

# **SUUNTO t1/t1c**

## 使用者指南

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

## Training



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

1 介紹 .....	5
2 開始使用 .....	6
2.1 基本設定 .....	6
2.2 模式和視圖 .....	8
2.3 功能表導覽 .....	9
3 輸入主要設定 .....	11
3.1 一般設定 .....	11
3.2 個人設定 .....	12
3.2.1 最大心率 .....	13
4 使用 TRAINING (訓練) 模式 .....	14
4.1 戴上你的傳輸帶 .....	14
4.2 開始訓練課程 .....	15
4.3 訓練時 .....	16
4.4 訓練後 .....	17
4.4.1 查閱體能訓練 .....	17
4.4.2 查閱體能訓練總計 .....	17
4.5 測量你的健身強度 .....	18
5 使用心率限制和運動區 .....	21
5.1 心率限制 .....	21
5.2 心率運動區 .....	22
6 使用 TIME (時間) 模式 .....	24

6.1	設定時間和外地時間 .....	24
6.2	設定鬧鐘 .....	25
7	一般功能 .....	26
7.1	背光燈 .....	26
7.2	按鈕鎖定 .....	26
7.3	省電模式 .....	27
7.4	心率傳輸帶密碼 .....	27
8	疑難解答 .....	29
9	保養和維護 .....	30
9.1	一般使用說明 .....	30
9.2	更改腕帶長度 .....	31
9.3	更換腕帶 .....	31
9.4	更換腕上電腦電池 .....	32
9.5	更換傳輸帶電池 .....	33
10	規格 .....	35
10.1	技術資料 .....	35
10.2	商標 .....	36
10.3	版權聲明 .....	36
10.4	CE .....	37
10.5	專利通知 .....	37
10.6	裝置廢物處理 .....	37

11 免責聲明 .....	38
11.1 使用者責任 .....	38
11.2 警告 .....	38
索引 .....	39

# 1 介紹

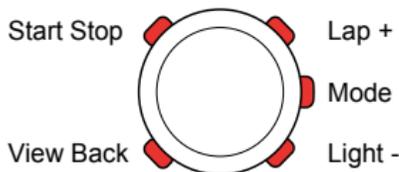
謝謝你選擇 Suunto t1/t1c 為你的健身訓練夥伴。Suunto t1/t1c 是一個高精準的心率監測儀，設計來讓你享受你的體能訓練，同時並從中獲益。

Suunto t1/t1c 提供心率區訓練，準確測量你所燃燒的卡路里以及進行你的訓練記錄。此裝置是陪伴你改善體能的最佳伴侶。

## 2 開始使用

### 2.1 基本設定

按任意鍵以啟動你的 Suunto 心率監測儀。系統將提示你設定顯示對比度、時間和日期及你的體能特徵和活動。



1. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以變更設定值。
2. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
3. 如有需要，請按 [View Back] (查看上一項) 按鈕回到上一個設定。

當你確認上一個設定值後，裝置會顯示 settings ok (設定確認)。你現在可以開始使用基本時間和心率監測儀功能。

 註：根據預設，系統會使用公式  $210 - (0.65 \times \text{年齡})$  自動計算你的最大心率。

請使用下列分類來協助決定您的活動等級。

## 輕鬆

如果你沒有定期從事休閒活動或大量的體能活動，只是步行或做輕度的運動，請使用 1。

## 休閒

如果你定期從事休閒運動或體能活動，且你的每週運動時間為：

- 小於 1 小時，請使用 2。
- 大於 1 小時，請使用 3。

## 健身

如果你定期從事運動或其他體能活動，且你大量運動：

- 每週低於 30 分鐘，請使用 4。
- 每週 30-60 分鐘，請使用 5。
- 每週 1-3 小時，請使用 6。
- 每週超過 3 小時，請使用 7。

## 耐力或專業

如果你定期從事體能訓練或參與競賽性運動，且你的每週運動時間為：

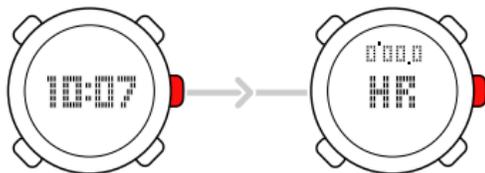
- 5-7 小時，請使用 7.5。
- 7-9 小時，請使用 8。
- 9-11 小時，請使用 8.5。
- 11-13 小時，請使用 9。

