用的选项。



每个表盘都有额外的信息，例如日期、总步数或第二地时间。短按左上按钮可在视图间切换。

## 3.11. 设备信息

从 **常规** » **关于** 设置，可以查看腕表软硬件的详细信息。

## 4. 功能

### 4.1. 记录锻炼

除了每日活动跟踪，还可以使用腕表记录训练或其他活动，以获得详细的反馈信息并跟踪进展。

若要记录锻炼：

1. 佩戴心率传感器（可选）。
2. 向上滚动至锻炼图标，并使用中间按钮选择。



3. 可短按右上按钮或右下按钮滚动浏览运动模式，并短按中间按钮选择要使用的模式。
4. 在开始指示器上方将出现一组图标，具体取决于在运动模式中使用的内容（例如心率和互连 GPS）。箭头图标（互连 GPS）在搜索时闪烁灰色，找到信号后会变为绿色。正在搜索时，心形图标（心率）显示灰色并闪烁，找到信号后，如果使用了心率传感器，它将变成连接条带的彩色心形。如果使用了光学心率传感器，它将变成没有条带的彩色心形。

如果使用心率传感器，但图标仅仅变成绿色（表示光学心率传感器启用），检查心率传感器是否已配对（参见 4.12. 配对 POD 和传感器），并再次选择运动模式。

您可以等待每个图标变成绿色，也可以根据需要短按中间按钮来开始记录。



一旦记录开始，所选心率源会锁定，在整个训练活动期间无法更改。

5. 记录时，可以利用中间按钮在显示屏之间切换。
6. 短按右上按钮暂停记录。短按右下按钮停止并保存，或短按右上按钮恢复。



如果所选运动模式包含选项，例如设置一个时长目标，可以通过短按右下按钮在开始记录前调整这些选项。通过按住中间按钮，还可以在记录过程中调整运动模式。



停止记录后，系统会询问您的感觉。您可以回答或忽略问题（参见 4.1.8. 感觉）。然后您将获得活动摘要，并可通过右上按钮或右下按钮进行浏览。

如果不想保留做出的某条记录，通过向下滚动至 **删除** 并短按中间按钮确认，可以删除该日志项。您可以用同样的方式从日志中删除日志记录。



#### 4.1.1. 速度和距离校准


Suunto 3 能够使用腕表内置的加速计测量跑步和步行速度及距离。加速计需要根据个人步长和移动情况进行校准。未校准的腕表无法正确测量速度和距离。

最简单的腕表校准方法是利用互连 GPS 记录首次跑步或步行锻炼（参见 4.1.5. 互连 GPS）。利用手机的 GPS，可以在后台自动完成速度和距离校准。

若要手动校准腕表：

1. 记录已知距离的步行和跑步锻炼（例如在跑道上跑步）并至少持续 12 分钟，参见 4.1. 记录锻炼
2. 锻炼后，当距离高亮显示时，短按中间按钮，在摘要中编辑距离。



 **注释** 要获得最精确的结果，分别为跑步和步行手动校准腕表。

#### 4.1.2. 运动模式

腕表配备众多预定义运动模式。这些模式专为从户外休闲散步到越野滑雪在内的特定活动和目的而设计。

记录锻炼时（参见 4.1. 记录锻炼），可以向上和向下滚动来查看运动模式的短列表。选择短列表尾部的 **其他** 图标，查看运动模式的完整列表。

每个运动模式都有一组独特的显示屏，根据选定运动模式来显示不同数据。在使用 Suunto App 进行锻炼期间，您可以编辑或定制腕表显示屏上显示的数据。

进一步了解如何在 *Suunto App (Android 版)* 或 *Suunto App (iOS 版)* 中定制运动模式。

#### 4.1.3. 运动模式节能选项

可以使用以下节能选项延长电池续航时间：

- **显示屏超时**：正常情况下，显示屏在锻炼过程中始终开启。启用显示屏超时，显示屏会在 10 秒后关闭以节省电池电量。按任意按钮重新开启显示屏。

若要激活节能选项：

1. 在开始锻炼记录前，短按下部按钮打开运动模式选项。
2. 向下滚动至**省电**，并短按中间按钮。
3. 按需调整节能选项，然后按住中间按钮可退出节能选项。
4. 向上滚动至开始视图并正常开始锻炼。

 **注释** 如果启用了显示屏超时，仍可获得手机通知以及声音和振动提醒。

#### 4.1.4. 锻炼时使用目标

使用 Suunto 3 可在锻炼时设定不同的目标。

如果所选运动模式包含目标选项，可以通过短按右下按钮在开始记录前调整这些选项。



若要进行包含总体目标的锻炼：

1. 在开始锻炼记录前，短按右下按钮打开运动模式选项。
2. 选择 **目标** 并短按中间按钮。
3. 短按中间按钮，将 **常规** 切换为开启状态。
4. 选择 **持续时间** 或 **距离**。
5. 选择您的目标。
6. 短按左下按钮返回运动模式选项。

