

SUUNTO 3

使用者指南

1. 安全	4
2. 開始使用	5
2.1. 按鈕	5
2.2. suunto 應用	6
2.3. SuuntoLink	6
2.4. 光學心率	7
2.5. 調整設定	7
3. 設定	9
3.1. 按鈕鎖定和螢幕變暗	9
3.2. 背光燈	9
3.3. 音調與震動	9
3.4. 藍牙連線	9
3.5. 飛航模式	10
3.6. Do Not Disturb (免打擾) 模式	10
3.7. 通知	10
3.8. 時間和日期	11
3.8.1. 鬧鐘	11
3.9. 語言與單位制	12
3.10. 錶面	12
3.11. 裝置資訊	12
4. 功能	13
4.1. 記錄運動	13
4.1.1. 速度和距離校準	14
4.1.2. 運動模式	14
4.1.3. 運動模式省電選項	14
4.1.4. 運動時定下目標	15
4.1.5. 鏈接 GPS	15
4.1.6. 間歇性訓練	16
4.1.7. 游泳	17
4.1.8. 感覺	17
4.1.9. 顯示主題	17
4.2. 媒體控制	18
4.3. 日誌簿	18
4.4. 每日活動	19
4.4.1. 活力追蹤	19
4.4.2. 即時 HR	20
4.4.3. 每日 HR	20
4.5. 適應性訓練指導	21
4.6. 鍛煉洞悉	23
4.7. 恢復時間	23

4.8. 睡眠追蹤.....	24
4.9. 壓力與恢復.....	25
4.10. 健康水平.....	26
4.11. 胸部和心率傳感器.....	27
4.12. 配對 POD 和感應器.....	27
4.12.1. 校準步速感應器.....	28
4.13. 計時器.....	28
4.14. 強度區.....	29
4.14.1. 心率運動區.....	29
4.14.2. Pace zones.....	31
5. SuuntoPlus™ 指南.....	33
6. SuuntoPlus™ 運動應用程式.....	34
7. 保養和支援.....	35
7.1. 處理指南.....	35
7.2. 電池.....	35
7.3. 處置.....	35
8. 參考.....	36
8.1. 合規.....	36
8.2. CE.....	36

1. 安全

安全注意事項類型


 **警告** - 用於可能會導致嚴重傷害或死亡的程序或情況。


 **小心** - 用於導致產品損壞的程序或情況。

 **注释** - 用於強調重要信息。

 **提示** - 用於提示如何利用設備的功能和特性。


安全注意事項


 **警告** 雖然本公司的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚不適的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。

 **警告** 務必先向醫師諮詢，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** 僅限娛樂用途。


 **警告** 行動輔助 GPS 或本產品的電池使用壽命僅供參考，不可完全依賴。務必使用地圖和其他替代資料，以確保您的安全。

 **小心** 切勿對產品使用任何溶劑，因此類溶劑可能造成產品表面受損。

 **小心** 請勿在本產品上塗抹防蟲劑，因為可能造成表面毀損。

 **小心** 請勿隨意丟棄本產品，請按照電子廢棄物進行處理，以保護環境。

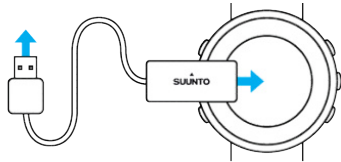
 **小心** 切勿敲擊或摔落本產品，以避免產品受損。

 **注释** Suunto 採用先進的感測器和演算法，在您從事各項活動和冒險旅程時產生對您有幫助的數據。我們盡可能地維持準確性。但是我們的產品或服務收集的資料並非十全十美、全然可靠，產生的數據也並非絕對準確。熱量、心跳速度、地點、移動偵測、鏡頭識別、物理性應力指標和其他測量值也許與現實不符。Suunto 的產品和服務僅供休閒使用，無法用於任何醫療用途。

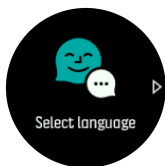
2. 開始使用

首次啟用您的 Suunto 3 是快速簡單。

1. 使用盒中的 USB 連接線將手錶連接至電腦以喚醒手錶。



2. 按下中間的按鈕，開始設定精靈。



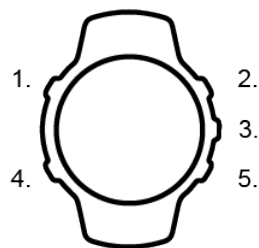
3. 按右上方或右下方按鈕選擇語言，使用中間按鈕確認選擇。



4. 依照精靈的指示完成初始設定。按下右上方或右下方按鈕變更值並按下中間按鈕以選取並轉至下一步。

2.1. 按鈕

Suunto 3 通過五個可用的按鈕進入導航和功能。



日常使用：

1. 左上方按鈕

- 按下激活背景光
- 按下查看代替信息

2. 右上方按鈕

- 按下可在視圖和菜單中移動

3. 中間按鈕

- 按下選擇一個項目前進/更改顯示
- 長按打開快捷菜單

4. 左下方按鈕

- 按下返回
- 長按返回錶盤

5. 右下方按鈕

- 按下可在視圖和菜單中向下移動

當您記錄練習時，按鈕具有不同功能：

1. 左上方按鈕

- 按下查看代替信息

2. 右上方按鈕

- 按下暫停或恢復錄製
- 長按改變作用

3. 中間按鈕

- 按下更改顯示
- 長按打開選項菜單

4. 左下方按鈕

- 按下更改顯示

5. 右下方按鈕

- 按下標記
- 長按鎖定和解鎖

2.2. suunto 應用

借助 Suunto 應用程序，您可以進一步豐富您的 Suunto 3 經驗。將手錶與可移動應用配對，以獲得連接的 GPS、移動通知、洞察等。



注釋 飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。

將您的手錶與 suunto 應用配對：

1. 確保您手錶的藍牙處於開啟狀態。在設定菜單下，進入 **連線** » **發現** 如果尚未開啟，請在此時開啟。
2. 從 iTunes App Store，Google Play 以及中國的幾家熱門應用程序商店內下載 Suunto 應用程序，並將其安裝到兼容的移動設備上。
3. 啟動 Suunto 應用程序，如果尚未開啟藍牙，請在此時開啟。
4. 按一下應用程序屏幕左上方的手錶圖標，然後按一下 “配對” 來配對您的手錶。
5. 通過輸入手錶上顯示的代碼來驗證該配對。



注釋 一些功能需要透過 WiFi 或行動網路的網際網路連線。可能需要負擔營運商資料連線費用。

2.3. SuuntoLink

在您的 PC 或 Mac 上下載並安裝 SuuntoLink 以更新手錶軟體。

強烈建議您在新的軟體版本發布後更新手錶。如果有可用的更新，您將通過 SuuntoLink 以及 Suunto 應用程序得到通知。

如果更多資訊，請造訪 www.suunto.com/SuuntoLink。

如要更新手錶軟體：

1. 使用附贈的 USB 線將手錶插入電腦。
2. 如果 SuuntoLink 尚未運行，請啟動它。
3. 點擊 SuuntoLink 中的更新按鈕。

2.4. 光學心率

自手腕測量光學心率是追蹤您心率的一種簡單且便利的方式。心率測量的最佳結果可能會受下列因素影響：

- 手錶必須與您的肌膚直接接觸。感應器與皮膚之間不可有任何衣物，無論衣物多薄。
- 手錶佩戴在手臂上的位置應該高於您正常佩戴手錶的位置。感應器讀取流經組織的血液。讀取流經組織的血液越多，即表明越好。
- 手臂運動與肌肉彎曲（諸如抓網球拍）可以變更感應器讀數的精確度。
- 當您的心率低時，感應器可能無法提供穩定的讀數。開始記錄幫助前，進行幾分鐘簡短的熱身。
- 皮膚色素和紋身會阻擋光線，導致光學感應器無法取得可靠讀數。
- 光學感應器可能不提供用於游泳活動的準確的心率讀數。
- 爲了讓心率測量精度更高並更快回應心率變化，我們建議使用一種諸如 Suunto Smart Sensor 的相容胸部心率感應器。