- 13-15 小時，請使用 9.5。
- 超過 15 小時，請使用 10。

## 2.2 模式和視圖

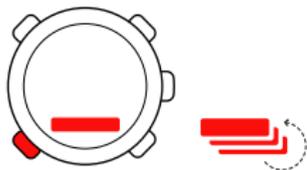
### 模式

主要模式為 TIME (時間) 和 TRAINING (訓練) 模式。按 [Mode] (模式) 按鈕進行模式切換。



### 視圖

每個模式含有各類資訊的不同視圖，如在 TIME (時間) 模式或在 TRAINING (訓練) 模式下的日期。按 [View Back] (查看上一項) 以更改視圖。



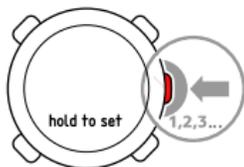
此外，你的心率會在螢幕左側邊緣以圖表顯示。

## 按鈕鎖定和背光燈

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以鎖定按鈕。按此按鈕可暫時啟動背光燈。啟動按鈕鎖定時仍可更改視圖和使用背光燈。

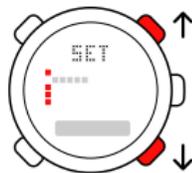
## 2.3 功能表導覽

按住 [Mode] (模式) 按鈕以進入功能表。



在 Suunto t1/t1c 中有一組功能表。

使用 並變更數值 [Lap +] 和 [Light -] 來滑動滾軸來查看功能表。



按 [Mode] (模式) 按鈕移動到下一個設定並確認設定數值。按 [View Back] (查看上一項) 按鈕回到上一設定。



你可按 [Start Stop] 按鈕隨時結束。螢幕上的 X 符號表示快速結束。



## 3 輸入主要設定

開始訓練時若更改任何設定，你皆需要進行 GENERAL (一般) 和 PERSONAL (個人) 的設定輸入。如此才可確保測量及數值計算的準確度。

首次使用此裝置時，系統將提示你按下按鈕以進行主要設定。若要取得更多設定和更改設定的相關資訊，請繼續往下閱讀。否則，請跳到下一章節。

### 3.1 一般設定

GENERAL (一般) 設定讓你設定測量單位、時間日期格式和按鍵音的使用。你應依據你的喜好來進行此一般設定。

設定	值	說明
tones	on / off	按鍵音：開/關
hr	bpm / %	心率單位：每分鐘心跳或最大心率比
weight	kg / lb	重量單位：公斤或英磅
height	cm / ft	高度單位：公分/英呎
time	12h / 24h	時間格式：12 小時或 24 小時制
date	dd.mm. / mm.dd.	日期格式：日-月或月-日

要更改 GENERAL (一般) 設定：

1. 在設定選項 (SET) 中，滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 GENERAL (一般) 為止。

2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

## 3.2 個人設定

使用 PERSONAL (個人) 設定，你可依據你的體能情況和活動來調整你的心率監測儀。許多計算都使用這些設定，因此你應盡量輸入準確的數值。

設定	值	說明
weight	30–199 kg: 66–439 lb	公斤或英磅
height	90–230 cm: 3"–7'11" ft	公分/英呎
act class	1–10	Activity Class (活動等級)
max hr	100–230	最大心率：每分鐘心跳
sex	female / male	性別：男性或女性
birthday	year / month / day	生日：年、月、日

要更改 PERSONAL (個人) 設定:

1. 在 TIME (時間) 模式下進入設定選項 (SET), 滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 PERSONAL (個人) 設定為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。請記住你在 GENERAL (一般) 設定中所設定的測量單位。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要, 請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

 小貼士: 定期測量體重並在你的設定中輸入最新資料。如此可保持體能訓練計算的準確度。

### 3.2.1 最大心率

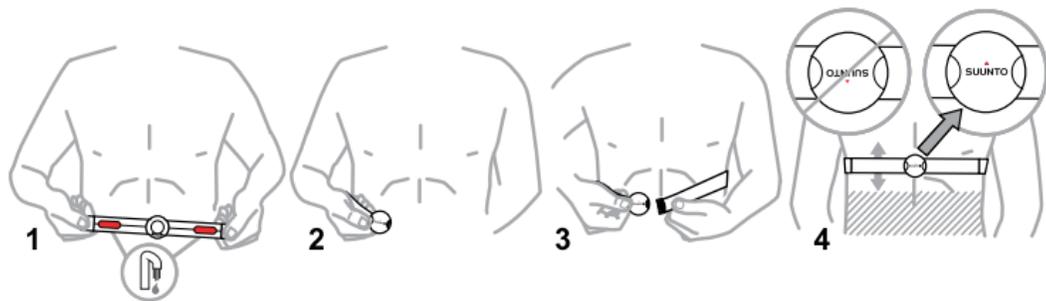
在你輸入你的生日後, 裝置將使用公式  $(210 - (0.65 \times \text{年齡}))$  來自動設定最大心率 (MAX HR)。如果你知道你的實際最大心率, 請在裝置上輸入該值。