当激活总体目标时，进度条会显示在每个数据显示屏上。



当实现 50% 的目标以及全部实现所选目标时，您还将收到通知。

若要进行包含强度目标的锻炼：

1. 在开始锻炼记录前，短按右下按钮打开运动模式选项。
2. 选择 **目标** 并短按中间按钮。
3. 短按中间按钮，将 **强度** 切换为开启状态。
4. 选择 **心率** 或 **配速**。
5. 选择您的目标区间。
6. 短按左下按钮返回运动模式选项

#### 4.1.5. 互连 GPS

Suunto 3 能够根据腕部移动情况记录跑步和步行时的速度和距离，但这需要根据您的步长和移动情况进行校准。您可以手动校准（参见 4.1.1. 速度和距离校准），也可以让互连 GPS 自动完成。每当使用互连 GPS 时，自动校准基于腕部的速度和距离。


除了更精确的速度和距离，利用互连 GPS 还可获得锻炼的行踪，您可在 Suunto App 中的地图上查看。

若要使用互连 GPS：

1. 将您的腕表与 Suunto App 配对，参见 2.2. Suunto App。
2. 允许 Suunto App 使用位置服务。
3. 使 Suunto App 保持活动状态。
4. 开启 GPS 运动模式。

搜索时，腕表上的 GPS 图标闪烁灰色，当与手机 GPS 的连接建立后，变成绿色。

并非所有运动模式都使用 GPS。如果没有看到此图标，这意味着运动模式用于无需 GPS 的活动（例如跑步机跑步或泳池游泳），或是 Suunto 3 并未与手机配对。

 **注释** 使用互连 GPS 会增加移动设备的耗电量。GPS 精确度可能因移动设备和周围环境而不同。例如，建筑物可能阻挡 GPS 信号。还请注意，GPS 数据并非存在于所有移动操作系统版本，现有的支持可能随时撤销，恕不另行通知。

#### 4.1.6. 间歇训练

间歇锻炼是由高强度活动和低强度活动的重复性集合构成的常见训练形式。利用 Suunto 3，可以为每个运动模式定义自己的间歇训练。

定义间歇训练时，可以设置四个项目：

- 间歇训练：启用间歇训练的开/关切换。切换为开启状态时，间歇训练显示屏被添加到运动模式中。
- 重复：要做的间歇 + 恢复组的数量。
- 间歇训练：高强度间歇的长度，基于距离或持续时间。
- 恢复：两次间歇之间的休息期长度，基于距离或持续时间。

请注意，如果使用距离定义间歇，需要处于一个测量距离的运动模式中。测量可以基于移动辅助 GPS、基于腕部的速度或来自 Foot POD 或 Bike POD 等设备。

若要进行间歇训练：

1. 从启动器选择运动。
2. 在开始锻炼记录前，短按右下按钮打开运动模式选项。
3. 向下滚动至**间歇**，并短按中间按钮。
4. 将间歇切换为开启状态，并调整上述设置。



5. 向上滚动至**返回**，并使用中间按钮确认。
6. 短按右上按钮，直到返回开始视图，并正常开始锻炼。
7. 短按左下按钮将视图切换为间歇显示屏，并在准备好开始间歇训练时短按右上按钮。



8. 如果想在完成所有重复数量之前停止间歇训练，按住中间按钮打开运动模式选项，并将**间歇**切换为关闭状态。

 **注释** 处于间歇显示屏中时，按钮正常发挥作用，例如，短按右上按钮暂停锻炼记录，而不仅仅是间歇训练。

停止锻炼记录后，此运动模式的间歇训练自动切换为关闭状态。不过，其他设置保持不变，因此下次使用此运动模式时，可以轻松启动相同的锻炼。



### 4.1.7. 游泳

您可以在游泳池游泳时使用 Suunto 3。

使用泳池游泳运动模式时，腕表根据泳池长度确定距离。在开始游泳前可以通过运动模式选项来根据需要更改泳池长度。

 **注释** 腕部心率传感器无法在水下工作。使用胸部心率传感器，获得更可靠的心率跟踪。

### 4.1.8. 感觉

如果您定期进行训练，跟踪每次活动后的感觉是您整体身体状况的重要指标。

有五个感觉等级供您选择：

- 差
- 一般
- 小时
- 很好
- 小时

这些选项对于您的确切含义由您来决定。重要的是您会持续使用。

对于每个训练活动，通过回答“**怎么样？**”问题，您可以在记录停止后直接在腕表中记录您的感觉。



短按中间按钮，可以跳过问题。

### 4.1.9. 显示屏主题

要提高锻炼或导航时的腕表屏幕易读性，可以在明暗两种主题之间切换。

在亮色主题中，显示屏背景是亮色，数字是暗色。

暗色主题则与之相反，背景是黑色，数字是亮色。

此主题是全局设置，可从腕表的任何运动模式选项中进行调整。

若要在运动模式选项中更改显示屏主题：

1. 从表盘短按右上按钮打开启动器。
2. 滚动至**锻炼**和/或短按中间按钮。
3. 进入任何运动模式，并短按右下按钮，以打开运动模式选项。
4. 向下滚动至**主题**，并短按中间按钮。
5. 通过短按右上按钮和右下按钮，在明亮和灰暗之间进行切换，并短按中间按钮接受。
6. 向上滚动以退出运动模式选项，并开始（或退出）运动模式。

