

SUUNTO RUN

ユーザーガイド

1. 安全について.....	6
2. はじめに.....	8
2.1. タッチスクリーンとボタン.....	8
2.2. 設定の調整.....	9
2.3. ソフトウェア更新.....	10
2.4. Suunto アプリ.....	10
2.5. 光学心拍数.....	10
3. 設定.....	12
3.1. 一般.....	12
3.1.1. ボタンと画面ロック.....	12
3.1.2. 機器情報.....	12
3.1.3. 時刻と日付.....	12
3.1.4. 言語と地域.....	12
3.1.5. 使用単位.....	13
3.1.6. 省電力.....	13
3.1.7. リセットと電源オフ.....	13
3.2. ブルートゥース接続.....	14
3.2.1. 機内モード.....	15
3.2.2. デバイスのペアリング.....	15
3.3. 座標表示形式.....	16
3.4. 高度計.....	17
3.5. アラーム.....	17
3.5.1. 日の出/日没警報.....	17
3.5.2. 風雨警報.....	18
3.6. 立ち上がりリマインダー.....	18
3.7. 通知.....	18
3.8. おやすみモード.....	19
3.9. トーンおよび振動.....	19
3.10. ディスプレイ設定.....	20
3.11. 時計文字盤.....	20
4. エクササイズの記録.....	22
4.1. スポーツモード.....	23
4.2. エクササイズ中のナビゲーション.....	24
4.2.1. スタート地点に戻る.....	24
4.3. トレーニングモード.....	24
4.4. バッテリーの電力管理.....	25
4.5. マルチスポーツエクササイズ.....	26
4.6. トラックランニング.....	26
4.7. マラソン.....	26
4.8. スイミング.....	27

4.9. オートポーズ機能.....	27
4.10. 音声フィードバック.....	28
4.11. 感想.....	28
4.12. 運動強度ゾーン.....	28
4.12.1. 心拍ゾーン.....	29
4.12.2. ペースゾーン.....	31
4.12.3. パワーゾーン.....	31
4.12.4. エクササイズに心拍、ペース、パワーゾーンを使用する.....	32
4.13. FusedSpeed™.....	33
4.14. FusedAlti™.....	33
5. ナビゲーション.....	34
5.1. ルート.....	35
5.2. ポイントオブインタレスト.....	36
5.2.1. POI の追加および削除.....	36
5.2.2. POI へのナビゲーション.....	37
5.2.3. POI タイプ.....	38
5.3. ベアリングナビゲーション.....	41
5.4. 高度プロファイルのナビゲーション機能.....	41
6. ウィジェット.....	42
6.1. コントロールパネル.....	42
6.2. トレーニング量.....	42
6.3. 進行状況.....	43
6.4. 回復.....	44
6.5. ログブック.....	44
6.6. 太陽と月.....	44
6.7. コンパス.....	45
6.8. 高度計&気圧計.....	46
6.9. 歩数とカロリー.....	47
6.10. 心拍数.....	48
6.11. 血中酸素.....	49
6.12. 睡眠.....	49
6.13. 天候.....	51
6.14. アラームクロック.....	51
6.15. タイマー.....	52
6.16. メディアプレイヤー.....	53
6.17. Alipay (中国本土のみ).....	54
7. すべてのアプリ.....	55
7.1. フラッシュライト.....	55
7.2. スマートフォンを探す.....	55
7.3. 呼吸.....	55

8. お手入れとサポート.....	56
8.1. 取り扱い方法.....	56
8.2. バッテリー.....	56
8.3. 廃棄.....	56
9. 参照.....	57
9.1. 法令遵守.....	57
9.2. CE.....	57

1. 安全について

安全注意表示の種類

 **警告:** - は重傷または死亡につながる可能性のある手順または状況に関連して使用されます。

 **注意:** - はこの製品の損傷につながる可能性がある手順または状況に関連して使用されません。

 **メモ:** - は重要な情報を強調するために使用されます。

 **ヒント:** - はこのデバイスの特徴と機能を活用する方法に関する追加のヒントを提供するために使用されます。

安全上の注意

 **警告:** USB ケーブルをペースメーカーなどの医療機器やキーカード、クレジットカード、同様の製品から遠ざけてください。USB ケーブルデバイスコネクタは強力な磁石を内蔵しており、医療機器やその他の電子機器、並びに定期的にデータを保存している製品へ影響を与える場合があります。

 **警告:** 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときにアレルギーまたは痒みが起こることがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受けてください。

 **警告:** エクササイズプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。過度のエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

 **警告:** レクリエーション専用。

 **警告:** 製品の GPS またはバッテリー寿命を完全に信頼しないでください。安全を確保するため、地図やその他のバックアップ機材を常に利用してください。

 **注意:** Suunto Run を充電するときには、付属の充電ケーブルのみを使用してください。

 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の溶剤も製品へ塗布しないでください。

 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の防虫剤も製品へ塗布しないでください。

 **注意:** 環境保護のため、廃棄する場合には、自治体の電子機器廃棄物の処理規程に従ってください。

 **注意:** 製品が損傷する恐れがあるため、製品を叩いたり落下させたりしないでください。

 **注意:** 色付きの布ストラップは、ストラップが新品の場合や濡れた際に衣類や肌に色移りすることがあります。

 **メモ:** Suunto 製品をご利用されるお客様のために、多彩なスポーツアクティビティやアドベンチャーに役立つデータや指標を生成するため、最先端のセンサーとアルゴリズムを利用しています。Suunto は、可能な限り正確なデータを提供することを目指しています。但し、Suunto 製品およびサービスにより収集されるデータは完全に信頼できないか、または生成される指標は絶対的に精度が高くありません。消費カロリー、心拍数、位置情報、動作検知、ショット識別、身体的ストレスなどの測定値は、実際とは異なる場合があります。Suunto 製品およびサービスは、レクリエーションでの使用のみを想定しており、医療目的で使用されることを意図していません。

2. はじめに

Suunto Run の初期設定は簡単に行えます。

1. リューズを長押ししてウォッチを起動します。セットアップウィザードが自動的にスタートします。
2. 上下にスワイプして言語のリストをスクロールし、希望する言語をタップして選択します。



3. 上下にスワイプして地域のリストをスクロールし、希望する地域をタップして選択します。



4. ウォッチとスマートフォンをペアリングして初期設定を完了します。



 **メモ:** スマートフォンのブルートゥースがオンになっていることを確認してください。

6. ウォッチ画面に表示される QR コードをスキャンして Suunto アプリをダウンロードするか、すでにインストールされている場合はアプリを開きます。
7. ウォッチ画面に表示されるパスキーをスマートフォンのポップアップフィールドに入力します。
8. Suunto アプリのウィザードに従って設定を完了します。詳細については、2.4. *Suunto アプリ* を参照してください。

 **ヒント:** 初期設定が完了すると、*Suunto Run* ウォッチの操作方法に関する簡単なガイドが表示されます。

2.1. タッチスクリーンとボタン

Suunto Run には、タッチスクリーン、リューズ (中央ボタン)、さらに 2 つのボタンがあり、ディスプレイや機能をナビゲートするために使用できます。

スワイプとタップ

- 上下にスワイプすると、画面とメニューをスクロールできます
- 左右にスワイプすると、前後の画面に移動できます
- タップすると、アイテムを選択することができます

上ボタン

- ・ 時計文字盤から押すと、前回のエクササイズメニューが開きます
- ・ 時計文字盤から長押しすると、定義されたショートカットが開きます

リユーズ/中央ボタン

- ・ 押してアイテムを選択することができます
- ・ 回すと、ディスプレイとメニュー内で移動できます
- ・ 時計文字盤で回すと、ウィジェット一覧が開きます
- ・ 時計文字盤で押すと、スポーツモード一覧が開きます
- ・ 時計文字盤で長押しすると、設定メニューが開きます

下ボタン

- ・ このボタンを押すと、ビューとメニューに戻ります
- ・ 長押しすると、時計文字盤に戻ります
- ・ 時計文字盤から長押しすると、定義されたショートカットが開きます

エクササイズの記録中

上ボタン

- ・ アクティビティが停止します
- ・ 長押しすると、アクティビティを変更することができます

リユーズ/中央ボタン

- ・ 回すと、ディスプレイで前後に移動します
- ・ 押すと、エクササイズオプションが開きます

下ボタン

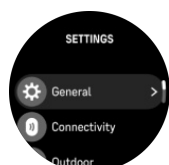
- ・ ラップタイムが計測されます
- ・ 長押しすると、時計文字盤に戻ります

2.2. 設定の調整

ウォッチの設定はすべてウォッチで直接調整することができます。

設定を調整する

1. 時計文字盤でリユーズを長押しすると、設定が開きます。
2. 上下にスワイプするか、リユーズを回して設定メニューをスクロールします。



3. 設定がハイライト表示されたら、設定名をタップまたはリユーズを押して設定を選択します。メニューに戻るには、右スワイプまたは下ボタンを押します。
4. 値の範囲を設定する場合、上下へのスワイプまたはリユーズを押して値を変更します。
5. オン・オフなどの2つの値での設定については、設定のタップまたはリユーズを押して、値を変更します。



2.3. ソフトウェア更新

ウォッチの重要な改善と新機能は、ソフトウェアのアップデートで追加されます。Suunto Run が Suunto アプリに接続されている場合は、自動的に更新されます。

更新が利用可能でウォッチが Suunto アプリに接続されている場合、ウォッチは自動的にソフトウェアアップデートをダウンロードします。ダウンロード状況は、Suunto アプリから確認できます。

ウォッチにアップデートがダウンロードされ、バッテリー充電レベルが 20% 以上かつ、エクササイズの実行中でない場合は、夜間に自動的にアップデートされます。

夜間の自動アップデート前に更新を手動でインストールしたい場合は、設定 >> 一般 に移動してソフトウェアアップデート を選択します。

 **メモ:** アップデートが完了すると、Suunto アプリにリリースノートが表示されます。

2.4. Suunto アプリ

Suunto アプリを使用すれば、Suunto Run との体験がさらに豊かになります。モバイルアプリとウォッチをペアリングすることで、アクティビティの同期、ワークアウトの作成、モバイル通知、インサイトなどのさまざまな機能を利用できるようになります。

 **メモ:** 機内モードがオンになっているとペアリングを行うことができません。ペアリングを行う前に機内モードをオフにしてください。

お使いのウォッチを Suunto アプリとペアリングする

1. ウォッチのブルートゥースがオンになっていることを確認します。有効になっていない場合は、設定メニューで 接続 » 検出 に移動して有効にしてください。
2. App Store または Google Play から Suunto アプリをダウンロードして、互換性のあるモバイルデバイスにインストールします (中国にお住まいの場合は、他のアプリストアから入手可能です)。
3. Suunto アプリを起動し、ブルートゥースがオンになっていない場合は、オンにします。
4. アプリ画面の左上にあるウォッチのアイコンをタップしてから、“ペア” をタップしてペアリングを開始します。
5. ウォッチの画面に表示されるコードをアプリに入力し、ペアリングを確認します。

 **メモ:** 一部の機能には、Wi-Fi やモバイルネットワークからのインターネット接続が必要です。通信会社のデータ接続料がかかる場合があります。

2.5. 光学心拍数

光学式心拍計で手首の脈拍を計測する方法は、心拍数を簡単に測定できる便利な方法です。最適な心拍測定の数値を得るために、以下のことに注意してください。

- ウォッチは、直接肌に装着してください。どんなに薄くても、このウォッチのセンサーと肌との間には、衣類がないようにしてください。

- 普段よりも高めの位置にウォッチを装着してください。センサーは生体組織を通じて血流を読み取ります。より多くの生体組織からデータを読み取ることで、より正確な結果を得られます。
- テニスラケットを握るときのように腕を動かしたり、筋肉を屈曲させると、このセンサーの読み取り精度が変わる可能性があります。
- 心拍数が低いと、このセンサーは安定した読み取りをできないことがあります。計測を始める前に、軽くウォームアップすることをお勧めします。
- 地肌の色が濃い場合や、タトゥー (刺青) があると光学センサーからの光が遮断され、正確な測定が困難になることがあります。
- スイミングなどの水中でのスポーツアクティビティでは、光学センサーにより測定された心拍数には若干の誤差があり、実際の心拍数とは異なることがあります。
- 心拍数の変化に対して、より高い精度とより迅速な応答を実現するには、Suunto Smart Sensor のような互換性のある心拍センサーの使用をお勧めします。

⚠ 警告: 光学心拍数機能は、アクティビティを行う各ユーザーによって異なる場合があります。光学心拍数は、個人の体格や肌の状態により異なることもあります。実際の心拍数は、光学センサー読み込みより高いあるいは低いことがあります。

⚠ 警告: 光学心拍数機能は、レクリエーション専用であり、医療用ではありません。

⚠ 警告: トレーニングプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。無理なエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

⚠ 警告: 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときアレルギーまたは痒みが生じることがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受けてください。