⚠ 警告 光學心率功能並非在每次測量時對每位使用者都是準確的。光學心率也可能會受個人的獨特骨骼結構及皮膚色素影響。您的實際心率可能高於或低於光學感應器的讀數。

⚠ 警告 僅供休閒使用；光學心率功能不得用於醫療用途。

⚠ 警告 務必先向醫師洽詢，才能開始訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。

⚠ 警告 雖然我們的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚刺激的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。

2.5. 調整設定

要調整設定時：

1. 按右上方按鈕直至看到設定圖示，然後按中間按鈕進入設定功能表。



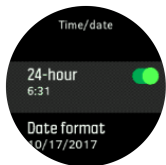
2. 按右上方或右下方按鈕捲動設定功能表。




3. 在設定高亮顯示時，按下中間按鈕選取設定。透過按下左下方按鈕返回至功能表。
4. 對於一個值範圍的設定，透過按下右上方或右下方按鈕變更值。



5. 對於僅有開或關的設定，透過按下中間按鈕變更值。



 **提示** 你呢可以透過按住中間按鈕從快捷菜單訪問常規設置。



3. 設定

3.1. 按鈕鎖定和螢幕變暗

記錄運動時，可藉由按住右下方按鈕鎖定按鈕。一旦鎖定，您即無法變更顯示視圖，但您可按下任何按鈕開啟背光燈（若背光燈處於自動模式）。

若要解鎖，再次按住右下方按鈕。


當您未記錄運動時，在保持一小段時間的非活躍狀態後，螢幕變暗。如要啟動螢幕，按下任意按鈕即可。

在長時間不活動以後，手錶進入休眠模式並完全關閉螢幕。任何動作都可以重新喚醒螢幕。

3.2. 背光燈

背光燈功能均可從 **一般** » **背光燈** 下的設定進行調整。

- 如果未開啟任何作用中的背光燈時（例如，按下按鈕來觸發），待機 設定會控制畫面亮度。二種 待機 選項是 開啟/關閉。
- 抬手喚醒 功能會在固定時間模式中啟動備用背光燈，並會在您的手腕抬高到手錶閱讀位置時，在運動模式中啟動背光燈。三種 抬手喚醒 選項是：
 - 開啟：在固定時間模式或運動期間抬高手腕會啟動背光燈。
 - 僅限運動：抬高您的手腕只會在運動期間開啟背光燈。
 - 關閉：抬手喚醒 功能已關閉。

 **注释** 您也可以將背光燈設定為一律開啟。將中間按鈕保持按下狀態，以進入 **捷徑** 功能表、捲動至 **背光燈** 並切換開關以強制開啟背光燈。

3.3. 音調與震動

音調和震動的提示用於通知、警報和其他重要事件和行動。二者均可從 **一般** » **音調** 下的設定進行調整。

在 **一般** » **音調** » **一般** 下，您可以從以下選項中進行選擇：

- **全部開啟**：所有事件觸發一個警示
- **全部關閉**：無事件觸發警示
- **按鍵關閉**：除按按鈕以外的所有事件觸發警示。

在 **一般** » **音調** » **警報** 下，您可以開啟和關閉振動。

您可以從以下選項中進行選擇：

- **震動**：振動警示
- **音調**：聲音警示
- **兩者**：振動和聲音警示。

3.4. 藍牙連線

Suunto 3 如果您已經配對手錶與 Suunto app，使用藍牙技術傳送並接收您行動裝置上的資訊。配對 POD 與感應器也使用相同技術。

但是，如果您希望手錶對藍牙掃描器不可見，可以在 **連線** » **發現** 下的設定中啟動或停用探索設定。



透過啟動飛航模式，也可完全關閉藍牙，參見 3.5. 飛航模式

3.5. 飛航模式

需要時啟用飛航模式以關閉無線傳輸。您可以於 **連線** 下的設定中啟用或停用飛航模式。



 **注釋** 若要與裝置進行配對，如果開啟了飛航模式，您首先需要將其關閉。

3.6. Do Not Disturb（免打擾）模式

Do Not Disturb（免打擾）模式是使所有聲音和振動靜音的設定，其在例如劇院或任何您希望手錶照常運行的環境中靜默地使用時異常有用。

開啟/關閉 Do Not Disturb（免打擾）模式：

1. 從錶面上按住中間的按鈕即可打開捷徑功能表。
2. 按下中間的按鈕切換 Do Not Disturb（免打擾）模式開關。

Do Not Disturb（免打擾）模式啟用時，錶面視圖上會顯示 Do Not Disturb（免打擾）圖示。

如果您設定了鬧鐘，則聲音正常並禁用“請勿打擾”模式，除非您打開鬧鈴。

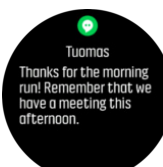
3.7. 通知

若您將手錶與 Suunto 應用程式配對並使用 Android 手機，您就能在手錶上收到例如來電和簡訊的通知。

當您將手錶與應用程式配對時，通知預設為啟用狀態。您可以於 **通知** 下的設定中關閉通知。

 **注釋** 從某些應用程式收到的、用於通訊的訊息，可能與 Suunto 3 不相容。

收到通知時，錶面上會出現一個彈現式畫面。



若訊息太長無法完全顯示在螢幕上，按右下方按鈕以捲動全文。

按下 **操作** 以和通知互動（可選的選項依您發送通知的手機應用程式而有所不同）。

對於用於通訊的應用程式，您可以使用手錶傳送 **快速回覆**。您可以在 Suunto 應用程式中選取及修改預先定義的訊息。

通知歷史記錄

如果您的行動裝置上有未讀通知或未接來電，您可以在手錶上進行檢視。

從錶面按中間的按鈕，然後按下方按鈕以捲動瀏覽通知歷史記錄。

當您檢查行動裝置上的訊息時，通知歷史記錄會清除。

3.8. 時間和日期

您首次啟動手錶時設定時間和日期。

通過以下設定 **一般** » **時間/日期** 來調整時間和日期，在這裡，您還可以更改時間和日期制式。

除了主時間，您還可以使用雙時間，并在不同的地方進行跟蹤，例如，您在旅行時。在 **一般** » **時間/日期** 下方，按一下 **兩地時間** 通過選擇一個位置來設置時區。

您與 Suunto 應用程式配對後，您的手錶即可從行動裝置更新時間、日期、時區及日光節約時間。

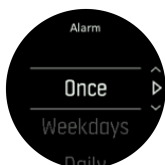
在 **一般** » **時間/日期** 下方，按一下 **自動更新時間** 以將功能切換為開啟或關閉。

3.8.1. 鬧鐘

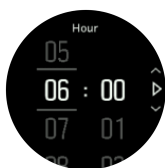
您的手錶具有鬧鐘，其可以在特別的日子響鈴一次或重複多次。於 **警報** » **鬧鈴** 下的設定中啟動鬧鐘。

要設定鬧鐘時：

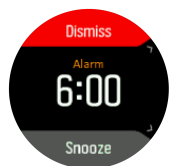
1. 第一步選擇您想要鬧鐘多長時間響鈴一次。可使用的選項包括：
 - **一次性**：鬧鐘在接下來的 24 小時內在設定時間上僅響鈴一次
 - **工作日**：鬧鐘在週一至週五的相同時間響鈴
 - **每日**：鬧鐘在一週的每天相同時間響鈴