## 4.2. 媒体控件

您的 Suunto 3 可用于控制手机上播放的或通过手机投送到其他设备上的音乐、播客和其他媒体。媒体控件默认为开启，但可以在 **设置** » **媒体控制** 中关闭。

 **注释** 您需要将手机与腕表配对后，才能使用媒体控制。

要访问媒体控件，在表盘中短按中间按钮，或在锻炼期间短按中间按钮直到出现媒体控件显示屏。

在媒体控件显示屏中，各个按钮对应以下功能：



- **播放/暂停**：右上按钮
- **下一曲目/章节**：右下按钮
- **上一曲目/章节**：左上按钮（长按）
- **音量**：右下按钮（长按），打开音量控制
  - 在音量控制屏幕中，左上按钮增加音量，右下按钮降低音量。短按中间按钮，返回媒体控制显示屏。

短按中间按钮，退出媒体控制显示屏。

## 4.3. 日志

您可以从启动器访问日志。



短按左上按钮或右下按钮，滚动浏览日志。短按中间按钮来打开并查看所选条目。



要退出日志，短按左上按钮。



## 4.4. 每日活动

### 4.4.1. 活动跟踪


腕表全天跟踪您的总体活动水平。无论是单纯为了身体健康，还是为即将到来的比赛进行训练，这都是一个重要因素。保持积极的生活方式是有益的，但当您进行刻苦训练时，需要留出低活动量的合理休息日。

活动计数器在每天午夜自动重置。在每周结束时，腕表提供活动摘要。

从表盘显示屏，短按右下按钮，直到看到当日总步数。



腕表使用加速计统计步数。总步数计数会全天候累积，甚至在记录训练和其他活动时亦如此。不过，对于一些特定的运动，例如游泳和骑行，不会统计步数。

 **提示** 提示：要改善步数跟踪精确度，在设置 Suunto 设备时或在 **设置** » **常规** » **个人** » **设备位置** 下，定义位置以及您佩戴腕表的方式。

除了步数，还可以短按左上按钮来查看当日估计卡路里。



显示屏中部的大号数值是当日您燃烧的活动卡路里估计值。在此之下是燃烧的总卡路里。总卡路里包括活动卡路里和基础代谢率（参见下文）。

两个显示屏中的圆圈代表您与每日活动目标的差距：这些目标可以根据个人偏好进行调整（参见下文）。

短按中间按钮一次，还可以查看过去七天的步数。再次短按中间按钮，可查看过去七天燃烧的卡路里。



在步数或卡路里显示屏中，短按右下按钮可查看每日的确切数值。

## 活动目标

可以调整自己的每日步数和卡路里目标。在活动显示屏中，按住中间按钮打开活动目标设置。



设定步数目标时，可定义一天中的总步数。

每天消耗的总卡路里基于两个因素：基础代谢率 (BMR) 和身体活动。

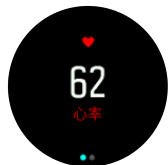


BMR 是休息时身体消耗的卡路里。这是身体保持正常体温和维持基本机能（例如眨眼和心跳）所需要的卡路里。此数值基于个人资料，包括年龄和性别等因素。

设定卡路里目标时，可定义您在 BMR 的基础上还想再消耗多少卡路里。这部分称为活动卡路里。根据一天中消耗的活动卡路里和目标值，活动显示屏中的圆圈会向前推进。

#### 4.4.2. 即时心率

即时心率显示屏提供心率快照。显示屏显示当前心率。



若要查看即时心率：

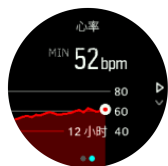
1. 从表盘视图短按右下按钮，滚动到即时心率显示屏。
2. 短按左下按钮退出显示屏并返回表盘视图。

#### 4.4.3. 每日心率

每日心率显示屏提供 12 小时心率视图。这是有用的信息来源，例如关于激烈训练活动后恢复情况的信息。

此显示屏用图形显示 12 小时的心率。此图形利用基于 24 分钟时间间隔的平均心率绘制而成。此外，您将获得 12 小时时段内的最低心率。

过去 12 小时的最低心率是反映恢复状况的良好指标。如果高于正常水平，则可能尚未从上次锻炼中完全恢复。



如果记录锻炼，每日心率值反映源自于训练的上升心率。但请注意，此图形心率是平均值。如果锻炼时的心率峰值是 200 bpm，此图形并不显示最大值，而是显示出现此峰值心率期间的 24 分钟平均值。

