# SUUNTO 5
使用者指南

2022-11-29

1. 預期用途.....4
2. 安全.....5
3. 開始使用.....6
3.1. 按鈕.....6
3.2. SuuntoLink.....7
3.3. Suunto 應用程式.....7
3.4. 光學心率.....8
3.5. 調整設定.....8
4. 設定.....10
4.1. 按鈕鎖定和螢幕變暗.....10
4.2. 背光燈.....10
4.3. 音調與震動.....10
4.4. 藍牙連線.....10
4.5. 飛航模式.....11
4.6. 免打擾 模式.....11
4.7. 通知.....11
4.8. 時間和日期.....12
4.8.1. 鬧鐘.....12
4.9. 語言與單位制.....13
4.10. 錶面.....13
4.10.1. 月相.....13
4.11. 日出和日落鬧鐘.....13
4.12. 省電.....14
4.13. 位置格式.....14
4.14. 裝置資訊.....15
5. 功能.....16
5.1. 記錄運動.....16
5.1.1. 運動模式.....17
5.1.2. 運動時使用目標.....17
5.1.3. 在運動期間進行導航.....18
5.1.4. 電池電力管理.....18
5.1.5. 游泳.....19
5.1.6. 間歇性訓練.....19
5.1.7. 顯示主題.....20
5.1.8. 自動暫停.....20
5.1.9. 感覺.....21
5.2. 媒體控制.....21
5.3. 日誌簿.....22
5.4. 導航.....22

5.4.1. 高度導航.....22
5.4.2. 高度計.....23
5.4.3. 路線.....23
5.4.4. 找尋回路.....24
5.4.5. 轉向導航，由 Komoot 支援.....24
5.4.6. 景點.....25
5.4.7. GPS 準確度和節電.....28
5.5. 每日活動.....28
5.5.1. 活動監測.....28
5.5.2. 即時 HR.....30
5.5.3. 每日 HR.....30
5.6. 鍛煉洞悉.....31
5.7. 適應性訓練指導.....31
5.8. 恢復.....33
5.9. 睡眠追蹤.....34
5.10. 壓力與恢復.....35
5.11. 健康水平.....36
5.12. 胸部和心率傳感器.....36
5.13. 配對 POD 和感應器.....37
5.13.1. 校準自行車 POD.....37
5.13.2. 校準步速感應器.....38
5.13.3. 校準功率 POD.....38
5.14. 計時器.....38
5.15. 強度區.....39
5.15.1. 心率運動區.....40
5.15.2. 配速區間.....41
5.15.3. 功率區.....42
5.16. FusedSpeed™.....43

6. SuuntoPlus™ 指南.....45

7. SuuntoPlus™ 運動應用程式.....46

8. 保養和支援.....47
8.1. 處理指南.....47
8.2. 電池.....47
8.3. 處置.....47

9. 參考.....48
9.1. 合規.....48
9.2. CE.....48

# 1. 預期用途

Suunto 5 是一款可追蹤您運動及諸如心率和卡路里等其他指標的運動手錶。Suunto 5 僅供休閒使用，不得用於任何類型的醫療用途。

請勿在溫度超出工作溫度範圍以外時使用 Suunto 5，否則可能會損壞產品。請勿在溫度高於工作溫度時使用本產品，否則可能造成皮膚灼傷。

# 2. 安全

安全注意事項類型

*警告 - 在可能導致嚴重受傷或死亡的程序或情況下搭配使用。*

*小心 - 在可能導致產品受損的程序或情況下搭配使用。*

*注釋 - 用以強調重要資訊。*

*提示 - 用以提供有關如何使用本裝置的特點與功能等額外的訣竅。*

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 千萬不可完全依賴 GPS 或本產品的電池使用壽命。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。*

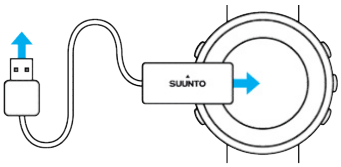
*小心 切勿敲擊或摔落本產品，以避免產品受損。*

*注釋 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。*

# 3. 開始使用

首次啟用您的 Suunto 5 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。



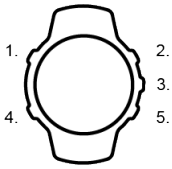

2. 按下中間的按鈕，開始設定精靈。

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。

## 3.1. 按鈕

Suunto 5 具有五個按鈕，您可用來瀏覽顯示項目與功能。




**1. 左上方按鈕**

- 按下啟動背景光
- 按下查看替代資訊

**2. 右上方按鈕**

- 按下可在視圖和功能表中移動

**3.中間按鈕**

- 按下即可選取項目
- 按下變更顯示
- 長按打開內容中的捷徑功能表

**4. 左下方按鈕**

- 按下返回

5. 右下方按鈕

- 按下可在視圖和功能表中向下移動

當您記錄練習時，按鈕具有不同功能：

1. 左上方按鈕

- 按下查看替代資訊

2. 右上方按鈕

- 按下暫停或恢復記錄
- 長按變更活動

3.中間按鈕

- 按下變更顯示
- 長按打開內容選項功能表

4. 左下方按鈕

- 按下變更顯示

5. 右下方按鈕

- 按下標記
- 長按以鎖定和解除鎖定按鈕

## 3.2. 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。

## 3.3. Suunto 應用程式

透過 Suunto 應用程式，您可以進一步豐富自己的 Suunto 5 體驗。將您的手錶與行動應用程式配對可最佳化 GPS、取得行動通知、深入資訊等。

*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。*

若要將手錶與 Suunto 應用程式配對：

1. 確保您手錶的藍牙處於開啟狀態。在設定功能表下，請轉至 **連線** » **發現** 並將其啟用（若未啟用）。
2. 除了在中國的幾個熱門應用商店之外，您還可在相容的行動裝置上從 iTunes App Store、Google Play 下載並安裝 Suunto 應用程式。
3. 啟動 Suunto 應用程式，如果尚未開啟藍牙，請在此時開啟。
4. 點選應用程式螢幕左上方的手錶圖示，然後點選「配對」 來配對您的手錶。
5. 透過輸入手錶上顯示的代碼來驗證配對。

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

## 3.4. 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。*

## 3.5. 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。*

# 4. 設定

## 4.1. 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。

## 4.2. 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。

*注釋 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。*

## 4.3. 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。

## 4.4. 藍牙連線

Suunto 5 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，如果您希望手裱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 *4.5. 飛航模式*

