

SUUNTO t1/t1c

用户指南

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

1 简介	5
2 入门	6
2.1 基本设置	6
2.2 模式和视图	8
2.3 菜单导航	9
3 定义主设置	11
3.1 常规设置	11
3.2 个人设置	12
3.2.1 最大心率	13
4 使用 TRAINING 模式	14
4.1 佩戴心率传输带	14
4.2 开始训练课程	15
4.3 训练过程中	16
4.4 训练之后	17
4.4.1 查看训练课程	17
4.4.2 查看训练总量	17
4.5 测定训练强度	18
5 使用心率限制和区域	21
5.1 心率限制	21
5.2 心率区域	22
6 使用 TIME 时间模式	24

6.1	设置时间和第二地时间	24
6.2	设置闹钟	25
7	一般功能	26
7.1	背光灯	26
7.2	按钮锁定	26
7.3	睡眠模式	27
7.4	心率传输带代码	27
8	故障排查	29
9	保养和维护	30
9.1	一般指导	30
9.2	更改腕带长度	31
9.3	更换腕带	31
9.4	更换腕上电脑电池	32
9.5	更换传输带电池	33
10	规格	35
10.1	技术数据	35
10.2	商标	36
10.3	版权所有	36
10.4	CE	36
10.5	专利声明	37
10.6	仪器的报废处理	37

11 免责声明	38
11.1 用户职责	38
11.2 警告	38
索引	39

1 简介

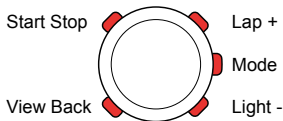
感谢您选择 Suunto t1/t1c 作为您的训练伴侣。Suunto t1/t1c 是一种高精度心率监测器，旨在尽可能使您的训练变得有益和有趣。

Suunto t1/t1c Suunto t1/t1c 使训练保持在心率承受范围内，并准确测量您消耗的热量并记录训练历史。它监测你的训练水平并由此设定你的训练计划。

2 入门


2.1 基本设置

按任意键激活 Suunto 心率监测器。此时将提示您设置显示对比度、时间和日期，以及您的身体特征和活动情况。



1. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按钮更改设置值。
2. 按 [Mode] 按钮确认并进入下一个设置。
3. 如果需要，按 [View Back] 按钮返回上一个设置。

当确认最后一个设置值时，该仪器显示“设置成功”字样。现在可以开始使用基本时间和心率监测器功能。

 **注释** 默认情况下将使用公式 $210 - (0.65 \times \text{年龄})$ 自动计算您的最大心率。

使用以下分类可帮您确定活动等级。

简单使用

如果不是定期参与娱乐性体育运动或重体力活动，而是仅仅散散步或做些轻量的锻炼，则使用 1。

休闲娱乐

如果定期参与娱乐性体育运动或做些体力活动，而且您每周的锻炼时间：

- 少于 1 小时，则使用 2。
- 超过 1 小时，则使用 3。

健身

如果定期参与体育运行或其他体力活动，而且锻炼强度很大：

- 每周 30 分钟以下，则使用 4。
- 每周 30-60 分钟，则使用 5。
- 每周 1-3 小时，则使用 6。
- 每周 3 小时以上，则使用 7。

持续锻炼或专业人员

如果定期训练或参加竞赛体育运动，而且每周的锻炼时间是：

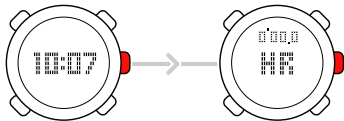
- 5-7 小时，则使用 7.5。
- 7-9 小时，则使用 8。
- 9-11 小时，则使用 8.5。
- 11-13 小时，则使用 9。