3. 設定

時計文字盤表示でリユーズを長押しすると、設定メニューに直接アクセスできます。

 **ヒント:** 時計文字盤から上にスワイプすると、コントロールパネル からすべてのウォッチ設定にアクセスできます。

特定の設定や機能にすばやくアクセスしたい場合は、(時計文字盤表示から) 上ボタンと下ボタンのロジックをカスタマイズして、最も便利な設定や機能へのショートカットを作成できます。

コントロールパネルに移動して、カスタマイズ、上ショートカット または 下ショートカット の順に選択し、上ボタンと下ボタンを長押ししたときの機能を選択します。

3.1. 一般

3.1.1. ボタンと画面ロック

エクササイズの記録中にリユーズを押して **ロック画面** をオンに切り替えることで、ボタンと画面をロックできます。ロックされるとボタン操作 (ラップタイムの計測、エクササイズの一時停止/終了などの操作) や画面表示の変更はできません。

ボタンと画面のロックを解除するには、上ボタンと下ボタンを同時に長押しします。

エクササイズ中にタッチスクリーンをロックしながらボタンを使用したい場合は、エクササイズの設定でタッチスクリーンオプションをオフにしてから記録を開始してください。

エクササイズを記録していない場合、一定時間操作がないと画面が無活動になり暗くなります。画面を点灯させるにはいずれかのボタンを押します。

画面動作については、[3.10. ディスプレイ設定](#) を参照してください。

3.1.2. 機器情報

一般設定 » **製品情報** の設定からお使いのウォッチのソフトウェアおよびハードウェアの詳細を確認することができます。

3.1.3. 時刻と日付

お使いのウォッチの初期スタートアップ時に時刻と日付を設定できます。その後、ウォッチは GPS 時間を利用して補正を行います。

Suunto アプリとペアリングされていれば、モバイルデバイスの時刻、日付、タイムゾーン、夏時間設定に基づいてウォッチが自動更新されます。

設定 の **一般** » **時間 / 日付** で、**自動時刻更新** をタップし、この機能のオン/オフを切り替えます。

一般 » **時間 / 日付** の設定から時刻と日付を手動で調整することができます。ここでは時刻と日付の形式も変更できます。

メインタイムに加え、旅行中など目的地の時刻も同時に表示するデュアルタイムを利用することができます。**一般** » **時間 / 日付** で、**デュアルタイム** をタップして、目的地を選択してタイムゾーンを設定します。

3.1.4. 言語と地域

ウォッチの言語や地域は、**一般** » **言語** の設定から変更できます。

3.1.5. 使用単位

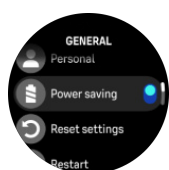
ウォッチの使用単位は、一般 >> 使用単位 の設定から変更できます。

メートル法またはヤードポンド法を選択できます。選択した使用単位に基づいて、ウォッチのすべてのデータが表示されます。

3.1.6. 省電力

お使いのウォッチには省電力オプションが用意されており、振動をすべてオフにして、ディスプレイの明るさと毎日の心拍数測定の頻度を減らすことで、日々の生活のバッテリー寿命を延ばすことができます。アクティビティを記録中に省電力オプションを使用するには、4.4. バッテリーの電力管理 を参照してください。

省電力モードを有効または無効にするには、一般 >> 省電力 の下、または コントロールパネル にある設定でオン/オフを切り替えます。



 **メモ:** 省電力モードはバッテリー充電レベルが 10% になると自動的に有効化されます。

3.1.7. リセットと電源オフ

すべての Suunto ウォッチは、次の 2 種類の方法を用いてウォッチをリセットすることで、さまざまな問題に対処することができます。

- 1 つめの方法は、再起動と呼ばれる「ソフトリセット」です。
- 2 つめの方法は、出荷時の設定へのリセットと呼ばれる「ハードリセット」です。

再起動 (ソフトリセット):

お使いのウォッチを再起動することによって、以下の状況に対処することができます。

- デバイスがどのボタン操作、タップ、スワイプにも反応しない (タッチスクリーンが機能しない)。
- ディスプレイがフリーズするか、何も表示されない。
- ボタン操作などを行ってもバイブレーションが振動しない。
- ウォッチの機能が正常に動作しない。例えば、ウォッチが心拍を記録しない (光学式心拍計の LED が点滅しない)、コンパスの較正が終了しない、など。
- 毎日歩いた歩数が、ステップカウンターにカウントされない (アプリに記録された歩数が表示されるまで時間がかかる場合があります)。

 **メモ:** 再起動すると、アクティブなエクササイズが終了し、保存されます。通常の下では、エクササイズのデータが失われることはありません。ごく稀に、ソフトリセットが原因でメモリの破損が生じることがあります。

ウォッチメニューから再起動するには 設定 へ移動します。一般 を選択し、再起動 まで下にスクロールします。上ボタンを押して選択した内容を確認してください。

ウォッチメニューにアクセスできない場合は、上ボタンを 10 秒間長押しして離すことで再起動してください。

ソフトリセットを行っても問題が解決しない場合は、2 つめのリセット方法をお試しください。上記の方法で問題が解消しない場合には、ハードリセットによって解決できる場合があります。

ハードリセット (出荷時の設定へのリセット):

出荷時の設定へリセットすると、お使いのウォッチは初期設定値に復元されます。ハードリセットを行うと、エクササイズデータ、個人データ、は Suunto アプリと同期されていない設定などを含むすべてのデータがお使いのウォッチから消去されます。ハードリセット後、Suunto ウォッチの初期設定を行う必要があります。

以下の状況において、お使いのウォッチを出荷時の設定へリセットしてください。

- ・ トラブルシューティング手順の操作の一部として、Suunto カスタマーサポートの担当者から指示された。
- ・ ソフトリセットで問題が解決しなかった。
- ・ デバイスのバッテリー寿命が著しく低下してきている。
- ・ デバイスが GPS に接続されず、他のトラブルシューティングでは解決しなかった。
- ・ Smart Sensor やモバイルアプリとの接続など、デバイスをブルートゥース対応デバイスと接続する際に問題が発生し、他のトラブルシューティングでは解決しなかった。

ウォッチの出荷時設定へのリセットは、ウォッチで **設定** 経由で行います。一般 を選択し、**設定をリセット** までスクロールして選択します。上ボタンを押してリセットを開始します。リセットするとウォッチに保存されているデータがすべて削除されます。

 **メモ:** 出荷時の設定にリセットすると、ウォッチに保存されていた過去のペアリング情報が削除されます。Suunto アプリで再度ペアリングプロセスを開始する際は、事前に Suunto アプリとスマートフォンの両方のブルートゥース設定から、ペアリング済みデバイスの下で過去のペアリング情報を削除することをおすすめします。

 **メモ:** これら 2 つのリセット方法は、いずれも緊急時の対処方法としてのみ実行してください。これらの操作手順を日常的に行わないでください。問題が解決しない場合には、Suunto カスタマーサポートにお問い合わせいただくが、最寄りの Suunto 認定サービスセンターまでお使いのウォッチをお送りください。

電源オフ

しばらくウォッチを使用しない場合は、電源をオフにすることができます。設定 に移動し、一般 を選択して、**電源オフ** までスクロールします。上ボタンを押して選択した内容を確認してください。

ウォッチを起動するには、リユーズを長押しします。

3.2. ブルートゥース接続

お使いのウォッチが Suunto アプリとペアリングされている場合、Suunto Run はブルートゥース技術を使用してモバイルデバイスと通信し、情報を送受信します。ヘッドホン、ポッド、およびセンサーとのペアリングにも同様にブルートゥース技術が使用されます。

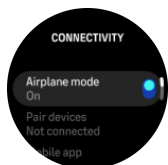
ただし、お使いのウォッチをブルートゥースによって検出されないようにするには、**接続** 検出 にある検出機能の設定を有効または無効にすることができます。



また、機内モードを有効にしても、ブルートゥースが完全に無効化されます。3.2.1. 機内モードを参照してください。

3.2.1. 機内モード

無線通信をオフにする必要がある場合には機内モードを有効にします。接続 または コントロールパネル の設定から機内モードを有効または無効にすることができます。



 **メモ:** デバイスとのペアリングを実行するには、機内モードが有効になっている場合にはペアリングを行う前に無効にする必要があります。

3.2.2. デバイスのペアリング

ブルートゥースヘッドホン、ブルートゥーススマートポッド、センサーとウォッチをペアリングすることで、エクササイズ記録時に音楽を楽しんだり、追加情報を収集できます。

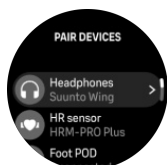
Suunto Run は以下のタイプのポッドおよびセンサーに対応しています。

- 心拍数
- フット

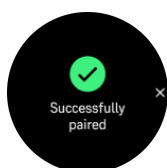
 **メモ:** 機内モードがオンになっているとペアリングを行うことができません。ペアリングを行う前に機内モードをオフにしてください。3.2.1. 機内モード を参照してください。

ヘッドホン、ポッド、センサーとペアリングする:

1. お使いのウォッチの設定にアクセスして、接続 を選択します。
2. デバイスのペアリング オプションを選んで、対応デバイスの一覧を表示します
3. スクロールして一覧全体を表示し、ペアリングしたいデバイスの種類をタップします。



4. ウォッチの画面に表示される指示に従ってペアリングを完了し (必要に応じてヘッドホン、センサーまたはポッドのユーザーガイドを参照)、中央ボタンを押して次のステップに進みます。



ポッドに必要な設定がある場合は、ペアリングプロセス中に値の入力が求められます。

ポッドまたはセンサーのペアリングが完了したら、該当するセンサータイプを使用するスポーツモードを選択するとすぐにウォッチが検索を行います。

ヘッドホンがペアリングされると、ブルートゥース接続範囲内でヘッドホンの電源をオンにすると、自動的にウォッチと接続されます。

 **メモ:** ウォッチとペアリングするには、ヘッドホンがペアリングモードになっている必要があります。

必要に応じて、各デバイスとウォッチの接続を解除したり、ペアリング済みデバイスの一覧から削除できます。削除したいデバイスを選択し、**切断** をタップして接続を解除するか、**削除** をタップして一覧から削除してください。

3.2.2.1. フットポッドの調整

フットポッドがウォッチとペアリングされている場合、時計が GPS を活用してそのポッドを自動調整します。ポッドの調整は自動で行うことをお勧めしますが、必要に応じて、**接続 >> デバイスのペアリング >> フットポッド** の下にあるポッド設定から自動調整を無効にすることができます。

3.3. 座標表示形式

座標表示形式は、ウォッチ上に表示される GPS 位置の形式です。すべての表示形式で同じ位置を示していますが、異なる方法で表示されます。

屋外 >> ナビゲーション >> 座標表示形式 の設定から座標表示形式を変更できます。

緯度/経度は最も一般的に使用される表示形式で、以下の 3 種類があります。

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

その他に利用できる一般的な座標表示形式には以下があります。

- UTM (Universal Transverse Mercator) は 2 次元の平面に表示する位置表示形式です。
- MGRS (Military Grid Reference System) は UTM の拡張形式で、グリッドゾーン指定、100km 四方指定、および座標値から構成されています。

Suunto Run では以下の地域独自の座標表示形式もサポートされています。

- BNG (英国)
- ETRS-TM35FIN (フィンランド)
- KKJ (フィンランド)
- IG (アイルランド)
- RT90 (スウェーデン)
- SWEREF 99 TM (スウェーデン)
- CH1903 (スイス)
- UTM NAD27 (アラスカ)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (ニュージーランド)

 **メモ:** 一部の座標表示形式は北緯 84 度以北および南緯 80 度以南、または対象国以外では使用できません。対応地域外にいる場合は、ウォッチに位置情報は表示されません。

3.4. 高度計

Suunto Run では大気圧を利用して高度を計測します。正確な読み取りをするには、高度参照点を定義する必要があります。正確な値が分かる場合、高度参照点が最新の高度になります。代わりに FusedAlti (4.14. *FusedAlti™* を参照) を利用して、自動的に参照点を設定することができます。

屋外 >> 高度計&気圧計 の設定から基準点を設定します。



3.5. アラーム

ウォッチの 屋外 設定では、さまざまな自動調節警報を設定できます。

日の出/日の入り警報とストームアラームを設定できます。3.5.1. 日の出/日没警報および 3.5.2. 風雨警報を参照してください。

3.5.1. 日の出/日没警報

Suunto Run の日の出/日没アラームは、現在地に基づく自動調節警報です。一定の時間を設定するのではなく、実際の日の出や日没の前にどれくらい事前に警告したいかを警報に設定します。

日の出と日没の時間は GPS によって決定されるため、ウォッチは GPS を最後に使用したときの GPS データに依存します。

日没/日の出警報の設定

1. 時計文字盤でリユーズを長押しすると、設定 が開きます。
2. 屋外 にスクロールし、名前をタップするか、中央ボタンを押すと、メニューが開きます。
3. 設定したいアラームまでスクロールして選択します。