## 4.5. 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。*

## 4.6. 免打擾 模式

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异常有用。

若要打開 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. 按下中間的按鈕啟動 免打擾 模式。

在此模式中，按任何按鈕皆可啟用螢幕。當螢幕打開時，按下右上方的按鈕即可關閉 免打擾 模式。

如果您設定了鬧鐘，則聲音正常並禁用“請勿打擾”模式，除非您打鬧鬧鈴。

## 4.7. 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 5 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。

## 4.8. 時間和日期

您首次啟動手錶時可以設定時間和日期。設定完畢後，您的手錶將利用 GPS 時間糾正任何偏差。

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。

您可以於 **一般**» **時間/日期** 下的設定中手動調整時間與日期，您亦可於此處變更時間與日期格式。

除了主時間，您還可以使用雙時間，並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** 透過選擇一個位置來設置時區。

### 4.8.1. 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**：鬧種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。

# 4.9. 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。

# 4.10. 錶面

Suunto 5 具有集中錶面可選，數字與模擬類型。

如要變更錶面：

1. 於首頁上轉至 **自訂錶面**
   設定，或按住中間的按鈕以開啟內容功能表。按下中間按鈕以選取**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。

各錶面均有其他資訊，如日期或兩地時間。按下中間按鈕即可在視圖之間切換。

## 4.10.1. 月相

除了日出日落時間點外，您的手錶還可以追蹤月相。月相基于您手錶中已設定的日期。

戶外風格錶面現已配備月相盈虧的檢視框。按下左上方按鍵以變更下方列，直到您看到月相為止。

月相顯示為如下帶百分比的圖示：

○ 0% ◑ 25% ◑ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ◐ 25%

# 4.11. 日出和日落鬧鐘

您 Suunto 5 中的日出/日落鬧鐘是基于您位置的適配鬧鐘。不是設定固定時間，而是設定您希望在實際日出或日落前提前多長時間響鈴。

日出和日落時間透過 GPS 確定，因此，您的手錶將依賴您上次使用 GPS 時的數據。

設定日落/日出鬧鐘：

1. 按下中間的按鈕以打開捷徑功能表。
2. 向下捲動至 **警報** ，然後按下中間的按鈕即可進入。

3. 捲動至您要設定的鬧鐘，按下中間的按鈕選取。

4. 透過使用上方和下方按鈕向上/向下捲動，設定日出/日落前的理想時間，並使用中間的按鈕進行確認。
5. 以相同的方式設定分鐘。

6. 按下中間按鈕以確認並退出。

*提示 錶面也可顯示日出和日落時間。*

*注釋 日出和日落時間及鬧鐘需要 GPS 固定。GPS 數據可用時才顯示時間。*

## 4.12. 省電

您的手裱包含省電選項，會關閉所有振動、每日 HR 及藍牙通知，以在正常日間使用時延長電池壽命。有關記錄活動時的省電選項，參見 *5.1.4. 電池電力管理*。

在 **一般** » **省電** 下的設定中啟用/停用省電。

*注釋 電池水平達到 10% 時，自動啟用省電。*

## 4.13. 位置格式

位置格式是您的 GPS 位置在手錶上所顯示的方式。所有格式都指示同一個位置，只是表示方式不同。

您可以在**導航**»**座標格式** 下的手錶設定中更改位置格式。

經緯度是最常用的網格，它有三種不同的格式：

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

其他常見的位置格式包括：

- UTM (世界橫麥卡托) 提供二維水平位置表示法。
- MGRS (軍用網格參考系統) 是 UTM 的延伸，由網格區標示、100,000 平方公尺識別碼和數值位置所構成。

Suunto 5 還支持以下本地位置格式：

- BNG （英國）
- ETRS-TM35FIN （芬蘭）
- KKJ （芬蘭）
- IG （愛爾蘭）
- RT90（瑞典）
- SWEREF 99 TM （瑞典）
- CH1903（瑞士）
- UTM NAD27 Conus（阿拉斯加州）
- UTM NAD27 Conus（UTM NAD27 美國大陸）
- UTM NAD83
- NZTM2000 （新西蘭）

*注釋 某些位置格式無法在北緯 84° 以北和南緯 80° 以南的地區內使用，或在它們預計使用的國家或地區以外的地方使用。如果您在允許的區域之外，則您的位置坐標不能顯示在手錶上。*

## 4.14. 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。

# 5. 功能

## 5.1. 記錄運動

除了能夠提供全天候（24/7）之活動監測外，您可以使用您的手錶記錄您的鍛煉項目或其他活動，以獲取詳情回饋並協助您取得進步。

如要記錄運動：

1. 戴上心率感應器（可選）。
2. 按下右上方按鈕以開啟啟動器。
3. 向上捲動至運動圖示，使用中間按鈕進行選擇。

4. 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。
5. 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。搜尋時，箭頭圖示（連線 GPS）發出灰色的閃光，發現訊號後，變成綠色。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。。

   如果您正在使用心率感應器，但是圖示變成綠色，檢查心率感應器是否配對，參見 *5.13. 配對 POD 和感應器*，並再次選取運動模式。
   您可以等待各個圖示變為綠色或紅色，或只要您愿意，可透過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。
6. 錄製期間，您可使用中間按鈕切換顯示幕。
7. 按下右上方按鈕即可暫停記錄。用右下方按鈕停止並儲存，或用右上方按鈕繼續活動。

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。

如果您正在使用多運動模式，可藉由按住右上方按鈕切換運動。

停止記錄之後，系統將詢問您的感覺。您可以回答或者跳過（參見 *5.1.9. 感覺*）該問題。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。

### 5.1.1. 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設設定，從戶外漫步到鐵人三項比賽。

當您記錄一次鍛鍊時（見 *5.1. 記錄運動*），您可以上下滾動查看運動模式的簡短清單。輕點簡潔清單末端的圖示即可檢視整個清單並查看全部運動模式。

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。*

### 5.1.2. 運動時使用目標

運動時可透過您的 Suunto 5 設定不同的目標。

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. 開始運動記錄之前，請按右下方的按鈕打開運動模式選項。
2. 選取 **目標值**，然後按中間按鈕。
3. 選取 **持續時間** 或 **距離**。
4. 選取您的目標。
5. 按住中間按鈕，返回至運動模式選項。

啟動常規目標時，每個資料顯示螢幕上都會顯示進度條。

當您達到目標的 50% 以及您的選定目標達到時，您也會收到通知。

以強度目標鍛煉：

1. 開始運動記錄之前，請按右下方的按鈕打開運動模式選項。
2. 選取 **強度區間**，然後按中間按鈕。

3. 選取 **心率**、**配速** 或 **功率**。
   （如果您已將電源 POD 與手錶配對，選項視所選的運動模式而定。）
4. 選取您的目標區。
5. 按住中間按鈕，返回至運動模式選項