2. 設定小時和分鐘，然後退出設定。



當鬧鐘響鈴時，您可以移除它以結束鬧鐘，或您可以選擇小睡選項。小睡時間為 10 分鐘，並可以重複 10 次。



若您讓該鬧鐘持續響鈴，它將在 30 秒后自動小睡。

3.9. 語言與單位制

您可以於 **一般** » **語言** 下的設定中變更手錶語言與單位制。

3.10. 錶面

Suunto 3 附帶幾款可選的數字和模擬風格錶盤。

如要變更錶面：

1. 從 **自訂錶面** 啟動器進入設置或按住中間的按鈕打開上下文菜單。按一下中間的按鈕進行選擇**自訂錶面**



2. 使用右上或右下按鈕捲動錶面預覽，按下中間按鈕選取一種您欲使用之款式。
3. 使用右上與右下按鈕捲動顏色選項，並選取一種您欲使用之顏色。



每個錶盤都有其他信息，例如日期，總步數或雙時。按左上方按鈕在視圖之間切換。

3.11. 裝置資訊

您可以於 **一般** » **關於** 下的設定中檢查您手錶軟體與硬體之詳情。

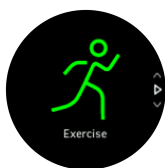
4. 功能

4.1. 記錄運動

除日常活動追蹤外，您還可以用您的手錶記錄您的訓練課程或其他活動以獲取詳細的反饋信息并追蹤您的進度。

如要記錄運動：

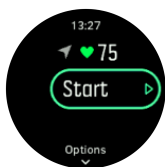
1. 戴上心率傳感器「可選」。
2. 向上捲動至運動圖示，使用中間按鈕進行選擇。



3. 按下右上或右下按鈕捲動運動模式，按中間按鈕選取一種您欲使用之模式。
4. 在開始指示器上方，根據您使用運動模式的內容（例如心率和連線 GPS）顯示一系列圖示。如果使用心率感測器，心形圖示（心率）於搜尋時閃爍灰色，當找到訊號時，將變成連接到皮帶的彩色心形圖示。如果使用光學心率感測器，將變成沒有皮帶的彩色心形圖示。

如果您使用心率感測器，但圖示僅變為綠色（這意味著啟用了光學心率感測器），請檢查心率感測器是否已配對，查看 4.12. *配對 POD 和感應器*，並再次選取運動模式。

您可以等候至每個圖示變為綠色或在您願意時按下中間按鈕開始記錄。



開始記錄後，所選的心率源將被鎖定，並且在訓練項目進行期間無法變更。

5. 錄製期間，您可使用中間按鈕切換顯示幕。
6. 按下右上方按鈕即可暫停記錄。使用右下方按鈕停止并保存或右上方按鈕恢復。



如果您選擇的運動模式有選項，例如設定持續時間目標，您可以在開始記錄之前透過按下右下方按鈕對其進行調整。您亦可在按住中間按鈕進行記錄的同時調整運動模式選項。



停止記錄之後，系統將詢問您的感覺。您可以回答或跳過此問題「參見 4.1.8. *感覺*」。然後您將獲得此次活動的總結，您可以使用右上或右下按鈕進行瀏覽。

如果記錄了一個不想保留的記錄，您可以向下捲動至 **刪除** 刪除記錄項目，並使用中間按鈕進行確認。您也可以相同的方式刪除來自日誌簿的日誌。



4.1.1.1. 速度和距離校準。

Suunto 3 可使用手錶的內置加速計來測量跑步以及步行的速度和距離。需要根據您的步幅長度和移動來校準加速計。如未進行校準，手錶將無法正確測量速度和距離。

校準手錶最簡單的方法使用連接的 GPS 記錄第一次跑步或步行練習「參見 4.1.5. 連接的 GPS」。使用手機的 GPD 時，速度和距離校準將在後台自動完成。

要手動校準手錶：

1. 記錄已知距離「例如在跑道上」的步行和跑步練習并持續至少 12 分鐘，參見 4.1. 記錄練習
2. 當距離突出顯示時，按中間按鈕在總結中編輯練習后的距離。



注釋 為了獲得最準確的結果，請為跑步和步行手動校準手錶。

4.1.2. 運動模式

您的手錶具有一系列預設之運動模式。這些模式專為特定活動與目標而設計，從戶外漫步到越野滑雪。

當您記錄一次鍛鍊時（見 4.1. 記錄運動），您可以上下滾動查看運動模式的簡短清單。選取簡短清單末尾的 **其他** 圖示，以檢視完整的運動模式清單。

每一個運動模式都有一套獨特的呈現方式，可依選擇的運動模式呈現不同的資料。您可以利用 Suunto 應用程式，在運動期間編輯或自訂呈現在手錶螢幕上的資料。

學習如何在 *Suunto 應用程式 (Android)* 或 *Suunto 應用程式 (iOS)* 中自訂運動模式。

4.1.3. 運動模式省電選項

您可以使用下列省電選項延長電池使用時間：

- **顯示超時**：通常鍛鍊時間顯示屏始終處於打開狀態。當您開啟顯示超時時，10 秒鐘後顯示螢幕將關閉以節省電池電量。按任意按鈕即可重新開啟顯示。

激活省電選項：

1. 在您開始記錄一次鍛鍊前，按一下下方的按鈕來打開運動模式選項。
2. 向下滾動至 **省電** 并按一下中間的按鈕。
3. 根據您的需要調整省電選項，並按住中間的按鈕退出省電選項。
4. 滾動回至開始視圖，并正常的開始鍛鍊。



注釋 如果顯示超時開啟，您仍然可以獲得浮動通知以及響鈴和振動警報。

4.1.4. 運動時定下目標

在鍛煉時，使用您的 Suunto 3 可設定不同目標。

如果您選擇的運動模式具有目標選擇，您可以在開始記錄前按右下方按鈕調整它們。



以一般目標來鍛煉：

1. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下右下方的按鈕，開啟運動模式選項。
2. 選擇 **目標值** 並按一下中間的按鈕。
3. 切換 **一般** 通過按下一下中間的按鈕。
4. 選擇 **持續時間** 或 **距離**。
5. 選擇您的目標。
6. 按一下左下方的按鈕返回運動模式選項。

激活常規目標時，每個數據顯示屏上都會顯示進度條。



當您達到目標的 50% 並且您的選定目標達到時，您也會收到目標。

以強度目標鍛煉：

1. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下右下方的按鈕，開啟運動模式選項。
2. 選擇 **目標值** 並按一下中間的按鈕。
3. 切換 **強度** 通過按下一下中間的按鈕。
4. 選擇 **心率** 或 **配速**。
5. 選擇您的目標區域。
6. 按一下左下方的按鈕返回運動模式選項

4.1.5. 鏈接 GPS

Suunto 3 可根據手腕動作記錄跑步和步行時的速度和距離，但是這是根據你的個人步幅和運動進行校準的。

您既可手動校準（見 4.1.1. *速度和距離校準*），或將其與 GPS 連接并自動校準。當與 GPS 連接時，基於手腕的速度和距離會自動校準。

出了更精確的速度和距離，鏈接 GPS 您可以從 Suunto 應用的地圖中追蹤您的運動軌跡。

使用鏈接 GPS：

1. 將您的手錶與 Suunto 程序程序進行配對，見 2.2. *suunto 應用*。
2. 允許 Suunto 應用程序使用位置服務。
3. 保持 Suunto 應用程序處於激活狀態。
4. 啟動一個含 GPS 的運動模式。

