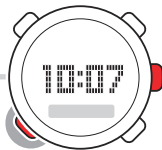


SUUNTO t4d

用户指南

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time
- empty

Training



- training effect
- calories
- average heart rate
- lap time
- time



Speed & Distance



- distance
- average speed
- maximum speed
- lap time
- time



Note: Additional views available depending on paired devices.

| | |
|-------------------------------------|----|
| 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 | 13 |
| 3.2.1 最大心率 | 14 |
| 4 使用 Suunto Coach 教练体系 | 15 |
| 4.1 使用 Training Effect (训练效果) | 15 |
| 4.2 Coach 教练体系入门 | 18 |
| 4.3 训练计划和训练课程 | 18 |
| 5 使用 TRAINING 模式 | 21 |
| 5.1 佩戴心率传输带 | 21 |
| 5.2 开始训练课程 | 22 |
| 5.3 训练过程 | 22 |
| 5.4 训练之后 | 23 |
| 5.4.1 查看训练日志 | 23 |
| 5.4.2 查看训练总量 | 24 |
| 5.5 测定训练强度 | 25 |

| | | |
|-------|-------------------------------------|----|
| 5.6 | 使用心率限制和心率区域 | 27 |
| 5.6.1 | 心率限制 | 27 |
| 5.6.2 | 心率区域 | 29 |
| 5.7 | 使用间隔和热身 | 31 |
| 6 | 使用 SPEED and DISTANCE 速度和距离模式 | 33 |
| 6.1 | 配对 POD | 33 |
| 6.2 | Autolap (自动圈数记录) 和速度限制 | 34 |
| 6.3 | 校准 POD | 36 |
| 7 | 使用 TIME 时间模式 | 37 |
| 7.1 | 设置时间和第二地时间 | 37 |
| 7.2 | 设置闹钟 | 38 |
| 8 | 一般功能 | 39 |
| 8.1 | 背光灯 | 39 |
| 8.2 | 按钮锁定 | 39 |
| 8.3 | 睡眠模式 | 40 |
| 8.4 | 连接到 PC (可选) | 40 |
| 9 | 故障排查 | 41 |
| | 配对心率传输带 | 41 |
| 10 | 保养和维护 | 42 |
| 10.1 | 一般指导 | 42 |
| 10.2 | 更改腕带长度 | 43 |

| | | |
|------|----------------|----|
| 10.3 | 更换腕带 | 43 |
| 10.4 | 更换腕上电脑电池 | 44 |
| 10.5 | 更换传输带电池 | 45 |
| 11 | 规格 | 47 |
| 11.1 | 技术数据 | 47 |
| 11.2 | 商标 | 48 |
| 11.3 | 版权所有 | 48 |
| 11.4 | CE | 49 |
| 11.5 | FCC | 49 |
| 11.6 | 专利声明 | 49 |
| 11.7 | 仪器的报废处理 | 50 |
| 12 | 免责声明 | 51 |
| 12.1 | 用户职责 | 51 |
| 12.2 | 警告 | 51 |
| | 索引 | 53 |

1 简介

感谢您选择 Suunto t4d 作为您的训练伴侣。Suunto t4d 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 t4d 提供心率区域训练，准确测量您消耗的热量并记录训练历史。它是一种随着您的健身水平的提高而随您一起提高的设备。

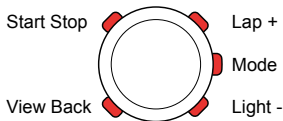
关键功能包括：

- Suunto Coach 教练体系，个人训练管理器
- Training Effect 训练效果，一种改进的区域训练替代功能
- 记录每个训练课程的日志
- 通过 Suunto POD（外围观察设备）获得的功能扩展（可选）
- 与带有可选 Suunto Movestick 的 Movescount 兼容

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：

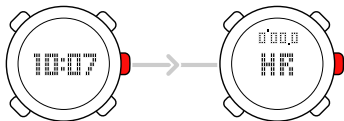
- 5-7 小时，则使用 7.5。
- 7-9 小时，则使用 8。
- 9-11 小时，则使用 8.5。
- 11-13 小时，则使用 9。