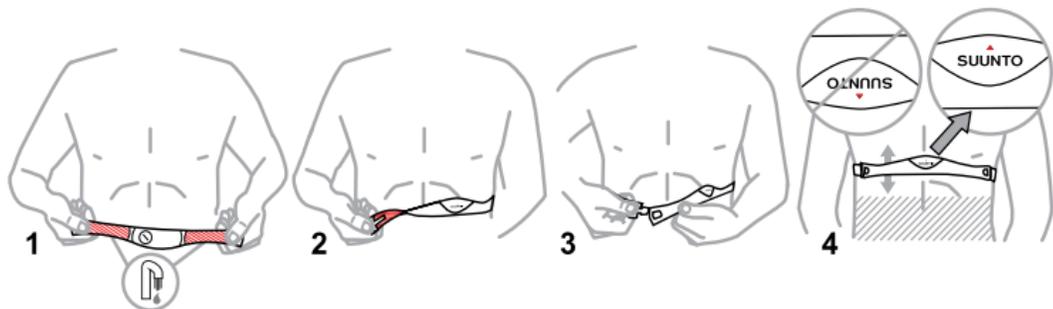
## 4 使用 TRAINING (訓練) 模式

TRAINING (訓練) 模式測量你所有的體能訓練活動。

### 4.1 戴上你的傳輸帶

請戴上你的傳輸帶並切換到 TRAINING (訓練) 模式，以開始監測你的心率。戴上傳輸帶前，請 (1) 以水濕潤兩端電極區。確保將傳輸帶置於你的胸部中央。





**⚠ 警告:** 如果你有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置，使用傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用傳輸帶前，我們建議你在醫師的監督下使用 Suunto 心率監測儀和傳輸帶進行運動測試。運動可能含有風險，尤其對長期未運動的人士而言。我們強烈建議你先向你的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

## 4.2 開始訓練課程

當你進入 TRAINING (訓練) 模式時，你的 Suunto 心率監測儀會自動搜尋來自傳輸帶的訊號。一旦接收到訊號，您的心率將顯示於螢幕上。

## 記錄訓練課程

要開始記錄訓練課程，請：

1. 按 [Start Stop] (開始停止) 按鈕啟動日誌記錄。
2. 當計時器啟動時，你可按 [Lap +] 按鈕來記錄/存儲圈數。
3. 按 [Start Stop] (停止開始) 按鈕來停止計時器。
4. 若要重設計時器和清除訓練課程，請按住 [Lap +]。

如果你的最高心率超過所輸入的最高心率，你的 Suunto 心率監測儀會問你是否要在清除課程時更新你的最高心率。

## 4.3 訓練時

你的 Suunto t1/tlc 具備許多視覺和聽覺指示器，在健身訓練期間可向你提供協助指導。這些資訊對你相當有用，同時也可讓你感到滿意。

以下提供你健身訓練時應注意的事項：

- 請鎖定按鈕，防止你誤停你的日誌記錄。
- 請切換到平均心率視圖，查看你的訓練強度。
- 請切換到卡路里視圖，看著你的卡路里逐漸消耗掉。你可能會此感到驚喜訝異呢！
- 如果你需要回家吃晚餐，請切換到時間視圖以查看時間。

## 4.4 訓練後

### 4.4.1 查閱體能訓練

訓練結束後，你可以查閱訓練時所記錄的資料。你可查閱如最高心率、平均心率、熱量消耗等等更多資訊。

查閱你最近的體能訓練摘要：

1. 按 [Lap +] (在 TRAINING 模式下)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 來滑動以讀取摘要資訊。
3. 按 [Start Stop] (開始停止) 或 [View Back] (查閱上一項)以退出。

### 4.4.2 查閱體能訓練總計

你的 Suunto t1/t1c 儲存你的體能訓練並依據數週和數月所記錄的資料作摘要。可用時段如下：

- THIS WEEK: 目前週，週一到週日
- LAST WEEK: 上一週，週一到週日
- THIS MONTH: 根據目前日期計算的月份
- LAST MONTH: 根據目前日期計算的上一月