### 5.1.3. 在運動期間進行導航

您可以在記錄練習時瀏覽路線或 POI。

您正在使用的運動模式需要啟用 GPS 才能訪問導航選項。如果運動模式 GPS 精確度為 OK（良好），當您選取路線或 POI 時，GPS 精確度將變更為 Best（最佳）。

在運動期間進行導航：

1. 在 Suunto 應用程式中建立路線或 POI 並與您的手錶同步，如果您尚未進行此操作的話。
2. 選取使用 GPS 的運動模式，然後按下方按鈕以打開選項。 或者，先開始記錄，然後按住中間按鈕，打開運動模式選項。
3. 捲動至 **導航**，然後按中間按鈕。
4. 按上方和下方按鈕以選取導航選項，然後按中間按鈕。
5. 選取您想導航至的路線或 POI，然後按中間按鈕。然後按上方按鈕以開始導航。

如果您尚未開始訓記錄，最後一步將帶您返回至運動模式選項。向上捲動至開始視圖，並開始正常記錄。

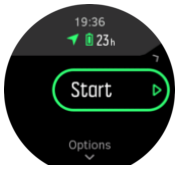
在運動時，按下中間按鈕捲動至導航顯示螢幕，您將看到您選取的路線或 POI。有關導航顯示畫面的更多資訊，請參見 *5.4.6.1. 導航至 POI* 和 *5.4.3. 路線*。

在此顯示螢幕中，您可以向上滑動或按下按鈕以開啟導航選項。從導航選項中，例如您可以透過選取 **麵包屑軌跡**來選取不同的路線或 POI，檢查您目前的位置坐標以及結束導航。

### 5.1.4. 電池電力管理

您的 Suunto 5 配備一個使用智慧型電池技術的電池電力管理系統，幫助確保您的手錶不會在您最需要使用時耗盡電力。

開始記錄運動前（參見 *5.1. 記錄運動*），請在目前電池模式中查看大約還剩下多少電力。




共有兩種預定義的電池模式；分別為 **高效能**和 **耐久**。變更這些模式不僅會改變電池使用壽命，還會改變手錶效能。

在開始顯示畫面中，輕點 **選項** » **電池模式** 以變更電池模式，並查看每種模式如何影響手錶效能。

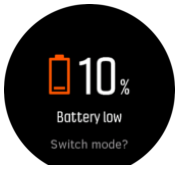
*提示 您也可以在開始顯示螢幕透過按上方按鈕快速變更電池模式。*

除了這兩種預定義電池模式，您也可以視自己需要的設定建立自訂電池模式。自訂模式特定於運動模式，從而可以為各運動模式建立自訂電池模式。

*注釋 如果您在運動時開始導航或使用估計到達時間（ETA）等導航資料，無論是哪種電池模式，GPS 都會轉至* ***最佳****。*

## 電池通知

除了電池模式，您的手錶還使用智慧提醒，幫助您確保下次冒險還有足夠電池電力。有些提醒是先佔式的，以您的活動歷史為基礎。當手錶提醒您記錄活動的電池電力低時，您也可會收到通知。它會自動建議變更為不同的電池模式。




當電池電力為 20% 時，您的手錶會警示您一次，電力為 10% 時，會再警示一次。

### 5.1.5. 游泳

在游泳池內游泳時，您也可使用您的 Suunto 5

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，您可以根據需要在湧動模式下該表泳池的長度。

*注釋 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。*

### 5.1.6. 間歇性訓練

間歇性運動是一種常見的訓練形式，包括重複的高低強度努力。有了 Suunto 5，您可以在手錶中為每個運動模式定義間歇性訓練。

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。當您開啟此項時，會在運動模式中添加間隔訓練顯示畫面。
- 重複：您要做的間隔+恢復集的數量。
- 間隔：根據距離或持續時間的高強度間隔的長度。
- 恢復：根據距離或持續時間的間隔之間的休息時間長度。

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。測量可以基於 GPS，或者例如來自 Foot 或 Bike POD。

*注釋 如果您正在使用間隔，則無法啟動導航。*

若要使用間隔进行訓練：

1. 在首頁中選擇運動。
2. 開始運動記錄之前，請按右下方的按鈕打開運動模式選項。
3. 向下捲動至**間歇（間隔）**，然後按中間的按鈕。
4. 開啟間隔，並調整上述設定。

5. 向上捲動至**返回**（後退）並使用中間的按鈕進行確認。
6. 按右上方的按鈕，直至您返回到開始視圖，並正常開始運動。
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. 如果要在完成所有重複操作之前停止間隔訓練，請按住中間的按鈕打開運動模式選項並關閉**間歇（間隔）**。

*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。

### 5.1.7. 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。

### 5.1.8. 自動暫停

自動暫停會在您的速度低於 2 km/h (1.2 mph) 時暫停您的運動記錄。當您的速度增加到超過 3 km/h (1.9 mph)時，即會自動繼續記錄。

您可以在開始運動記錄前從手錶的運動模式設定中開啟/關閉每種運動模式的自動暫停。

如果在記錄期間自動暫停為開啟狀態，記錄自動暫停時，跳出畫面將通知您。

按下中間按鈕以檢視目前距離、HR、時間、電池電力並在之間進行切換。

再次開始運動或從跳出畫面按右上方按鈕手動繼續時，將自動繼續記錄。

### 5.1.9. 感覺

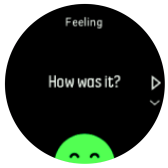
如果你正在接收定期培訓，那麼在每次課程之後，你的感受是整體身體狀況的重要指標。

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。

## 5.2. 媒體控制

您的 Suunto 5 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。

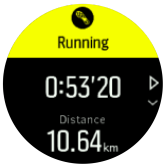
按下中間按鈕以退出媒體控制顯示。

## 5.3. 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。




## 5.4. 導航

### 5.4.1. 高度導航

如果您正在導航具有高度訊息的路線，您還可以使用高度剖面顯示螢幕以上升和下降為基礎進行導航。在主導航顯示螢幕（您看到路線的地方）中，按下中間按鈕切換至高度剖面顯示屏。