- 13-15 小时，则使用 9.5。
- 超过 15 小时，则使用 10。

2.2 模式和视图

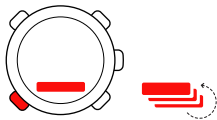
模式

主模式是 时间模式TIME 和 训练模式TRAINING。用 [Mode] 切换模式。



视图

每个模式都有不同的视图，其中包括辅助信息，如 时间模式TIME 模式中的日或 训练模式TRAINING 模式中的热量。用 [View Back] 更改视图。



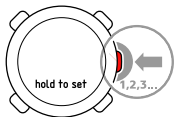
此外，心率在屏幕左边缘显示为一个图形。

按钮锁定和背光灯

按住 [Light -] 以锁定按钮。按下它可短暂激活背光灯。
激活按钮锁定后仍可更改视图和使用背光灯。

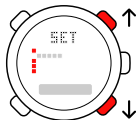
2.3 菜单导航

按住 [Mode] 进入菜单。

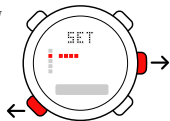


在 Suunto t1/t1c 中有一组菜单。

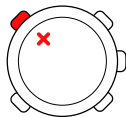
使用 并更改数值 [Lap +] 和 [Light -] 在菜单中滚动。



使用 [Mode] 进入下一个设置并确认一个值。用 [View Back] 返回到上一个设置。



您可以随时按 [Start Stop] 退出。快速退出由屏幕上的“X”表示。



3 定义主设置

开始训练之前，需要定义 GENERAL[常规] 和 PERSONAL[个人] 设置。它们可确保准确的测量和计算。

首次使用/唤醒仪器（通过按任意按钮）时，将提示您定义主设置。如果希望详细了解并修改这些设置，请往下读。否则，可以跳到下一章。

3.1 常规设置

GENERAL [常规]设置定义测量单位、时间和日期格式，以及按钮声音的使用。您应该按照自己的偏好定义这些项。

设置	值	说明
tones	on / off	按钮声音：开或关
hr	bpm / %	心率单位：每分钟跳动次数或最大心率的百分比
weight	kg / lb	重量单位：千克或磅
height	cm / ft	高度单位：厘米或英尺
time	12h / 24h	时间格式：12 时或 24 时
date	dd.mm. / mm.dd.	日期格式：日-月或月-日

若要更改 GENERAL [常规]设置，请：

1. 在菜单 (SET) [设置]中，用 [Lap +] 滚动，一直到 GENERAL[常规]。

2. 用 [Mode] 进入该设置并且使用 [Lap +] 和 [Light -] 设置该值。
3. 按 [Mode] 按钮确认该值并进入下一个设置。
4. 根据需要重复步骤 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 退出。


3.2 个人设置

通过 PERSONAL [个人]设置，可以按照您的身体特征和活动调整 Suunto 心率监测器。许多结果的计算都会用到您的这些个人设置，因此在设置输入值时尽可能准确是非常重要的。

设置	值	说明
weight	30–199 kg; 66–439 lb	重量以千克或磅为单位
height	90–230 cm; 3"–7'11" ft	高度以厘米或英尺为单位
act class	1–10	Activity class (活动等级)
max hr	100–230	最大心率： 每分钟心跳次数
sex	female / male	性别： 女或男
birthday	year / month / day	出生日期： 年、月和日

若要更改 PERSONAL [个人]设置, 请:

1. 在 TIME时间 模式下, 进入菜单 (SET) [设置]并使用 [Lap +] 滚动, 一直滚动到 PERSONAL[个人]。
2. 用 [Mode] 进入该设置并且使用 [Lap +] 和 [Light -] 设置该值。请记住在 GENERAL [常规]中定义的单位
3. 按 [Mode] 按钮确认该值并进入下一个设置。
4. 根据需要重复步骤 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 退出。