4. リユーズを使用して上下にスクロールするか、画面を上下にスワイプし、中央ボタンで確定することで、日の出/日没までの任意の時間と分を設定します。



5. 中央ボタンを押して設定を終了して確認します。

 **ヒント:** 時計文字盤をカスタマイズして日の出と日の入り時刻を表示できます。3.11. 時計文字盤 を参照してください。

 **メモ:** 日の出と日没の時間と警報には GPS が必要です。GPS データが利用可能になるまで、時刻は空白です。

3.5.2. 風雨警報

大気圧の大幅な低下は一般的に嵐が迫っていることを意味するため、避難する必要があります。風雨警報が有効になっている場合、大気圧が 3 時間に 4 hPa (0.12 inHg) 以上低下すると Suunto Run が警報音を発し、嵐のマークが点滅します。

風雨警報を有効にする

1. 時計文字盤でリユーズを長押しすると、設定 が開きます。
2. 屋外 にスクロールし、名前をタップするか、リユーズを押すと、メニューが開きます。
3. ストームアラーム にスクロールし、名前をタップするか、リユーズを押すと、オン/オフ が切り替わります。

風雨警報が鳴った場合は、いずれかのボタンを押すと警報が停止します。ボタンが押されるまで、警報通知が 1 分間続きます。天候状況が安定するまで (大気圧の低下が緩やかになるまで)、ディスプレイに嵐のマークが表示されます。



3.6. 立ち上がりリマインダー

定期的に体を動かすことは、とても良いことです。Suunto Run を使えば、長時間座っていた場合に、立ち上がりリマインダーを作動させ、少し体を動かすように促すことができます。

設定から、アクティビティとトレーニング を選択し、リマインダーを起動 をオンにします。

2 時間連続で体を動かしていない場合、ウォッチが通知し、立ち上がって少し体を動かすよう促します。

3.7. 通知

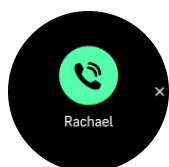
お使いのウォッチを Suunto アプリとペアリングした場合、電話の着信やテキストメッセージなどの通知をウォッチで受け取ることができます。

ウォッチとアプリをペアリングする際に、ウォッチでモバイル通知を受け取るかどうかを確認できます。

通知のオン/オフは後で コントロールパネル >> 通知 および Suunto アプリから切り替えることができます。

 **メモ:** 一部のアプリから受け取ったメッセージや通知は、Suunto Run との互換性がない可能性があります。

通知を受信すると、ポップアップが時計文字盤に表示されます。



リユーズを押して、ポップアップを削除します。全部のメッセージが画面に収まらない場合は、リユーズを回すか、上へスワイプして全部のメッセージをスクロールします。

通知履歴

モバイルデバイスに未読の通知または不在着信があると、ウォッチの画面上で確認することができます。

時計文字盤を上へスワイプして **コントロールパネル** の **通知** を選択し、リユーズを回して通知履歴をスクロールします。

通知履歴は、通知を確認したとき、または通知設定で **すべてのメッセージをクリア** を選択したときにクリアされます。

3.8. おやすみモード

おやすみモードは、トーンや振動によるすべてのアラートをミュートし、画面を暗くするための設定です。たとえば、映画館や劇場などの静かな環境で周囲の人に迷惑かけることなく、時間だけを確認したい場合に使用できるとも便利なオプションです。

おやすみモードのオン/オフを切り替える

1. 時計文字盤から上へスワイプして、**コントロールパネル** を開きます。
2. **おやすみモード** まで下にスクロールします。
3. 機能名をタップするか、リユーズを押して、おやすみモードを起動します。

アラームを設定している場合、通常どおりにアラームが鳴り、アラームのスヌーズ機能を使用して一時停止しないかぎり、おやすみモードがオフになります。

ウォッチ設定の **フォーカスモード** メニューで、おやすみモードを設定できます。



指定した就寝時間中におやすみモードを自動的にオンにするには、**睡眠中 オプション** をオンにします。

必要に応じて、おやすみモードを自動的にオンにするスケジュールを別に設定することもできます。

3.9. トーンおよび振動

トーンや振動によるアラートは、通知、警報およびその他の主要なイベントやアクションに使用されます。トーンと振動は、**設定 » トーンと振動** から調整できます。

通知、アラーム、アラートごとに以下のオプションを選択できます。

- **トーン:** トーン (音) によるアラート
- **振動:** 振動によるアラート

- ・ トーンと振動: トーン (音) と振動によるアラート

リユーズとボタンについては以下の 4 つのオプションを選択できます。

- ・ なし: ボタン操作やリユーズ回転時にトーンも振動もしません。
- ・ トーン: ボタン操作時にトーンが発生します。
- ・ 振動: リユーズ回転時に振動が発生します。
- ・ トーンと振動: ボタン操作時にトーンが発生し、リユーズ回転時に振動が発生します。

リユーズを押して希望のオプションを選択してください。

3.10. ディスプレイ設定

ディスプレイメニューでは、次の機能を調整できます。明るさのレベル (明るさ)、無活動時のディスプレイに情報を表示するか (常時オンディスプレイ)、手首を上げて回したときにディスプレイがオンになるか (傾けて起動)、無活動状態で画面がオフになるまでの時間 (オフ画面時間)、ウォッチを左手に装着するか右手に装着するか (手首)、ボタンを左側に配置するか右側に配置するか (リユーズの方向)。

ディスプレイ機能は、設定 >> ディスプレイ から調整できます。

- ・ ディスプレイの明るさの全般については、明るさ 設定で 低、中 または 高 を決定します。

 **注意:** 高輝度ディスプレイの長時間の使用はバッテリー寿命を短くし、画面の焼き付きが発生する可能性があります。ディスプレイの寿命を延ばすために、高輝度での長時間の使用は避けてください。

- ・ 常時オンディスプレイ 設定は、無活動のディスプレイがブランクになるか、時刻などの情報が表示されるかどうかを決定します。常時オンディスプレイ はオンとオフを切り替えることができます。
 - ・ オン: ディスプレイには常時特定の情報が表示されます。
 - ・ オフ: ディスプレイが無活動の場合、画面は空白になります。

 **ヒント:** コントロールパネル で、常時オンディスプレイ 設定をすばやくオンにすることができます。

 **注意:** 常時オンディスプレイ を使用すると、バッテリー寿命が約 30% 短くなります。

- ・ 傾けて起動 機能により、ウォッチを見るために手首を上げるときに、ディスプレイがオンになります。
- ・ オフ画面時間 設定では、画面が消灯するまでの時間や無活動状態での消灯時間を設定できます。10 秒、15 秒、30 秒、または 60 秒に設定できます。
- ・ 手首 および リユーズの方向 設定では、ウォッチを左手に装着するか右手に装着するか、ボタンを左側に配置するか右側に配置するかを決定できます。これらの設定からディスプレイの向きを変更して、どちらの手にも快適にウォッチを装着できます。

3.11. 時計文字盤

Suunto Run の時計文字盤には複数のデザインが用意されています。

時計文字盤を変更する

1. カスタマイズ を コントロールパネル から選択します。
2. メニューオプションをタップするか、リユーズを押して、時計文字盤 を開きます。

3. 上下にスワイプして時計文字盤プレビューをスクロールし、使用したい文字盤表示をタップするか、リユーズを押して選択してください。



4. 上下にスワイプして時計文字盤のカラーオプションをスクロールし、希望のカラーをリユーズで選択します。
5. 複雑さ ページで、時計文字盤に表示する情報をカスタマイズします。編集したい項目をタップするか、リユーズを回して項目を移動し、上ボタンを押して編集します。



6. リユーズを押して設定内容を保存します。

4. エクササイズの記録

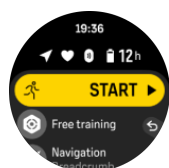
毎日 24 時間対応のアクティビティモニタリング機能に加えて、この時計でトレーニングセッションや他の活動を記録して、詳細なフィードバックを得たり、進捗を管理することができます。

エクササイズを記録する

1. 心拍センサーを装着します (オプション)。
2. リューズを押します。画面にスポーツモードの一覧が表示されます。
3. 上下にスワイプするかリューズを回して使用するスポーツモードを見つけ、リューズを押してスポーツモードを選択します。
4. 異なるスポーツモードには異なるオプションがあり、上にスワイプするかリューズを回してスクロールし、リューズを押して調整します。
5. スタートインジケータの上に、スポーツモードの設定 (心拍数、コネクテッド GPS など) に応じて一連のアイコンが表示されます。
 - ・ 信号を検出中、矢印のアイコン (コネクテッド GPS) が灰色に点滅し、いったん信号が検出されると緑色になります。
 - ・ 信号を検出中、心臓のアイコン (心拍数) が灰色に点滅します。いったん信号が検出されると、チェストストラップ式心拍センサーを使用している場合はベルト付き心臓のアイコンが色付きに、光学式心拍センサーを使用している場合にはベルトなしの心臓のアイコンが色付きになります。
 - ・ ポッドやヘッドホンがペアリングされて接続されている場合は、それらのアイコンが表示されます。
 - ・ バッテリー残量が表示され、バッテリーが切れるまでに何時間エクササイズができるかわかります。

チェストストラップ式心拍センサーを使用しているのに緑色の心臓のアイコンのみが表示される (光学式心拍センサーがアクティブである) 場合、心拍センサーがペアリングされていることを確認して (3.2.2. デバイスのペアリングを参照) 再試行してください。

より正確なデータを得るために、エクササイズを開始する前に各アイコンが緑色になるのを待つことをお勧めします。スタート を選択して記録を開始します。



記録を開始すると、選択した心拍ソースがロックされ、トレーニングセッション中には変更できません。

6. 記録中、リューズを回してディスプレイを切り替えることができます。
7. 上ボタンを押すと記録を一時停止できます。
8. リューズを押すと、オプションの一覧が表示されます。
9. 終了 を選択して、停止して保存します。



メモ: 破棄 を選択して、エクササイズログを削除することもできます。

記録を停止すると、トレーニングのフィーリング (感想) を質問されます。質問に答えるか、スキップすることができます (4.11. 感想 を参照してください)。次の画面では、アクティビティの概要が表示され、タッチスクリーンやリユーズを回して確認することができます。

記録を保存したくない場合は、ログを削除することができます。ログエントリを削除するには、サマリーの一番下までスクロールして削除ボタンをタップしてください。ログブックで同じ操作を行ってログを削除することもできます。



エクササイズ設定

エクササイズの記録を開始する前に、特定のエクササイズの設定をカスタマイズできます。開始画面から下にスクロールし、エクササイズ設定 を選択します。次のオプションを調整できます。

- ・ バッテリーモード: 4.4. バッテリーの電力管理 を参照してください。
- ・ オートポーズ機能: 4.9. オートポーズ機能 を参照してください。
- ・ エクササイズ後の HR の監視: このオプションをオンにすると、ウォッチはエクササイズの記録後 3 分間、心拍数の監視を続けます。これにより、心拍数がどのように通常の状態に戻るかを確認できます。
- ・ タッチスクリーン: このオプションをオンにすると、エクササイズの記録中にタッチスクリーンを使用できます。エクササイズの記録中にボタンのみを使用してウォッチを制御する場合は、タッチスクリーンオプションをオフにします。
- ・ 音声フィードバック: 4.10. 音声フィードバック を参照してください。
- ・ メディアプレイヤー: 6.16. メディアプレイヤー を参照してください。
- ・ デバイスのペアリング: 3.2.2. デバイスのペアリング を参照してください。
- ・ 感想: 4.11. 感想 を参照してください。

4.1. スポーツモード

お使いのウォッチには幅広い種類のスポーツモードが用意されています。これらのモードは、屋外での散歩からトライアスロンレースまで、特定の活動と目的のために設計されています。

エクササイズを記録 (4. エクササイズの記録 を参照) する前に、スポーツモードの一覧を表示し、選択できます。

最近使用したスポーツモードは一覧の一番上に表示されます。30 以上のスポーツモードをすべて表示するには、下にスクロールしてください。

スポーツモードにはそれぞれ一連の画面表示があり、選択したスポーツモードによって異なるデータが表示されます。Suunto アプリでは、エクササイズ中にウォッチの画面に表示されるデータを編集およびカスタマイズできます。

Suunto app (Android) または Suunto app (iOS) でスポーツモードをカスタマイズする方法を学びましょう。

4.2. エクササイズ中のナビゲーション

エクササイズの記録中に、ルート、ポイントオブインタレスト (POI)、または設定した方角に向けてナビゲートできます。

ナビゲーションオプションにアクセスするには、使用中のスポーツモードで GPS が有効になっている必要があります。

エクササイズ中にナビゲートする

1. Suunto アプリでルートまたは POI を作成し、ウォッチと同期します。これらの操作は事前に完了しておいてください。
2. GPS を使用するスポーツモードを選択します。
3. 下にスクロールして、ナビゲーション を選択します。
4. ナビゲーション目標 を選択します。
5. ナビゲートしたいルートまたは POI を選択するか、方角を設定します。上ボタンを押して、ナビゲーションターゲットを確認します。
6. 右にスワイプするか下ボタンを押して開始画面に戻り、通常どおり記録を開始します。

