SUUNTO WING

用户指南

2025-06-06

1. 预期用途 4

2. 安全 5

3. 入门指南 7
3.1. 按钮 7
3.2. 麦克风 8
3.3. 蓝牙连接 8
3.4. 配对 9
3.4.1. 近场通信 (NFC) 9
3.5. Suunto App 9
3.6. 佩戴方式 9

4. 功能 11
4.1. 头部动作控制 11
4.2. LED 指示灯 11
4.3. 声音模式 12
4.4. 语音反馈 12
4.5. 双设备连接 13
4.6. 低延迟模式 13

5. 设置 15
5.1. 设备信息 15
5.2. 软件更新 15
5.3. 重置耳机 15

6. 保养与支持 16
6.1. 操作指南 16
6.2. 电池和充电 16
6.3. 废弃处置 17

7. 参考资料 18
7.1. 合规性 18
7.2. CE 18

1. 预期用途

Suunto Wing 是为户外运动场景而设计和制造的无线蓝牙耳机。您可使用 Suunto Wing 在锻炼期间安全舒适地听音乐和打电话。

请勿在需要注意周围声音的场景下使用本产品。本产品仅限休闲活动之用。

2. 安全

安全预防措施的类型

⚠ ***警告*** *- 用于可能导致严重人身伤害或死亡的操作程序或情况。*

⚠ ***小心*** *- 用于将导致产品损坏的操作程序或情况。*

注释 *- 用于强调重要信息。*

提示 *- 用于提供有关如何充分利用本设备特性和功能的额外提示。*

安全预防措施

⚠ ***警告*** *确保 USB 线远离起搏器等医疗设备，以及门卡、信用卡和类似物品。USB 线设备连接器包含强磁体，可能干扰包含磁存储数据的医疗设备或其他电子设备和物品的运行。*

⚠ ***警告*** *尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。*

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

⚠ ***警告*** *Suunto 产品和服务仅用于休闲目的，而非用于任何类型的医学目的。*

⚠ ***警告*** *产品侧面的 LED 灯不可替代任何专业运动防护或救援设备。务必确保在特定运动中使用适当的安全装备。*

⚠ ***警告*** *使用耳机时会影响您接收周围声音。请在确保安全的前提下使用。*

⚠ ***警告*** *充电前请确定充电口没有残留的汗水或液体并保持清洁。以免可能残留在充电口里的汗水或液体导致耳机电路损坏。*

⚠ ***警告*** *请勿在雷暴天气下使用本产品。雷暴可能会导致设备工作异常，并增加触电的危险。*

⚠ ***警告*** *即使您的耳机防水或防潮，也不可在潮湿状态下对其进行充电。潮湿状态下给耳机充电可能导致火灾或触电。请在充电前确保耳机或充电设备干燥。*

⚠ ***小心*** *只可使用随附的充电线和移动电源为 Suunto Wing 充电。*

⚠ ***小心*** *不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，因为这样做可能会损坏产品表面。*