 *提示* 定期称自己的体重并在设置中更新该值。这可帮助保持训练计算的准确性。

3.2.1 最大心率

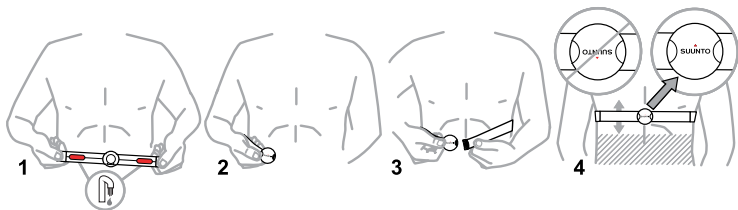
输入出生日期后, 仪器会自动使用公式 $210 - (0.65 \times \text{AGE})$ 设置最大心率 (MAX HR)[最大心率]。如果知道实际最大心率, 则应该使用该值。

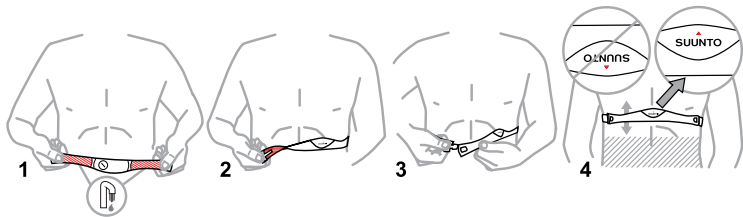
4 使用 TRAINING 模式

TRAINING 模式处理所有训练活动的测量。

4.1 佩戴心率传输带

按照说明佩戴心率传输带并切换到 TRAINING 训练模式，开始监测您的心率。佩戴心率传输带之前，请用水或胶弄湿两个连接区域 (1)。确保心率传输带位于胸部中心。





警告 如果您有起搏器、自动减颤器或其他植入的电子设备，则使用心率传输带自担风险。使用之前，建议您在医师的监督下使用 Suunto 心率监测器和心率传输带进行锻炼测试。锻炼可能有风险，尤其是对于那些一向很少活动的人。强烈建议在开始定期锻炼计划之前咨询您的医师。

4.2 开始训练课程

当进入 训练模式 TRAINING 模式时，Suunto 心率监测器将自动搜索心率传输带发出的信号。搜索到心率信号之后，您的心率会显示在屏幕上。

记录训练过程

要开始记录训练过程，请：

1. 按下 [Start Stop] 启动训练课程。
2. 当计时器运行时，可以按下 [Lap +] 添加记录/存储圈数。
3. 按下 [Start Stop] 停止计时器。
4. 要重置计时器并清除课程之前，请按住 [Lap +]。

如果最高心率超过了定义的最大值，则 Suunto 心率监测器会问您是否希望在清除训练课程之前更新到新的最高值。

4.3 训练过程中

Suunto t1/t1c 有多个视频和音频指示器在整个培训过程中为您提供帮助。此信息很有帮助而且大有裨益。

下面是一些在训练过程中要做的事项：

- 锁定按钮以防意外停止日志记录。
- 切换到平均心率视图以检查您的训练强度。
- 切换到热量视图以观察它们如何消失。对于此操作如何大有裨益您会感到惊叹不已。
- 如果需要回家吃饭，请切换到时间视图。

4.4 训练之后

4.4.1 查看训练课程

训练之后，可以查阅在训练课程期间记录的数据。例如，您可以检查最高心率、平均心率、消耗的热量等等。

要查看最新的训练课程摘要，请：

1. 在 TRAINING 训练 模式中按 [Lap +]。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在摘要信息中滚动。
3. 按 [Start Stop] 或 [View Back] 退出。

4.4.2 查看训练总量

Suunto t1/t1c 存储训练课程记录并且按周和月总结数据。

可用的时间期限有：

- THIS WEEK[本周]： 当前周，星期一到星期日
- LAST WEEK[上周]： 上周，星期一到星期日
- THIS MONTH[本月]： 当前日期所在的当前月
- LAST MONTH[上月]： 当前日期对应的上个月