高度剖面顯示螢幕會顯示以下資訊：

- 最上方：目前的高度
- 中心：高度剖面顯示您當前的位置
- 最下方：剩下的爬升或下降（按左下角按鈕以變更視圖）

如果您在使用高度導航時偏離路線過遠，則您的手錶將在高度剖面顯示螢幕中給您一個 **偏離路線（關閉路線）** 訊息。如果您看到此訊息，請捲動至路線導航顯示螢幕，以恢復正軌，然後再繼續進行高度導航。

### 5.4.2. 高度計

Suunto 5 使用 GPS 測量高度。最佳信號條件下，消除可能錯誤，特別是計算 GPS 位置，該 GPS 高度讀數會給予您的提升一個很好的跡象。

因為 Suunto 5 完全依靠 GPS 測量海拔高度，如果該 GPS 未設置為最高準確度，任何過濾都會錯誤並可能會導致潛在不准確的高度讀數。

若您需要良好的高度讀數，確保 GPS 準確度在記錄期間設置為 **最佳** Best（最佳）。

然而，即時是最佳的準確度， GPS 高度也不該被視為是絕對位置。這是您實際高度的估算，並且該估算的準確度很大程度上決定於周圍的條件。

### 5.4.3. 路線

您可以使用 Suunto 5 來導航路線。

若要導航路線：

1. 按下右上方按鈕以開啟啟動器。
2. 捲動至 **導航**，然後按中間按鈕。

3. 捲動至 **路線**，然後按中間按鈕以開啟路線清單。

4. 捲動至您想要導航至的路線，然後按中間按鈕。

5. 如果您希望使用運動路線，請選取 **開始運動**，或是如果您要導航路線，則請選取 **僅導航**。

   *注釋 如果您只是導航路線，則不會在 Suunto 應用程式中儲存或記錄任何內容。*

6. 隨時再次按下右上方按鈕以終止導航。

在詳細視圖中，按住中間按鈕進行放大及縮小。使用右上方及右下方按鈕調整縮放比例。

在導航顯示螢幕中，您可以按下方按鈕，開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速存取導航動作，例如保存目前位置或選取其他路線進行導航。

也可以從捷徑清單開始運動。選取 **開始運動** 將會開啟運動模式選單，您就能開始記錄運動。如果您結束運動，導航也會結束。

所有帶 GPS 之運動模式均具有路線選取選項。請參閱 *5.1.3. 在運動期間進行導航*。

## 導航指引

導航路線時，您的手錶會在您沿著路線前進時，透過給您其他通知，幫助您保持正確路線。

例如，若您偏離路線超過 100 m (330 ft)，手錶將通知您，您的路線不正確，並在您回到正確路線後進行提醒。

到達路線上的 POI 中途點時，將出現一個提供資訊的跳出畫面，顯示至下一個中途點或 POI 的距離和預估的路線時間 (ETE)。

***注釋*** *若您要導航有十字路口的路線，如圖-8，且您在十字路口轉錯了彎，您的手錶會假定您故意走不同路線。手錶根據目前新的前進方向，顯示下個中途點。因此，密切注意您的瀏覽路徑，在導航復雜路線時確保走的路線正確。*

## 逐向導航

在 Suunto 應用程式中建立路線時，您可以選擇啟動逐向指示。將路線傳輸到您的手錶且用於導航時，其會在要轉彎的方向時發出聲音警示及資訊，為您提供逐向指示。

### 5.4.4. 找尋回路

如果在記錄活動時使用 GPS，Suunto 5 則自動保存運動的起點。藉助於 Find back（找尋回路），Suunto 5 可以引導您直接回到起點。

若要開始 找尋回路：

1. 當您記錄活動時，按下中間的按鈕直到您進入導航顯示螢幕。
2. 按下右下方按鈕以開啟捷徑功能表。
3. 捲動至 找尋回路，按中間的按鈕將其選定。
4. 按下左下方按鈕即可退出，並返回至導航顯示螢幕。

導航指南顯示爲所選運動模式的最後一個螢幕。

### 5.4.5. 轉向導航，由 Komoot 支援

如果您是 Komoot 的會員，您可以利用 Komoot 找到或規劃路線，並將這些透過 Suunto 應用程式同步到您的 Suunto 5。除此之外，您的手錶記錄的運動將會自動同步到 Komoot。

利用 Suunto 5 及來自 Komoot 的路線進行路線導航時，手錶會發出指示轉向的聲音提醒，以及轉向方向的訊息提示。

使用 Komoot 支援的轉向導航：

1. 在 Komoot.com 註冊
2. 在 Sunnto 應用程式中，選擇合作夥伴服務。
3. 選擇 Komoot 並使用在 Komoot 註冊時所用的相同憑證進行連結。

所有已選或已規劃的 Komoot 路線（在 Komoot 中稱為 「行程」）將會自動同步至 Sunnto 應用程式，因此您可輕鬆轉移至手錶。

依照 *5.4.3. 路線*章節的指示，選擇您的 Komoot 路線以獲得轉向指示。

如需深入了解 Sunnto 與 Komoot 的合作關係，請參照 *http://www.suunto.com/komoot*

***注釋*** *中國暫無 Komoot 服務。*

## 5.4.6. 景點

景點或者 POI 是一個特殊的位置，例如露營點或者路徑沿線的景觀，您可以將其儲存並在以後進行導航。您不需要位於 POI 的位置，就能透過地圖在 Suunto 應用程式中建立 POI。儲存目前位置，完成在手錶中建立 POI。

每個 POI 由以下定義：

- POI 名稱
- POI 類型
- 建立日期和時間
- 緯度
- 經度
- 海拔

您最多可以在手錶中存儲 250 個 POI。

### 5.4.6.1. 導航至 POI

您可以導航至手錶 POI 清單中的任意 POI。

***注釋*** *導航至 POI 時，手錶使用全功率 GPS。*

若要導航至 POI：

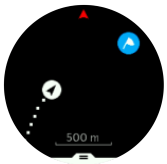
1. 按下右上方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **導航** ，然後按下中間的按鈕。
3. 捲動至 POI，按中間的按鈕以打開 POI 清單。
4. 捲動至您想導航至的 POI，然後按下中間按鈕。
5. 按下上方按鈕以開始導航。

隨時再次按下上方按鈕以終止導航。

您在移動時，POI 導航有兩種視圖：

- POI 視圖，具有方向指示器和到 POI 的距離

- 地圖視圖，顯示您相對於 POI 的當前位置和您的瀏覽路徑記錄（您旅行的蹤跡）




按下中間按鈕即可在視圖之間切換。如果您停止移動，手錶無法根據 GPS 判斷您的行走方向。

*提示 在 POI 視圖中，輕點螢幕以查看底排的其他資訊，如當前位置與 POI 的高度差以及預估的到達時間 (ETA) 或路線時間 (ETE)。*

在地圖視圖中，附近的其他 POI 以灰色顯示。按左上方按鈕以於概覽地圖和更詳細的視圖之間進行切換。在詳細視圖中，您可以透過按下中間按鈕調整縮放級別，然後使用上下方按鈕進行放大和縮小。