エクササイズ中にリユーズを回してナビゲーションディスプレイまでスクロールすると、選択したルートや POI、設定した方角が表示されます。ナビゲーションディスプレイに関する詳細は、5.1. ルート、5.2.2. POI へのナビゲーション および 5.3. ベアリングナビゲーションを参照してください。

ナビゲーションディスプレイでリユーズを押すと地図ディスプレイに移動し、上ボタンを押すとナビゲーションオプションが開きます。ナビゲーションオプションから、別のルートまたは POI を選択したり、現在地の位置情報 (緯度/経度) を確認したり、ナビゲーションを終了することができます。

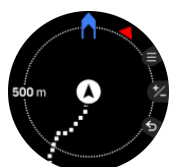
4.2.1. スタート地点に戻る

アクティビティを記録する際に GPS を使用している場合、Suunto Run が自動的にエクササイズの出発地点を保存します。スタート地点に戻る により、Suunto Run が直接出発地点まで折り返し戻るためにガイドします。

スタート地点に戻る を開始する:

1. GPS を使用してエクササイズを開始します。
2. ナビゲーションディスプレイが表示されるまでリユーズを回します。
3. ナビゲーションディスプレイが表示されたらリユーズを押します。
4. 上ボタンを押してナビゲーションオプションを開きます。
5. スタート地点に戻る までスクロールし、画面をタップするか中央ボタンを押して選択します。

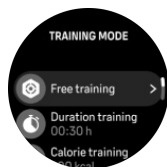
ナビゲーションガイダンスがナビゲーション画面に表示されます。



4.3. トレーニングモード

Suunto Run ウォッチでは、状況に合わせてスポーツモードをカスタマイズできます。エクササイズ中に、Suunto Run で異なるターゲット別途を設定できます。

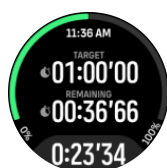
選択したスポーツモードに目標設定オプションがある場合は、記録を開始する前に調整できます。エクササイズの開始画面から下にスクロールし、リユーズを押してトレーニングモードを選択します。初期設定では、フリートレーニングになっています。フリートレーニングモードでは目標を設定する必要はありませんが、強度の目標やリマインダーを設定するなどしてトレーニングモードをカスタマイズできます。



一般的な目標を使用してエクササイズする

1. エクササイズの記録を開始する前に、上にスワイプするかリユーズを回してトレーニングモードオプションを選択してください。
2. 合計継続時間トレーニング、距離トレーニング または カロリートレーニング を選択します。
3. 下にスクロールして目標を設定します。
4. さらに下にスクロールしてトレーニングモードの設定 (強度の目標やリマインダーなど) を変更します。
5. 上ボタンを押して設定を適用します。
6. 上にスクロールして、エクササイズを開始します。

一般的な目標が有効になっている場合、プログレスを表示する各データの表示画面に、毎日の目標ゲージが表示されます。



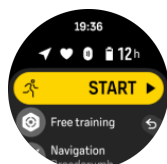
目標の 50% に達すると途中経過として通知され、選択した目標を完全に達成すると、目標を達成したことが通知されます。

一部のスポーツモードには、上昇トレーニング モードや **Ghost Runner** など、より具体的な目標のオプションがあります。

4.4. バッテリーの電力管理

お使いの Suunto Run は高性能バッテリー管理システムを搭載していますので、肝心なときにバッテリー切れする心配はありません。

エクササイズの記録 (4. エクササイズの記録を参照) を開始する前に、現在のバッテリーモードでのバッテリー寿命 (推定) が表示されます。



ウォッチには、パフォーマンス (デフォルト)、エンデュランス および 省電力 の 3 種類のバッテリーモードが用意されています。バッテリーモードを変更するとバッテリー駆動時間に影響するだけでなく、ウォッチのパフォーマンスにも影響します。

スタート画面で下にスクロールし、**エクササイズ設定 >> バッテリーモード** を選択して、バッテリーモードを変更すると、各モードでのウォッチのパフォーマンスへの影響を確認することができます。



バッテリー残量通知

バッテリーモードに加えて、お使いのウォッチは現在のバッテリー寿命をもとに、次回の使用までに充電する必要があるとリマインダーを表示します。一部のリマインダーは、過去のアクティビティ履歴などでのバッテリー消費量に基づいています。また、アクティビティを記録中に、バッテリー残量が少なくなってくるとウォッチが通知をします。この場合、ウォッチは、別のバッテリーモードに変更するように推奨します。

⚠ 注意: Suunto Run を充電するときには、付属の充電ケーブルのみを使用してください。

4.5. マルチスポーツエクササイズ

Suunto Run には定義済みの トライアスロン スポーツモードがあります。このモードを使用すると、トライアスロン エクササイズやレースを追跡できますが、別の種類のマルチスポーツアクティビティを追跡する必要がある場合は、ウォッチから直接簡単に追跡できます。

マルチスポーツエクササイズを使用する

1. マルチスポーツエクササイズの最初の区間で使用するスポーツモードを選択します。
2. 通常通り、エクササイズの記録を開始します。
3. リューズを押して下にスクロールし、マルチスポーツメニューに入ります。
4. 使用したい次のスポーツモードを選択し、中央ボタンを押します。
5. トレーニングモードの設定を調整します。
6. 上ボタンを押して新しいスポーツモードで記録を開始します。

🔍 ヒント: 以前に使用したスポーツモードを含め、1つの記録中に何回でもスポーツモードを変更できます。

4.6. トラックランニング

Suunto Run をトラックランニングに使用できます。

トラックランニング スポーツモードを使用すると、ランニングレーンの長さを設定でき、必要に応じて測定データが自動的に修正されます。最も正確な値を記録するために、エクササイズの前後でレーンの長さを更新できます。

4.7. マラソン

マラソン スポーツモードには特別なディスプレイがあり、レース中に最も重要な情報を一目で確認できます。マラソンスポーツモードでは、5 km、10 km、ハーフマラソン、フルマラソンの距離を選択できます。

マラソンディスプレイには以下の情報が表示されます。

- 現在のペース

- ・ 現在の心拍数
- ・ ペースに基づいた推定完走タイム
- ・ 到達距離
- ・ 到達距離と全体の距離の比較ゲージ



4.8. スイミング

Suunto Run は、プールまたはオープンウォーターでのスイミングに使用することができます。

プールスイミングスポーツモードの使用時に、このウォッチはプールの長さによって距離を判断します。スイミングの開始前に、必要に応じてスポーツモードオプションでプールの長さを変更できます。

オープンウォータースイミングでは、GPS に依存して距離を計算します。GPS 信号は水中を通過しないため、自由形のストロークなどでウォッチを定期的に水から出し、GPS を修正する必要があります。

これらは GPS にとって難しい状況であるため、水に入る前に強力な GPS 信号を取得する必要があります。GPS を良好に保つには:

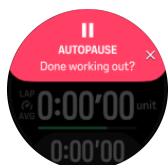
- ・ スイミングを開始する前にウォッチをオンラインアカウントと同期して、最新の衛星軌道データを使用して GPS を最適化します。
- ・ オープンウォータースイミングスポーツモードを選択し、GPS 信号を取得した後で、泳ぎ始めるまで 3 分以上待ちます。これにより、GPS が強力な位置情報を確保できます。

4.9. オートポーズ機能

移動速度が 2 km/h (1.2 mph) 未満になると、オートポーズ機能が自動的にエクササイズ記録を一時停止します。移動速度が 3 km/h (1.9 mph) 以上になると、自動的に記録を再開します。

エクササイズの記録を開始する前に、ウォッチのエクササイズ設定からオートポーズ機能をオン/オフにできます。

この機能をオンにすると、記録が自動的に一時停止されたときにポップアップメッセージが表示されます。オプション一覧が開き、記録を再開または終了できます。



動きを再開して自動的に記録を再開したり、エクササイズ画面で上ボタンを押して手動で再開したりできます。

4.10. 音声フィードバック

エクササイズ中には貴重な情報を音声フィードバックとして聴くことができます。フィードバックは、選択したフィードバックオプションに応じて、進行状況を維持するのに役立ち、有益な指標を得ることができます。音声フィードバックはヘッドホンから送信されるため、ウォッチとBluetoothヘッドホンをペアリングする必要があります。

エクササイズの前に音声フィードバックを有効にする：

1. エクササイズを開始する前に、下にスクロールして、**エクササイズ設定** を選択します。
2. 下にスクロールして **音声フィードバック** をオンに切り替えます。
3. 戻って、通常通りエクササイズを開始します。

エクササイズ中に音声フィードバックをオンにする：

1. リューズを押してエクササイズオプションの一覧を開きます。
2. 下にスクロールしてリューズを押し、**オプション メニュー**に入ります。
3. 下にスクロールしてスポーツ設定にある **音声フィードバック オプション**を見つけます。
4. **音声フィードバック** をオンに切り替えます。
5. 戻って、エクササイズを再開します。

4.11. 感想

定期的にトレーニングを行っている場合には、各トレーニングセッション終了後の感想をたどることが、総合的なフィジカルコンディションの大事な指針となります。コーチまたはパーソナルトレーナーは、進行度を追跡するためにあなたの感想トレンドを使用することもできます。

感想は 5 段階評価から選択できます。

- ・ 悪い
- ・ 普通
- ・ 良い
- ・ 非常に良い
- ・ 最高に良い

これらのオプションをそれぞれどのように定義するかは、あなた（またはコーチ）次第です。重要なのは、一貫した尺度に基づいてこれらのオプションを使用することです。

各トレーニングセッションについて、記録を停止するとウォッチ画面に「いかがでしたか？」という質問が表示されます。その場でウォッチに直接感想を追加して保存することができます。



質問への回答をスキップするには中央ボタンを押します。

4.12. 運動強度ゾーン

エクササイズに運動強度ゾーンを使用すると、体力増進の指針となります。各運動強度ゾーンは、それぞれの強度で効果的に体に負荷を与えるよう設定されています。1（最低）から

5 (最高) まで 5 種類のゾーンがあり、最大心拍数、ペース、パワーに基づいてパーセントの範囲で定義されています。

運動強度を意識してトレーニングを行い、その運動強度がどのように感じられるか理解しておくことが重要です。計画したトレーニングにかかわらず、エクササイズ開始前に必ずウォームアップの時間をとることを忘れないでください。

Suunto Run で使用される 5 種類の運動強度ゾーンは以下のとおりです。

ゾーン 1 : 軽度

ゾーン 1 は、体にかかる負荷が軽度のエクササイズです。軽度のエクササイズは、エクササイズ初心者や長期間運動を中断していた人が体力回復や基礎体力増進を目的とする、フィットネストレーニングになります。毎日のエクササイズ (ウォーキング、階段のぼり、自転車通勤など) は、通常この運動強度ゾーン内で行われます。

ゾーン 2 : 中

ゾーン 2 のエクササイズは、基礎体力を効果的に増進します。この運動強度でのエクササイズは、一見すると楽に感じられますが、長時間行うことでトレーニング効果が非常に高くなります。心肺機能強化トレーニングの多くは、このゾーン内で行う必要があります。基礎体力を増進することで、他のエクササイズにスムーズに取り組みたり、より活発な活動に向けて身体を準備することができます。このゾーンで長時間ワークアウトを行うと、体に蓄積された脂肪が燃焼され、大量のエネルギーが消費されます。

ゾーン 3 : ハード

ゾーン 3 でのエクササイズは、よりハードになり、続けるのがややきつく感じられます。素早く効率的に動く能力が増進されます。このゾーンでは、体内で乳酸の形成が始まりますが、完全に基礎代謝が活発になります。この強度でのトレーニングは体に負荷をかけるため、最大でも週 2 回程度にしてください。

ゾーン 4 : 非常にハード

ゾーン 4 は、競技会やハイスピードでの運動をする人向けのエクササイズです。このゾーンでのワークアウトは、一定のスピードで行うか、インターバルトレーニング (間に休憩を挟む短時間のトレーニングの組み合わせ) として行うことができます。運動強度が高いトレーニングは、体力レベルを短期間で効果的に増進しますが、頻度や運動強度が高すぎるとオーバートレーニングにつながり、トレーニングプログラムを長期間中断しなければならなくなります。

ゾーン 5 : 最高にハード

ワークアウト中の心拍がゾーン 5 に達すると、トレーニングが極端にきつく感じられます。乳酸の蓄積が、代謝できる量を遥かに超え、最大数十分経過するまでトレーニングを停止することができません。運動強度が最高になるこれらのワークアウトをトレーニングプログラムに入れるアスリートは、徹底した管理の下で行います。普通にエクササイズをする人には必要ないトレーニングです。