每个时段的可用摘要信息有：

- COUNTS[计数]： 训练会话的数量
- KCAL： 消耗的总热量
- TIME[时间]： 总训练时间
- ZONE 1[区域 1]： 平均心率在区域 1 内的时间百分比

- ZONE 2[区域 2]: 平均心率在区域 2 内的时间百分比
- ZONE 3[区域 3]: 平均心率在区域 3 内的时间百分比
- ABOVE[区域之上]: 平均心率在区域 3 以上的时间百分比
- BELOW[区域之下]: 平均心率在区域 1 以下的时间百分比

要查看训练总量，请：

1. 在 TIME 模式中按 [Lap +]。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在时间段之间滚动。
3. 使用 [View Back] 和 [Mode] 在时间段的摘要信息之前滚动。
4. 按 [Start Stop] 退出 TOTALS[总量]。

4.5 测定训练强度

一般来讲，使用心率监测器进行的训练是以心率区域为基础的。训练的强度由您在三个区域的每一个心律区域中花费的时间确定的。所有 Suunto 心率监测器都支持心律区域训练。

- 区域 1 (60-70%): 健身区域；改善基本的健身状况，而且适用于体重控制。
- 区域 2 (70-80%): 有氧健身区域；改善基本的有氧健身状况，而且适用于耐力训练。
- 区域 3 (80-90%): 极限区域；增加有氧和无氧容量，而且适用于改进最高运动表现。

为了提供更有用且更准确的指导，Suunto t3d 和 t4d 还使用另一种被称为训练效果 Training Effect 的测量方式。此测量使用简单的 1 到 5 等级来确定训练课程对健身运动的影响。

Training Effect	结果	说明
1.0-1.9	Minor 轻度训练	提高恢复能力；在较长的课程（1 小时以上）中还可以提高基本的耐力。不会明显提高供氧性能。
2.0-2.9	Maintaining 维护体能	维护有氧健身。为未来更大强度的训练奠定基础。
3.0-3.9	Improving 提高体能	如果每周重复 2-4 次，则可提高身体的供氧性能。无特殊恢复要求。
4.0-4.9	Highly improving 大幅度提高体能	如果每周重复 1-2 次，则可快速提高供氧性能。每周需要 2-3 个恢复训练的课程（TE 1-2）。
5.0	Over-reaching 过度训练	如果配合有效的恢复锻炼，则对运动员的供氧性能的提高程度很大；不建议普通人应频繁进行此类训练

使用训练效果 TE 目标级别（仅限 Suunto t3d 和 t4d）进行训练

1. 在 TRAINING (训练) 模式下按住 [View Back], 直到您看到 训练效果TE 视图。
2. 在显示 训练效果TE 视图时按住 [Light -] 来调整目标级别。

TE 目标值右侧的倒数计时器显示在您的当前心率（训练强度）达到目标之前剩余的时间。

 **注释** 按住 [View Back] 不放可以更改 训练模式TRAINING 模式的主视图来显示当前的（已取得的）Training Effect。重复上面的步骤切换回到心率视图。

5 使用心率限制和区域

5.1 心率限制


自行设置心率的上限和下限可以帮助您保持适当的锻炼强度。

在 HR LIMITS [心率限制]菜单中，可以将心率限制设置为开或关，定义上限和下限，并可打开或关闭心率警报。

设置	值	说明
hr limits	on / off	心率限制功能： 开或关
lower	bpm / %	心率下限： 根据在 GENERAL [常规]设置中选定的单位决定
upper	bpm / %	心率上限根据在 GENERAL [常规]设置中选定的单位决定
alarm	on / off	在限制闹钟外面： 开或关

若要更改 HR LIMITS [心率限制]设置，请：

1. 进入菜单 (SET) [设置]并且用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 HR LIMITS[心率限制]。
2. 用 [Mode] 进入该设置并且使用 [Lap +] 和 [Light -] 设置该值。
3. 按 [Mode] 按钮确认该值并进入下一个设置。
4. 根据需要重复步骤 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 退出。