’ 你手錶上的 GPS 圖標閃爍灰色，與手機 GPS 連即時會變成綠色。

並非所有的運動模式都使用 GPS。如果您沒有看見圖標，則表明該運動模式不需要 GPS，如在跑步機上跑步或在泳池中游泳，或您的 Suunto 3 未與您的手機配對。

 **注釋** 使用鏈接 GPS 會增加移動設備的電池功耗。GPS 精度可能會因為您的移動設備和周圍環境有所不同。例如，建築物可以阻攔 GPS 信號。請注意，GPS 數據不適用於所有的移動操作系統版本，並且現有支持可能會在沒有通知的情況下被撤銷。

4.1.6. 間歇性訓練

間歇訓練是一種常見的訓練形式，由重複的高強度和低強度運動組合而成。使用 Suunto 3，您可在每種運動模式中定義自己的間歇訓練。

定義間隔時，您需要設定四個項目：

- 間隔 On/Off 「開/關」切換，啟用間隔訓練。當您打開此功能時，間隔訓練顯示會添加到您的運動模式。
- 重複：您想要執行的時間間隔+您想做的恢復訓練的數量。
- 間隔：基於距離或持續時間的高強度時間間隔的長度。
- 恢復：基於距離或持續時間的間歇期間的休息時間長度。

請記住，如果您使用距離來定義您的間隔，則需要進行測量距離的運動模式。例如，測量可以基於用作移動輔助的 GPS，基於手腕的速度或者來自腳貨自行車的 POD。

若要使用間隔進行訓練：


1. 從啟動器中選擇您的運動。
2. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下右下方的按鈕，開啟運動模式選項。
3. 向下滾動至 **間歇** 并按一下中間的按鈕。
4. 開啟間隔，並調整上述設定。



5. 向上捲動至「**後退**」並使用中間的按鈕進行確認。
6. 按右上按鈕，直到您回到開始界面，並像平常一樣開始鍛煉。
7. 按左下方的按鈕，將視圖變更為間隔顯示畫面，在您準備好開始間歇性訓練後按右上方按鈕。



8. 在完成所有重複動作前，如果您想停止該間歇訓練，請按住中間的按鈕打開運動模式選項並關閉 **間歇**。

 **注釋** 當您在間隔顯示畫面中，按鈕正常工作，例如，按下右上方的按鈕可暫停運動記錄，而不僅僅是間隔訓練。

停止運動記錄後，間歇性訓練將自動切換到運動模式。然而，其他設定仍然保留，以便您可以在下次使用運動模式時輕鬆開始相同的運動。

4.1.7. 游泳

在游泳池內游泳時，您也可使用您的 Suunto 3

當您使用泳池游泳運動模式時，手錶會基於泳池長度來確定距離。在游泳開始前，您可以根據需要在運動模式下該表泳池的長度。



注释 手腕心率傳感器可能無法在水下工作。使用胸部心率傳感器獲得更可靠的 HR 追蹤。

4.1.8. 感覺

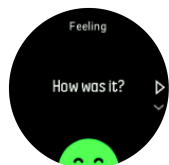
如果你正在接收定期培訓，那麼在每次課程之後，你的感受是整體身體狀況的重要指標。

這裡是五種不同程度的感覺可供選擇：

- 較差
- 一般
- 良好
- 優良
- 非常棒

這些選項的意義完全由您自己決定。重要的是您一直使用它們。

對於每次的訓練，在記錄結束的時候，您可通過回答 '感覺怎麼樣?' 問題，直接在手錶中記錄您的感受。



您可以通過按中間按鈕跳過問題。

4.1.9. 顯示主題

若要在運動或導航時增強手錶螢幕的可讀性，你可以在亮及暗主題之間進行更換。

在亮主題下，顯示螢幕背景是亮的，數字是暗的。

在暗主題下，對比度是相反的，背景是暗的而數字是亮的。


該主題為全域設定，您可以在手錶中從任何運動模式選項中變更。

要在運動模式選項中更改顯示主題：

1. 從錶面上按下右上方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **運動**，並/或按中間的按鈕。
3. 前往任意運動模式並按下右下方按鈕以打開運動模式選項。
4. 向下捲動至 **主題**，然後按中間的按鈕。
5. 按右上方和右下方的按鈕可在 Light（亮）與 Dark（暗）之間切換，使用中間的按鈕進行確認。
6. 捲動後退以退出運動模式選項，並開始（或退出）運動模式。

4.2. 媒體控制

您的 Suunto 3 可以用於控制音樂、podcast、在手機播放或是正透過手機投放到另一個裝置的其他媒體。媒體控制預設是啟用狀態，可於 **設定** » **媒體控制** 下方加以關閉。

 **注釋** 您需要先將手錶與手機配對，才能使用 媒體控制。

若要存取媒體控制項，按下手錶面盤的中間按鈕，或是在運動期間，按下中間按鈕，直到媒體控制項顯示畫面出現為止。

媒體控制項中的按鈕具有下列功能：



- **播放/暫停**：右上方按鈕
- **下一曲目/集**：右下方按鈕
- **上一曲目/集**：右上方按鈕（長按）
- **音量**：右下方按鈕（長按），可開啟音量控制
 - 在音量控制顯示中，右上方按鈕可調高音量，而右下方按鈕可降低音量。按下中間按鈕以返回媒體控制顯示。

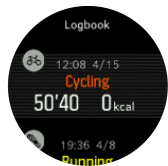
按下中間按鈕以退出媒體控制顯示。

4.3. 日誌簿

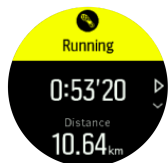
您可以從首頁存取日誌簿。



按右上方或右下方按鈕捲動日誌。按中間的按鈕打開並檢視您選擇的項目。



若要退出日誌，按下左下方的按鈕。



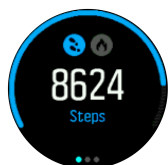
4.4. 每日活動

4.4.1. 活力追蹤

您的手錶持續追蹤您一整天的整體活力。無論您只是為了身體健康還是為了即將到來比賽而鍛煉，這都是一個重要的因素。保持一種活躍狀態很不錯，但是當鍛煉辛苦時您需要有適當的休息日且活動強度不要太高。

活動計數器每天午夜自動重設。一周結束時，手錶提供活動摘要。

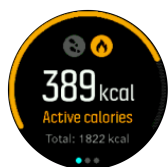
在手錶顯示屏中，按下右下方按鈕，直到您看到一天的總步數。



您的手錶使用加速計計算步數。總步數計算積累的是全天候 (24/7) 步伐，同時也是在記錄訓練活動及其他活動期間的步數。然而，通過一些具體的運動，如游泳和騎自行車，步驟不算在內。

提示 為改善步數追蹤準確性，請在設定 Suunto 時或在 **設定** » **一般** » **個人** » **配戴位置** 下方定義位置，以及您佩戴手錶的方式。