每個時段的摘要資訊為：

- COUNTS: 體能訓練次數
- KCAL: 消耗總熱量
- TIME: 訓練總時間
- ZONE 1: 你的平均心率位於 Zone 1 的時間百分比

- ZONE 2: 你的平均心率位於 Zone 2 的時間百分比
- ZONE 3: 你的平均心率位於 Zone 3 的時間百分比
- ABOVE: 你的平均心率剛高於 Zone 3 的時間百分比
- BELOW: 你的平均心率位低於 Zone 1 的時間百分比

要查閱你的體能訓練總計:

1. 按 [Lap +] 按鈕 (當你在 TIME 模式下時)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -]來滑動滾軸以查看時段。
3. 使用 [View Back] (查看上一項) 和 [Mode] (模式) 來上下滑動查閱各時段的摘要。
4. 退出 TOTALS (按一下 [Start Stop]按鈕)。

## 4.5 測量你的健身强度

使用心率監測儀健身一般是以心率區為基礎。你的健身强度取決於你在三個運動區中所花的時間。所有的 Suunto 心率監測儀都可支援運動區健身。

- 運動區 1 (60-70%): 健身區: 增進基本體能, 有助於體重控制。
- 運動區 2 (70-80%): 有氧區: 增進有氧體能, 有助於耐力訓練。
- 運動區 3 (80-90%): 鍛鍊區: 增進有氧和無氧體能, 有助於增進體力最高效能。

為了提供更有用及更精準的建議指導，Suunto t3d 和 t4d 同時也使用不同的測量單位，稱為 Training Effect (訓練效果)。此測量單位以數字 1 到 5 來決定運動區對你的健身體能的影響。

訓練效果	成效	說明
1.0–1.9	Minor (輕度)	增進恢復能力；在較長的運動時間中 (一小時以上) 也可增進基本耐力。不會大幅度改善有氧成效。
2.0–2.9	Maintaining (保持體能)	維持有氧體能。為未來建立困難訓練的基礎。
3.0–3.9	Improving (增進體能)	如果每週重複 2–4 次，可增進有氧體能。不需要特殊的恢復要求。
4.0–4.9	Highly improving (強度增進體能)	如果每週重複 1–2 次，可快速增進有氧體能。需要每週 2–3 次的恢復運動時間 (TE 1–2)。
5.0	Over-reaching (過度)	如果適當恢復，可達成有氧體能的高度效果。不應經常進行此類強度的體能訓練。

要以 TE 目標等級健身 (僅 Suunto t3d 和 t4d )

1. 按 [View Back] (查看上一項) (在 TRAINING (訓練) 模式下) 直到螢幕顯示 TE (健身效果) 視圖為止。
2. 按住 [Light -] (在 TE (健身效果) 視圖下) 以調整目標等級。

TE 目標數值右側的計數器表示以你目前的心率 (健身強度), 你還需多少時間才能達到你的目標。

 註: 你可更改 TRAINING (訓練) 模式的主要視圖, 以顯示目前 (已達成) 的健身效果 (按住 [View Back] (查看上一項)。重覆以切換到心率視圖。

## 5 使用心率限制和運動區

### 5.1 心率限制

自行設定較高和較低心率可有助你使用正確的運動強度來訓練。

在 HR LIMITS (心率限制) 選單上, 你可將心率設定為開或關, 決定高低限制以及開啟或關閉心率警示。

設定	值	說明
limits	on / off	心率限制功能: 開/關
lower	bpm / %	低心率限制: 依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定
upper	bpm / %	依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定低心率限制。
alarm	on / off	超出限制範圍警示: 開/關

要更改 HR LIMITS (心率限制) 設定:

1. 進入選單 (SET) (設定) 並滑動 [Lap +] 直到你看到 HR LIMITS(心率限制)。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要, 請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

 註：若你有啟動心率限制功能，則心率限制將顯示在左側螢幕的外框上。

可能的真實生活狀況：保持在運動區內

你可將你的心率限制設定為等於你的運動區 3 的限制並開啟心率限制警示，以確保適當強度的體能運動。當你的速度太慢或過於勉強時，你的 Suunto 心率監測儀會向你提出警示。

## 5.2 心率運動區

使用心率監測儀健身一般是以心率區為基礎。你的健身強度取決於你在三個運動區中所花的時間。

心率運動區依據你的最大心率百分比來分區。運動區訓練是一種成熟的訓練方式，具有如下的預設設定：

- 運動區 1 (60–70%)：健身區：增進基本體能，有助於體重控制。
- 運動區 2 (70–80%)：有氧區：增進有氧體能，有助於耐力訓練。
- 運動區 3 (80–90%)：鍛鍊區：增進有氧和無氧體能，有助於增進體力最高效能。