 注释 如果激活限制，则心率限制将在显示屏左外圈上用破折号显示。

可能的真实生活状况：保持在运动区域内

如果您希望今天就有一个适当的训练课程，请将心率限制设置为区域的限制区 3 限制，并打开心率限制警报。当您走得太慢或过于勉强时，Suunto 心率监测器将向您提出警示。


5.2 心率区域

一般来讲，使用心率监测器进行的训练是以心率区域为基础的。训练的强度由您在三个区域的每一个心律区域中花费的时间确定的。

心率控制区域是用最大心率百分比确定的。心率区域训练是一种成熟的训练方法，因此有如下预设的默认值：

- 区域 1 (60–70%)：健身区域；改善基本的健身状况，而且适用于体重控制。
- 区域 2 (70–80%)：有氧健身区域；改善基本的有氧健身状况，而且适用于耐力训练。
- 区域 3 (80–90%)：极限区域；增加有氧和无氧容量，而且适用于改进最高运动表现。

如果您使用心率区域训练的个人训练计划，请输入计划中所需的数值。


 注释 区域默认符合美国运动医学会 (American College of Sports Medicine) 的锻炼处方。

在 HR ZONES [心率区域]菜单中，可以打开区域功能、定义区域限制和打开或关闭声音。当打开区域功能和提示音时，您的仪器会在从一个区域向另一个区域移动时发出滴声向您发出警报。

设置	值	说明
hr zones	开/关	心率区域功能：开或关
z1	% - %	区域 1：上限和下限通过最大心率的百分比表示
z2	%	区域 2：上限
z3	%	区域 3：上限
tone	开/关	区域声音：开或关

若要更改 HR ZONES [心率限制]设置，请：

1. 进入菜单 (SET) [设置]并且用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 HR ZONES[心率区域]。
2. 用 [Mode] 进入该设置并且使用 [Lap +] 和 [Light -] 设置该值。
3. 按 [Mode] 按钮确认该值并进入下一个设置。
4. 根据需要重复步骤 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 退出。

 **提示** 如果在训练期间您的心率变化很大（例如在山区跑步时），则执行实时平均心率比执行心率区域限制训练得到的效果更好。

6 使用 TIME 时间模式

TIME 时间 模式处理两个时区中的一天内的时间：主时间和第二地时间在 TIME-DATE[时间-日期] 菜单中，有以下设置：

设置	值	说明
alarm	on / off	闹钟功能：开或关
alarm	hours / minutes	闹铃时间：时和分
time	hours / minutes / seconds	主时间：时、分和秒
dual time	hours / minutes	第二地时间：时和分
date	year / month / day	当前日期：年、月和日


6.1 设置时间和第二地时间

要更改时间和第二地时间，请：

1. 在菜单 (SET) [设置]中，用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 TIME-DATE[时间-日期]。
2. 用 [Mode] 进入该设置并且使用 [Lap +] 和 [Light -] 设置该值。
3. 按 [Mode] 按钮确认该值并进入下一个设置。
4. 根据需要重复步骤 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 退出。

可能的真实生活状况: 知道本国时间

在国外旅行时, 您可以将第二地时间设置为本国时间。第一时间是您所在地的时间。这样您就可以随时查看当地时间, 又可以迅速查看家里的时间。

 **注释** 建议将当前位置的当前时间设置为主时间, 因为闹钟是按主时间运行的。

6.2 设置闹钟

要设置闹钟, 请:

1. 在菜单 (SET) [设置]中, 用 [Lap +] 滚动, 一直滚动到 TIME-MODE[时间模式]。
2. 用 [Mode] 进入该设置并且使用 [Lap +] 和 [Light -] 设置该值。
3. 按 [Mode] 按钮确认该值并进入下一个设置。
4. 重复步骤 2 和 3 设置闹钟时间。
5. 按 [Start Stop] 退出。