除這些步數外，您可以按下左下方按鈕查看當天預估的卡路里。



顯示屏中央的大數字是您白天燃燒的有效卡路里估計量。在這下面你會看到燃燒的總卡路里熱量。總計包括活性卡路里和您的基礎代謝率「見下文」。

兩個顯示畫面上的環表明您距離日常活動目標之程度：這些目標可調整為您的個人偏好設定「參見下文」。

您可以通過按下中間按鈕查看過去七天的步數。再次按下中間按鈕查看過去七天的卡路里。



步數和卡路里顯示時，按下左下方按鈕查看每天的確切數字。

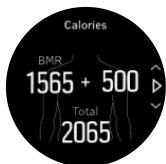
活動目標

您可以調整步數和卡路里的每日目標。在活動顯示螢幕中，按住中間按鈕以開啟活動目標設定。




設定步數目標時，您可以定義當天的總步數。

您每天燃燒的卡路里總量基於兩個因素：您的基礎代謝率「BMR」和您的體力活動。

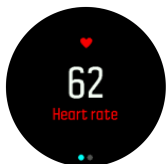


BMR 是休息時身體燃燒的卡路里總量。這些是身體保持溫暖和執行眨眼、心跳等基本功能需要消耗的卡路里。這項數值基於您的個人體質，包括年齡和性別等因素。

設定卡路里目標時  將定義除 BMR 以外要燃燒的卡路里總量。這些被稱為活動卡路里。活動顯示畫面周圍的環形根據當天燃燒的活動卡路里總量對比您的目標向前走動。

4.4.2. 即時 HR

即時 HR 顯示螢幕提供瞬間心率。此顯示螢幕顯示您的目前心率。



查看即時 HR：

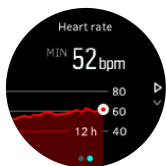
1. 於錶面視圖上按下右下按鈕以捲動至即時 HR 顯示螢幕。
2. 按下左下方按鈕退出顯示螢幕並返回到錶面視圖。

4.4.3. 每日 HR

每日 HR 顯示螢幕提供 12 小時的心率。這是一個有益的訊息來源，其有關如您在高強度鍛煉項目之後的恢復狀況。

該顯示螢幕顯示您的心率在超過 12 個小時時間內的曲綫圖。該曲綫圖基於 24 分鐘的時間段使用您的平均心率繪製而成。此外，還會向您顯示 12 個小時時間內的最低心率。

您最近 12 個小時的最低心率是恢復狀態的良好指標。如果它高於正常水平，您可能還沒有從上一次練習中恢復回來。



如果記錄一次鍛煉，每日的 HR 值反映了您該次鍛煉所提高的心率。但請記住，曲綫圖所顯示的心率是平均值。如果您的速率在運動時達到 200bpm，那麼圖表不會顯示最大值，而是您達到峰值的 24 分鐘內的平均值。

在您看到每日 HR（心率）圖之前，您需要激活每日 HR（心率）功能。您可通過以下設定 **活動** 來發開或關閉該功能。如果您處於心率顯示界面，您也可按住中間的按鈕來訪問活動設置。

根據每日 HR 功能，您的手錶定期激活光學心率傳感器，以定期檢查您的心率。這稍微增加了電池的功耗。



激活后，您的手錶需要 24 分鐘來顯示日常 HR 信息。

查看每日 HR：

1. 從變盤視圖中，按下右下方按鈕滾動到即時 HR 顯示。
2. 按下中間按鈕切換到日常 HR 顯示。

按下每日 HR 顯示螢幕中右下方按鈕將根據您的心率顯示您每小時消耗的能量。

4.5. 適應性訓練指導

您的 Suunto 3 將自動產生一個為期 7 天的訓練計劃，以幫助您保持、提高或快速提升有氧健康水平。三個訓練計劃的每週訓練負載和鍛煉強度各不相同。

選取您的健身目標：



如果您已相當健康並想要保持目前健康水平，請選取「保持」選項。此選項也適合剛開始進行定期訓練的人群。一旦您開始適應，您可以隨時將訓練計劃變更為要求更高的計劃。

「提高」選項的目的是以較為緩和的進步曲線提高您的有氧健康水平。若您想快速提高健康水平，請選擇「快速提升」計劃。此選項的訓練強度更高，健身效果更快。

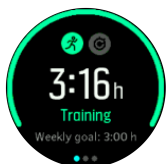
訓練計劃包括計劃鍛煉、目標持續時間和強度。每次鍛煉的目標是幫助您保持和逐漸改善健康狀況，並且不會讓您的身體過度緊張。如果您錯過了一次鍛煉，或您完成了比計劃更多的鍛煉，Suunto 3 會自動調整您的鍛煉計劃。

當您開始一個計劃鍛煉時，您的手錶將指導您使用視覺和音頻指示器，來幫助您保持正確的強度並記錄進度。

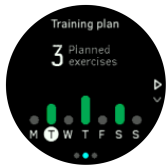
HR（心率）區域設定（參見 4.14.1. 心率運動區）會影響適應性訓練計劃。訓練計劃中的將進行的運動包含強度。如果您的 HR（心率）區域設定不正確，計劃鍛煉時的強度指導可能會與您的真實鍛煉強度不相關。

檢視下一個計劃訓練活動：

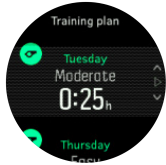
1. 在錶面上按右下方按鈕，以捲動至鍛煉觀察檢視。



2. 按中間按鈕以檢視本周計劃。



3. 按右下方按鈕可更多詳細資訊；有關訓練日、持續時間和強度水平（基於心率區域）的資訊，請參見 **強度區**。



4. 按左下方按鈕可結束計劃鍛煉檢視並返回時間顯示。



注释 按錶面檢視的中間按鈕也可檢視今日計劃活動。



注释 適應性訓練指導的目標是保持、提高或快速提升您的健康水平。若您已經非常健康並經常鍛煉，那麼 7 天計劃可能不適合您的現有日常訓練。



小心 如果您生病了，當您再次開始鍛煉時，訓練計劃可能無法充分調整。病好後，請務必格外小心並減小鍛煉強度。



警告 手錶無法判斷您是否受傷。在您遵循手錶中的訓練計劃進行鍛煉之前，請遵醫囑等身體恢復好後再開始鍛煉。

停用個人化訓練計劃：

1. 在設定功能表下，轉至 **訓練**。
2. 切換 **導引** 以關閉。



如果您不需要適應性指導，而想自己設定鍛煉目標，您可以在 **訓練** 下的設定中定義每週目標小時數。


1. 停用 **導引**。
2. 透過按中間按鈕選取 **每週目標**。
3. 透過按右上方或右下方按鈕選取新的 **每週目標**。



4. 按中間按鈕確認。

即時指導

如果您今天安排了一項計劃鍛煉，當您進入鍛煉檢視開始記錄鍛煉時，該活動會在運動模式清單中顯示為第一個選項。如果您需要即時指導，請開始建議鍛煉並正常記錄，請參見 [4.1. 記錄鍛煉](#)。

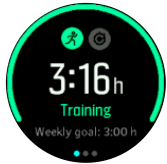
 **注釋** 按錶面檢視的中間按鈕也可檢視今日計劃活動。

根據計劃鍛煉進行鍛煉時，您將看到綠色進度列和進度百分比。目標根據計劃強度和持續時間進行估計。當您在計劃強度內進行鍛煉（基於您的心率）時，您將會在計劃持續時間左右達到目標。鍛煉強度越高，達到目標的時間越短。同樣地，強度越低，時間越長。

4.6. 鍛煉洞悉

Suunto 3 將顯示您的訓練活動概覽。

按右下方按鈕，直到您看到本週的訓練總數。



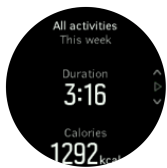
如果適應性訓練指導開啟，則不能修改訓練目標。要關閉適應性訓練指導并修改訓練目標，請參閱 [4.5. 適應性訓練指導](#)。