4.12.1. 心拍ゾーン

心拍ゾーンは、最大心拍数 (max HR) に基づいてパーセント範囲で定義されます。

実際の最大心拍数を設定しない場合、一般的な推定式を使用して計算されます: (最大心拍数 = 220 - 年齢)。正確な最大心拍数がわかっている場合、デフォルト値を調整してください。

Suunto Run には、デフォルト HR ゾーンとアクティビティ別の心拍数ゾーンがあります。デフォルトゾーンはすべてのアクティビティに使用できますが、より高度なトレーニングには、ランニングおよびサイクリングに特有の HR ゾーンを使用できます。

次の 3 つの HR ゾーンから選択できます。

- ・ 最大心拍数ゾーン
- ・ HR リザーブゾーン
- ・ 乳酸しきい値 HR ゾーン

選択したゾーンに基づいて、初期設定およびアクティビティ独自の心拍ゾーンが計算されます。

最大心拍数ゾーン

これはデフォルトゾーンです。LTHR や安静時心拍数がわからない場合は、最大 HR ゾーンの設定を使用することをお勧めします。

1. アクティビティとトレーニング >> 運動強度ゾーン >> HR ゾーン >> ゾーンタイプ の順に進みます。
2. 最大心拍数ゾーン オプションをタップするか、リユーズを押して選択します。
3. 下にスクロールして、スポーツ全般で使用するデフォルト HR ゾーン、ランニング HR ゾーン、または サイクリング HR ゾーン オプションを選択します。
4. 最大心拍数 (最高値、bpm) をタップするか、リユーズを押します。



5. 新しい最大心拍数を選択するには、上下にスワイプするか、リユーズを回します。
6. リユーズを押して選択した値を確認します。
7. ポップアップ画面で、最大 HR に基づいてすべての HR ゾーンを更新するかどうかを確認します。

HR リザーブゾーン

LTHR はわからないが、安静時心拍数がわかる場合は、HR リザーブゾーン 設定を使用することをお勧めします。HR リザーブ値は、最大心拍数から安静時心拍数を引いた値です。

1. アクティビティとトレーニング >> 運動強度ゾーン >> HR ゾーン >> ゾーンタイプ の順に進みます。
2. HR リザーブゾーン オプションをタップするか、リユーズを押して選択します。
3. 下にスクロールして、スポーツ全般で使用するデフォルト HR ゾーン、ランニング HR ゾーン、または サイクリング HR ゾーン オプションを選択します。
4. 縮尺目盛の上にある最大心拍数をタップするか、リユーズを押して選択します。
5. 新しい最大心拍数を選択するには、上下にスワイプするか、リユーズを回します。
6. リユーズを押して選択した値を確認します。
7. 縮尺目盛の下にある安静時心拍数をタップするか、リユーズを押して選択します。



8. 新しい安静時 HR を選択するには、上下にスワイプするか、リユーズを回します。
9. リユーズを押して選択した値を確認します。
10. ポップアップ画面で、HR リザーブに基づいてすべての HR ゾーンを更新するかどうか確認します。

乳酸しきい値 HR ゾーン

LTHR がわかっている場合は、乳酸しきい値 HR ゾーン 設定を使用することをお勧めします。

1. アクティビティとトレーニング » 運動強度ゾーン » HR ゾーン » ゾーンタイプ の順に進みます。
2. 乳酸しきい値 HR ゾーン オプションをタップするか、リユースを押して選択します。
3. 下にスクロールして、スポーツ全般で使用するデフォルト HR ゾーン、ランニング HR ゾーン、または サイクリング HR ゾーン オプションを選択します。
4. LTHR (LTHR) 値をタップするか、リユースを押します。



5. 上下にスワイプするかリユースを回して、新しい LTHR を選択します。
6. リユースを押して選択した値を確定します。
7. ポップアップ画面で、LTHR に基づいてすべての HR ゾーンを更新するかどうか確認します。

4.12.2. ペースゾーン

ペースゾーンは HR ゾーンと同じように使用することができます。ペースゾーンでは心拍数の代わりにペースに基づいてトレーニングの運動強度を設定します。ペースゾーンは、ウォッチの設定に基づいてメートル単位またはインペリアル単位で表示されます。

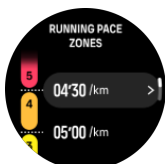
Suunto Run では、デフォルトで用意されている 5 つのペースゾーンを使用するか、カスタムペースゾーンを定義して使用することができます。

ペースゾーンはランニングで利用できます。

ペースゾーンの設定

アクティビティとトレーニング » 運動強度ゾーン » ランニングペースゾーン の下にある設定から、アクティビティ別のペースゾーンを設定します。

1. スワイプするかリユースを押してペースゾーンを選択します。
2. 上下にスワイプするか、リユースを回し、変更したいペースゾーンがハイライトされたらリユースを押します。



3. 新しいペースゾーンを選択するには、上下にスワイプするか、リユースを回します。
4. リユースを押して新しいペースゾーンの値を選択します。
5. 右にスワイプするか、下ボタンを押してペースゾーンの表示を終了します。

4.12.3. パワーゾーン

パワーメーターは特定のアクティビティを行うために必要な出力 (運動量) を測定します。測定される出力はワット数で表現されます。パワーメーターを使用するメリットはその正確性にあります。パワーメーターは運動中の筋肉運動量を測定することを目的としているこ

とから、運動強度を正確かつ客観的に把握することができます。ワット数を分析することで、トレーニング効果を簡単に分析することができます。

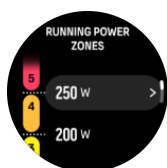
パワーゾーンはワット数に基づいて適切な運動強度でトレーニングを行うために役立ちます。

Suunto Run では、デフォルトで用意されている 5 つのパワーゾーンを使用するか、カスタムペースゾーンを定義して使用することができます。

アクティビティ別パワーゾーンの設定

アクティビティとトレーニング >> 運動強度ゾーン >> ランニングパワーゾーン または サイクリングパワーゾーン の設定から、アクティビティ別のパワーゾーンを設定します。

1. 編集したいアクティビティ (ランニングまたはサイクリング) をタップするか、アクティビティがハイライトされたらリユースを押します。
2. 上にスワイプするかリユースを回してパワーゾーンを選択します。



3. 上下にスワイプするか、リユースを回して、編集したいパワーゾーンを選択します。
4. 新しいパワーゾーンを選択するには、上下にスワイプするか、リユースを回します。
5. リユースを押して新しいパワーの値を選択します。
6. 右にスワイプするか、下ボタンを押してパワーゾーンの表示を終了します。

4.12.4. エクササイズに心拍、ペース、パワーゾーンを使用する

 **メモ:** パワーゾーンを使用してエクササイズを行うには、電源ポッドをウォッチとペアリングする必要があります。3.2.2. デバイスのペアリング を参照してください。

エクササイズを記録する際 (4. エクササイズの記録 を参照)、運動強度のターゲット (目標) として HR、ペース、パワーを選択すると、5 つのセクションに分かれたパワーゾーンゲージが表示されます。これらの 5 つのセクションは、スポーツモードの表示画面の外周に沿って表示されます。このゲージの 5 つのセクションのうち、運動強度のターゲットとして選択したゾーンに該当するセクションが点灯します。ゲージの小さい矢印は、ゾーン範囲内での現在の位置を示します。



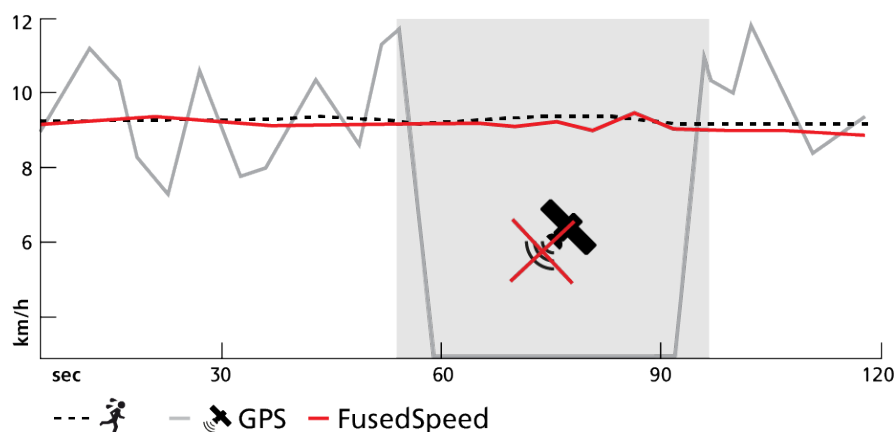
選択した目標ゾーンに達すると、ウォッチがアラートで知らせてくれます。エクササイズ中、現在の HR、ペース、パワーが選択した目標ゾーンから外れると、ウォッチがスピードアップまたはスローダウンするようにガイドしてくれます。



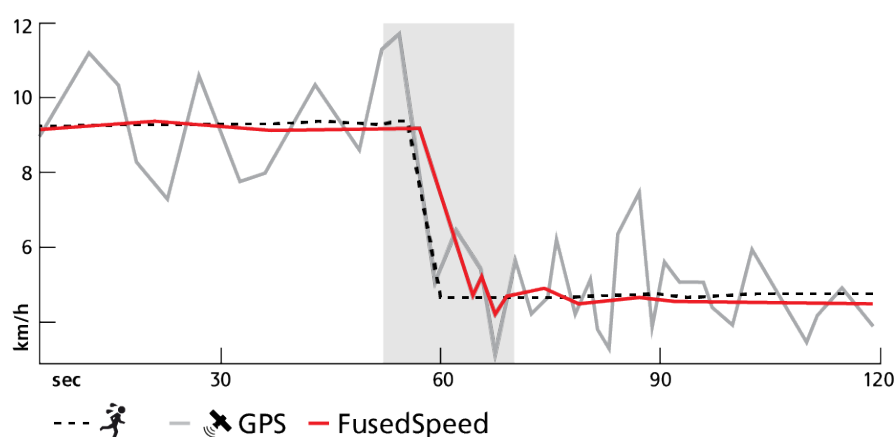
エクササイズのサマリー画面には、各ゾーンでの経過時間の内訳が表示されます。

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ は、GPS と腕時計型加速度センサーを兼ね備え、走行速度をより正確に計測します。腕時計型加速度センサーにより、GPS 信号がフィルターされ、安定走行時の速度を正確に表示し、速度変化にも素早く対応します。



FusedSpeed は、不安定な地形でのランニングやインターバルトレーニング時など、極めて早い応答速度が求められるシーンに役立ちます。GPS 信号が一時的に失われた場合などにも、Suunto Run は GPS 校正された加速度計の利用することで、正確な速度を表示し続けることができます。



ヒント: FusedSpeed の表示は非常に正確ですので、必要に応じてこのウォッチを一目見るだけで十分です。ウォッチを移動させない状態で、自分の前で保持すると、精度が悪くなります。

FusedSpeed は、ランニングやオリエンテーリング、フロアボール、サッカーなどの他の同様なアクティビティにも自動で対応します。

4.14. FusedAlti™

FusedAlti™ は、高度計/気圧計と GPS データによる補正を組み合わせることで正確な高度を測定します。一時的な要因とオフセットエラーによる影響を最小限に抑え、最終的な高度の値を決定します。

メモ: 初期設定では、GPS を使用してエクササイズを行う場合やナビゲーション中には FusedAlti を使って高度を測定します。GPS を使用しない場合は、気圧センサーを使って高度を測定します。

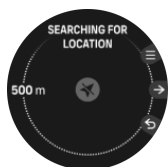
5. ナビゲーション

Suunto Run ウォッチでは、複数のナビゲーションオプションを利用できます。ナビゲーション ウィジェットは、すべてのアプリ メニューまたは選択したウィジェット一覧から見つけることができます。

さまざまな方法でウォッチを使用して、ナビゲートできます。たとえば、ウォッチを使用して、磁北を基準として自分の位置を見定めたり、ルートをナビゲートしたり、ポイントオブインタレスト (POI) までナビゲートしたりすることができます。

ナビゲーション機能を使用する

1. 時計文字盤から上にスワイプするかリユーズを回してナビゲーション ウィジェットに移動して開きます。このウィジェットは、すべてのアプリ メニューまたは選択したウィジェットの一覧にあります。
2. ウォッチが現在の位置を検索し始めます。位置が特定されると、磁北を指す矢印、現在地、および近くの POI やウェイポイントが表示されます (存在する場合)。



 **メモ:** コンパスが較正されていない場合、ウィジェットに切り替えた際にコンパス較正を行うよう画面表示が現れます。

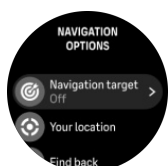
3. リユーズを回してコンパスビューを開きます。



4. リユーズを押すと地図ビューが表示され、リユーズを回してズームインとズームアウトができます。



5. 上ボタンを押すと、現在地の位置情報 (緯度/経度) やナビゲートするルート選択などのナビゲーションオプション一覧が開きます。



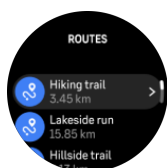
6. ナビゲーション ウィジェットを終了するには、下ボタンを押します。

5.1. ルート

お使いの Suunto Run を使用してルートをナビゲートすることができます。Suunto アプリでルートを計画し、次の同期でお使いのウォッチにそのルートを転送します。