導航時，按右下角按鈕以打開捷徑清單。捷徑可讓您快速訪問 POI 詳細資訊和行動，例如保存當前位置或選取另一個 POI 進行導航以及結束導航。

### 5.4.6.2. POI 類型

Suunto 5 中提供下列 POI 類型：

| | |
|---|---|
| | 一般景點 |
| | 寢具（動物，狩獵用） |
| | 開始（路線或蹤跡的開始） |
| | 大型獵物（動物，狩獵用） |
| | 鳥（動物，狩獵用） |
| | 建築物，住宅 |
| | 咖啡廳，食物，餐廳 |
| | 營地，露營 |
| | 汽車，停車場 |
| | 洞穴 |

| | |
|---|---|
| | 懸崖，丘陵，山脈，山谷 |
| | 海岸，湖泊，河流，水 |
| | 十字路口 |
| | 緊急情況 |
| | 結束（路線或蹤跡的結束） |
| | 魚，釣魚點 |
| | 森林 |
| | Geogache |
| | 旅館，酒店，住宿 |
| | 訊息 |
| | 草坪 |
| | 山峰 |
| | 痕跡（動物痕跡，狩獵用） |
| | 道路 |
| | 岩石 |
| | 擦（動物印記，狩獵用） |
| | 刮（動物印記，狩獵用） |
| | 射擊（狩獵用） |
| | 視力 |
| | 小型獵物（動物，狩獵用） |
| | 看臺（狩獵用） |
| | 蹤跡 |
| | 凸輪蹤跡（狩獵用） |
| | 瀑布 |

#### 5.4.6.3. 新增及刪除 POI

您可以使用 Suunto 應用程式或者透過在手錶中儲存您的目前位置來新增 POI 至手錶。

如果您在戶外並且戴著手錶，遇到一個想要儲存為 POI 的地點，您可以直接在手錶中新增位置。

若要使用手錶新增 POI：

1. 按上方按鈕以開啟啟動器。
2. 移至 **導航**，然後按中間按鈕。
3. 按下方按鈕向下捲動至 **您的位置**，然後按中間按鈕。
4. 等待手錶啟用 GPS 並找到您的位置。
5. 當手錶顯示您的經度和緯度時，按上方按鈕以將您的位置儲存為 POI 並選取 POI 類型。
6. 預設情況下，POI 名稱與 POI 類型相同（後面帶有一串順序號）。

## 刪除 POI

您可透過刪除手錶中 POI 清單上的 POI 來移除 POI，或在 Suunto 應用程式中移除。

若要刪除手錶中的 POI：

1. 按上方按鈕以開啟啟動器。
2. 移至 **導航**，然後按中間按鈕。
3. 按下方按鈕向下捲動至 **POIs (興趣點)**，然後按中間按鈕。
4. 捲動至您想從手錶中刪除的 POI，然後按中間按鈕。
5. 捲動至詳細資料末尾，然後選取 **刪除**。

當您從手錶中刪除 POI 時，POI 不會永久刪除。

若要永久刪除 POI，您需在 Suunto 應用程式中刪除 POI。

### 5.4.7. GPS 準確度和節電

GPS 定位速度決定您運動軌跡的準確度 — 在定位時間隔越短，準確度越高。當記錄運動時，每個 GPS 定位都將記錄在您的日誌里。

GPS 定位速度亦直接影響電池壽命。透過降低 GPS 準確度，您可以延長手錶的電池壽命。

GPS 準確度的選項包括：

- 最佳：~ 1 秒定位速度
- 良好：~ 60 秒定位速度

您可以從手錶或 Suunto 應用程式的運動選項中變更 GPS 準確度。

每當您導航路線或者 POI，GPS 準確度會自動設定為 Best（最佳）。

*注釋 在您第一次使用 GPS 進行運動或導航時，等候手錶擷取 GPS 定位之後再開始。這大約需要 30 秒或更長時間，具體視情況而定。*

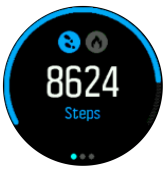
## 5.5. 每日活動

### 5.5.1. 活動監測

您的手錶持續追蹤您一整天的整體活力。無論您只是爲了身體健康還是爲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。

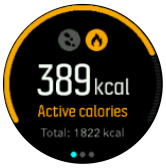
於錶面顯示螢幕上，按下右下方按鈕即可查看當天的總步數。




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。



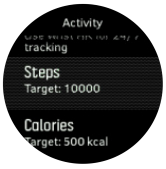

顯示熒幕中央的大數字是您到目前為止白天燃燒的有效卡路里估計量。在這下面你會看到燃燒的總卡路里熱量。總計包括活性卡路里和您的基礎代謝率「見下文」。

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」。

您還可以透過按下中間按鈕查看過去七天的步數。再次按下中間的按鈕，查看卡路里。

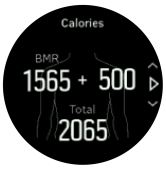
## 活動目標

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。



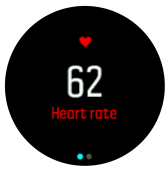
BMR 是休息時身體燃燒的卡路里總量。這些是身體保持溫暖和執行眨眼、心跳等基本功能需要消耗的卡路里。這項數值基於您的個人體質，包括年齡和性別等因素。

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。

### 5.5.2. 即時 HR

即時心率 (HR) 顯示螢幕提供心率的快照。

從裱盤視圖中，按下右下方按鈕捲動至 HR 顯示熒幕。



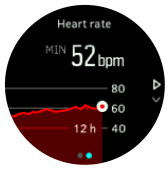

按下上方按鈕退出顯示螢幕並返回到錶面視圖。

### 5.5.3. 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，透過按下右下方按鈕，您可以估計您在 12 個小時內平均每小時的卡路里消耗率及最低心率。

您最近 12 個小時的最低心率是恢復狀態的良好指標。如果高於正常水平，您可能尚未從上次的鍛煉項目中完全恢復過來。




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和卡路里消耗量。但請記住，曲綫圖和消耗率都是平均值。如果您的心率在運動時達到 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。