闹钟小睡

按下 [View Back] 可停用闹钟。按任意其他按钮激活闹钟小睡功能。每次小睡持续 5 分钟。小睡功能可以激活 12 次。

7 一般功能

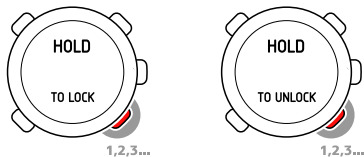
7.1 背光灯

按住 [Light -] 激活背光灯。背光灯会自动熄灭。如果希望在更改设置时使用背光灯，则需要进入设置之前将其激活。背光灯将在按下按钮时重新激活。退出设置之前，此功能将继续起作用。


 *注释* 过度使用背光灯将显著缩短电池寿命。为了节电，在培训模式下使用时，背光灯闪烁。

7.2 按钮锁定

在任何模式下都可以按住 [Light -] 来锁定和解锁按钮。



当按钮被锁定时，仍可以更改视图和打开背光灯。

 **提示** 建议锁定按钮，例如，在启动了训练课程或将仪器放入旅行袋之后。

7.3 睡眠模式

将 Suunto 心率监测器置于睡眠模式可延长电池寿命或擦除记录的训练历史。但不会擦除个人设置。

1. 要切换到睡眠模式，请同时按住 [Start Stop]、[Lap +]、[Light -] 和 [View Back]。
2. 要激活仪器，请按任意按钮。

 **注释** 每次重新激活仪器时都需要设置基本设置。

7.4 心率传输带代码

您的 Suunto t1/tlc 使用编码传输技术确保从心率传输带读取准确的数据。若要检查心率传输带代码，请：

1. 戴上心率传输带。
2. 切换到 TRAINING 训练 模式。
3. 按住 [View Back] 一直到显示代码为止。

若要更改您的心率传输带代码，请：

1. 从带上移除电池。
2. 将电池正极向下按入电池仓，重置心率传输带。

3. 将电池正确放回原位，盖上电池盖。

4. 切换到 TRAINING 训练 模式。

使用同样的过程将心率传输带与 Suunto t1/t1c 配对。

8 故障排查

Suunto t1/t1c 使用编码传输防止读取干扰。但接近架空电线、磁场或电子设备锻炼可能会干扰信号。

如果丢失信号，请尝试以下做法：

- 退出，然后重新进入 TRAINING 训练 模式。
- 检查是否正确佩戴了传输带。
- 检查传输带的电极区域是否潮湿。
- 远离任何潜在的干扰源。
- 如果还是有问题，请更换（传输带和/或腕上电脑的）电池。
- 检查代码；如果显示 CODE NOT FOUND[未发现代码]，则重新配对传输带。

9 保养和维护

9.1 一般指导

对于所有 Suunto 训练仪器：

- 仅执行在 Suunto 指南中描述的过程。
- 不要自行拆卸或维修您的仪器。
- 保护仪器，防止其受到震动、避免被坚硬锋利的物体划伤、避免高温和长时间暴晒于太阳光下。
- 室温下将您的仪器存放在干净、干燥的环境中。
- 不要将仪器放置在可能被坚硬物体划伤的地方。

擦除划痕

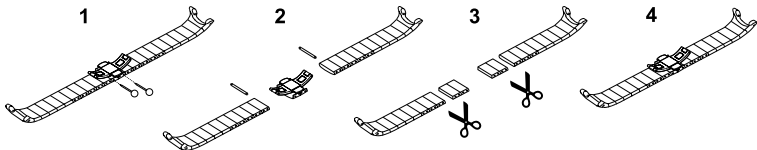
使用 Polywatch 可擦除屏幕上的小划痕。可通过授权的 Suunto 经销商、大部分表店和 Suunto 网上商店 (shop.suunto.com) 获得。