⚠ ***小心*** *不要在本产品上涂抹杀虫剂，因为这样做可能会损坏产品表面。*

⚠ ***小心*** *不要敲击或跌落本产品，因为这样可能会将其损坏。*

注释 *不要随意抛弃本产品，而应将其视为电子垃圾进行处理，以保护环境。*

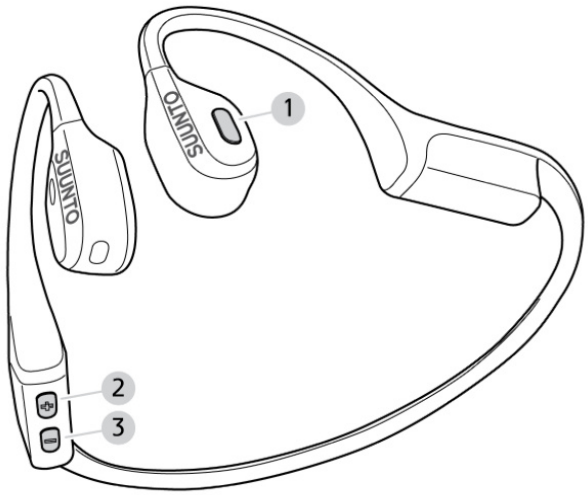
注释 *当您在户外及人群中使用本产品时，必须遵守当地法律法规。*

注释 *通过阅读所有纸质文件和线上用户手册，确保您完全了解如何使用您的耳机及其局限性。始终牢记：您需要对自己的安全负责。*

3. 入门指南

3.1. 按钮

Suunto Wing 有三个按钮，可以用来切换歌曲、调整音量以及接听或挂断电话。



1. 多功能按钮
2. [+] 和电源按钮
3. [–] 按钮

打开/关闭设备

- 长按 [+] 按钮 3 秒可打开/关闭设备

听音频

- 按下多功能按钮开始或停止播放音频
- 按下多功能按钮两次跳转至下一曲
- 按下多功能按钮三次可返回至上一曲
- 按下 [+] 按钮提高音量
- 按下 [–] 按钮减小音量
- 同时长按多功能按钮和 [+] 按钮 3 秒钟可切换声音模式

通话

- 按下多功能按钮接听或结束通话
- 按下 [+] 按钮提高音量
- 按下 [–] 按钮减小音量

设备开启状态下调整设置

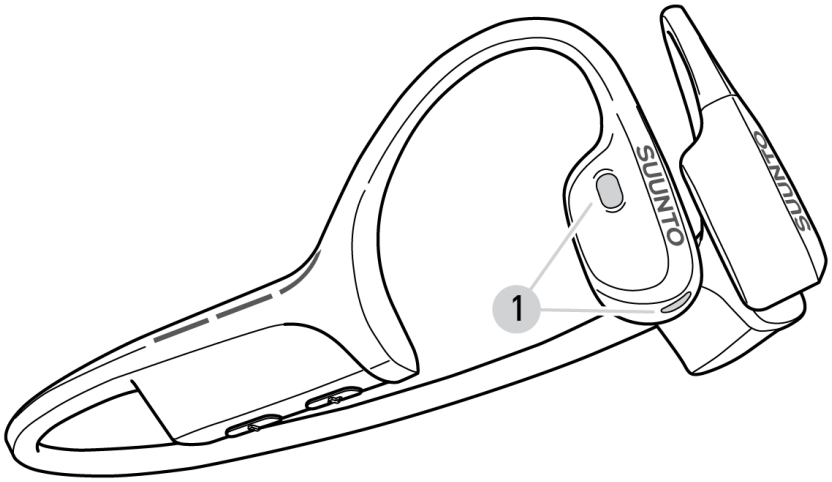
- 按住 [–] 按钮 3 秒钟可切换 LED 指示灯模式

- 再次按住 [–] 按钮 3 秒钟可在两种不同灯光模式间进行切换
- 同时按住多功能按钮和 [–] 按钮持续 3 秒钟即可进入头部动作控制
- 同时按住 [+] 和 [–] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式
- 在配对模式中，同时按住多功能按钮和 [+] 按钮持续 3 秒钟即可开启双设备连接

3.2. 麦克风

您的 Suunto Wing 配备双麦克风和清晰语音通话 (cVc) 降噪技术。这些功能可确保即使在嘈杂或大风条件下也能为通话提供良好语音质量。

麦克风在耳机的右侧：



1. 双麦克风

⚠ ***小心*** *请勿用水或挥发性液体清洗麦克风孔，否则对麦克风的性能可能会产生影响。*

3.3. 蓝牙连接

您的 Suunto Wing 耳机通过蓝牙与兼容的设备进行通信。您可将产品与所有可播放音频的蓝牙设备配对，例如手机、智能腕表、平板电脑等。若要了解如何将耳机与兼容设备配对，请参阅 *3.4. 配对*。

一个耳机可同时连接两个蓝牙设备。请参阅 *4.5. 双设备连接*。

如果要断开耳机和兼容设备的连接，您可在已配对设备的蓝牙设置中执行此操作。此处有两种操作方式。如果要将耳机保留在已配对设备的蓝牙列表中并确保快速重新连接，只需断开设备即可。如果要将耳机从已配对设备的蓝牙列表中完全移除，请将耳机从蓝牙连接列表中删除。这种情况下，再次使用耳机和蓝牙设备时，则必须将其与兼容设备重新配对。