- 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

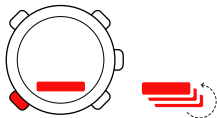
主模式是 时间模式TIME 和 训练模式TRAINING。用 [Mode] 切换模式。



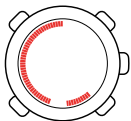
如果 Suunto t4d 与某些 POD（外围观察设备），则速度和距离模式也可用。

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。 Suunto t4d 还沿着右下边缘显示训练效果 (Training Effect, TE)。

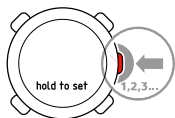


按钮锁定和背光灯

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。

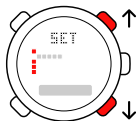
2.3 菜单导航

按住 [Mode] 进入菜单。

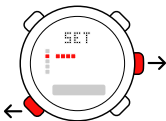


在 Suunto t4d 中，每个模式都有不同的菜单。

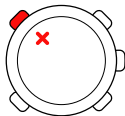
使用 [Mode] 并更改数值 [Lap +] 和 [Light -] 在菜单中滚动。



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 and 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 |
| save | ask / all | 保存日志：保存之前询问或全部保存 |

| 设置 | 值 | 说明 |
|------|---------------------------|--|
| Foot | km/h , /km , mph , /mi | Foot POD 单位: 千米每小时、以分钟/千米为单位的速度、英里每小时或以分钟/英里为单位的速度 |
| Bike | km/h , /km , mph , /mi | Bike POD 单位: 与 Foot POD 的选项相同 |
| Gps | km/h , /km , mph , /mi | GPS POD 单位: 与 Foot POD 的选项相同 |

若要更改 GENERAL [常规]设置, 请:

1. 在任意模式下进入菜单 (SET) [设置], 并且用 [Lap +] 滚动, 一直滚动到 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 SUUNTO COACH 教练体系

Suunto Coach 是您的个人训练顾问。它可生成适合您的训练建议，包括了 Training Effect 训练效果指标的训练目标和随后连续五天的训练课程。这些训练建议是根据您当前的健身水平和已记录您的训练历史来得出的。

Suunto Coach 教练体系符合美国运动医学会 (American College of Sports Medicine) 的对锻炼处方，它既可以保您训练安全，也可以有效地帮助您实现健身目标。


4.1 使用 Training Effect (训练效果)

Training Effect 训练效果 (TE) 是 Suunto 心率监测器的独特功能，它可测量身体锻炼的实际效果。使用 Training Effect (训练效果)，可以确保身体锻炼获得预期的效果。

心率区域 (临时训练强度) 和 Training Effect (锻炼总负荷) 之间有明显的区别。在心率区域训练中，可以尝试在整个锻炼过程中使您的心率保持在某一特定级别。而 Training Effect (训练效果)，只需在训练中达到设定的目标。

| Training 训练 Effect | 结果 | 说明 |
|-----------------------|------------|--|
| 1.0-1.9 | Minor 轻度训练 | 提高恢复能力；在较长的训练课程 (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。 |

| Training Effect 训练效果 | 结果 | 说明 |
|----------------------|----------------------------|---|
| 2.0-2.9 | Maintaining (保持体能) | 保持有氧健身。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。不需要特殊恢复要求。 |
| 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 |

 注释 必须指出的是，数值的训练效果 TE 值并不意味着数值低的锻炼比高值锻炼差或不重要。每种锻炼都需要平衡训练。

 提示 Training Effect (训练效果) 是一种高级功能，并且可以在许多方面为您提供帮助。有关 TE 的更多详情可以在《Suunto 训练指南》中找到，《Suunto 训练指南》可以在 suunto.com/training 下载。

在训练模式下，TE 训练效果级别以 TRAINING 视图方式显示。此视图还显示（在您目前的训练强度下）达到下一个 TE 训练效果 级别还需多长时间（在目前的训练强度下）。此计数器根据训练的强度变化实时更新。

