

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

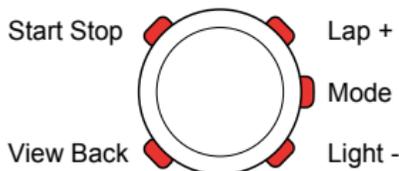
快速指南

1 開始使用	3
1.1 基本設定	3
1.2 模式和視圖	4
1.3 選項導覽	5
2 使用你的心率監測儀來進行體能訓練	7
2.1 戴上你的心率傳輸帶	7
2.2 開始訓練課程	8
2.3 查閱體能訓練記錄	9
2.4 測量你的健身強度	9
2.5 使用Coach教練體系 (t4c)	10

1 開始使用

1.1 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。

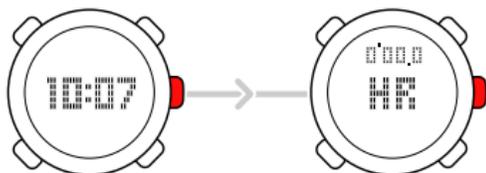
當你確認上一個設定值後，裝置會顯示 settings ok (設定確認)。你現在可以開始使用基本時間和心率監測儀功能。

 註：根據預設，系統會自動計算你的心率 ($210 - \text{你的年齡} \times 65\%$)。開始時，將你的 Activity Class (活動等級) 設定到 5。你稍後需再次調整以上兩種設定。請參閱《使用者指南》以取得更多詳細資訊。

1.2 模式和視圖

模式

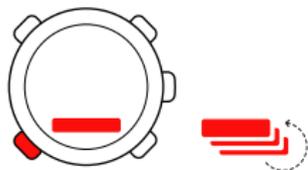
主要模式為 TIME (時間) 和 TRAINING (訓練) 模式。按 [Mode] (模式) 按鈕進行模式切換。



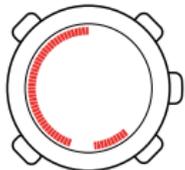
當 Suunto t3c 或 t4c 與特定 POD (週邊視察裝置) 配對使用時，也可使用 SPEED AND DISTANCE (速度和距離) 模式。

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。Suunto t3c 和 t4c 同時也會在右下邊緣處顯示健身效果 (TE) 但是 Suunto t1c 顯示顯示熱量值。

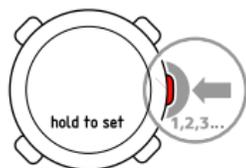


按鈕鎖定和背光燈

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。

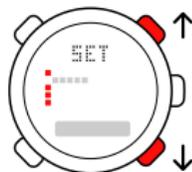
1.3 選項導覽

按住 [Mode] (模式) 按鈕以進入選項。

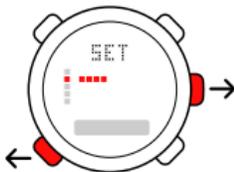


在 Suunto t1c 中有一組選項。在 Suunto t3c 和 t4c 中，每種模式下有許多不同選項。

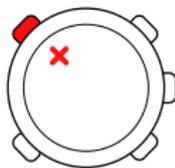
使用 並變更數值 [Lap +] 和 [Light -] 來滑動滾軸來查看選項。



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。



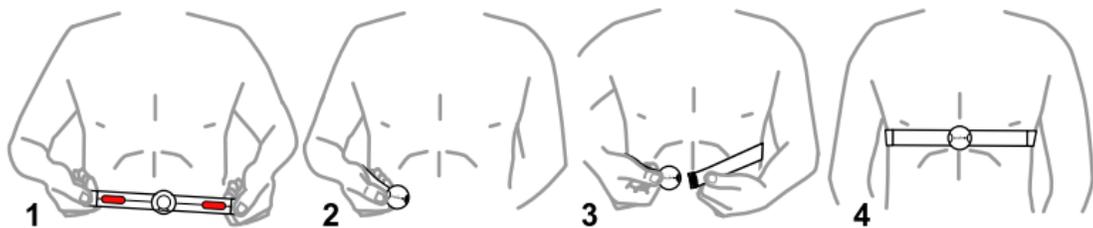
你可按 [Start Stop] (開始停止) 按鈕隨時結束。螢幕上的 X 符號表示快速結束。



2 使用你的心率監測儀來進行體能訓練

2.1 戴上你的心率傳輸帶

請戴上你的心率傳輸帶並切換到 TRAINING（訓練）模式，以開始監測你的心率。戴上心率傳輸帶前，請 (1) 以水濕潤兩端電極區。確保將心率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，使用心率傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用心率傳輸帶前，我們建議你在醫師的監督下使用 Suunto 心率監測儀和心率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。

2.2 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輪帶的訊號。一旦心率監測儀接收到訊號，你的心率將顯示於螢幕上。當你啟動圈數計時器時，訓練課程隨即開始，停止日誌記錄時，訓練課程也隨即結束。

使用日誌記錄

日誌記錄顯示在螢幕上方。

使用日誌記錄：

1. 按 [Start Stop] (開始停止) 按鈕啟動日誌記錄。
當計時器啟動時，你可按 [Lap +] 按鈕來增加圈數。
2. 按 [Start Stop] (停止開始) 按鈕來停止計時。
3. 按 [Start Stop] (開始停止) 按鈕來開啟新的計時訓練課程。

要重設計時器和清除訓練課程，請按住 [Lap +]。

 **註：**你必須停止計時器後才可進行重新設定。

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。

2.3 查閱體能訓練記錄

查閱體能訓練總計

當日誌記錄啟動時，Suunto 心率監測儀記錄體能訓練的資料如心率活動和消耗熱量。你可按 [Lap +] (在 TIME 模式下)，然後使用 [Lap +] 和 [Light -] 來滑動查閱各時段。使用 [View Back] 和 [Mode] 來上下滑動查閱各時段。

使用日誌簿 (t3c、t4c)

除了體能訓練總計外，你也可儲存各體能訓練的日誌記錄。要查閱日誌簿，請按 [Start Stop] (在 TIME 模式中)。使用 [View Back] (查看上一項) 和 [Mode] (模式) 來上下滑動所記錄的體能訓練。使用 [Lap +] 和 [Light -] 來滑動滾軸以查看體能訓練資料。

2.4 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。

為了提供更有用及更精準的建議指導，Suunto t3c 和 t4c 同時也使用不同的測量單位，稱為 Training Effect (健身效果)。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。請參閱《使用者指南》獲取更多心率區和 Training Effect (健身效果) 的相關詳細資訊。

要以 TE 目標等級健身 (僅 Suunto t3c 和 t4c)

1. 按 [View Back] (查看上一項) (在 TRAINING (健身) 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。

2.5 使用Coach教練體系 (t4c)

Suunto Coach 教練體系是 Suunto t4c 的獨特功能。Suunto Coach 教練體系遵循美國運動醫學學會運動指導原則, 並依據你目前的體能等級和訓練記錄來建立未來 5 天的體能訓練計畫。每個體能訓練天皆包含一個 [訓練效果] 目標等級和所建議的訓練時間。

使用 Suunto Coach 教練體系的建議：

1. 在日誌簿主要視圖中, 按 [Start Stop] (開始停止) 來輸入 Coach。
2. 使用 [View Back] (查看上一項) 或 [Light -] 來選擇目前的日期。
3. 按 [Mode] 模式來確認建議。

最後一個步驟將直接帶你到 TRAINING (訓練) 模式, 同時視圖中顯示預設的 TE 健身效果目標等級和訓練時間。你現在可啟動日誌記錄, 並開始進行例行的體能訓練。

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.
All rights reserved.