按中間按鈕兩次，查看本週的所有活動以及過去 3 周的進度。



在總計視圖中，您可以按左上方的按鈕在三大運動之間切換。

按右下方按鈕查看當前一周的摘要。摘要包含累計視圖中選中的運動的累計時間、距離、卡路里。



4.7. 恢復時間

恢復時間是您的身體在鍛煉後需要休養多久的預估時間。該時間給予鍛煉項目及整體疲勞程度之持續時間和強度。

恢復時間從所有類型之運動中積累。換言之，您積累關於長時間、低強度鍛煉項目及以高強度鍛煉之恢復時間。

該時間在鍛煉項目中積累，因此如果您在時間逾越後再次鍛煉，則新的積累時間會新增至上衣鍛煉項目之剩餘時間。

查看您的恢復時間：

1. 在錶盤上，按下右下方按鈕直到你看到訓練和恢復顯示。
2. 按下左上方按鈕在訓練和恢復之前切換。



由於恢復時間僅為預估時間，因此不管您的身體狀況或其他個人因素如何，所積累之時間穩步倒計。如果您身體狀況幾極好，您可能比預估恢復的快。另一方面，舉例言之，如果您患有感冒，你恢復您的可能比預估的要慢。

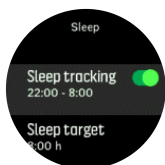
4.8. 睡眠追蹤

良好的睡眠對心靈和身體的健康至關重要。您可以使用手錶追蹤您的睡眠狀況，並了解您的睡眠次數以及您的情況。

當您戴上手錶睡覺時，Suunto 3 根據加速度計數據追蹤您的睡眠。

如需追蹤睡眠：

1. 轉至手錶設定，向下捲動至 **睡眠**，然後按下中間按鈕。
2. 切換 **睡眠追蹤**。



3. 根據您正常的睡眠時間安排睡覺和醒來的時間。

最後一步確定您的就寢時間。您的手錶使用該時間段來確定睡眠時間「就寢期間」，並將所有睡眠情況報告為一個會話。例如，如果您晚上起床喝了一杯水，那麼手錶在那之後仍然會記錄您的睡眠情況，作為同一個會話。

如果您入睡較早，或睡眠時間比設定的就寢時間延長，只要您的部分睡眠在設定的睡覺及起床時間段內，您的手錶都會追蹤睡眠。



注释 如果您的睡眠時間遠遠超過就寢時間，手錶可能不會將其計入睡眠會話中。

啟用睡眠追蹤功能後，您還可以設定睡眠目標。一般的成年人每天需要 7 至 9 小時的睡眠時間，但您的理想睡眠時間可能與上述標準有所不同。



注释 除睡眠質量和平均心率外，所有睡眠測量僅基於移動，因此他們的估計值可能不會反應您的實際睡眠質量。

睡眠品質

除了延續時間，您的手錶還可透過追蹤您睡眠時的心率變化，評估您的睡眠品質。這種變化主要是顯示您的睡眠幫助您休息和恢復的程度。睡眠質量在睡眠總結中以 0 到 100 的等級顯示，其中 100 是最好的質量。

在睡覺時測量心率

為了測量睡眠質量，確保啟用 Daily Hr「參見 4.4.3. Daily HR」和睡眠追蹤。

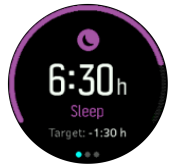
自動免打擾模式

您可使用自動 Do Not Disturb 「免打擾」設定，以在睡眠時自動啟用 Do Not Disturb 「免打擾」模式。


睡眠趨勢

當您醒來時，您會看到一個睡眠情況概要。概要包括您的睡眠總時間，以及您醒來「四處走動」的預計時間，當您上床睡覺時，您醒來時的平均 HR 睡眠質量。

您可通過睡眠洞察來了解您的整體睡眠趨勢。在錶盤上按一下右下角的按鈕，直到看到 **睡眠** 時長顯示。第一個視圖顯示您上一次的睡眠與您的目標睡眠時間之間的對比。



在睡眠顯示屏中，您可以按下中間按鈕查看平均睡眠時間，然後查看過去七天睡眠時的平均心率。通過按右下按鈕可以將數據視為數字而不是圖形。

 **提示** 從 **睡眠** 顯示螢幕中，您可以按住中間按鈕來存取睡眠追蹤設定和最新的睡眠摘要。

4.9. 壓力與恢復

您的資源很好的反映您的身體水平並轉化為您處理壓力和應對日常挑戰的能力。

壓力和身體活動耗費了您的資源，休息和恢復會使您痊癒。良好的睡眠是必不可少的一部分確保您的身體擁有充沛的資源。

當您的資源水平高時，您可能會感到新鮮和經驗充沛。當您的資源很高時去跑步意味著您會跑的不錯，因為您的身體有足夠的能量去適應和改進。

能夠追蹤您的資源幫助您明智的管理並使用。您也可以用自己的資源水平作為識別壓力指南因素，個人有效恢復促進策略和良好營養的影響。

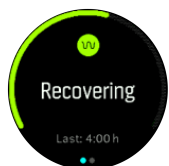
壓力和恢復均使用光學心臟感測器讀數，在白天取得這些資訊，HR（心率）必須每天都處於啟用狀態，請參閱 4.4.3. 每日 HR。

重要的是，您的 最大心率 及 靜止心率 要設定與您的心率配對，以確保您能取得最正確的讀數。依預設，靜止心率 會設定為 60 bpm，且 最大心率 會根據您的年齡而定。

這些 HR 值可輕易地在 **GENERAL** -> **PERSONAL** 下方的設定進行變更。

 **提示** 使用您睡眠期間測得的最低心率讀數作為您的 靜止心率。

按下右下方按鈕滾動到壓力和恢復顯示。



圍繞該顯示的評估顯示您的整體資源水平。如果它是綠色的，意味著您正在恢復。狀態和時間指示器會告訴您當前的狀態「活躍，不活躍，恢復，壓力」以及您在該狀態下的持續時間。例如，在此畫面中，您在過去四個小時中一直處於恢復狀態。

按下中間按鈕查看過去 16 小時內資源的條形圖。



綠色條表示您已經恢復的時間段。百分比值是您當前資源水平的評估值。

4.10. 健康水平

良好的有氧運動對於您的整體健康、身體和運動表現而言非常重要。

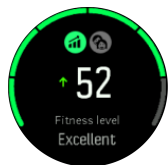
有氧健康水平定義為 VO₂max（最大攝氧量），這是廣泛認可的有氧耐力能力測量方法。換句話說，VO₂max 可顯示您身體的攝氧健康水平。VO₂max 值越高，攝氧健康水平越高。


健康水平評估以每次記錄的跑步或步行鍛煉時偵測到的心率反應為依據。若要評估您的健康水平，請在連接 GPS 或已校正速度的情況下戴上 Suunto 3，記錄一次至少持續 15 分鐘的跑步或步行。

若連接的 GPS 不可用，您必須在跑步/步行 15 分鐘前手動校正您的手錶，然後再評估您的健康水平，請參見 4.1.1. *速度和距離校正*。

成功校準後，您的手錶便可以根據所有跑步和步行鍛煉提供您的健康水平評估。

您的目前評估健康水平在健康水平顯示畫面中顯示。在錶面上按右下方按鈕可捲動至健康水平顯示畫面。



 **注释** 若手錶尚未評估您的健康水平，健康水平顯示畫面會為您提供進一步的指示。

記錄跑步和步行鍛煉的歷史資料對確保 VO₂max 評估準確性發揮著重要作用。使用 Suunto 3 記錄的活動越多，VO₂max 評估就越準確。

共有第八個健康水平，從低到高分別為：極差，欠佳，尚可，一般，良好，優良，特優，頂尖水準。該值取決於您的年齡和性別，該值越高，您的健康水平就越高。

按壓左上角按鈕以檢視您的預估健康年齡。健康年齡是一個計量值，可根據年齡重新解釋您的 VO₂max 值。定期參加正確類型的身體活動將有助於提高您的 VO₂max 值並降低您的健康年齡。



VO₂max 值的提高是高度個人化的，它取決於年齡、性別、遺傳學和訓練背景等因素。如果您已經非常健康，健康水平的提高速度也會減慢。若您剛開始定期鍛煉，健康水平會快速提高。