如果你需要使用運動區訓練的個人訓練計畫進行訓練時，請輸入計畫中所述的數值。

 註：運動區的預設遵守美國運動醫學學會運動指導原則。

在 HR ZONES (小時區域) 選單上, 你可啟動運動區功能、預設運動區限制以及啟動或關閉按鍵音。當運動區功能和聲音功能開啟時, 在你從一運動區移到另一運動區時, 裝置將會以嗶一聲向你警示。

設定	值	說明
hr zones	on / off	心率區功能: 開/關
z1	% - %	運動區 1: 最大心率百分比的高低限制
z2	%	運動區 2: 較高限制
z3	%	運動區 3: 較高限制
tone	on / off	按鍵音: 開/關

要更改 HR ZONES (心率限制) 設定:

1. 進入選單 (SET) (設定) 並上下滾動 [Lap +] 直到螢幕顯示 HR LIMITS(心率限制) 為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定, 並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要, 請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] 以結束。

 小貼士: 如果你的心率在訓練時起伏過大(例如, 在山坡跑步時), 即時平均心率比運動區限制更適合作為你的鍛練依據。

## 6 使用 TIME (時間) 模式

TIME 模式有兩個時區的時間。主要時間和外地時間。  
在 TIME-DATE 選項中，你有下列設定選項：

設定	值	說明
alarm	on / off	鬧鐘功能：開/關
alarm	hours / minutes	鬧鐘時間：小時和分鐘
time	hours / minutes / seconds	主要時間：小時、分鐘和秒數
dual time	hours / minutes	外地時間：小時和分鐘
date	year / month / day	目前日期：年、月、日

### 6.1 設定時間和外地時間

設定時間和外地時間：

1. 在選項 (SET)中，滑動h [Lap +] 直到螢幕顯示 TIME-DATE為止。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

可能的真實生活狀況：知道家裏的時間

當您在國外旅行的時候，可以將外地時間設定為國內時間。主要時間是您當前所在地的時間。這樣您就能隨時知道當地時間，又可迅速查看國內的時間。

 註：建議你將你所在地的時間設為主要時間，因為鬧鐘是根據主要時間來進行操作。

## 6.2 設定鬧鐘

進入鬧鐘功能：

1. 在選項 (SET)中，滑動 [Lap +] 直到螢幕顯示 TIME-MODE選項。
2. 用 [Mode] (模式) 來輸入設定，並用 [Lap +] 和 [Light -] 來設定數值。
3. 按 [Mode] (模式) 按鈕確認並移動到下一個設定。
4. 如有需要，請重覆步驟 2 和 3 來設定鬧鐘。
5. 按 [Start Stop] (開始停止) 以結束。

貪睡功能

按 [View Back] (查看上一項) 以取消鬧鐘設定。按任意按鈕以啟動鬧鐘貪睡功能。貪睡時間區段為 5 分鐘。貪睡功能可以啟動 12 次。

## 7 一般功能

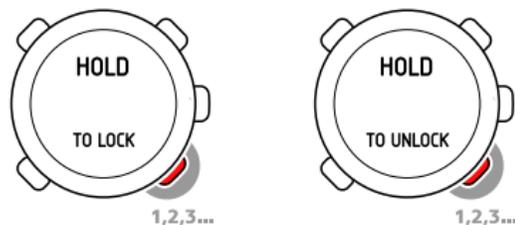
### 7.1 背光燈

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以啟用背光燈。背光燈會自動關閉。如果你要在更改設定時使用背光燈，你需在輸入設定前啟用背光燈。每當你按下按鈕時，背光燈會自動重新啟動。背光燈會在你退出設定前保持啟動狀態。

 註：經常使用背光燈會大大減少電池壽命。當裝置正在搜尋心率傳輸帶時，背光燈不會發亮。為了節電，背光燈在使用 TRAINING (訓練) 模式時閃爍。

### 7.2 按鈕鎖定

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以鎖定或解除鎖定按鈕。



在按鈕鎖定時，你仍可更改視圖和開啟背光燈。

 小貼士：我們建議你將按鈕鎖定，例如在你開始一個訓練期時，或將裝置放置在旅行袋中時。

## 7.3 省電模式

你可將 Suunto 心率監測儀設定為省電模式以延長電池壽命或清除訓練記錄。但個人設定將不會被清除。

1. 要切換到省電模式，請同時按住 [Start Stop] (開始停止)、[Lap +]、[Light -] 和 [View Back] (查看上一項) 按鈕。
2. 要啟動裝置，請按任意按鈕。