ルートをナビゲートする

1. 時計文字盤から上にスワイプするかリユーズを回してナビゲーションウィジェットに移動して開きます。このウィジェットは、すべてのアプリメニューまたは選択したウィジェットの一覧にあります。
2. 地図画面で上ボタンを押します。
3. リユーズを押してナビゲーション目標オプションを選択します。
4. ルートまでスクロールし、リユーズを押してルートを開きます。
5. ナビゲートしたいルートまでスクロールし、リユーズを押します。



6. 下にスクロールしてルートの詳細を確認します。
7. 上ボタンを押してナビゲーションを開始します。



 **メモ:** エクササイズを記録せずにルートのナビゲートのみを行う場合、Suunto アプリには何も記録されません。

8. ナビゲーションを終了したい場合は、上ボタンを押してナビゲーションオプションを開き、ナビゲーション停止オプションを選択してください。上ボタンを押してナビゲーションの終了を確認します。



ルートナビゲーションの表示中には、以下のオプションを選べます。

- ・ リユーズを回して高度ビューに移動
- ・ リユーズを押して地図ビューに移動し、リユーズを回してズームインとズームアウト
- ・ 上ボタンを押してナビゲーションオプションを開く (例: ルートの詳細の確認、別のナビゲートルートの選択、POI の保存、ブックマークビューと POI 表示のオン/オフ)

ナビゲーションガイダンス

ルートをナビゲートすると、ウォッチの画面の下のナビゲーションガイダンスフィールドに詳細データが表示され、ルートに沿って進んでいるときに通知が送信され、正しい経路を維持できます。

たとえば、ルートから 100m (330ft) 以上離れると、ウォッチは正しい軌道に乗っていないことを通知し、ルートに戻った際も知らせてくれます。

ガイダンスフィールドには、次のウェイポイントまでの距離が表示されます (ルートにウェイポイントがない場合は、ルートの終点までの距離が表示されます)。ルート上のウェイポイントまたは POI に達すると、次のウェイポイントまたは POI までの距離を示す情報ポップアップが表示されます。



 **メモ:** 8 の字のようにルートが交差する場合、交差点で間違った方向に進むと、意図的に別の方向に進んでいるとウォッチが判断します。ウォッチは現在の新しい移動方向に基づいて次のウェイポイントを表示します。したがって、複雑なルートをナビゲートしているときに適切な方向に進んでいることを確認するために、ご自身のブレイドクラムトレイルを確認してください。

ターンバイターンナビゲーション

Suunto アプリでのルート作成時には、ターンバイターンの指示の有効化を選択することができます。ルートをお使いのウォッチに転送してナビゲーションに使用する場合、トーン (音) によるアラートでターンバイターンの指示を出し、どちらの方向に曲がるかの情報を示します。

 **メモ:** GPS を使用可能なすべてのスポーツモードにはルート選択オプションもあります。4.2. エクササイズ中のナビゲーションを参照してください。

5.2. ポイントオブインタレスト

ポイントオブインタレスト (POI) は、キャンプ場やトレイル沿いのビスタポイントなどの特別な場所を保存して、後でナビゲートするために使用します。Suunto アプリで、マップから POI を作成することができます。この際、現在地が POI の場所である必要はありません。ウォッチで POI を作成するには、現在地を保存することで POI を作成できます。

各 POI について以下の詳細を定義できます：

- POI 名
- POI タイプ
- 作成された日付と時間
- 緯度
- 経度
- 高度

ウォッチ本体に保存できる POI の上限は 250 件です。

5.2.1. POI の追加および削除

Suunto アプリまたはウォッチで現在の位置を保存することで、ウォッチに POI を追加することができます。

屋外でウォッチを使用しているときに POI として保存しておきたいスポットを見つけたら、その場所を直接ウォッチ本体に追加することができます。

POI をウォッチに追加する

1. 上にスワイプするかリユーズを回して **ナビゲーション** を選択します。
2. 地図表示で上ボタンを押します。
3. リユーズを押して **現在地** を選択します。
4. GPS を有効にし、ウォッチが現在地の位置情報 (緯度と経度) を取得するまで待ちます。
5. ウォッチに現在地の緯度と経度が表示されたら、現在地を POI として保存するために上ボタンを押して POI タイプを選択します。
6. デフォルトでは、POI の名前には POI タイプが使用されます (その後にランニング番号が付きます)。POI の名前は、後から Suunto アプリで編集できます。

POI の削除

POI を削除するには、Suunto アプリまたはウォッチ本体の POI リストから削除します。

ウォッチで POI を削除する

1. 上にスワイプするかリユーズを回して **ナビゲーション** を選択します。
2. 地図表示で上ボタンを押します。
3. **ナビゲーション目標** を選択します。
4. **POI** までスクロールし、リユーズを押します。
5. ウォッチから削除したい POI までスクロールし、リユーズを押します。
6. 詳細の一番下までスクロールし、**削除** を選択します。

ウォッチから POI を削除しても、その POI は完全に削除されません。

ウォッチから削除した POI を完全に削除するには、Suunto アプリからも削除する必要があります。

5.2.2. POI へのナビゲーション

ウォッチ上の POI リストからナビゲートしたい POI を選択するだけで、その POI へナビゲートすることができます。



メモ: POI へのナビゲート中、ウォッチは全出力で GPS を使用します。

POI までナビゲートする

1. 時計文字盤から上にスワイプするかリユーズを回して **ナビゲーション ウィジェット** に移動して開きます。このウィジェットは、すべてのアプリ メニューまたは選択したウィジェットの一覧にあります。
2. 地図画面で上ボタンを押します。
3. リユーズを押して **ナビゲーション目標 オプション** を選択します。
4. **POI** までスクロールし、リユーズを押して POI のリストを開きます。
5. ナビゲートする POI までスクロールし、リユーズを押します。
6. 上ボタンを押すか、**ナビゲート** をタップします。
7. ナビゲーションを終了したい場合は、上ボタンを押してナビゲーションオプションを開き、**ナビゲーション停止 オプション** を選択してください。上ボタンを押してナビゲーションの終了を確認します。



メモ: エクササイズを記録せずに POI のナビゲートのみを行う場合、Suunto アプリには何も記録されません。

POI へのナビゲーションには 2 種類のビューがあります :

- 目的地である POI に対する現在地を示す地図ビューと、現在の位置までの経路を示すブレイドクラムトラッキングビュー



- POI までの方向と距離を示す POI ビュー



リユースを回すと、これらのビューを切り替えて表示できます。

地図ビューでは、他の近くにある POI がグレーで表示されます。リユースを押して地図ビューに変更し、リユースを回してズームレベルを調整できます。

5.2.3. POI タイプ

Suunto Run では、次の POI タイプを使用することができます。

	スタート地点
	ゴール地点
	車
	駐車場
	自宅
	建物
	ホテル
	宿泊所
	ロッジ
	寝床
	キャンプ
	キャンプ場
	キャンプファイア

	エイドステーション
	救護所
	給水所
	情報
	レストラン
	食事
	カフェ
	洞窟
	山
	峠
	岩
	断崖
	なだれ
	谷
	丘
	道
	トレイル
	川
	水辺
	滝
	海岸
	湖
	藻場
	海洋保護区

	サンゴ礁
	大型魚
	海獣
	難破船
	釣りスポット
	ビーチ
	森
	草原
	海岸
	スタンド
	発砲
	背擦り
	シューズ
	大型獣
	小型獣
	鳥類
	足跡
	交差点
	危険
	ジオキャッシング
	観光スポット
	トレイルカメラ

5.3. ベアリングナビゲーション

ベアリングナビゲーションは、屋外で使用して、見えている場所または地図で見つかった場所への目標径路をたどることができる機能です。この機能を単独でコンパスとして、または紙の地図と共に利用できます。



エクササイズなしで、ベアリングナビゲーションを利用する

1. 時計文字盤で上にスワイプするか、リユーズを押して、ナビゲーションにスクロールします。
2. 上ボタンを押してナビゲーションオプションを開きます。
3. ナビゲーション目標を選択します。
4. 必要に応じて、画面の指示に従ってコンパスを校正します。
5. 画面上の青い矢印を目標の位置に向け、中央ボタンを押してください。
6. 青い矢印に従って目標の位置に向かいます。
7. 上ボタンを押して、ナビゲーション停止を選択して、ナビゲーションを終了します。

5.4. 高度プロファイルのナビゲーション機能

高度情報をデータに含むルートナビゲーション中、高度プロファイルディスプレイを使って、高度の上下に基づいてナビゲートすることもできます。ナビゲーション使用中にリユーズを回して高度プロファイルディスプレイに切り替えます。

高度プロファイルディスプレイには次の情報が表示されます：

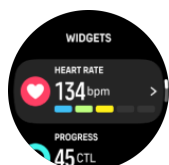
- ・ 上: 現在の高度
- ・ 中央: 現在地を示す高度プロファイル
- ・ 下: 高度の上下



高度ナビゲーションを使用中にルートから大幅に外れてしまった場合、時計画面の高度プロファイルディスプレイ上に「オフルート」というメッセージが表示されます。このメッセージが表示されたら、ルートナビゲーションディスプレイまでスクロールして正しいルート上に戻ってから、高度ナビゲーションを継続するようにしてください。

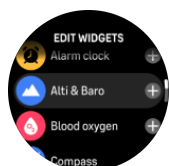
6. ウィジェット

ウィジェットではアクティビティ/トレーニングの有用な情報が得られます。心拍数、毎日の歩数、現在の高度など、重要な情報を一目で確認できるようにウィジェットの一覧をカスタマイズしてください。時計文字盤でウィジェットを表示するには、上下にスワイプするか、リユーズを回します。



カスタマイズ » ウィジェットの編集 の下で コントロールパネル からウィジェットをオンおよびオフにできます。ウィジェット名の横にある [+] または [-] 記号をタップするか、リユーズを押して使用するウィジェットを選択してください。

最大 6 つのウィジェットを一覧に追加できます。

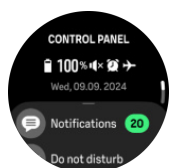


また、Suunto アプリでウィジェットのオン/オフや並べ替えを行うことで、ウォッチで使用するウィジェットや順番を選択することができます。

 ヒント: ウィジェット一覧に追加されていないアプリケーションは、**すべてのアプリ**メニューから見つけることができます。

6.1. コントロールパネル

ウィジェットリストの上にあるコントロールパネルから、バッテリー充電レベル、通知、設定メニューなどの複数のデータやオプションにアクセスできます。



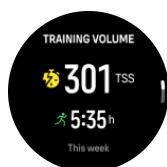
時計文字盤から上にスワイプするか、リユーズを回して コントロールパネル にアクセスします。

コントロールパネルはウィジェットリストの一番上に常に表示されます。削除したり、リストの下に移動させることはできません。

6.2. トレーニング量

トレーニング量 ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

トレーニング量 ウィジェットでは、今週行ったトレーニングセッションの負荷や合計時間を確認できます。現在のトレーニング量を過去 6 週間と比較することもできます。これにより、フィットネスを維持しながら怪我のリスクを減らすことができます。



トレーニング負荷はトレーニングの時間と強度に基づいて計算されます。トレーニングストレススコア (TSS) は、トレーニング中に体がどれだけストレスを受けたかを示します。

 **ヒント:** Suunto のトレーニング負荷分析のコンセプトについては、www.suunto.com または Suunto アプリを参照してください。

ウィジェット内でスクロールすると、さらに詳しいトレーニングデータを見ることができます。現在の週の HR ゾーンや最もよく使うスポーツモードを確認したり、目標を調整したり、前週のトレーニング量を振り返ることもできます。

6.3. 進行状況

進行状況 ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

進捗状況ウィジェットは、トレーニング頻度、トレーニング時間、運動強度など、トレーニング負荷を長期間にわたって増加させるのに役立つデータを提供します。



すべてのトレーニングセッションは、トレーニングストレススコア (TSS) (持続時間と運動強度に基づく) を取得し、この値は、短時間および長時間の平均の両方のトレーニング負荷を計算するためのベースとなります。この TSS 値から、フィットネスレベル (VO₂max として定義)、CTL (慢性的なトレーニング負荷) を計算し、また乳酸しきい値の推定値やさまざまな距離でのランニングペースの予測値を提供することができます。

有酸素運動レベルは、有酸素持続力の指標として広く認識されている VO₂max (最大酸素摂取量) で定義されています。言い換えれば、VO₂max は、体内に取り込むことができる酸素の量のことです。つまり、VO₂max の数値が高いと、それだけ体内に取り込むことができる酸素量が多くなります。