注释 *如果您佩戴 Suunto Wing 耳机时超出蓝牙连接范围超过 3 分钟，耳机和配对设备将断开连接。*

当耳机和兼容设备之间的蓝牙连接丢失时，Suunto Wing 会自动进入待机模式以节省电量。当耳机处于待机模式时，按下任意按钮可快速重新连接蓝牙设备。

3.4. 配对

首次使用 Suunto Wing 前，您需要将其与兼容设备配对。

如果 Suunto Wing 未开机：

1. 长按 [+] 按钮。3 秒后即可开启 Suunto Wing。开机后请不要松开按钮。
2. 开机后继续按住 [+] 按钮持续 2 秒钟即可进入配对模式。红色 LED 指示灯开始闪烁，表示产品可以进行配对。
3. 确保要与 Suunto Wing 配对的设备蓝牙已启用。
4. 打开兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
5. 在列表中找到 Suunto Wing，然后将耳机与设备配对。

配对成功后，耳机将播放声音，LED 指示灯熄灭。

如果 Suunto Wing 已开启：

1. 同时按住 [+] 和 [–] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式。红色 LED 指示灯开始闪烁，表示产品可以进行配对。
2. 确保要与 Suunto Wing 配对的设备蓝牙已启用。
3. 打开兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Wing，然后将耳机与设备配对。

配对成功后，耳机将播放声音，LED 指示灯熄灭。

3.4.1. 近场通信 (NFC)

您的 Suunto Wing 可使用 NFC 与兼容的手机配对。

耳机开启后，将耳机左侧带有 NFC 标志的位置靠近含有 NFC 读取并连接蓝牙设备功能的手机。屏幕上会弹出一条消息，可根据提示将手机与 Suunto Wing 配对。

3.5. Suunto App

您可通过手机上的 Suunto App 进一步丰富 Suunto Wing 体验。与移动应用程序配对后，可调整耳机的头部动作控制、声音模式、灯光模式等相关设置。

如何在 Suunto App 中调整耳机设置：

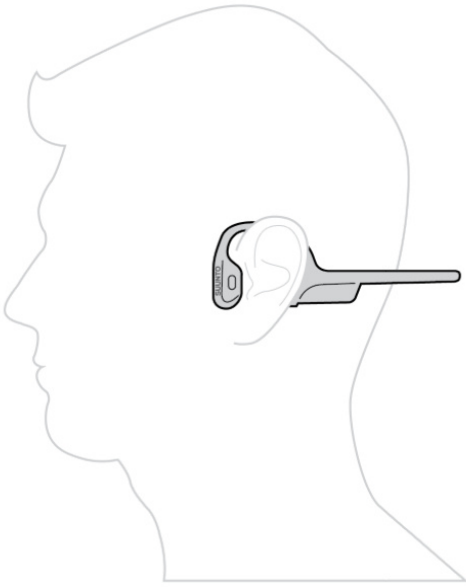
通过蓝牙将 1. Suunto Wing 与兼容移动设备配对。请参阅 *3.4. 配对*。

2. 从 iTunes App Store、Google Play 或中国的多个热门应用商店下载 Suunto App，然后将其安装到兼容的移动设备上。
3. 打开手机上的 Suunto App。
4. 该应用程序会自动与耳机连接。
5. 可在 Suunto App 中打开个人资料选项，选择耳机菜单调整产品设置。

3.6. 佩戴方式

Suunto Wing 耳机是开放式耳式骨传导耳机，使您在听音频锻炼的同时，还可听到周围的声音。

正确的佩戴方式是先将耳机置于脑后，再调整耳机使挂钩与耳骨后侧贴合，保持转换器位于耳朵前方。确保耳机左右两侧的佩戴高度一致。



无论您是在健身房训练还是在崎岖的道路上奔跑，耳机都能稳固佩戴。轻巧的机身加上开放式设计，使您长时间佩戴仍然感觉舒适。Suunto Wing 可与自行车头盔或帽子一起佩戴，甚至在针织帽下佩戴亦可。