要查看每日心率图，需激活每日心率功能。从**活动**设置可以将此功能切换为开启或关闭状态。如果处于心率显示屏中，还可以通过按住中间按钮访问活动设置。

启动每日心率功能后，腕表定期激活光学心率传感器以监测心率。这将略微增加电池耗电量。



一旦激活，腕表需要等待 24 分钟才能开始显示每日心率信息。

若要查看每日心率：

1. 从表盘视图短按右下按钮，以滚动到即时心率显示屏。
2. 短按中间按钮，切换到每日心率显示屏。

在每日心率显示屏中短按右下按钮，将根据您的心率显示您每小时消耗多少能量。

## 4.5. 自适应训练指导

Suunto 3 自动生成 7 天训练计划，帮助您保持、改善或快速提升体能。三项训练计划的每周训练负荷和锻炼强度都不相同。

选择您的体能目标：



如果您的体能很好，想保持当前体能水平，可选择“保持”选项。刚开始进行定期锻炼的用户也可使用此选项。开始使用之后，您随时可以将自己遵循的计划更改为难度更高的计划。

“改善”选项旨在以适当的进度增强您的有氧体能。如果您想更快地增强体能，可选择“快速提升”计划。您将进行难度更高的锻炼，并更快地取得成效。

训练计划由包含目标持续时间和强度的已安排锻炼构成。每项规划锻炼旨在帮助您保持和改善个人体能，而不让您的身体承受过高压力。如果您错过某次锻炼或是超额完成计划目标，Suunto 3 会相应地自动调整训练计划。

开始进行规划锻炼时，腕表使用视觉和声音指示提供指导，帮助您保持正确的强度并跟踪进展。

心率区间设置（参见 4.14.1. 心率区间）会影响自适应训练计划。训练计划中即将进行的活动包含强度信息。如果您的速率区间设置不正确，按照计划进行锻炼期间，得到的强度指导可能与实际的锻炼强度并无关联。

若要查看下一项规划的训练：

1. 从表盘短按右下按钮，以滚动到训练洞察视图。



2. 短按中间按钮，可查看当前一周的计划。





3. 短按右下按钮可查看额外的信息，包括训练日期、持续时间和强度水平（基于心率区间，参见强度区间）。




4. 短按左下按钮，可退出规划锻炼视图并返回时间显示屏。

**注释** 在表盘视图短按中间按钮，还可显示今天的已安排活动。

 **注释** 自适应训练指导的目标是保持、改善或快速提升您的体能。如果您已经非常健康并经常锻炼，7 天计划可能不适合您的现有例行训练。

 **小心** 如果您受到疾病侵扰，待身体恢复再次开始锻炼时，训练计划可能无法立即得到充分调整。病愈后需要特别小心，应安排强度较低的锻炼。

 **警告** 腕表无法分辨您是否受伤。在按照腕表中的训练计划进行锻炼前，请听从医生的建议进行伤病恢复。

若要停用个性化训练计划：

1. 从设置菜单进入 **训练**。
2. 将 **指南** 切换至关闭状态。



如果您不需要自适应指导，但想要设定锻炼目标，可以通过 **训练** 下的设置，定义相应的目标小时数作为您的每周目标。

1. 停用 **指南**。
2. 短按中间按钮，选择 **每周目标**。
3. 短按右上按钮或右下按钮，选择新的 **每周目标**。



4. 通过短按中间按钮确认。

## 实时指导

如果当天有要进行的已规划锻炼，当进入锻炼视图以启动锻炼记录时，此活动将显示为运动模式列表中的首个选项。如果需要实时指导，像正常记录一样启动建议的锻炼，参见 4.1. 记录锻炼。

 **注释** 在表盘视图短按中间按钮，还可显示今天的已安排活动。

按照安排的锻炼进行锻炼时，将看到绿色的进度条和进度百分比。根据安排的强度和持续时间估计目标。当在安排的强度下（基于您的心率）锻炼时，您应当会在安排的持续时间内实现目标。锻炼强度越高，完成目标的速度越快。同样，强度越低，花费时间越长。

## 4.6. 训练洞察

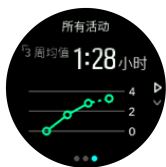
Suunto 3 为您提供训练活动概览。

短按右下按钮，直到看到当前一周的训练汇总。



如果自适应训练指导开启，无法更改训练目标。要关闭自适应训练指导并修改训练目标，请参阅 4.5. 自适应训练指导。

短按中间按钮两次，可查看当前一周开展的所有活动和过去 3 周的进度。



从汇总视图可以短按左上按钮，在前三项运动之间切换。

短按右下按钮，可以看到当前一周的摘要。摘要在汇总视图中显示所选运动的总时间、距离和卡路里。



## 4.7. 恢复时间

恢复时间是指训练之后，您的身体预计需要多少小时才能恢复过来。这个时间取决于训练活动的持续时间和强度，以及您的整体疲劳程度。

恢复时间从所有类型的锻炼累积。换句话说，从长时间低强度训练以及高强度训练活动累积恢复时间。

时间从训练活动累积，因此，如果在时间未结束前再次训练，新累积时间将与此前训练活动的剩余时间叠加。

要查看您的恢复时间：

1. 从表盘短按右下按钮，直到看到训练和恢复显示屏。
2. 短按左上按钮，在训练和恢复之间切换。



由于恢复时间只是估计值，因此，无论您的健康水平或其他个人因素如何，累积小时数将不断减少。如果您非常健康，恢复速度可能快于估计值。相反，如果您患有感冒或有其他问题，恢复时间可能慢于估计值。