4.11. 胸部和心率傳感器

您可使用一個 Bluetooth® 智能兼容的心率傳感器，如 Suunto 智能傳感器，使您的 Suunto 3 獲得有關您運動強度的準確信息。

如果您使用的是 Suunto Smart Sensor，則還擁有心率記憶的功能優勢。如果至您手錶的連接中斷，舉例言之，游泳時「水下無傳輸」，則感應器記憶功能會保護您的資料。

這也代表，您可以在開始記錄之後把手錶擱在一旁。如果需要更多資訊，請參閱《Suunto Smart Sensor 使用手冊》。


見 4.12. 配對 POD 和感應器 有關如何將 HR（心率）傳感器與手錶配對的指示。

4.12. 配對 POD 和感應器

記錄練習時，將手錶與藍牙智能 POD 和傳感器配對來收集更多信息。

Suunto 3 支持以下類型的 POD 和傳感器：

- 心率
- 自行車
- 腳

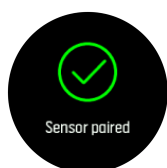
 **注釋** 在開啟飛行模式時，不能進行配對。在配對前，請關閉飛行模式。見 3.5. 飛航模式。

如要配對 POD 或感應器：

1. 進入您的手錶設定并選擇 **連線**。
2. 選擇 **配對感測器** 獲取傳感器列表。
3. 按右下方按鈕，捲動清單，並使用中間的按鈕選取感應器類型。



4. 按照手錶中的說明完成配對「如需要，請參考感應器或者 POD 手冊」，按下中間按鈕前進到下一步。



如果 POD 有必需設定，配對時將提示您輸入值。

一旦配對了 POD 或者感應器，只要您選擇了使用該感應器類型的運動模式，手錶將搜索它。

您可通過以下設定 **連線** » **已配對的設備** 查看手錶中已配對設備的完整列表。

在該列表中，您可根據需要刪除（取消配對）設備。選擇你想移除的設備，并按一下 **忘記**。

4.12.1. 校準步速感應器

當您配對 foot POD 時，您的手錶將會在您的手機上連接 GPS 和 Suunto 應用程式并進行自動校準。我們推薦您使用自動校準，如有需要，可通過以下 POD 設定 **連線** » **已配對的設備** 來禁用它。

對於 GPS 的第一次校準，您應該選擇步速感應器的一個運動模式，例如跑步。開始記錄時在水平面上勻速運行，如果可能的話請不少於 15 分鐘。

以您正常的平均速度運行進行初始校準，然後停止運動記錄。當您下次使用步速感應器時，校準準備就緒。

每當 GPS 速度可用時，手錶會根據需要自動重新校準步速感應器。

4.13. 計時器

您的手錶包括基本時間測量的碼錶和倒數計時器。從錶面打開首頁，向上捲動直到看見計時器圖示。按下中間的按鈕以打開計時器螢幕。

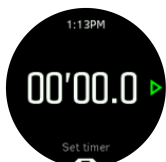


首次進入螢幕時，顯示為碼錶。此後，它將記住您上次使用的碼錶或倒數計時器。

按下右下方按鈕，打開 **設定計時器** 捷徑功能表，可變更計時器設定。

碼錶

按下中間的按鈕啟動碼錶。



按下中間的按鈕停止碼錶。您可以再按一次中間的按鈕以繼續使用。按下下方的按鈕重設。



按住中間的按鈕即可退出計時器。

倒數計時器

從計時器螢幕中按下下方的按鈕即可打開捷徑功能表。於此，您可選取預設倒數時間或創建自訂的倒數時間。



根據需要，使用中間或右下方按鈕停止和重設。

按住中間的按鈕即可退出計時器。

4.14. 強度區

使用強度區進行運動有助於指導您的體能進展。每個強度區以不同的方式增強您的身體，對您的身體體能產生不同的效果。有五個不同的範圍，編號為 1「最低」到 5「最高」，根據您的最高心率「最高 HR」或速度定義為百分比範圍。

訓練時務必記住強度，同時知道這種強度的感覺。不要忘記，不管你有沒有訓練計劃，在鍛煉之前總是需要時間進行熱身。

在 Suunto 3 中使用的五個不同的強度區域：

等級 1：簡單

等級 1 的鍛煉相對容易。在體能訓練方面，在您剛開始運動或休息較長時間後，這種低強度主要用於恢復性訓練並提高您的基本體能。步行、爬樓梯、騎自行車上班等日常運動通常都在這一強度區內完成。

等級 2：中等

運動區 2 的運動可有效地改進您的基本體能等級。這一強度的運動感覺較輕鬆，但長時間運動可能產生非常明顯的訓練效果。大多數心血管調節訓練都是在這一運動區內完成。改進基本體能為其他運動奠定基礎，使您全身為需要更多能量的活動做好準備。在該運動區進行長時間的運動可消耗大量能量，尤其是來自身體堆積的脂肪的能量。

等級 3：困難

運動區 3 的運動開始變得相當消耗能量，感覺進展非常困難。它將快速且經濟地提高您的移動能力。在該運動區，您的體內開始形成乳酸，但是您的身體仍然能夠將其澈底排出。您每週最多只能進行幾次這種強度的訓練，因為它會讓您的身體承受較大壓力。

等級 4：非常困難

運動區 4 的運動使您的全身為競技類活動做好準備，提高您的速度。該等級的鍛煉可以恆定速度進行，也可作為間歇訓練「短時間訓練階段與間歇性休息的組合」進行。高強度訓練可迅速且有效地提高您的體能等級，但是太過頻繁或過高強度的訓練可能引起訓練過度，您可能因此不得不暫停訓練計劃，進行長時間的休息。

等級 5：最大強度

運動時您的心率達到運動區 5 時，您會感覺訓練非常艱苦。您的身體內會以更快的速度產生乳酸，以至於身體來不及將其排出，而您最多只能運動十幾分鐘就必須停下來。運動員以高度受控的方式將這種最高強度的運動納入其訓練計劃中，而健身愛好者並不需要這些。

4.14.1. 心率運動區

心率運動區基於您的最大心率「最大 HR」定義為百分比範圍。

預設情況下，您的最大 HR 採用標準公式進行計算： $220 - \text{您的年齡}$ 。如果您知道自己確切的最高 HR，您應相應地調整預設值。

7 天培訓計劃「參考 4.5. 適應性培訓指導」基於 HR 運動區限制。如果極限或最大 HR 不能體現您的個人值，培訓計劃可能不能更好的引導您達到您想要的健身水平。

Suunto 3 有默認和特定活動的 HR（心率）區域。默認區域可用於所有活動，但對於更高級的訓練，您可使用特定的 HR（心率）區域進行跑步和騎車活動。


設定最大 HR

通過以下設定 **訓練** » **強度區間** » 設定您最大的 HR (心率) **預設區間**

1. 選擇最大 HR 「最高值, bpm」 并按下中間按鈕。
2. 按下右上方或右下方按鈕選擇新的最大 HR 。



3. 按下中間按鈕選擇新的最大 HR。
4. 按下左下方按鈕退出 HR 運動區視圖。

 **注釋** 您可通過以下設定 **一般** » **個人** 獲取您最大的 HR (心率)

設定預設 HR 運動區

通過以下設定 **訓練** » **強度區間** » 設置您的默認 HR (心率) **預設區間**

1. 按下右上方或右下方上/向下滾動並在要更改的 HR 運動區高亮顯示時按下中間按鈕。
2. 按下右上方或右下方按鈕選擇您的新 HR 運動區。



3. 按下中間按鈕選擇新的 HR 值。
4. 按住中間按鈕退出 HR 運動區視圖。

 **注釋** 選擇 **重設** 在 HR (心率) 區域視圖中將 HR (心率) 區域重置為默認值。

設定特定活動 HR 運動區

通過以下設定 **訓練** » **強度區間** » 設置設置您的活動特定 HR (心率) 區域**進階區間**

1. 選擇要編輯的活動「跑步/騎自行車」「透過按下右上方或右下方按鈕」並在高亮時按下中間按鈕。
2. 按中間按鈕切換 HR 運動區。
3. 按下右上方或右下方上/向下滾動並在要更改的 HR 運動區高亮顯示時按下中間按鈕。
4. 按下右上方或右下方按鈕選擇您的新 HR 運動區。