您只需按 TE 训练效果 级别的要求进行锻炼，或在开始训练课程之前设置特定的目标级别。

要使用训练效果 TE 目标级别进行训练，请：


1. 在 训练模式TRAINING 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。

要设置 Training Effect（训练效果）目标，请：

1. 在TRAINING（培训）模式下切换到 Training Effect（训练效果）视图。
2. 按住 [Light -] 不放可增加实现目标的 TE 训练效果值。
3. 启动日志记录。

 **注释** 在 Training Effect 训练效果视图中时不能锁定按钮。切换到另一视图再锁定按钮（然后再切换到所需的视图）。



产生 Training Effect (训练效果) 所用的心跳分析技术由 Firstbeat Technologies Ltd 提供和支持。

4.2 Coach 教练体系入门

Suunto Coach 所需的唯一初始信息是您的 activity class (活动等级) (ACT CLASS)[活动等级]。即使设置值不准确, Suunto Coach 教练体系也会在您开始使用 Suunto t4d 几个星期后找到适合您的正确训练级别。


要查看 Suunto Coach 教练体系计划, 请:

1. 在 TIME 模式下, 按 [Start Stop]。
2. 在日志主显示屏中, 再次按下 [Start Stop]。

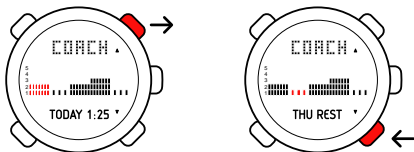
 *提示 保存所有训练课程。 Suunto Coach 教练体系需要保存的训练课程信息进行分析并来提供最佳训练指导。*

4.3 训练计划和训练课程

Suunto Coach 教练体系使用八个训练计划级别。初始级别根据 activity class (活动等级) 自动设置。从初始计划级别开始, Suunto Coach 教练体系根据实际记录的训练历史和当前的 activity class (活动等级) 调整初始级别, 根据实际的 (记录的) 训练历史和当前的 activity class (活动等级) 进行调整。

 注释 Suunto t4d 还可以根据训练历史提高或降低您的 activity class (活动等级)。在这两种情况下, 会要求您在修改设置之前确认所做的更改。

Suunto Coach 教练体系会为以后五天为您生成一个训练日程。每个训练课程都有一个需要达到的 Training Effect 训练效果的目标和建议的训练持续时间。使用 [Lap +] 和 [Light -] 查看接下来几天的训练建议。




要使用教练体系的建议, 请:


1. 滚动到 TODAY[今天]。
2. 按 [Mode]。这将带您进入 TRAINING 模式。
3. 按 [Start Stop] 开始训练。

在TRAINING 训练模式视图下显示训练课程的训练效果 TE 目标级别和建议的持续时间在。计时器旁边指向上下的小箭头指示您应该提高或降低训练强度来达到教练体系的建议。

Suunto Coach 教练体随您的实际训练而自动更新训练日程。它会注意您以前的锻炼的 Training Effect 训练效果是否高于或低于设定的目标, 并且相应地更改下一个训练课程的目标。


 注释 请记住，增强身体健康需要耐心，而且Suunto Coach 教练体系提供是可以取得训练效果最优化的建议，它会将重量和轻量训练课程交替进行。

您可以以超过或低于Suunto Coach 教练体系所建议的强度或时间来进行锻炼来达到每个训练课程的目标。应避免进行超时和强度过大的训练课程。如果训练强度超过建议的量，则建议您采取更长的恢复休息时间。恢复休息阶段过后，才开始强度更大的训练。