注释 *为了在嘈杂的环境中提供更好的声学体验，耳机的包装中包含一对耳塞。*

4. 功能

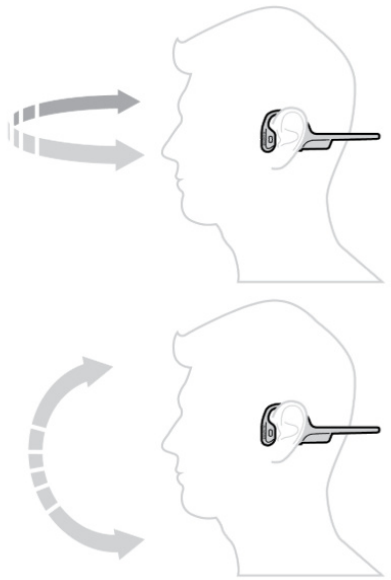
4.1. 头部动作控制

头部动作控制是一种便捷、解放双手的耳机操作方式。您可通过点头或摇头切换音频、接听或拒接电话。

头部动作控制功能需激活方可使用。您可通过 Suunto App 或同时长按多功能按钮和 [-] 按钮 3 秒钟来激活此功能。

在您激活头部动作控制后，无需按下任何按钮即可控制音频播放和通话。摇头两次即可切换至下一曲。当您佩戴耳机时有来电，点头两次表示接听，摇头两次表示拒绝接听。

注释 *确保以足够大的角度转动头部并在 1 秒内完成动作。*



不同操作之间至少要有 5 秒的间隔。

注释 *如果在运动过程中开启了头部运动控制功能，可能会导致错误触发。我们建议您熟悉头部运动控制功能的使用方式，以确定其是否适合您的运动。*

注释 *头部动作控制功能会加速耳机的电池消耗，使电池续航时间减少约 15%。*

警告 *头部动作控制仅用于辅助操作。使用此功能时应优先注意安全。在需要集中注意力及保持身体平衡的场景，请不要仅依靠头部动作控制。*

4.2. LED 指示灯

LED 指示灯可以让您在黑暗环境运动时更容易被别人所注意；得益于 Suunto Wing 两侧的红色 LED 指示灯，使您在周围环境中更醒目。

您可开启或关闭 LED 指示灯，也可选择不同的灯光模式：常亮或以不同的间隔闪烁。您可通过在 Suunto App 中操作或长按 [–] 按钮，以开启或关闭 LED 指示灯并切换灯光模式。

⚠ ***警告*** *LED 指示灯不可替代任何专业运动防护或救援设备。务必确保在特定运动中使用适当的安全装备。*

⚠ ***警告*** *LED 指示灯的可视距离可能受到各种因素的影响，包括天气、环境亮度、空气质量和其他外部因素。在使用耳机之前，一定要考虑这些因素。*

注释 *开启 LED 指示灯会加速耳机的电池消耗，使电池续航时间减少约 50%。*

注释 *LED 指示灯具有保护涂层，该涂层可在生产过程中保护指示灯。请注意，随着时间的推移，该涂层会从产品上脱落。这种现象是正常的，不会引起任何质量变化。*

4.3. 声音模式

佩戴耳机时，您可以选择不同的声音模式。Suunto Wing 为日常使用和轻度锻炼提供了正常的声音模式，为户外训练和嘈杂环境提供了另一种声音模式。在户外声音模式下的音量更高。您可根据情况选择体验最佳的模式。

注释 *耳机在较高的音量水平下可能出现噪音*

收听音频期间，您可通过同时长按多功能按钮和 [+] 按钮 3 秒钟来切换声音模式。如果手机上安装了 Suunto App，您也可在应用程序中切换声音模式。

⚠ ***警告*** *过高音量的长时间使用耳机可能会损伤您的听力，声音也可能会失真。*

⚠ ***警告*** *使用耳机时会影响您接收周围声音。请在确保安全的前提下使用。*

4.4. 语音反馈

如果您的 Suunto 腕表支持语音反馈，您可在锻炼期间获得有价值的语音反馈信息。反馈可以帮助您跟踪进度，并根据您选择的反馈选项为您提供有用的指示。语音反馈来自手机，因此您的腕表和耳机需要与 Suunto APP 配对。

请在锻炼前激活腕表语音反馈功能：

1. 开始锻炼之前，向下滚动并选择 **语音反馈。**
2. 开启 **语音反馈 来自应用程序的。**
3. 向下滚动并通过打开/关闭切换键来选择您想要激活的语音反馈。
4. 确保您的耳机已开启并与 Suunto App 成功配对。
5. 返回并正常开始锻炼。