## 4.8. 睡眠跟踪

良好的夜间睡眠对于保持身心健康非常重要。您可以使用腕表跟踪睡眠，了解您的睡眠时长和睡眠质量。



当佩戴腕表睡眠时，Suunto 3 可以根据加速计数据跟踪睡眠。

若要跟踪睡眠：


1. 进入腕表设置，向下滚动至 **睡眠**，并短按中间按钮。
2. 启用 **睡眠跟踪**。



3. 根据正常睡眠作息，设定就寝和睡醒的时间。

最后一步是定义睡眠时段。腕表利用此时段确定（在您的睡眠时段内）您何时处于睡眠状态，并将所有睡眠视为单个阶段进行报告。例如，如果您夜间起来喝水，腕表仍将此后的任何睡眠视为相同阶段。

如果入睡时间早于设定的睡眠时段或睡眠时间长于设定的睡眠时段，只要部分睡眠位于设定的睡眠时段之内，腕表将跟踪睡眠和睡醒时间。

 **注释** 如果就寝时间远在睡眠时段之外，腕表不会将此计入您的睡眠阶段。

一旦启用睡眠跟踪，还可以设定睡眠目标。典型成人每天需要睡眠 7 至 9 小时，不过您的理想睡眠量可能与此不同。

 **注释** 除了睡眠质量和平均心率，所有睡眠衡量仅基于移动情况，因此这些只是估计值，可能无法反映实际睡眠习惯。

## 睡眠质量

除了持续时间，腕表还可以跟踪睡眠过程中的心率变异度，从而评估睡眠质量。变异度表明睡眠对于休息和恢复有多大帮助。睡眠质量在睡眠摘要中按照从 0 到 100 的等级显示，100 代表最佳质量。

## 睡眠时测量心率

要测量睡眠质量，请确保每日心率（参见 4.4.3. 每日心率）和睡眠跟踪已启用。

## 自动“请勿打扰”模式

可以使用自动“请勿打扰”设置，以在睡眠时自动启用“请勿打扰”模式。

## 睡眠趋势

睡醒时，您将获得睡眠摘要。摘要包含睡眠总持续时间、醒着的估计时间（翻身）、入睡时刻、睡醒时刻和平均心率睡眠质量。

您可以利用睡眠洞察关注个人整体睡眠趋势。从表盘短按右下按钮，直到看到 **睡眠** 持续时间显示屏。第一个视图显示您的上次睡眠与睡眠持续时间目标的比较情况。





在睡眠显示屏中，短按中间按钮一次可以查看过去七天的平均睡眠持续时间，然后是平均睡眠心率。短按右下按钮，能以数字而非图形形式查看数据。

 **提示** 从 **睡眠** 显示屏，可以按住中间按钮访问睡眠跟踪设置和最新睡眠摘要。

## 4.9. 压力与恢复

您的活力是身体能量水平的良好指标，代表您处理压力和应对一天中挑战的能力。

压力和体力活动会消耗活力，而休息和恢复则增加活力。良好睡眠是确保身体 拥有所需活力的基本要素。

当活力水平较高时，您可能感觉精力充沛。在活力水平较高时跑步，意味着您可能获得出色的跑步体验，因为您的身体拥有作出调整和改善所需的活力。

跟踪活力的功能有助于合理地管理和使用活力。您还可以把活力水平用作指导，以确定压力指数、个人的有效恢复提升策略和良好的营养会产生哪些影响。

压力和恢复使用光学心率传感器读数并在白天采集这些数据，因此必须启用每日心率，参见 4.4.3. 每日心率。

最大心率和休息心率设置与您心率匹配非常重要，这样可以确保获得最准确的读数。默认状态下，休息心率设置为 60 次/分钟，最大心率根据您的年龄设置。

在 **常规** -> **个人** 下的设置中，可以轻松更改心率值。

 **提示** 使用睡眠期间测得的最低心率读数作为 **休息心率**。

短按右下按钮向下滚动至压力与恢复显示屏。



环绕显示屏的仪表指示您的整体活力水平。如果它是绿色，意味着您正在恢复。状态和时间指示器显示当前状态（活跃、不活跃、正在恢复或有压力），以及您处于此状态已有多长时间。例如，在本截图中，您过去四小时一直在恢复。

短按中间按钮，查看您过去 16 小时的活力条形图。



绿色条形代表您处于恢复的时段。百分比值是当前活力水平的估计值。

## 4.10. 体能水平

良好的有氧体能对于整体健康和运动表现非常重要。

有氧体能水平定义为 VO<sub>2</sub>max（最大耗氧），这是广泛认可的有氧耐力衡量指标。换言之，VO<sub>2</sub>max 表明您的身体对于氧气的利用情况。VO<sub>2</sub>max 越高，对氧气的利用就越理想。