 注释 Suunto Coach 教练体系生成的相应训练计划的心跳分析技术由 Firstbeat Technologies Ltd 提供和支持。

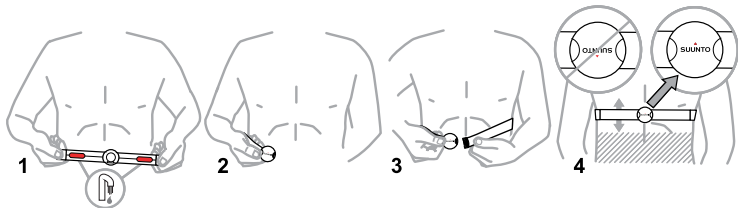
5 使用 TRAINING 模式


TRAINING 模式处理所有训练活动的测量。

 注释 尽管 Suunto t4d 和心率传输带都可防水，可由于无线电信号无法在水中传输，从而导致 Suunto t4d 和心率传输带无法在水中通讯。

5.1 佩戴心率传输带

按照说明佩戴传输带并切换到 训练模式 TRAINING 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，使用心率传输带时请自担风险。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。

5.2 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。

5.3 训练过程

Suunto 心率监测器有多个视频和音频指示器在整个训练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。
- 切换到卡路里视图以观察训练如何消耗卡路里的。您会对此功能感到惊喜和鼓舞。
- 如果需要回家吃饭，请切换到时间视图。

 **注释** 如果您在 *SPEED AND DISTANCE* 速度和距离 模式中并使用 *CHRONO* 慢 视图，则在屏幕的顶部显示距离，在底部显示总圈数时间（训练课程的总时间）。如果切换到下一个视图 *LAPTIME*[圈时]，则底部视图显示当前的圈时。

5.4 训练之后

5.4.1 查看训练日志

Suunto 心率监测器可以在日志中存储每个训练课程。每个已记录训练课程的可用摘要信息有：


- 获得的 Training Effect 训练效果 (TE)
- 平均心率和最高心率
- 消耗的卡路里
- 圈数时间
- 内部时间，高于或低于心率限制

如果使用速度和距离 POD，则还要记录以下信息：

- 总距离
- 平均节奏（仅限 Cadence POD）
- 平均速度和最大速度
- 每圈的距离
- 每圈的平均速度

要查看日志，请：

1. 在 TIME 模式中按 [Start Stop]。
2. 使用 [View Back] 和 [Mode] 在日志之间滚动。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在日志的摘要信息之间滚动。
4. 按 [Start Stop] 退出 LOG[日志]。

 **注释** 注意：日志簿最高可存储 15 条日志。当日志簿已满后，每条新日志将替换最早的日志。在内存首次将满前，设备会提醒您将日志保存到 PC，即“将日志保存到 PC 提示”（需要 PC POD）。

5.4.2 查看训练总量

Suunto 心率监测器可以存储训练课程并总结每周和每月的数据。

可用的时间段有：

- 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时段
- 月（英文月名）： 当前和之前的五个月

每个时段的可用摘要信息有：

- Training Effect 训练效果总量
- 训练课程的数量
- 总训练时间
- 每个 POD 类型的总距离
- 消耗的总卡路里

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间滚动。
4. 按 [Start Stop] 退出 TOTALS[总量]。

5.5 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。

5.6 使用心率限制和心率区域

在 TRAINING 训练模式设置中定义心率限制和心率区域设置。

5.6.1 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 |

| 设置 | 值 | 说明 |
|-------|----------|----------------------------------|
| 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。


5.6.2 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 |

| 设置 | 值 | 说明 |
|------|-------|-------------------------|
| 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。

5.7 使用间隔和热身

Suunto 心率监测器支持间隔训练，在密集训练和恢复训练之间循环锻炼。使用 INT1[间隔 1]、INT2[间隔 2]可定义不同的间隔持续时间。还可以定义您自己的热身期限。这可在打开或不打开间隔的情况下使用。

当使用间隔或热身功能时，TRAINING 训练模式下的日志记录视图选项将变成倒数计时器。使用此视图可以弄清您的当前间隔还有多少时间。启动训练课程后，倒数计时器会在每个间隔结束时自动重置。