现在，您的手机将在锻炼期间为您提供各种语音反馈，具体取决于您激活的语音反馈。

锻炼期间请保证腕表语音反馈功能已激活：

1. 短按上按钮暂停锻炼。
2. 选择 **选项。**
3. 向下滚动并选择 **语音反馈。**
4. 开启 **语音反馈 来自应用程序的。**
5. 向下滚动并通过打开/关闭切换键来选择您想要激活的语音反馈。
6. 确保您的耳机已开启并与 Suunto App 成功配对。
7. 返回并恢复锻炼。

4.5. 双设备连接

一个 Suunto Wing 可同时连接两个蓝牙设备。通过双设备连接功能，您可以一边听着电脑上的音乐，一边轻松切换到手机接听电话。

请按照以下步骤将耳机与两台设备配对：

如果耳机是关闭状态：

1. 按住 [+] 按钮持续 5 秒钟即可开启耳机并进入配对模式。
2. 红色 LED 指示灯闪烁期间，同时按住多功能按钮和 [+] 按钮持续 3 秒钟即可开启双设备连接功能。启用该功能后，耳机将播放声音。
3. 在第一个兼容设备的蓝牙设置下，打开附近设备列表
4. 在列表中找到 Suunto Wing，然后将耳机与第一个设备配对。
5. 同时按住 [+] 和 [–] 按钮持续 3 秒钟即可再次进入配对模式。
6. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
7. 在列表中找到 Suunto Wing，然后将耳机与第二个设备配对。
8. 连接第二个设备时，第一个设备会暂时与耳机断开连接。若要重新连接第一个设备，请前往设备的蓝牙设置或重新启动耳机。

当耳机已开启并与其中一个设备配对时：

1. 同时按住 [+] 和 [–] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式。
2. 红色 LED 指示灯闪烁期间，同时按住多功能按钮和 [+] 按钮持续 3 秒钟即可开启双设备连接功能。启用该功能后，耳机将播放声音。
3. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Wing，然后将耳机与第二个设备配对。
5. 连接第二个设备时，第一个设备会暂时与耳机断开连接。若要重新连接第一个设备，请前往设备的蓝牙设置或重新启动耳机。

当耳机已开启并使用 Suunto App 与其中一个设备配对时：

1. 在 Suunto App 中启用双设备连接。
2. 同时按住 [+] 和 [–] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式。
3. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Wing，然后将耳机与第二个设备配对。
5. 连接第二个设备时，第一个设备会暂时与耳机断开连接。若要重新连接第一个设备，请前往设备的蓝牙设置或重新启动耳机。

您可在 Suunto App 中检查已连接的设备。

注释 *将 Suunto Wing 同时与两个配对设备一起使用时，耳机将根据播放内容和任务的顺序确定这两个设备的优先级。通常，第一个播放音频任务优先于第二个，电话呼叫优先于音频播放。但是，不同品牌和型号的兼容设备的实际操作方式可能不同。*

4.6. 低延迟模式

低延迟模式可减少收听音频或观看视频时声音的延迟 Suunto Wing。

注释 *低延迟模式要求兼容设备支持 APTX Adaptive 蓝牙音频格式。耳机与兼容设备配对后，切换配对设备蓝牙设置页面的 APTX Adaptive 音频格式。一些设备需要您单独开启低延迟模式。*

注释 *低延迟的效果可能会因兼容设备的型号和系统版本、播放音频的应用程序和播放内容的类型等因素而有所不同。*

5. 设置

5.1. 设备信息

您可在 Suunto App 查看诸如耳机软件版本等设备信息。

5.2. 软件更新

软件更新为您的耳机带来重要优化。耳机软件更新期间需始终与 Suunto App 连接。耳机下载更新包期间请保持网络良好。安装更新包前，请确保耳机电池电量不低于 20%。

更新准备就绪后，打开 Suunto App 会弹出更新选项。请在更新过程中保持耳机与手机相连。更新完成，耳机将自动重启。

您可以在 Suunto App 设备设置下查看耳机的软件版本。

5.3. 重置耳机

如果您想删除 Suunto Wing 中的所有设置，可对产品进行重置。Suunto Wing 充电时，长按多功能按钮 5 秒钟。当红色 LED 指示灯闪烁两次并且耳机播放声音时，则表示重置成功。