在您可以看到每日 HR 顯示螢幕之前，您需要激活每日 HR 功能。您可以從 **活動** 下的設定開啟或關閉該功能。如果您處於每日 HR 顯示螢幕，您還可以按住中間按鈕來存取活動設定。

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。

一旦激活，您的手錶需要 24 分鐘才能開始顯示每日 HR 訊息。

查看每日 HR：

1. 從裱盤視圖中，按下右下方按鈕捲動至即時 HR 顯示熒幕。
2. 按下中間的按鈕，進入每日 HR 顯示螢幕。

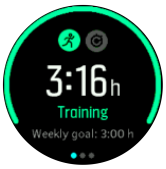
3. 按下右下方按鈕以查看您的卡路里消耗率。

*注釋 在不活動一段時間後，例如，在不戴手錶或熟睡時，手錶進入休眠模式並關閉光學心率感應器。如果您希望在夜間獲取心率追蹤，請啟用 Do Not Disturb （免打擾）模式（參見 4.6. 免打擾 模式）。*

## 5.6. 鍛煉洞悉

您的手錶為您提供鍛煉活動的概覽。

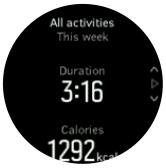
按下右下方按鈕以捲動至鍛煉深入資訊視圖




按兩次中間按鈕，查看過去 3 週所有活動及平均持續時間的圖表。按下左上方按鈕，在您過去 3 週已完成的不同活動間切換。

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。選取特定活動時，按下右下方按鈕將顯示該活動詳細資料。




## 5.7. 適應性訓練指導

您的 Suunto 5 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綫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。

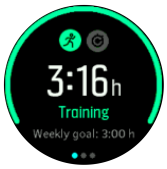
訓練計劃包括計劃鍛煉、目標持續時間和強度。每次鍛煉的目標是幫助您保持和逐漸改善健康狀況，並且不會讓您的身體過度緊張。如果您錯過了一次鍛煉，或您完成了比計劃更多的鍛煉，Suunto 5 會自動調整您的鍛煉計劃。

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。

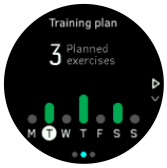
HR（心率）區域設定（參見 *心率運動區*）會影響適應性訓練計劃。訓練計劃中的將進行的運動包含強度。如果您的 HR（心率）區域設定不正確，計劃鍛煉時的強度指導可能會與您的真實鍛煉強度不相關。

檢視下一個計劃訓練活動：

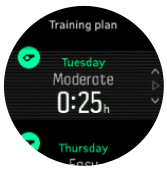
1. 在錶面上按右下方按鈕，以捲動至鍛煉觀察檢視。




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 *5.15. 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。

***注釋*** *按錶面檢視的中間按鈕也可檢視今日計劃活動。*

***注釋*** *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*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。

# 5.8. 恢復

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。

若要檢視您的恢復時間，於錶面上，按下右下方按鈕直至您看到恢復顯示螢幕。

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。

# 5.9. 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，並根據平均睡眠時間。

當您戴上手錶睡覺時，Suunto 5 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。

在定義就寢時間之後，您可以選擇讓手錶在您睡眠期間處於 勿擾模式 模式。

上述步驟 3，定義您的就寢時間。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紀錄。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，作為同一個紀錄。

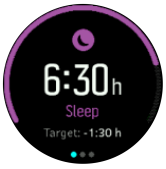
*注釋 如果您在就寢時間之前入睡並且在就寢時間之後醒了，那麼您的手錶不會將其作為一次睡眠紀錄。您應該根據您可能入睡的最早時間以及可能醒來的最晚時間設定就寢時間。*

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。

## 睡眠趨勢

當您醒來時，您會看到一個睡眠情況概要。此概要包括，例如，您的睡眠總持續時間，以及您醒來（有動作）的預計時間和深睡眠（無動作）的時間。

除了睡眠概要之外，您還可以透過對睡眠的觀察來追蹤整體睡眠趨勢。於裱面上，按下右下角按鈕直到看到**睡眠**顯示。第一個視圖顯示睡眠目標相比之下的您的最後一次睡眠。




在睡眠顯示熒幕中，您可以按下中間按鈕，查看過去七天的平均睡眠情況。按下右下方按鈕，查看過去七天的實際睡眠時長。

在平均睡眠顯示熒幕中，您可以按下中間按鈕，查看過去七天平均 HR 值的圖表。

按下右下方按鈕，查看過去七天的實際 HR 值。

*注釋 從 **睡眠**顯示熒幕中，您可以按住中間按鈕，存取睡眠追蹤設定。*

*注釋 所有的睡眠測量均僅以動作為基礎，因此它們是可能無法反映您實際睡眠習慣的估計量。*

## 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。睡眠品質在睡眠總結中以 0 到 100 的等級顯示，其中 100 是最好的品質。

## 在睡覺時測量心率

如果您在夜間佩戴手錶，您可以額外獲得入睡時的心率反饋。如果要在夜間保持光學心率開啟，確保每日 HR 已啟用（參見 *5.5.3. 每日 HR*）。

## 自動免打擾模式

您可以使用自動免打擾設定在睡眠時自動啟用「免打擾」模式。

# 5.10. 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 *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。

## 5.11. 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，請在佩戴 Suunto 5 的情況下記錄一次至少持續 15 分鐘的跑步或步行。

您的手錶能夠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。

*注釋 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 5 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。健康年齡是以年齡形式重新解釋 VO2max 值的一個度量值。定期從事適合類型的體育活動有助於提高 VO2max 值，減小健康年齡。

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。

## 5.12. 胸部和心率傳感器

您可以使用與 Bluetooth® 智能 相容的心律感應器，諸如 Suunto Smart Sensor，可與您的 Suunto 5 一起使用以獲取關於您運動強度之精確資訊。

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》。

請參閱 Suunto Smart Sensor 或其他與 Bluetooth® 智能 相容的心率感應器使用者手冊瞭解其他資訊。

有關如何配對心率感應器與您手錶的說明，請參閱 *5.13. 配對 POD 和感應器*。

## 5.13. 配對 POD 和感應器

將您的手錶與藍牙智慧 POD 和感應器配對，以在記錄運動時收集諸如循環動力等其他資訊。

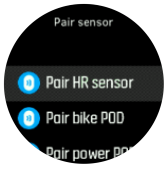
Suunto 5 支援以下類型之 POD 和感應器：

- 心率
- 自行車
- 動力
- 腳

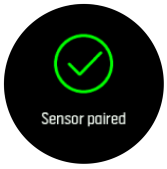
***注釋*** *飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。參見 4.5. 飛航模式。*