在使用间隔训练时，INT1[间隔 1]、INT2[间隔 2] 或 WARM[热身]会在倒数时间显示前告诉您哪个间隔正在运行。屏幕上的圈数指示器告诉您总共完成的间隔数量，例如 int1 (lap1)、int2 (lap2)、int1 (lap3)、int2 (lap4) 等等。

| 设置 | 值 | 说明 |
|------|----------|----------------|
| int1 | on / off | 间隔 1: 开或关 |
| int1 | 0'00 | 间隔 1 持续时间: 分和秒 |
| int2 | on / off | 间隔 2: 开或关 |
| int2 | 0'00 | 间隔 2 持续时间: 分和秒 |
| warm | on / off | 热身: 开或关 |
| warm | 0'00 | 热身持续时间: 分和秒 |

要更改间隔和热身期限设置，请：

1. 在 TRAINING 训练模式下，进入菜单 (SET) [设置] 并使用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 INTERVAL[间隔]。

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 如果希望使用锻炼和休息时间相等的时间间隔，则只需打开并定义间隔 1 (INT1)[间隔 1]。你的Suunto 心率監測儀將使用你所輸入的時間作為每一圈(間歇)的時間。

6 使用 SPEED AND DISTANCE 速度和距离模式

在您将速度和距离POD 与Suunto 心率监测器配对之后才可以使用 SPEED AND DISTANCE 速度和距离 模式。。


6.1 配对 POD


要使用 SPEED AND DISTANCE 速度和距离 模式，首先需要将您的 Suunto 心率监测器与 Suunto POD 配对。

要配对 POD，请：

1. 在 TRAINING 训练 模式下，进入菜单 (SET) [设置]并使用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 PAIR A POD[配对 POD]。
2. 按 [Mode] 进入第一个设置并使用 [Lap +] 和 [Light -] 选择 POD 类型。
3. 按 [Mode] 激活配对功能。
4. 在显示消息 TURN ON [打开]时打开 POD。


使用同样的过程配对心率传输带。

 **注释** 在 (重新) 配对 POD 或心率传输带之前，需要首先通过移除电池并将其反放 (正极向下) 来重置仪器。然后按常规更换电池。

 **提示** 如果已配对 Cadence POD，则可以像在 SPEED AND DISTANCE 速度和距离模式下的主视图一样按住 [View Back]，在速度和节奏之间切换。

6.2 Autolap（自动圈数记录）和速度限制

使用 autolap（自动圈数记录）功能，您可以按距离而不是按时间定义圈数（间隔训练）。当打开 autolap（自动圈数记录）功能（而且使用了您的速度和距离 POD 被激活）时，您的 Suunto 心率监测器会显示总距离、平均圈速和每圈的圈时。


 **注释** 当使用 autolap（自动圈数记录）功能时，准确地校准速度和距离 POD 非常重要。

| 设置 | 值 | 说明 |
|---------|----------|----------------------------------|
| autolap | on / off | Autolap（自动圈数记录）功能：开或关 |
| dist. | 0000 | 距离：按照在 GENERAL（常规）设置中选定的单位确定的圈距离 |

若要更改 autolap（自动圈数记录）设置，请：

1. 在 SPEED AND DISTANCE 速度和距离 模式下，进入菜单 (SET) [设置] 并使用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 AUTOLAP[自动圈数记录]。
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。

与心率限制一样，您可以打开速度限制功能，亲自定义上限和下限速度限制。

 **提示** 其中包括 *autopause* (自动暂停) 功能，该功能一旦激活，则在使用 *Suunto* 速度和距离 *POD* 检测到速度很慢时将停止训练课程。该训练课程将在速度再次提高时重新激活。

可能的真实生活状况：在城市街道上训练

在转着圈跑或顺着城市街道跑时，*Autopause* (自动暂停) 非常方便。通过使用 *autopause* (自动暂停) 功能，可以将等待交通信号灯的时间从日志排除。

| 设置 | 值 | 说明 |
|--------|----------|-----------------------------------|
| limits | on / off | 限制功能： 开或关 |
| lower | 00.0 | 速度下限： 按照在 GENERAL (常规) 设置中选定的单位确定 |
| upper | 00.0 | 速度上限： 按照在 GENERAL (常规) 设置中选定的单位确定 |
| pause | on / off | <i>Autopause</i> (自动暂停) 功能： 开/关 |