根据在每项记录的跑步或步行锻炼中对心率反应的检测情况，估算体能水平。要估算体能水平，佩戴 Suunto 3 并使用互连 GPS 或已校准的速度，记录持续时间至少 15 分钟的跑步或步行。

如果没有互连 GPS，在进行 15 分钟的步行/跑步前必须手动校准腕表，并获得体能水平估算值，参见 4.1.1. *速度和距离校准*。

成功校准后，腕表能够为所有跑步和步行锻炼提供您的体能水平估计值。

当前体能水平估计值在体能水平显示屏上显示。从表盘短按右下按钮，以滚动到体能水平显示屏。



 **注释** 如果腕表尚未估算您的体能水平，体能水平显示屏将为您提供进一步指导。

来自记录的跑步和步行锻炼的历史数据非常重要，有助于确保 VO2max 估计值的精确度。使用 Suunto 3 记录的活动越多，您的 VO2max 估计值会越精确。

共有第八个体能水平，从低到高分别为：极差，不佳，尚可，一般，良好，很好，极好，卓越。该值取决于年龄和性别，值越高则体能水平越好。

短按左上按钮，可查看您的体能年龄估计值。体能年龄是从年龄角度解读您的最大摄氧量 (VO2max) 数值的度量值。

定期参加正确类型的身体活动，将有助于提升您的最大摄氧量数值，并降低您的体能年龄。



VO2max 的改善存在极大个体差异性，取决于年龄、性别、遗传和训练背景等因素。如果您的体能本身十分出色，体能水平的改善将会比较缓慢。如果您刚刚开始定期锻炼，将会看到体能迅速提升。

## 4.11. 胸部心率传感器

您可将兼容 Bluetooth® 智能的心率传感器（例如 Suunto Smart Sensor 等）与 Suunto 3 配合使用，获得关于锻炼强度的准确信息。

如果使用 Suunto Smart Sensor，还可以获得心率存储器的额外优势。如果与腕表的连接中断，例如游泳过程中（水下无传输），传感器存储器功能会缓存数据。

这还意味着，在启动记录后便可将腕表放置一旁。有关更多信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 用户指南。


参见 4.12. *配对 POD 和传感器*，了解如何配对心率传感器和腕表。

## 4.12. 配对 POD 和传感器

将腕表与 Bluetooth Smart POD 和传感器配对，在记录锻炼的过程中收集额外的信息。

Suunto 3 支持以下类型的 POD 和传感器：

- 心率
- Bike
- Foot

 **注释** 如果飞行模式启用，无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。请参见 3.5. 飞行模式。

若要配对 POD 或传感器：

1. 进入腕表设置并选择**连接**。
2. 选择**配对传感器**获取传感器类型列表。
3. 短按右下按钮滚动浏览列表，并使用中间按钮选择传感器类型。



4. 按照腕表中的说明进行操作以完成配对（需要时参考传感器或 POD 手册），通过短按中间按钮可进入下一步。



如果 POD 有必填设置，将在配对过程中提示您输入数值。

POD 或传感器配对后，一旦选择使用这种传感器类型的运动模式，腕表将对其进行搜索。

从**连接** » **已配对的设备**设置中，可以看到腕表中已配对设备的完整列表。

从此列表中，可以根据需要移除（取消配对）设备。选择要移除的设备并按**忘记**。

#### 4.12.1. 校准 Foot POD

配对 Foot POD 时，借助手机中的 Suunto App，腕表会利用互连 GPS 自动校准 POD。我们建议使用自动校准，但如果有需要，您可以从 **连接** » **已配对的设备** 的 POD 设置中禁用。

首次利用 GPS 校准时，应选择采用 Foot POD 的运动模式，例如跑步。启动记录，并在情况允许时在平整地面上以稳定配速跑步至少 15 分钟。

首次校准时，以正常的平均配速跑步，然后停止锻炼记录。下次使用 Foot POD 时，校准即已准备就绪。

每当 GPS 速度可用时，腕表根据需要自动重新校准 Foot POD。

## 4.13. 计时器

腕表包含一个用于基本时间测量的秒表和倒数计时器。从表盘打开启动器并向上滚动，直到看到计时器图标。短按中间按钮打开计时器显示屏。



首次进入此显示屏时，它显示秒表。以后，它记住您上次使用的秒表或倒数计时器。

短按右下按钮打开 **设置计时器** 快捷方式菜单，在此可以更改计时器设置。

## 秒表

短按中间按钮启动秒表。



短按中间按钮停止秒表。再次短按中间按钮可以恢复。短按下按钮可重置。



按住中间按钮退出计时器。

## 倒数计时器

从计时器显示屏短按下按钮打开快捷方式菜单。在这里，可以选择预定义的倒计时时间，或创建自定义倒计时时间。



根据需要利用中间按钮和右下按钮停止和重置。

按住中间按钮退出计时器。

## 4.14. 强度区间

在锻炼中利用强度区间，有助于引导您的体能发展。每个强度区间以不同方式对身体施加压力，从而对您的体能产生不同的影响。从 1（最低）到 5（最高）分为五个不同的区间，根据您的最大心率（最大 HR）或配速以百分比范围表示。