如要配對 POD 或感應器：

1. 轉至手錶設定並選取 **連線**。
2. 選取 **配對感測器** 以獲取感應器類型清單。
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 具有所需設定，例如電源 POD 的曲柄長度，則在配對過程中會提示您輸入值。

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。

您可於**連線** » **已配對的設備**
下的設定中查看您手錶中的已配對裝置之完整清單。

從該清單中，您可以移除（取消配對）裝置（如有需要）。選取欲移除之裝置並輕點 **忘記**。

### 5.13.1. 校準自行車 POD

對於自行車 POD，您需要在手裱上設定車輪週長。週長應以毫米為單位，作為校準步驟完成。如果您變更自行車的車輪（新週長），手裱中的車輪週長設定也要變更。

若要變更車輪週長：

1. 在設定中，轉至 **連線** » **已配對的設備**。
2. 選取 **自行車感測器**。

3. 選取新的車輪週長。

### 5.13.2. 校準步速感應器

配對 foot POD 時，手錶將使用 GPS 自動校準 POD。我們建議使用自動校準，但若有需要，您可以在 **連線** » **已配對的設備**下的 POD 設定中予以停用。

首次使用 GPS 校準時，應在已使用 POD 且 GPS 精確度設定為 **最佳**的地方選取運動模式。開始記錄，並以穩定的速度在水平平面上運行至少 15 分鐘（如果可能）。

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。

### 5.13.3. 校準功率 POD

對於功率 POD（功率表），您需要在手錶的運動模式選項中啟動校準。

校準功率 POD：

1. 若尚未配對，請用手錶配對功率 POD。
2. 選取使用功率 POD 的運動模式，然后打開模式選項。
3. 選取 **校正功率感測器**，按照手錶中的說明操作。

您應該不時地重新校準功率·POD。

## 5.14. 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熒幕。

首次進入熒幕時，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

從計時器熒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。

## 5.15. 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。根據您的最大心率（最大 HR）、步伐或電量將五個不同的運動區定義為百分比範圍，分別按 1（最低）至 5（最高）進行編號。

訓練時務必記住強度，同時知道這種強度的感覺。請謹記，無論您計劃的訓練如何，運動前始終要花時間熱身。

Suunto 5 中使用的五個不同強度區分別是：

**運動區 1：簡單**

運動區 1 的運動對您的身體而言相對輕鬆。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複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。

**運動區 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。

**運動區 3：困難**

運動區 3 的運動開始變得相當消耗能量，感覺进展非常困難。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。

**運動區 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。可以按常速完成該運動區的運動，也可以按間隔訓練（較短時間的訓練階段加間歇性的休息）完成。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。

**運動區 5：極度**

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。

### 5.15.1. 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 - 您的年齡。如果您知道自己確切的最大 HR，您應相應地調整預設值。

Suunto 5 具有預設的和活動特定的 HR 運動區。預設運動區可適用於所有活動，但是對於更高強度的訓練，您可以使用特定 HR 運動區來完成跑步和騎自行車活動。

**設定最大 HR**

使用 **訓練** » **強度區間** » **預設區間** 下的設定，設定最大 HR。

1. 選取最大 HR（最高值，bpm）並按下中間按鈕。
2. 按下右上方或右下方按鈕選取新的最大 HR。

3. 按下中間按鈕選取新的最大 HR。
4. 按住中間按鈕退出 HR 運動區視圖。

*注釋 您也可以在 **一般** » **個人** 下的設定中設定您的最大 HR。*

**設定預設 HR 運動區**

使用 **訓練** » **強度區間** » **預設區間** 下的設定，設定預設 HR 運動區。

1. 按下右上方或右下方按鈕向上/向下捲動，並在要變更的 HR 運動區反白顯示時按下中間按鈕。
2. 按下右上方或右下方按鈕選取您的新 HR 運動區。

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

*注釋 在 HR 運動區視圖中選取 **重設** 將把 HR 運動區重設為預設值。*

**設定特定活動 HR 運動區**

使用 **訓練** » **強度區間** » **進階區間** 下的設定，設定活動特定 HR 運動區。

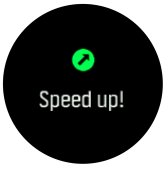
1. 選取要編輯的活動（跑步/自行車運動）（透過按下右上方或右下方按鈕）並在反白顯示時按下中間按鈕。
2. 按下中間按鈕切換 HR 運動區。
3. 按下右上方或右下方按鈕向上/向下捲動，並在要變更的 HR 運動區反白顯示時按下中間按鈕。
4. 按下右上方或右下方按鈕選取您的新 HR 運動區。

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

#### 5.15.1.1. 運動時使用 HR 運動區

在您記錄運動時（參見 *5.1. 記錄運動*），選取心率作為強度目標後（參見 *5.1.2. 運動時使用目標*），沿運動模式螢幕（支援 HR 的所有運動模式）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。

當您進入選中的目標區域時，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。




在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

### 5.15.2. 配速區間

Pace zone 就像 HR 運動區一樣工作，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。

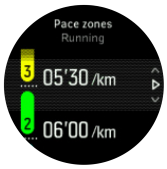
Suunto 5 有五個預設 pace zone 供您使用，也可定義您自己的 pace zone。

Pacezones 也可在跑步時用。

**設置 Pacezones**

使用 **訓練** » **強度區間** » **進階區間** 下的設定，設定活動特定 pace zone。

1. 按下中間按鈕選取 **跑步**。
2. 按下右下方按鈕並選取 pace zone。
3. 按下右上方或右下方按鈕捲動，並在要變更的 pace zone 反白顯示時按下中間按鈕。
4. 按下上方或下方按鈕選取新的 pace zone。

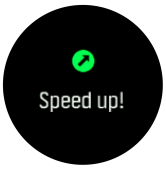



5. 按中間按鈕選擇新的步速範圍值。
6. 按住中間按鈕退出功率區視圖。

#### 5.15.2.1. 運動時使用 pace zones

記錄運動時（參見 *5.1. 記錄運動*），選取步速作為強度目標後（參見 *5.1.2. 運動時使用目標*），查看分成五個區段的 pace zone 計量器。這五個區段沿運動模式熒幕的外緣顯示。計量器透過點亮相應的區段，顯示您選取的 pace zone 的強度目標。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。

當您進入選中的目標區域時，手錶會提示您。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。

### 5.15.3. 功率區

功率量表測量執行特定活動所需的體力水平。測量單位為瓦特。 功率量表的主要優勢是精度高。功率量表準確反映您的努力程度及您使用的力量大小。分析瓦特大小也易於查看您的進步。