若要更改速度限制和暂停设置，请：

1. 在 *SPEED AND DISTANCE* 速度和距离 模式下，进入菜单 (SET) [设置] 并使用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 *SPEED*[速度]。
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。

6.3 校准 POD

测量速度和距离的 Suunto POD 需要进行校准才能让您准确读取。每个 POD 类型的校准过程各不相同，因此需要阅读 POD 用户指南来获取详细说明。

 提示 GPS POD 列在 CALIBRATE [校准] 菜单中，但校准不会对 GPS POD 产生影响。例如，如果您有两个针对不同自行车的 Bike POD，则要使用此校准设置。您可以按照 GPS POD 为其中一个配对，并且以与通常使用 Bike POD 配对同样的方式使用校准。

7 使用 TIME 时间模式

TIME 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 ALARM[闹钟]、TIME[时间] 和 DATE[日期] 菜单中，您有以下设置：

| 设置 | 值 | 说明 |
|-----------|---------------------------|------------|
| alarm | on / off | 闹钟功能：开或关 |
| alarm | 00:00 | 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 |


7.1 设置时间和第二地时间

要更改时间和第二地时间，请：

1. 在 TIME 模式下，进入菜单 (SET) [设置] 并使用 [Lap +] 滚动，一直滚动到 TIME[时间]。
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: 知道家里的时间

在国外旅行时, 您可以将第二地时间设置为家里的时间。第一时间是您所在地的时间。这样您就能随时查看当地时间, 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。

7.2 设置闹钟

要设置闹钟, 请:

1. 在 TIME 模式下, 进入菜单 (SET) [设置] 并使用 [Light -] 滚动到 ALARM[闹钟]。
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。

8 一般功能

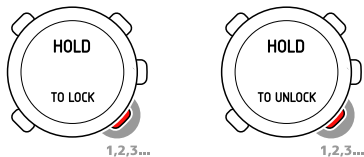
8.1 背光灯

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。

8.2 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。

8.3 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。

8.4 连接到 PC（可选）

如果希望进行更详细、长期的分析，请使用 Suunto Training Manager 或 Training Manager Lite。使用此软件，可以查看训练会话的深层数字、统计信息和图形表示形式。

若要将日志下载到计算机上，需要购买一个 Suunto PC POD。Suunto PC POD 也可以在一台计算机上同时进行对心率的实时监控。

9 故障排查

Suunto 心率监测器使用高频传输防止读取干扰。

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心率传输带。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。
- 如果还是有问题，请更换（心率传输带和/或腕上电脑的）电池。

配对心率传输带

如果更换心率传输带电池或接收信号有困难，则可能需要重新将心率传输带与 Suunto 心率监测器配对。

要重新配对心率传输带，请：

1. 移除传输的电池。
2. 插入时将（新）电池正极向下以重置心率传输带。
3. 在 Suunto 心率监测器中，转到 PAIR A POD [配对 POD]菜单并选择 HR BELT[心率传输带]。
4. 正极向上放入电池并关闭电池盖。

如果遇到 Suunto POD 信号接收问题，则可以使用相同的过程。

10 保养和维护

10.1 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

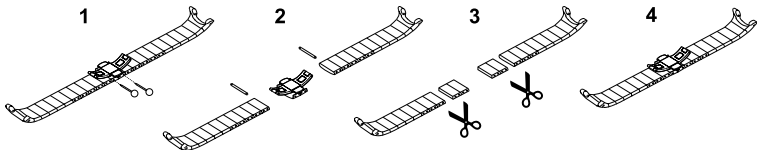
使用 Polywatch 可擦除屏幕上的小划痕。可通过授权的 Suunto 经销商、大部分表店和 Suunto 网上商店 (shop.suunto.com) 获得。