训练时请务必注意强度的概念，并了解不同强度的具体感受。请记住，无论规划何种训练，您应始终在锻炼前花时间进行热身。

Suunto 3 使用以下五种不同的强度区间：

### 区间 1：舒适

区间 1 中的锻炼对您的身体而言比较轻松。对于体能训练，这种低水平强度主要用于在刚刚开始锻炼或长时间休息后进行的恢复性训练和基本体能改善。步行、爬楼梯、骑车上班等日常锻炼通常在这一强度区间内进行。

### 区间 2：中等

在区间 2 进行的锻炼可以有效改善您的基本体能水平。在此强度下的锻炼感觉并不费力，不过长时间的训练可以带来非常出色的训练效果。大部分心肺训练应在此区间内进行。改善基本体能可为进行其他锻炼奠定基础，让您的身体准备好进行更剧烈的活动。在此区间内进行长时间锻炼会消耗大量能量，特别是您身体存储的脂肪。

### 区间 3：困难

在区间 3 进行的锻炼强度开始明显增加，感觉相当困难。这一区间的活动能够快速有效地改善您的运动能力。在此区间中，乳酸开始在体内生成，但身体尚能将其完全排出体外。每周在此区间内的锻炼应控制在三两次为宜，否则身体会承受很大压力。

#### 区间 4：非常剧烈

在区间 4 进行的锻炼将让您的身体准备好参与竞赛类型的活动及高速度活动。可在恒定速度下或以间歇训练形式在此区间进行锻炼（采用较短训练阶段与间断性休息相结合的方式）。高强度的训练可以快速、有效地发展体能水平，但过于频繁或过高强度则可能导致训练过度，进而迫使您停止训练计划并进行长时间的休息。

#### 区间 5：最强

当您的心率在锻炼期间达到区间 5 时，训练将会感觉极其困难。乳酸在您身体内的累积速度远远快于乳酸排出的速度，您最多运动几分钟就会被迫停下来。运动员以严格受控的方式在他们的训练计划中包含这些最高强度的锻炼，健身爱好者则完全不需要这类训练。

### 4.14.1. 心率区间

根据您的最大心率（最大 HR），心率区间以百分比范围表示。

默认情况下，使用以下标准公式计算您的最大心率：220 - 您的年龄。如果您知道自己的确切最大心率，您应相应地调整默认值。

7 天训练计划（参见 4.5. *自适应训练指导*）基于心率区间限值。如果限值或最大心率无法反映您的个人值，训练计划无法以最佳方式指导您达到期望的体能水平。

Suunto 3 带有默认心率区间和活动特定的心率区间。默认区间可用于所有活动，但对于更高级的训练，您可以为跑步和骑行活动使用特定的心率区间。

#### 设置最大心率

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **默认区域** 中的设置来设置最大心率

1. 选择最大心率（最大值，bpm）并短按中间按钮。
2. 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的最大心率。



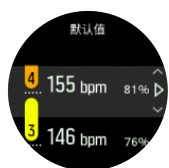
3. 短按中间按钮，选择新的最大心率。
4. 按住左下按钮，退出心率区间视图。

 **注释** 您也可依次通过 **常规** » **个人** 中的设置来设置最大心率。

#### 设置默认心率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **默认区域** 中的设置来设置默认心率区间

1. 通过短按右上按钮或右下按钮向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时短按中间按钮。
2. 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的心率区间。



- 短按中间按钮，选择新的心率值。
- 按住中间按钮，退出心率区间视图。

 **注释** 在心率区间视图中选择 **重置**，可将心率区间重置为默认值。

### 设置活动特定的心率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的心率区间

- （通过短按右上按钮或右下按钮）选择您想编辑的活动（跑步或骑行），并在活动突出显示时短按中间按钮。
- 短按中间按钮开启心率区间。
- 通过短按右上按钮或右下按钮向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时短按中间按钮。
- 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的心率区间。



- 短按中间按钮，选择新的心率值。
- 按住中间按钮，退出心率区间视图。

#### 4.14.1.1. 锻炼时使用心率区间

在您记录锻炼（参见 4.1. 记录锻炼）并已选定心率作为强度目标（参见 4.1.4. 锻炼时使用目标）时，分成五个部分的心率区间仪表将显示在运动模式显示屏的外边缘（适用于所有支持心率的运动模式）。通过高亮显示相应的部分，仪表会指示您目前正在哪个心率区间内锻炼。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。



当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果心率在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。