 註：每當裝置重新啟動時，你必須設定基本設定。

## 7.4 心率傳輸帶密碼

Your Suunto t1/tlc 使用編碼傳輸技術，確保系統能夠從你的心率監測心率傳輸帶讀取正確的數值。

要檢查你的心率傳輸帶密碼：

1. 請戴上你的心率監測心率傳輸帶。
2. 切換到 TRAINING (訓練) 模式。
3. 按住 [View Back] (查看上一項) 按鈕直到螢幕顯示密碼為止。

要更改你的心率傳輸帶密碼：

1. 取出心率傳輸帶的電池。

2. 將電池正極朝下放入電池盒以重設心率傳輸帶。
3. 將電池正確放入電池盒，然後關上電池蓋。
4. 切換到 TRAINING (訓練) 模式。

使用相同程序來將你的心率傳輸帶與你的 Suunto t1/t1c 配對使用。

## 8 疑難解答

Suunto t1/t1c 使用附密碼的心率傳輸帶來防止讀取資料時的干擾。但是，在電線或電磁或電子設備附近使用裝置時可能會造成訊號干擾。

如果你失去訊號，請嘗試以下解決方式：

- 退出，然後重新進入 TRAINING (訓練) 模式。
- 檢查你的心率傳輸帶是否正確佩戴。
- 檢查心率傳輸帶的電極區域是否微濕。
- 遠離任何可能的干擾源。
- 如果問題仍存在，請更換心率傳輸帶或腕帶的電池。
- 檢查密碼：如果出現 CODE NOT FOUND (找不到密碼) 訊息時，請重新配對心率傳輸帶。

## 9 保養和維護

### 9.1 一般使用說明

針對所有的 Suunto 訓練裝置：

- 僅提供 Suunto 指南中所描述的功能操作。
- 請勿自行拆解或維修你的設備。
- 請將裝置遠離震動及尖硬物品、並避免強烈日曬和長期直接暴露在日光下。
- 請將你的裝置儲放在乾淨、乾燥的室溫環境下。
- 請勿將裝置放置在可能會受堅硬物品所刮傷的場所。

#### 去除刮痕

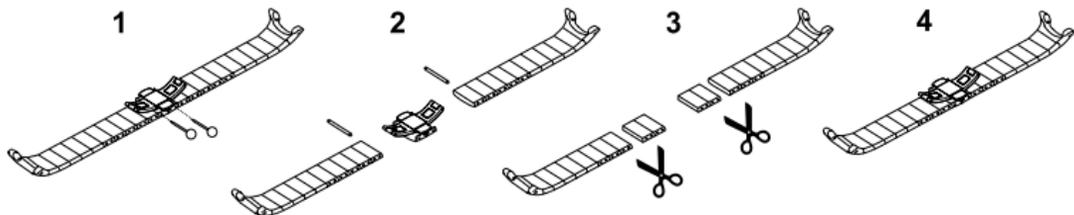
請使用 Polywatch 來擦除螢幕上的輕微刮痕。你可在授權的 Suunto 經銷商、鐘錶店及 Suunto 網路商店 ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)) 上購買 Polywatch。