清洁和化学物质

用湿布擦拭仪器。对于难以擦除的痕迹，则要使用肥皂。不要在您的仪器上使用汽油、清洁溶剂、丙醇、酒精、杀虫剂、油漆或其他强力化学物质。

9.2 更改腕带长度

如果您的心率检测器有带扣的腕带，则可以按照下面图示的方法去除带扣并截去部分腕带来更改腕带的长度。

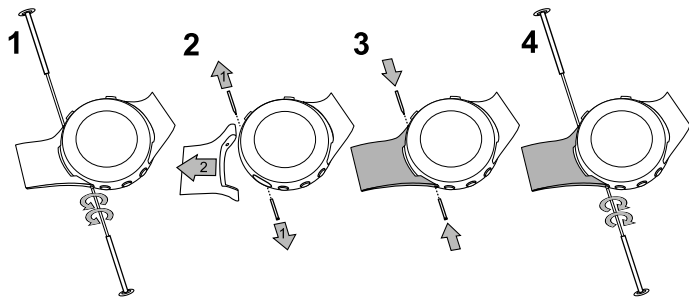


 **提示** 一次去除一扣，然后测量新长度以确保您不会一次去除得太多。

9.3 更换腕带

有许多不同的腕带可用于您的 Suunto 心率监测器。请咨询当地的零售商或请访问 Suunto 网上商店 (shop.suunto.com) 查看可用的腕带。

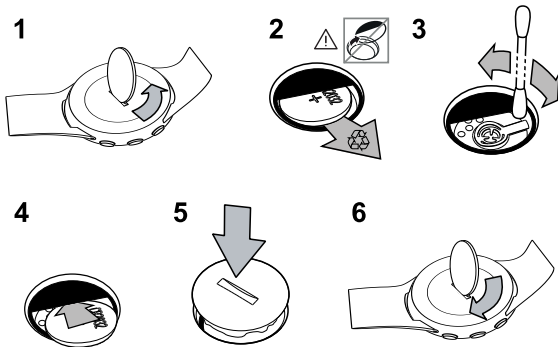
按下面的图示更换新腕带：




9.4 更换腕上电脑电池

更换电池要相当小心，以确保您的 Suunto 心率监测器防水。更换不慎造成损坏可能使保修失效。

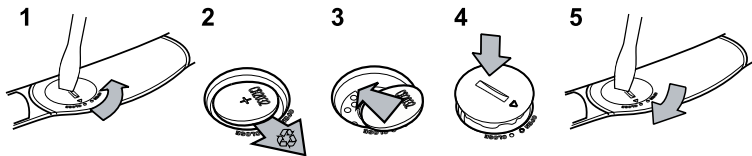
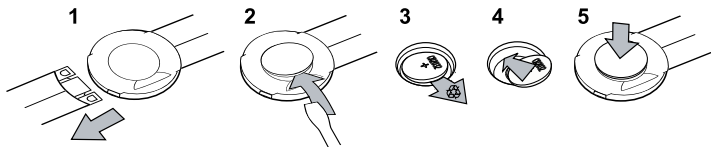
建议去SUUNTO指定/授权的维修中心更换电池：




 **注释** 如果电池盖螺纹被破坏，请将您的仪器发送到授权的 Suunto 代表进行维修。

9.5 更换传输带电池

建议去SUUNTO指定/授权的维修中心更换电池：



 注释 建议用更好的电池盖和 O 型圈更换原来的盖或圈，以确保传输带清洁而且防水。更换的盖与更换的电池配套。

10 规格

10.1 技术数据

常规

- 工作温度：-20 摄氏度至 +60 摄氏度/-5 华氏度至 +140 华氏度
- 存放温度：-30 摄氏度至 +60 摄氏度/-22 华氏度至 +140 华氏度
- 重量（设备）：45 克/50 克/65 克（视腕带类型而定）
- 重量（心率传输带）：最重 61 克（视传输带类型而定）
- 防水性（设备）：30 米/100 英尺（ISO 2281）
- 防水（心率传输带）：20 米/66 英尺（ISO 2281）
- 传输频率（设备/心率传输带）：5.3 kHz
- 正在编码：29 个代码
- 用户可更换的电池：（仪器/心率传输带）3V CR2032
- 电池寿命：正常使用情况下约 1 年（每周使用心率传输带训练 4 小时）