此外，在运动模式的默认显示屏中，有一个专门的心率区间显示屏。该区间显示屏会在中间字段显示当前心率区间，仪表的背景颜色也会指示您在哪个心率区间内训练。



在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。



### 4.14.2. 配速区间

配速区间就像心率区间一样，但训练强度基于配速，而非心率。配速区间以公制或英制值显示，具体取决于您的设置。

Suunto 3 有五个可用的默认配速区间，您也可以定义自己的区间。

配速区间可用于跑步。

#### 设置配速区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的配速区间

1. 选择跑步并短按中间按钮。
2. 短按右下按钮向下滚动，并短按中间按钮开启配速区间。
3. 通过短按右上按钮或右下按钮向上/向下滚动，并在想更改的配速区间突出显示时短按中间按钮。
4. 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的配速区间。



5. 短按中间按钮，选择新的配速区间值。
6. 按住中间按钮，退出配速区间视图。

#### 4.14.2.1. 锻炼时使用配速区间

当您记录锻炼（参见 4.1. 记录锻炼）并已选定配速作为强度目标（参见 4.1.4. 锻炼时使用目标）时，会看到配速区间仪表。这五个部分显示在运动模式显示屏的外边缘。仪表通过高亮显示相应的部分来指示您选择作为强度目标的配速区间。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。



当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果配速在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。



在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

## 5. Suunto 高能训练

Suunto 高能训练可让您在进行最喜爱的运动和使用户外服务时，从 Suunto 腕表上获取实时指导。您也可以在 Suunto 高能 Store 找到新的训练，或者使用 Suunto App 锻炼规划器等工具创建新的训练。

如需进一步了解全部可用训练以及如何将第三方训练同步到设备，请访问 [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides)。

若要在腕表中选择 Suunto 高能训练：

1. 在开始锻炼记录前，短按下按钮并选择 **Suunto 高能**。
2. 滚动至要使用的训练，并短按中间按钮。
3. 返回开始视图，并正常开始锻炼。
4. 短按中间按钮直到进入 Suunto 高能训练，它显示为单独的显示屏。

 **注释** 确保您的 Suunto 3 拥有最新的软件版本，并且您已通过 Suunto App 同步腕表。



## 6. Suunto 高能运动应用程序

Suunto 高能运动应用程序用新工具和新见解武装您的 Suunto 3，为您提供激励以及享受积极生活方式的新途径。您可以在 Suunto 高能 Store 找到新的运动应用程序，其中会发布适用于 Suunto 3 的新应用程序。选择您感兴趣的应用程序，并将其同步到您的腕表，让您的锻炼发挥更大效果！

若要使用 Suunto 高能运动应用程序：

1. 在开始锻炼记录前，向下滚动并选择 **Suunto 高能**。
2. 选择您想使用的运动应用程序。
3. 如果该运动应用程序使用外部设备或传感器，则会自动建立连接。
4. 返回开始视图，并正常开始锻炼。
5. 短按中间按钮直到进入 Suunto 高能运动应用程序，它显示为单独的显示屏。
6. 停止锻炼记录后，如有相关结果，您可以在摘要中找到 Suunto 高能运动应用程序结果。

您可以在腕表中通过 Suunto App 选择要使用的 Suunto 高能运动应用程序。访问 [Suunto.com/Suuntoplus](https://Suunto.com/Suuntoplus) 查看您可在腕表中使用的运动应用程序。

 **注释** 确保您的 Suunto 3 拥有最新的软件版本，并且您已通过 Suunto App 同步腕表。

## 7. 保养与支持

### 7.1. 操作指南

请小心操作腕表，不要敲击或掉落。

在正常情况下，腕表无需维修。定期用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

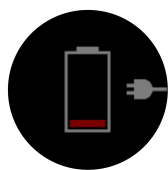
### 7.2. 电池

充电一次后的续航时间取决于腕表的使用方式和使用环境。例如，低温会缩短单次充电的续航时间。通常，可充电电池的容量会随时间推移而降低。

 **注释** 如果由于电池缺陷造成电量消耗异常，Suunto 提供为期一年的电池更换保修。

 **注释** 此产品配备不可更换的可充电锂离子电池。

当电池电量小于 20% 和 10% 时，腕表会显示低电量图标。如果电量变得极低，腕表将进入低功耗模式并显示充电图标。

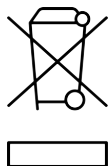


使用所提供的 USB 线为腕表充电。一旦电池电量足够高，腕表将从低功耗模式中被唤醒。

 **警告** 仅使用符合 IEC 60950-1 限功率电源标准的 USB 适配器为腕表充电。使用不合规适配器可能损坏腕表或引发火灾。

### 7.3. 废弃处置

请将设备视为电子垃圾以适当方式处置。不要将其丢入垃圾桶。如果您愿意，可以将设备交还给离您最近的 Suunto 经销商。



## 8. 参考资料

### 8.1. 合规性

如需了解合规性相关信息和详细技术规格，请参阅 Suunto 3 随附的《产品安全性与法规信息》，或通过 [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides) 获取。

### 8.2. CE

Suunto Oy 特此声明，OW175 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：[www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity)。







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 11/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.