#### 清潔和清潔劑

用濕布清潔你的裝置。請使用溫和的肥皂來處理較難去除的污垢。請勿在裝置上使用石油、清潔溶劑、丙酮、酒精、防蟲劑、油漆或其他刺激性化學劑物。

## 9.2 更改腕帶長度

如果你的腕帶附有環扣，你可將環扣移除，並如下圖所示將腕帶剪短，以更改腕帶長度。

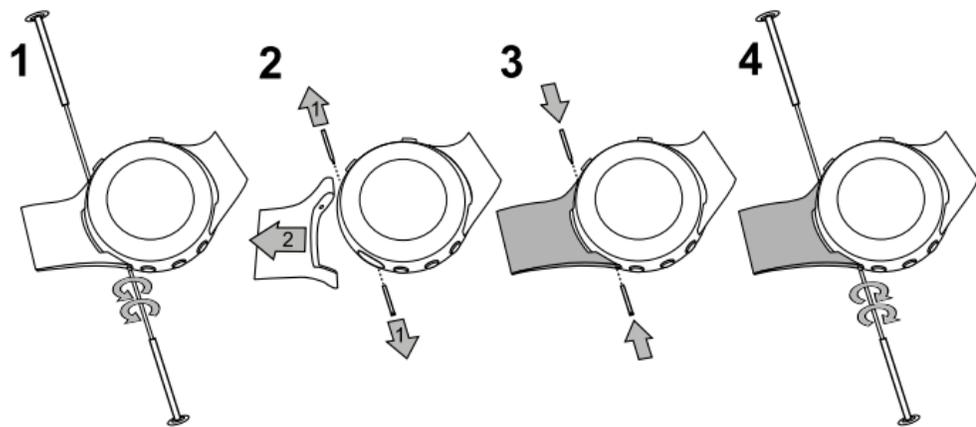


 **小貼士：** 一次只移除一段，並檢查長度是否適當，以免過度裁剪。

## 9.3 更換腕帶

我們有許多不同的 Suunto 心率監測儀腕帶可供你任意選擇。諮詢本地的零售商或請至 Suunto 網路商店 ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)) 查看腕帶商品。

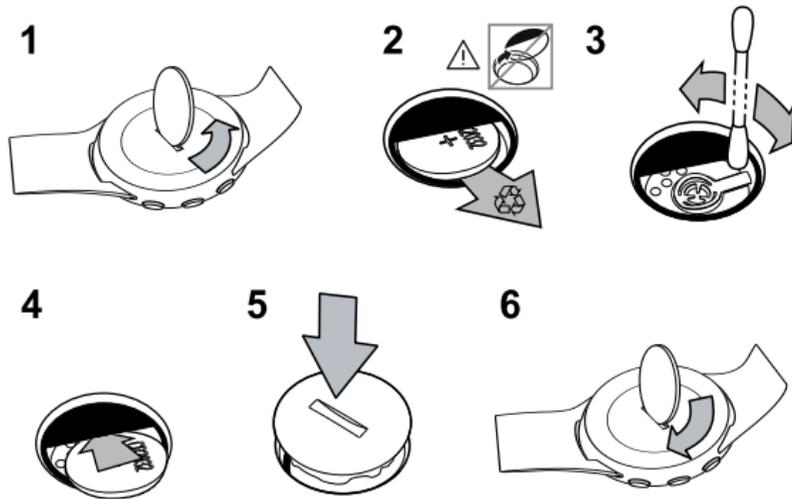
請如下圖所示更換腕帶：



## 9.4 更換腕上電腦電池

請小心謹慎地更換電池，以維護 Suunto 心率監測儀的防水性。未依指示方式更換電池將可使保固失效。

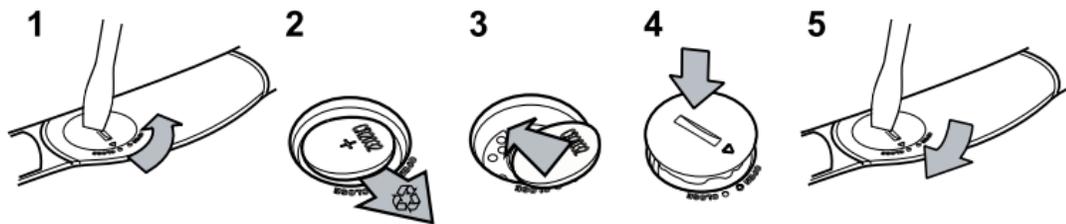
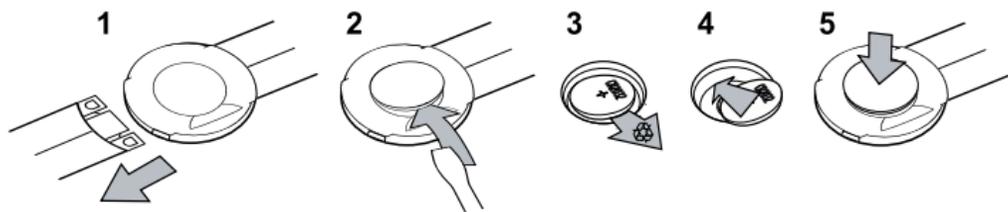
請如下圖所示更換電池：



 註: 如果電池蓋受損, 請將你的裝置送到 Suunto 授權代表服務處進行維修。

## 9.5 更換傳輸帶電池

請如下圖所示更換電池:



 註：我們建議你在更換電池時，一併更換電池蓋和O形環，以保持傳輸帶的潔淨和防水性。電池可和電池蓋組套購買。

## 10 規格

### 10.1 技術資料

#### 一般

- 工作溫度： -20 攝氏度至 +60 攝氏度至 / -5 華氏度至 +140 華氏度
- 存放溫度： -30 攝氏度至 +60 攝氏度 / -22 華氏度至 +140 華氏度
- 重量 (裝置)： 45 g / 50 g / 65 g (視腕帶類型而定)
- 重量 (心率傳輸帶)： 最大 61 g (視心率傳輸帶類型而定)
- 防水性 (裝置)： 30 公尺 / 100 呎 (ISO 2281)
- 防水性 (心率傳輸帶)： 20 公尺 / 66 呎 (ISO 2281)
- 傳輸頻率 (設備/心率傳輸帶)： 5.3 kHz
- 正在編碼： 29 個代碼
- 使用者自行更換電池： (裝置 / 心率傳輸帶) 3V CR2032
- 電池壽命： 正常使用情況下約 1 年 (每週使用心率傳輸帶鍛煉 4 個小時)

#### 日誌記錄器：

- 最大圈數時間： 99 小時
- 圈數/ 已消耗時間： 30 次每課程 (日誌)
- 解析度： 0.1 秒

## 心率

- 顯示: 30 到 240
- 限制: 30 到 230
- 最大顯示百分比: 240

## 10.2 商標

Suunto 及其產品名稱、品牌、商標、服務標誌，無論是否已經註冊，皆受到 Suunto 或其第三方所有者的保護。保留所有權利。Firstbeat 和 Analyzed by Firstbeat 為 Firstbeat Technologies Ltd. 的註冊商標或未註冊商標。保留所有權利。

## 10.3 版權聲明

版權所有 © Suunto Oy 2007. 保留所有權利。本文檔及其內容的所有權屬於 Suunto Oy，僅供其客戶用於獲取有關操作 Suunto 產品的知識和資訊。未經 Suunto Oy 書面同意，不得因任何其他用途使用或發行其內容以及/或者以其他方式交流、披露或複製其內容。

任何時候本文檔內容如有更改，恕不另行通知。Suunto 將不提供任何明示或暗示擔保，包括但不限於本文檔的準確性、全面性或無差錯。要下載本文檔的最新版本，請至 [www.suunto.com](http://www.suunto.com)。

## 10.4 CE

CE 標記表明符合歐盟 EMC 指令 89/336/EEC 和 99/5/EEC。

## 10.5 專利通知

此產品受下列專利、專利申請和其相對國家權利所保護： 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。其他的專利正在申請中。

## 10.6 裝置廢物處理

請以恰當的方式處理本儀器，將其視為電子廢物。請勿將其丟進垃圾堆中。如果願意，你可以將本儀器返還給離你最近的 Suunto 代表。



## 11 免責聲明

### 11.1 使用者責任

本儀器僅供休閒使用。Suunto 心率監測儀絕不可作為具專業或工業精度儀器的替代品來使用。

### 11.2 警告

如果你有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置，使用傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用傳輸帶前，我們建議你在醫師的監督下使用 Suunto 心率監測儀和傳輸帶進行運動測試。運動可能含有風險，尤其對長期未運動的人士而言。我們強烈建議你先向你的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

# 索引

## Symbols

### 傳輸帶

更換電池, 33

穿戴方式, 14

### 外地時間, 24

心率傳輸帶密碼, 27

心率運動區, 22

心率限制, 21

按鈕鎖定, 26

### 更換

傳輸帶電池, 33

腕上電腦電池, 32

更換腕帶, 31

更改腕帶長度, 31

最大心率, 13

### 查閱

查閱體能訓練, 17

體能訓練總計, 17

### 模式

TRAINING, 14, 15

時間, 24

疑難解答, 29

省電模式, 27

背光燈, 26

### 訓練

查閱體能訓練, 16

訓練時, 16

開始體能訓練, 15

體能訓練摘要, 17

體能訓練總計, 17

### 設定

GENERAL (一般), 11

GENERAL (一般) 數值, 11

PERSONAL (個人), 11

外地時間, 24

心率運動區, 23

心率限制, 21

時間, 24

最大心率, 13

## 選項

PERSONAL (個人), 12

TIME-DATE (時間-日期), 24

配對, 28

體能訓練摘要, 17

體能訓練總計, 17

## A

alarm, 25

貪睡功能, 25

## G

GENERAL (一般) 設定, 11

GENERAL (個人) 設定, 11

## T

TRAINING (訓練) 模式, 14, 15

 **SUUNTO HELP DESK**

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

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

**SUUNTO**

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