5. 按下中間按鈕選擇新的 HR 值。
6. 按住中間按鈕退出 HR 運動區視圖。

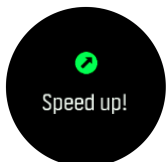
4.14.1.1. 運動時使用 HR 運動區

在您記錄運動時 (參見 4.1. 記錄運動), 選取心率作為強度目標後 (參見 4.1.4. 運動時定下目標), 沿運動模式螢幕 (所有支援 HR 的運動模式) 的外緣顯示分成五個區段的 HR 運動

區計量器。這些計量器透過點亮相應的區段指示您目前的訓練達到的 HR 運動區。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。



當您達到選中的目標區域時，手錶會提示您。在您運動過程中如果您的心率超過選定的目標區域，手錶會提示您加速或減速。



另外，運動模式的預設螢幕中有一個 HR 運動區專用的螢幕。運動區螢幕中央顯示您當前所在的 HR 運動區，儀器的背景顏色也指示您正在哪個 HR 運動區訓練。



在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

4.14.2. Pace zones

Pace zones 就像 HR 一樣工作，但訓練強度取決於您的步速而不是心率。根據您的設置，速度區顯示公制或英制值。

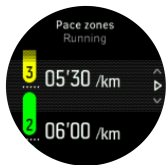
Suunto 3 有五個默認的可用記步區，或者您可以自定義個人專屬的。

Pacezones 也可在跑步時用。

設置 Pacezones

通過以下設定 **訓練** » **強度區間** » 來設置您的活動和特定的記步區。 **進階區間**

1. 選擇跑步模式并按下中間按鈕。
2. 按右下按鈕向下滾動，然後按中間按鈕開啟 Pacezones。
3. 按上下或右下按鈕向上或向下滾動，當您想讓步速區突出顯示時，按中間按鈕。
4. 按右上或右下按鈕選擇新的步速範圍。



5. 按中間按鈕選擇新的步速範圍值。
6. 按住中間按鈕退出 Pacezones 視圖。

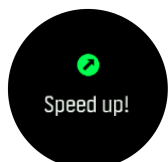
4.14.2.1. 運動時使用 pace zones

當您記錄一次鍛煉時（見 4.1. 記錄運動），並選擇了記步作為強度目標（見 4.1.4. 運動時定下目標）可見一個分為五個部分的計步器。在運動模式界面的外邊緣周圍顯示該五個部分。

測量儀將點亮相應的部分，來顯示您選擇的、作為強度目標的記步區域。
測量儀中的小箭頭表示您在該區域範圍內的位置。



當您點擊您選擇的目標範圍時，你的手錶會提醒你。如果你的速度超出了選定的目標範圍，手錶會提醒你加快或減速。



在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

5. SuuntoPlus™ 指南

SuuntoPlus™指南透過 Suunto 手錶為您提供即時引導資訊，能在戶外探索時為您提供相關服務，讓您盡情享受運動樂趣。您也可以到 SuuntoPlus™ Store 中找到新指南，或使用 Suunto App 訓練規劃器之類的工具來建立新指南。

如需取得所有可用指南的更多資訊，以及了解如何在裝置上同步第三方指南，請造訪 www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides。

選取手錶中的 SuuntoPlus™指南：

1. 在您開始進行運動記錄前，請按下方的按鈕，並選取 **SuuntoPlus™**。
2. 捲動至您要使用的指南，然後按中間按鈕。
3. 返回開始視圖，正常地開始運動。
4. 按下中間按鈕，直到進入 SuuntoPlus™指南（以另一個單獨畫面顯示）。



注释 請確保您的 Suunto 3 是最新軟體版本，而且您已經將手錶與 Suunto App 同步。

6. SuuntoPlus™ 運動應用程式

SuuntoPlus™運動應用程式為您的 Suunto 3 添加新工具和新的洞察資訊，給您帶來靈感，讓您可以新的方式積極享受生活。您可以從 SuuntoPlus™ Store 中找到新的運動應用程式，目前正有多款適用於 Suunto 3 的全新應用程式在商店中發佈。選擇您感興趣的應用程式並將其同步至手錶，增添更多運動樂趣！

使用 SuuntoPlus™運動應用程式：

1. 開始運動記錄之前，請向下捲動並選取 **SuuntoPlus™**。
2. 選擇您想要的應用程式。
3. 如果運動 App 使用的是外部裝置或感應器，它會自動連線。
4. 返回開始視圖，正常地開始運動。
5. 按下中間按鈕，直到進入 SuuntoPlus™運動應用程式（以另一個單獨畫面顯示）。
6. 停止運動記錄之後，您可以在摘要中找到 SuuntoPlus™運動 app 的結果（如果有相關結果）。

您可以在 Suunto App 中，選取要在手錶內使用的 SuuntoPlus™運動應用程式。請造訪 Suunto.com/Suuntoplus，了解您的手錶能使用哪些運動應用程式。



注释 請確保您的 *Suunto 3* 是最新軟體版本，而且您已經將手錶與 *Suunto App* 同步。

7. 保養和支援

7.1. 處理指南

請小心處理本元件 - 切勿敲擊或掉落。

正常情況下，本錶無須維修。請定期使用清水搭配溫和的香皂洗滌，然後使用沾濕的軟布或軟皮清潔外殼。

請僅使用原廠的 Suunto 配件 - 若因使用非原廠配件而導致的損害，則不在保固範圍內。

7.2. 電池

充一次電後的電池使用時間長度視手錶的使用方式及具體使用環境而定。比如說，低溫會導致電池於單次充電後的使用時間縮短。一般而言，可重複充電的電池電量會隨時間遞減。

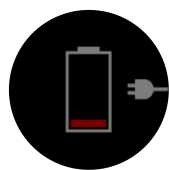


注釋 由於電池故障導致電容量下降，suunto 一年包換。



注釋 本產品包含不可更換的可重複充電鋰離子電池。

當電池電量低於 20%和 10%，您的手錶會顯示一個電量不足圖案。如果電荷水平非常低，則您的手錶進入低電量模式並顯示充電圖示。



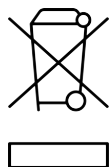
使用隨附的 USB 電纜即可為您的手錶充電。一旦電池電量足夠高，則手錶將於低電源模式中喚醒。



警告 只有使用符合 IEC 60950-1 標準的 USB 適配器才可對您的手錶充電。使用非兼容適配器可能會損壞您的手錶或引起火災。

7.3. 處置

請將其視為電子廢棄物並以適當方式處置該裝置。請勿將本裝置丟棄於廢棄物中。如果您願意，您可將本裝置返回至您最近的 Suunto 經銷商。



8. 參考

8.1. 合規

有關合規性相關資訊及詳細技術規格，請參閱 Suunto 3 附帶的「產品安全與法規資訊」，或從 www.suunto.com/userguides 獲取該資訊。

8.2. CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備 OW175 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：www.suunto.com/EUconformity。





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.