フィットネスレベルの推定は、記録されたそれぞれのランニングやウォーキングワークアウトから検知された心拍応答に基づいています。推定のフィットネスレベルを取得するには、Suunto Run を着用中に、最低でも 15 分間ランニングを記録します。

ウィジェットには推定されたフィットネス年齢も表示されます。フィットネス年齢は、年齢の観点から VO₂max 値を再解釈するための基準値です。

 **メモ:** VO₂max の向上にはかなりの個人差があり、年齢、性別、遺伝子、トレーニング履歴などによって左右されます。フィットネスレベルが既に高い場合、フィットネスレベルは緩やかに上昇します。定期的なエクササイズを始めたばかりの初心者の場合、フィットネスレベルは急上昇することがあります。

 **ヒント:** Suunto のトレーニング負荷分析のコンセプトについては、www.suunto.com または Suunto アプリを参照してください。

6.4. 回復

回復 ウィジェットは **すべてのアプリ メニュー** にあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

回復データは、ストレスに対処し、毎日の課題に対処する能力に直接影響を与える身体のエネルギーレベルを示す良い指標です。

ストレスとフィジカルアクティビティによって消耗される身体のエネルギー源（リソース）は、体を休めることで補充されます。エネルギー源の補充と疲労回復には、質の高い睡眠は欠かせません。

ウォッチの回復ウィジェットでは、前回のトレーニング後や病気から回復後、またはストレスの多い期間を経た後に、体がどれだけ回復したかを示すパーセンテージを見ることができます。この値の下には色付きの縮尺目盛も表示され、現在の体調を視覚的に確認できます。詳細や説明を見るには、リユースを回すか画面を上をスワイプしてください。



回復レベルが高まると、心身ともにリフレッシュされ、活力を取り戻せます。体が十分に回復している状態でランニングを行えば、肉体的なストレスに順応するための余力があることから、結果としてより一層のトレーニング効果が期待できます。一方で、回復レベルが低い場合は、本格的なトレーニングを始める前にしっかりと休息を取ることをお勧めします。

回復データは以下の 3 つの主要要素に基づいて計算されます。

- ・ 過去 7 日間の心拍数変動 (HRV) の平均値
- ・ 過去 7 日間の睡眠データ
- ・ トレーニングストレスバランス (TSB)

6.5. ログブック

ログブックを使用すると、これまでに実施したトレーニングアクティビティの概要をお使いのウォッチ本体で確認することができます。



ログブックには、現在のトレーニング週の概要が表示されます。概要には、合計時間と、エクササイズした日数のサマリーが表示されます。

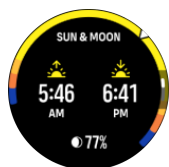
上にスワイプすると、いつ、どのアクティビティを行ったかという情報が表示されます。リユースを押してアクティビティの 1 つを選択すると、さらに詳細な情報が表示され、ログブックからアクティビティを削除することもできます。

6.6. 太陽と月

太陽と月 ウィジェットは **すべてのアプリ メニュー** にあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

ウィジェットには、次の日没または日の出 (先に来る方) までの時間が表示されます。

ウィジェットを選択すると、日の出と日没の時刻、現在の月相などの詳細が表示されます。



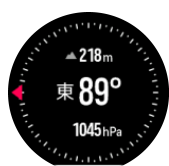
6.7. コンパス

Suunto Run は、磁北を基準にして進行方向を確認できるジャイロコンパスを搭載しています。コンパスが水平ではなくても、傾斜補正機能により正確に方位を測定することができます。

コンパス ウィジェットは **すべてのアプリ メニュー** にあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

コンパスウィジェットには次の情報が表示されます。

- ・ 磁北を指す矢印
- ・ 基本方位
- ・ 度数表示
- ・ 高度
- ・ 大気圧



コンパスウィジェットを使用しているときに画面の下から上にスワイプすることで、コンパス設定を開くことができます。次の設定オプションがあります。

- ・ コンパスを較正する
- ・ 磁針偏差
- ・ コンパス単位

コンパスウィジェットを終了するには、下ボタンを押します。

コンパスの較正

コンパスが較正されていない場合、コンパスウィジェットに切り替えた際にコンパス較正を行うように画面表示が現れます。コンパス設定から **コンパスを較正する** オプションを選択して、コンパスを較正することもできます。



 **メモ:** コンパスは使用中に自動的に較正されます。ただし、ウォッチが強い磁力を受けた場合や強く打ち付けられた場合は、コンパスに正しい方向が表示されないことがあります。この問題を解決するには、新たに較正する必要があります。

偏角設定

コンパスの正確な読み取りには、偏角値を正しく設定する必要があります。

紙の地図の北は真北を指しています。コンパスの北は磁北（地球の磁場が発生している地球上層部）を指しています。磁北は必ずしも真北を指しているとは限らないため、コンパスの偏角を設定する必要があります。磁北と真北の角度が、偏角となります。

ほとんどの地図には偏角値が記載されています。磁北は毎年少しずつ移動しています。最も正確な最新の偏角値は、インターネットを利用して入手することができます（例：www.magnetic-declination.com）。

ただし、オリエンテーリング用の地図は例外です。これらの地図は磁北を基準に作成されています。オリエンテーリング用の地図を使用する際にはコンパスの偏角値を 0 度に設定し、偏角補正機能をオフにしておく必要があります。

偏角値は、コンパス設定から **磁針偏差 オプション** を選択して設定できます。

コンパス単位

コンパス単位を度またはミルに設定できます。コンパス単位を変更するには、コンパス設定から **コンパス単位 オプション** を選択します。

コンパス設定は、ウォッチ設定の **屋外 >> ナビゲーション** にもあります。

6.8. 高度計&気圧計

Suunto Run ウォッチは時計本体に内蔵されている気圧センサーを使って絶対気圧を常時測定します。この測定値と高度基準値をもとに、高度や海面気圧を計算します。データは **高度計&気圧計** ウィジェットに表示されます。

高度計&気圧計 ウィジェットは **すべてのアプリ メニュー** にあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

△ 注意: ウォッチ側面の 12 時の位置にある 2 つの気圧センサーの穴の周辺に、砂やほこりが付着しないように注意してください。センサー穴に異物を差し込んだりしないでください。センサーが損傷してしまう恐れがあります。

ウィジェットには 3 つのビューがあり、上にスワイプするカリキュースを回すことでアクセスできます。最初のビューには現在の高度が表示されます。



上にスワイプすると、大気圧と気圧計の傾向グラフが表示されます。



もう一度上にスワイプすると気温が表示されます。

 **メモ:** ウォッチを手首につけているとセンサーが身体に非常に近くなるため、検知される気温が体温の影響を受けることがあります。正確な気温を得るには、ウォッチをバックパックやアクセサリに取り付け、心拍数の測定には心拍ベルトを使用してください。

高度基準値が正しく設定されていることを確認してください。ウィジェットを下にスクロールして高度を手動で設定するか、自動調整にします。現在の位置の高度は、ほとんどの地形図や Google マップなどのオンライン地図を使って調べることができます。

現地の天候状況が変わると、高度の測定に影響します。現地の天候が変わりやすい状況では、定期的に高度基準値を設定し直してください。次回出発する前に設定し直すことをお勧めします。

自動切り替え高度/気圧プロファイル

天候と高度の変化は、どちらも周辺気圧を変化させるので、同時に測定することができません。この問題に対処するため、Suunto Run は周辺気圧の変化が高度の変化によるものなのか、天候の変化によるものなのかを判断して自動的に測定を切り替えます。

ウォッチが垂直移動を検知すると、高度の測定に切り替えます。高度グラフを表示中には、グラフの更新に最大 10 秒程度の遅延が生じます。

12 分間に 5 m 未満の垂直移動しか測定されないような一定した高度の変化は、周辺気圧の変化がすべて天候の変化によるものとして解釈され、気圧計グラフがそれに応じて調整されます。

6.9. 歩数とカロリー

歩数とカロリー ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

お使いのウォッチは加速度計を使用して歩数をカウントします。トレーニングセッションやその他のアクティビティの記録中也含めて、毎日 24 時間の歩数がカウントされ、累積された合計歩数を計測します。ただし、スイミングおよびサイクリングなど、特定のスポーツでは歩数はカウントされません。

ウィジェットの上の値は、その日の合計歩数を示します。下の値は、その日の間に燃焼したアクティブカロリーの推定値です。



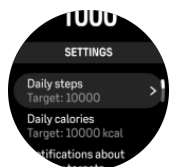
ウィジェットに表示される色付きのバーは、毎日のアクティビティの目標にどれだけ近づいているかを示しています。これらの目標は任意で調整することができます (下記参照)。

ウィジェットで上にスワイプすると、過去 7 日間の歩数と燃焼カロリーも確認できます。

基礎代謝量 (BMR) とは、運動をせずに安静にした状態で消費されるエネルギー代謝量 (カロリー) です。これらは、基礎体温の維持やまばたき、心臓の鼓動など、生命維持のために最低限必要なエネルギー量を意味します。この数値は、年齢や性別などの個人情報に基づいて計算されます。

アクティビティの目標

日常の活動レベルの目標として、歩数と消費カロリーの目標をそれぞれ調整できます。ウィジェットを下にスクロールして、毎日の歩数とカロリーの目標を設定し、目標に関する通知のオン/オフを切り替えます。



歩数の目標を設定するには、1日の合計歩数を定義します。

1日の総消費カロリーは BMR とフィジカルアクティビティに基づいて計算されます。

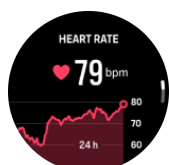
消費カロリーの目標を設定するには、BMR に加えてアクティビティを通じて燃焼したいカロリーを定義します。これらのカロリーはアクティブカロリーと呼ばれます。

歩数とカロリーの目標は、ウォッチ設定の **アクティビティ** と **トレーニング** から設定できます。

6.10. 心拍数

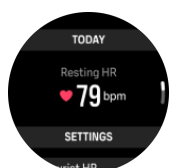
心拍数 ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

心拍数ウィジェットには、心拍数のデータと、心拍数の 24 時間のグラフが表示されます。このグラフは、5 分間ごとの平均心拍数データをもとに生成されます。



グラフの下には、過去 24 時間に測定された心拍数の範囲が表示されます。

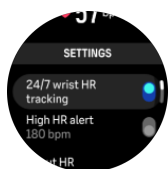
その日の安静時心拍数は、回復状態を把握する便利な指標になります。この数値が通常より高い場合、最後に行ったトレーニングセッションからまだ完全に回復していない可能性があります。



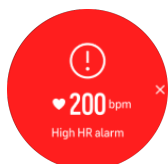
エクササイズを記録する場合、毎日の心拍数に表示される値を見る限り、トレーニングによる影響で心拍数とカロリー消費量が上昇していることがわかります。

毎日の HR ウィジェットの値を表示するには、毎日の HR 機能を有効にする必要があります。心拍数 ウィジェットに入り、設定までスクロールすると、この機能をオンまたはオフに切り替えることができます。

この機能がオンになっていると、ウォッチに内蔵されている光学式心拍センサーが定期的に心拍数を測定します。これによりバッテリー消費率が若干高くなります。



心拍数が高すぎる際に通知を受けたい場合は、心拍数ウィジェットで高心拍数のアラートを設定できます。設定までスクロールし、**高 HR アラート** をオンに切り替えます。次の画面で、bpm 値を設定できます。設定値以上の心拍数が 5 秒間続くと、ウォッチがアラート音を鳴らし、現在の HR データを示す赤い画面の警告も表示されます。アラートを確認するには、リユーズを押します。



 **メモ:** 測定結果は参考であり、医療的な診断の根拠として使用しないでください。

6.11. 血中酸素

血中酸素濃度は、Suunto Run ウォッチで測定することができます。

血中酸素 ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

血中酸素濃度は、オーバートレーニングや疲労を示している可能性があり、測定値も高地順応の進み具合を示す指標として役に立つことが考えられます。

正常な血中酸素濃度は、海面位では 96% ~ 99% の間です。高地では、わずかに低い値でも健康です。高地順応がうまく行くと、この値は再度上昇します。

血中酸素 ウィジェットから血中酸素濃度を測定する:

1. **今すぐ測定** を選択します。
2. ウォッチの測定中は、手を動かさないでください。
3. 測定に失敗した場合は、ウォッチの指示に従ってください。
4. 測定が完了したら、血中酸素の値が表示されます。

血中酸素濃度は、6.12. 睡眠中の測定も可能です。

 **警告:** Suunto Run は、医療機器ではありません。Suunto Run によって測定される血中酸素濃度は、あくまで目安とし、医療診断または病状のモニタリングなどの目的で使用することはできません。

6.12. 睡眠

睡眠 ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

十分な睡眠は、心身ともに健康を維持するのに欠かせないものです。お手持ちのウォッチを使用して毎日の睡眠を記録することで、平均睡眠時間を追跡することができます。

お使いのウォッチを付けたまま就寝することで、Suunto Run が加速度計データに基づいて睡眠を記録します。

睡眠を追跡するには、ウォッチで睡眠追跡機能をオンにする必要があります。

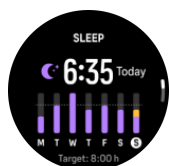
1. 時計文字盤から下にスクロールして、睡眠 ウィジェットを選択します。
2. 設定までスクロールし、リユーズを押して 睡眠 メニューに入ります。
3. 下へスクロールし、睡眠分析 をオンに切り替えます。