注释 *重置后，将删除耳机上的蓝牙配对记录。如您想再次使用耳机则需重新配对。请参阅 3.4. 配对。*

6. 保养与支持

6.1. 操作指南

请小心操作耳机，不要敲击或将其掉落。不要长时间对耳机施加重量或压力，包括在存放时，因为这可能会导致耳机变形。

耳机具有防汗和防水功能，但不可长时间浸泡在水中。如果产品表面脏污，请用柔软的干布擦拭干净。请特别注意麦克风、按钮和充电器引脚。

在正常情况下，耳机无需维修。

请确保仅使用原装 Suunto 配件。非原装配件导致的设备损坏不在保修范围之内。

6.2. 电池和充电

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

耳机可在一小时内充满电，一次充电最多可收听 10 小时音乐。

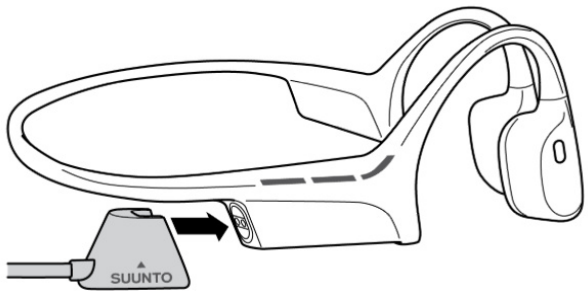
当电池电量低于 5% 时，耳机每 5 分钟播放一次低电量报警音，红色 LED 指示灯闪烁。

若要检查耳机电池状态，请将产品连接到 Suunto App。您可以在应用程序的耳机页面查看电池状态。

您可使用随附的 USB 线或便携式移动电源为耳机充电。

USB 线

USB 充电线包含在产品包装中。若要使用充电线为耳机充电，请将充电线的磁性端与耳机的充电端口相连。如果耳机是开启的，充电开始时耳机会自动关闭。耳机充电时，LED 指示灯亮起。耳机充电完成，LED 指示灯熄灭。



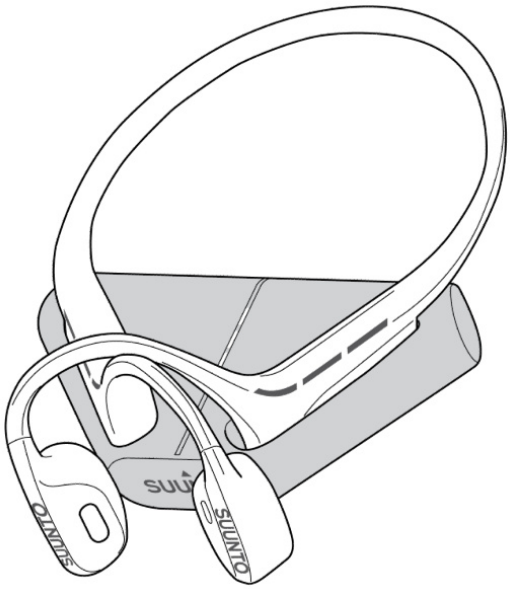
移动电源

为了在移动中为耳机充电，该产品的包装随附一个便携式移动电源，其可提供额外的 20 小时电池续航时间。

您需要在使用移动电源之前，用 USB-C 线为其充电。（包装内不含 USB-C 线。）按下移动电源正面的按钮可检查电池状态。设备顶部每一个闪烁的灯都代表 25% 的可用电量。

若要使用移动电源为 Suunto Wing 充电，只需将耳机插入其顶部的孔中即可。如果耳机已开启，则在其连接到移动电源时会自动关闭。充电开始时，耳机上的 LED 指示灯亮起，移动电源上的灯闪烁一分钟。充电完成，耳机上的 LED 指示灯熄灭。

注释 *将耳机插入移动电源时，请确保二者的充电端口妥善接触。只有当耳机灯亮起，移动电源上的灯开始闪烁时，才表示耳机开始充电。如果指示灯未亮起，请稍微移动耳机，使端口接触。*



警告 *充电前请确定耳机和移动电源充电口没有残留的汗水或液体并保持清洁。以免可能残留在充电口里的的汗水或液体导致耳机和移动电源电路损坏。*

6.3. 废弃处置

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

7. 参考资料

7.1. 合规性

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

7.2. CE

Suunto Oy 特此声明，HS231 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：*www.suunto.com/EUconformity* 。

CE

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 06/2025
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.