功率區可幫助您訓練使用正確的功率輸出。

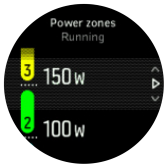
Suunto 5 有五個您可以使用或自己定義的預設功率區。

功率區適用於自行車、室內自行車及山地自行車的所有預設運動模式。對於跑步及山徑長跑，您需要使用特殊的「功率」運動模式進入功率區。如果您使用自訂運動模式，只要確定您的模式使用功率 POD，也可進入功率區。

**設定活動特定功率區**

使用 **訓練** » **強度區間** » **進階區間** 下的設定，設定活動特定功率區。

1. 在活動高亮顯示時，選取您想要編輯的活動（**跑步** 或 **騎行**）或按下中間按鈕。
2. 按下右下方按鈕並選取功率區。
3. 按下右上方或右下方按鈕並選取您想要編輯的功率區。
4. 按下上方或下方按鈕選取新的功率區。



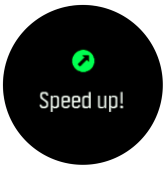

5. 按下中間按鈕選取新的功率值。
6. 按住中間按鈕，退出功率區視圖。

#### 5.15.3.1. 運動時使用功率區

您需要將電源 POD 與您的手裝配對，以在運動時使用功率區，參見 *5.13. 配對 POD 和感應器*。

記錄運動時（參見 *5.1. 記錄運動*），選取功率作為強度目標後（參見 *5.1.2. 運動時使用目標*），查看分成五個區段的功率區計量器。這五個區段沿運動模式熒幕的外緣顯示。計量器透過點亮相應的區段，顯示您選取的功率區強度目標。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。

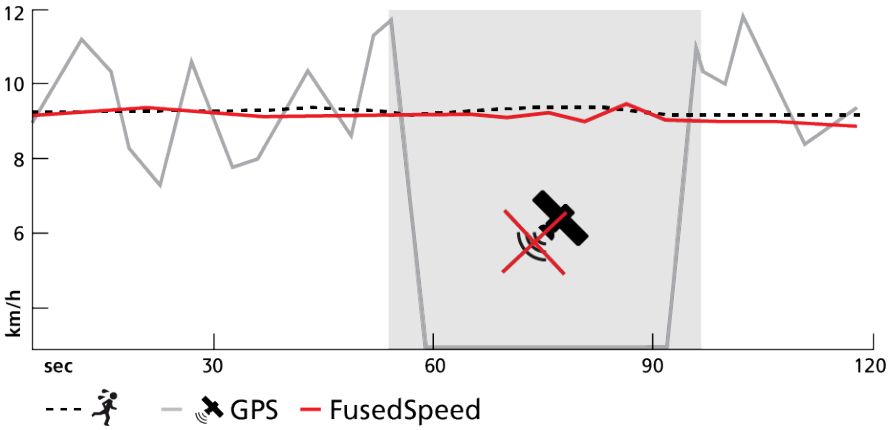
當您進入選中的目標區域時，手錶會提示您。如果您的功率超出了選定的目標範圍，手錶會提醒您加快或減速。



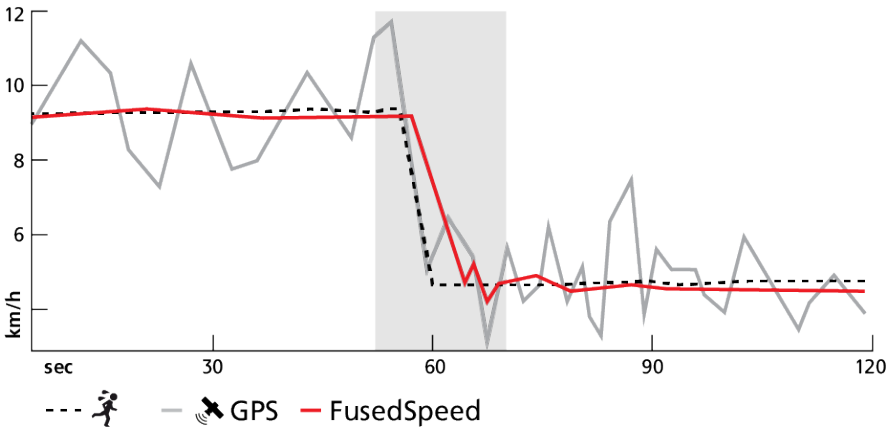

在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

## 5.16. FusedSpeed™

FusedSpeedTM 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 訊號會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，並對速度變化做出更快的反應。




在您進行的訓練需要高度反應速度讀數時（例如在不平坦地面跑步或在間歇訓練期間），FusedSpeed 對您的幫助最大。舉例而言，如果暫時失去 GPS 訊號，在 GPS 校準加速計的協助下，Suunto 5 能夠繼續顯示精準的速度讀數。




*提示 為了讓 FusedSpeed 能夠提供最精準的讀數，請僅在需要時快速瞥視一下手錶。將手錶保持在前方不動，會降低其精準度。*

進行跑步和其他同類型活動（例如定向越野、福樂球和足球）時，FusedSpeed 會自動啟動。

# 6. 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。您也可以在 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）。

*注釋 請確保您的 Suunto 5 是最新軟體版本，而且您已經將手錶與 Suunto App 同步。*

# 7. SuuntoPlus™ 運動應用程式

SuuntoPlus™運動應用程式為您的 Suunto 5 添加新工具和新的洞察資訊，給您帶來靈感，讓您能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 5 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。

***注釋*** *請確保您的 Suunto 5 是最新軟體版本，而且您已經將手錶與 Suunto App 同步。*

# 8. 保養和支援

## 8.1. 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。

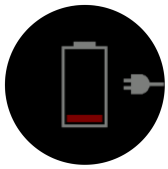
請僅使用原廠的 Suunto 配件 - 若因使用非原廠配件而導致的損害，則不在保固範圍內。

## 8.2. 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*** *如果因為電池瑕疵而造成電量異常降低，Suunto 包含 1 年內或最多充電 300 次內可更換電池的服務，以較早發生者為準。*

當電池電量低於 20%和 5%，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。*

## 8.3. 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。

# 9. 參考

## 9.1. 合規

有關合規性相關資訊及詳細技術規格，請參閱 Suunto 5 附帶的「產品安全與法規資訊」，或從 *www.suunto.com/userguides* 獲取該資訊。

## 9.2. CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備 OW186 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.