睡眠中に 血中酸素 および HRV 追跡 を測定するかどうか選択できます。

いったん睡眠追跡が有効になると、目標睡眠時間を設定することができます。通常、成人に最適とされる睡眠時間は 7 ~ 9 時間ですが、理想的な睡眠時間には個人差があります。

睡眠の傾向

睡眠ウィジェットを使用して、睡眠の全体的な傾向を確認できます。睡眠ウィジェットの最初の画面には、前回の睡眠と過去 7 日間のグラフが表示されます。



睡眠ウィジェットで下にスクロールすると、昨晚の睡眠のサマリーを確認できます。このサマリーには、合計睡眠時間、睡眠中に体の動きが確認された覚醒状態の時間 (推定) と、まったく体の動きが検知されなかった深睡眠状態の時間などの情報が含まれます。

 **メモ:** 睡眠に関するすべての計測は体の動きにのみ基づいて行われるため単なる推定値に過ぎず、必ずしも実際の睡眠習慣を正確に反映しているとは限りません。

睡眠ウィジェットでは、睡眠関連の設定をいくつか定義できます。

目標睡眠時間

理想的な睡眠時間を設定できます。目標を設定すると、睡眠のサマリーで目標よりどれだけ多く (または少なく) 寝たかが表示されます。

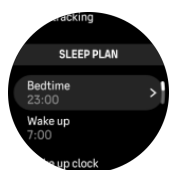
 **ヒント:** ウォッチの初回設定時にすでに目標睡眠時間を設定している場合、保存された値が目標睡眠時間の下に表示されます。

睡眠中の血中酸素、心拍数変動 (HRV) の測定

夜間にウォッチを着用すれば、血中酸素濃度と HRV に関する追加のフィードバックを得ることができます。これらのデータを測定するには、追跡の設定で血中酸素と HRV 追跡オプションをオンに切り替えます。

睡眠計画

下にスクロールして睡眠計画を設定します。就寝時刻と起床時刻を設定します。



ウォッチの振動やアラーム音で起こすようにするには、ウェイクアップアラーム オプションをオンに切り替えます。

自動おやすみモードを有効にしておくと、睡眠中は自動的におやすみモードになります。

6.13. 天候

天候ウィジェットには、現在の天候の情報が表示されます。現在の温度、風速、風向き、現在の天候の種類がテキストとアイコンの両方で表示されます。天候の種類は、晴れ、曇り、雨などです。



上にスワイプするか、リユーズを回すと、湿度、空気品質、予報データなどの詳細な天候データが表示されます。

 **ヒント:** ウォッチが Suunto アプリと接続され、最も正確な天候データが取得されていることを確認してください。

6.14. アラームクロック

お使いのウォッチにはアラームクロック機能が付いています。1 回のみ、あるいは特定の曜日を指定して繰り返しアラームが鳴るように設定することができます。すべてのアプリメニューからアラームクロック機能を見つけて、選択したウィジェット一覧に追加することができます。

睡眠メニューに睡眠計画が保存されている場合、アラームクロック >> ウェイクアップ から簡単に目覚ましアラームを設定できます。このメニューでは、アラームのオン/オフの切り替え、頻度の編集、睡眠計画の変更ができます。

睡眠計画の目覚ましアラーム以外にも追加のアラームを設定できます。

1. 時計文字盤で上下にスワイプするかリユーズを回して、ウィジェット一覧またはすべてのアプリメニューのアラームクロックにアクセスします。
2. アラームクロックに進みます。
3. 下にスクロールして、新しいアラームクロックを選択します。

 **メモ:** 新しいアラームクロックの下でリストで選択すると、古いアラームを削除または編集できます。

4. 時間と分を設定します。

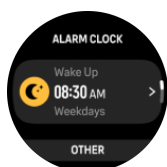


5. アラームが鳴る頻度を選択してください。オプションは以下のとおりです：

1 回のみ: 24 時間以内にアラームを設定した時刻にアラームが 1 回鳴ります

毎日: 毎日同じ時刻にアラームが鳴ります

平日: 月曜から金曜まで毎日同じ時刻にアラームが鳴ります



アラームが鳴ったら、アラームを停止するか、スヌーズを選択することができます。スヌーズを選択すると、10 分おきに 10 回まで繰り返しアラームが鳴ります。



アラームを止めないでくと、1 分後に自動的に停止します。

6.15. タイマー

お使いのウォッチには基本的な時間測定に利用するストップウォッチが内蔵されています。タイマーは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

最初にウィジェットが表示されるときに、ストップウォッチが表示されます。その後、最後に使用したものの、ストップウォッチまたはカウントダウンタイマーを記憶します。

タイマー設定を変更するには、上にスワイプして、**タイマーを設定** ショートカットメニューを開きます。

ストップウォッチ

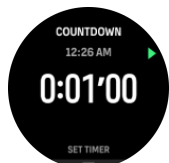
ストップウォッチをスタート/ストップするには、上ボタンを押します。ストップウォッチを再開するには、上ボタンを押します。下ボタンを長押しすると、リセットされます。



下ボタンを押して、タイマーを終了します。

カウントダウンタイマー

タイマーウィジェットで、上にスワイプしてショートカットメニューを開きます。そこから、あらかじめ定義されたカウントダウン時間を選択するか、カスタムのカウントダウン時間を作成できます。



必要に応じて、上ボタンと下ボタンで停止してリセットします。

下ボタンを押して、カウントダウンタイマーを終了します。

6.16. メディアプレイヤー

メディアプレイヤー ウィジェットは **すべてのアプリ メニュー**にあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

ウォッチのメディアプレイヤーには以下の 2 つのモードがあります。ブルートゥースモード、オフラインモード。ブルートゥース音楽モードでは、スマートフォンで再生される音楽、ポッドキャスト、その他のメディアを操作できます。オフラインモードでは、ウォッチに保存された音楽を再生できます。

ブルートゥースモード

 **メモ:** ブルートゥースモードを使用するには、お使いのウォッチとスマートフォンをペアリングさせる必要があります。



メディアプレイヤーウィジェットで再生、次の曲、前の曲をタップして、スマートフォンで再生されるメディアを操作します。

上にスワイプするか、リユーズを回すと、メディアコントロールの完全なセットアップに進みます。メディアモードを選択してオフラインモードに切り替えます。

下ボタンを押してメディアコントロールウィジェットを終了します。

オフラインモード



オフライン音楽モードでは、ウォッチに保存されたオーディオコンテンツを再生できます。ブルートゥースヘッドホンとウォッチが接続されている場合にオフラインモードを使用できます。ペアリング方法については、3.2.2. デバイスのペアリングを参照してください。

ウォッチには初期状態で 1 曲のサンプルが保存されています。ウォッチに音楽を転送するには、製品に付属している USB (Type-C) 充電ケーブルを使用してコンピューターまたは対応するスマートフォンに接続します。コンピューターまたはスマートフォンでウォッチの音楽フォルダーを開き、そこにオーディオファイルをコピーします。ウォッチは次のファイル形式に対応しています。MP3、FLAC、WAV、AAC。

オフラインで音楽を聴くには、ペアリングしたヘッドホンをオンにし、メディアプレイヤーウィジェットの **メディアモード** からオフラインモードを選択します。再生、次の曲、前の曲をタップしてメディアを操作します。

上にスワイプするかリユーズを回して追加オプション (ボリューム調整、リピート・シャッフルモード、ライブラリ概要) を表示することができます。メディアモードを選択してブルートゥースモードに切り替えます。

下ボタンを押してメディアプレイヤーウィジェットを終了します。

 **ヒント:** *Suunto* アプリを使用してウォッチに保存されたオーディオファイルを整理したり、カスタムプレイリストを作成できます。

6.17. Alipay (中国本土のみ)

Alipay ウィジェットは **すべてのアプリ** メニューにあり、選択したウィジェット一覧に追加できます。

ウォッチとスマートフォンの Alipay アプリケーションを接続すると、ウォッチでオフライン決済が可能になります。

 **メモ:** *Alipay* は中国本土でのみ利用可能です。

7. すべてのアプリ

すべてのアプリ メニューにはすべてのアプリケーションとウォッチの機能が表示されており、ここからウォッチの設定にもアクセスできます。

時計文字盤から下にスワイプするか、リユーズを回して すべてのアプリ メニューにアクセスします。メニューが表示されて下にスクロールすると、トレーニング、屋外、一般のカテゴリ順でアプリケーションが表示されます。

7.1. フラッシュライト

Suunto Run には、3 つの照明モードを備えたフラッシュライト機能があります。

フラッシュライトを有効にするには、時計文字盤で上にスワイプするか、リユーズを使用して下にスクロールして、コントロールパネル または すべてのアプリ を選択します。フラッシュライトにスクロールし、タップするか、リユーズを押すと、オンになります。

フラッシュライトには、次の照明モードがあります。

- 常に点灯する非常に明るい白色バックライト
- 点滅モード
- 常に点灯する明るい赤色バックライト

照明モードを変更するには、リユーズを回すか、上下にスワイプします。フラッシュライトをオフにするには、下ボタンを押すか、右にスワイプします。

7.2. スマートフォンを探す

スマートフォンをどこに置いたか覚えていないときは、スマートフォンを探す 機能を使って探すことができます。Suunto Run が接続されていれば、電話を鳴らすことができます。Suunto Run はブルートゥースを使用してスマートフォンと接続するため、ウォッチからスマートフォンに着信できるように、スマートフォンはブルートゥースの範囲内にある必要があります。

スマートフォンを探す機能を有効にするには、次の手順を実行します。

1. 時計文字盤から上にスワイプして コントロールパネル または すべてのアプリ を開きます。
2. スマートフォンを探す まで下にスクロールします。
3. 機能名をタップするか、リユーズを押すと、電話の着信が始まります。
4. 着信を終了するには、下ボタンを押します。

7.3. 呼吸

緊張やストレスを感じた場合、Suunto Run に搭載されている 呼吸 アプリケーションが身体と心をリラックスさせるのに役立ちます。呼吸 アプリケーションは、すべてのアプリ メニューにあります。

呼吸のエクササイズガイドのアプリケーションを起動します。アニメーションに従って呼吸します。リズムを保つのに振動も役立ちます。

呼吸のエクササイズの継続時間を設定するには、下にスクロールします。

8. お手入れとサポート

8.1. 取り扱い方法

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手扱いは十分にご注意ください。

一般的な環境では、この時計の保守・点検は必要ありません。この時計は定期的に真水でリンスし、低刺激性石鹸で洗浄し、そのハウジング（ケース）は湿らせた柔らかい布またはセーム革で注意深く掃除します。

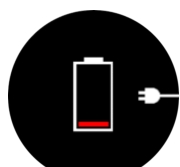
スントが提供するアクセサリのみを使用してください。純正品以外のアクセサリを使用して発生した不具合は保証の対象外となります。

8.2. バッテリー

1 回の充電で使用可能な時間は、使用方法、状況により異なります。例えば、低温度では 1 回の充電で使用可能な時間は短くなります。一般に、充電式バッテリーの容量は経時的に減少します。

 **メモ:** バッテリー不良が原因でバッテリー駆動時間が極端に短くなった場合、Suunto は、お買い上げ日から 1 年間または充電回数 300 回以内であればバッテリーを無償で交換いたします（ただし、いずれが先に到達するまでの期間）。

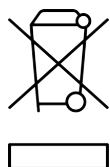
バッテリー充電レベルが 20% 未満になると、低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー充電レベルが 5% 未満になると、再び低バッテリーアイコンが表示されます。バッテリー残量が非常に低くなると、時計は低電力モードに移行し、充電アイコンが表示されます。



同梱の USB ケーブルを使用して時計を充電してください。バッテリー充電レベルが十分高くなると、時計は低電力モードから回復します。

8.3. 廃棄

本機器を廃棄する場合、自治体の電子機器廃棄の指示に従ってください。本機器をゴミ箱へ捨てないでください。ご希望があれば、お近くの Suunto 取扱店へ本機器を返却することができます。



9. 参照

9.1. 法令遵守

法令遵守関連の情報と技術仕様の詳細については、Suunto Run に同梱、または www.suunto.com/userguides でご覧いただける「製品の安全性と規制に関する情報」を参照してください。

9.2. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ OW234 が指令 2014/53/EU に準拠していることを宣言します。EU 指令適合宣言の全文は、オンラインで入手可能です。インターネットアドレス: www.suunto.com/EUconformity





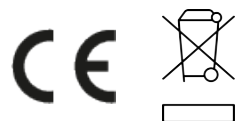
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 05/2025

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