日志记录

- 最大圈时：99 小时
- 循环/划分次数：每课程（日志）30 次
- 分辨率：0.1 秒

心率

- 显示: 30 至 240
- 限制: 30 至 230
- 最大显示比例: 240

10.2 商标

无论是否已经注册, Suunto 及其产品名称、品牌、商标、服务标志都受到 Suunto 或其第三方所有者的保护。保留所有权利。Firstbeat 和 Analyzed by Firstbeat 是 Firstbeat Technologies Ltd. 的注册商标或未注册商标。保留所有权利。

10.3 版权所有

版权所有 © Suunto Oy 2007。保留所有权利。本文档及其内容的所有权属于 Suunto Oy, 仅供其客户用于获取有关操作 Suunto 产品的知识和信息。未经 Suunto Oy 书面同意, 不得因任何其他用途使用或发行其内容以及/或者以其他方式交流、披露或复制其内容。

任何时候本文档内容如有更改, 恕不另行通知。Suunto 将不提供任何明示或暗示担保, 包括但不限于本文档的准确性、全面性或无差错。要下载本文档的最新版本, 请访问 www.suunto.com。

10.4 CE

CE 标记表明符合欧盟 EMC 指令 89/336/EEC 和 99/5/EEC

10.5 专利声明

本产品受以下专利和专利申请及其相应国家权利的保护： US 11/432,380、US 11/181,836、US 7129835、US 11/808,391、US 7,526,840、USD 603,521、USD 29/313,029 和 EU Design 000528005-0001/000528005-0010。现已提出更多专利申请。

10.6 仪器的报废处理



请以恰当的方式处理本仪器，将其视为电子废物进行处理。请勿将其丢进垃圾堆中。如果愿意，您可以将本仪器返还给离您最近的 Suunto 代表处。

11 免责声明

11.1 用户职责

本仪器仅供娱乐使用。Suunto 心率监测器绝不能作为替代品，用来获得要求专业或实验室质量精度的测量结果。

11.2 警告

如果您有起搏器、自动减颤器或其他植入的电子设备，则使用传输带自担风险。使用之前，建议您在医师的监督下使用 Suunto 心率监测器和传输带进行锻炼测试。锻炼可能有风险，尤其是对于那些一向很少活动的人。强烈建议在开始定期锻炼计划之前咨询您的医师。

索引

Symbols

传输带

 更换电池, 33

心率传输带

 佩戴, 14

心率传输带代码, 27

心率控制区域, 22

心率限制, 21

按钮锁定, 26

故障排查, 29

更换

 传输带电池, 33

 腕上电脑电池, 32

更换腕带, 31

更改腕带长度, 31

最大心率, 13

查看

 训练会话, 17

 训练总量, 17

模式

 TIME, 24

 TRAINING, 14, 15

睡眠模式, 27

背光灯, 26

菜单

 PERSONAL, 12

 TIME-DATE, 24

训练

 启动训练会话, 15

 训练会话摘要, 17

 训练总量, 17

 训练过程, 16

训练会话摘要, 17

训练总量, 17

设置

 dual time, 24

 GENERAL, 11

 GENERAL 值, 11

 PERSONAL, 11

time, 24

心率控制区域, 23

心率限制, 21

最大心率, 13

配对, 28

闹钟, 25

小睡, 25

D

dual time, 24

G

GENERAL 设置, 11

P

PERSONAL 设置, 11

T

TRAINING 模式, 14

TRAINING 训练模式, 15

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.