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。

10.2 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。

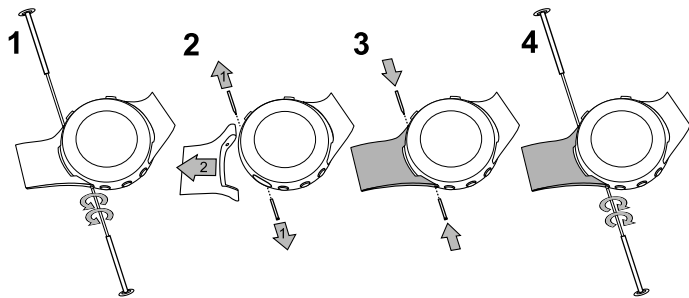


 **提示** 一次去除一扣，然后测量新长度以确保您不会一次去除得太多。

10.3 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。

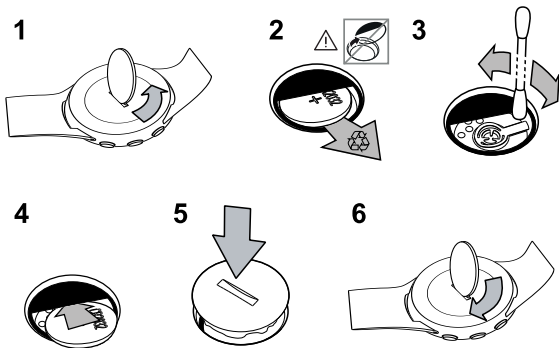
按下面的图示更换新腕带：




10.4 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。

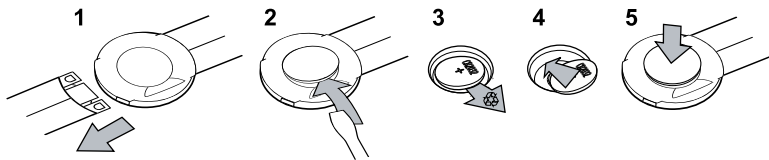
建议去SUUNTO指定/授权的维修中心更换电池：




 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。

10.5 更换传输带电池

按此处的说明更换电池：



 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。

11 规格

11.1 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）：2.465 GHz Suunto ANT 兼容
- 传输频率（心率传输带）：2.465 GHz Suunto ANT 兼容，5.3 kHz 体育馆设备兼容
- 传输范围：最多 10 米/30 英尺
- 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 3.5 小时）

日志记录

- 最大圈时：24 小时
- 循环/划分次数：

- Suunto t1、Suunto t1c: 每课程 (日志) 30 次
- Suunto t3d、Suunto t4d: 每课程 (日志) 50 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

11.2 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。

11.3 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。

11.4 CE

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

11.5 FCC

Suunto t3d, Suunto t4d 符合 FCC 规则第 15 部分有关 B 类数字设备的限定。本仪器产生、使用并且发射无线电频率能量。如果不按照说明书安装和使用，可能给无线电通信带来有害干扰。不保证在特定的场合中不发生干扰。如果本仪器确实对其他仪器造成了有害干扰，请通过重置本仪器来设法纠正问题。

如果还不能解决问题，请向 Suunto 授权的经销商或其他合格的技术服务人员咨询。对产品的使用限于下述情况：

- 本产品不会引起有害干扰。
- 本产品会接收到其他的干扰，也包括可能引起操作失败的干扰。

应由 Suunto 授权的服务人员进行维修。未经授权的维修将使担保失效。该产品经过测试符合 FCC 标准，供家庭和办公室使用。

FCC 警告 未经 Suunto Oy 特别许可擅自改造或者修改可能会导致用户丧失在 FCC 规则下操作本仪器的权利。

11.6 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 11/169,712、US 11/154,444、US 12/145,766、US 11/808,391、US

7,526,840、USD 603,521、USD 29/313,029、US 12/223,701、US 7,192,401、US 7460901 和 EU Design 000528005-0001/000528005-0010。现已提出更多专利申请。

11.7 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。

12 免责声明

12.1 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。

12.2 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, 45

心率传输带

 佩戴, 21

心率控制区域, 29

心率限制, 27

总量, 24

按钮锁定, 39

日志, 23

更换

 传输带电池, 45

 腕上电脑电池, 44

更换腕带, 43

更改腕带长度, 43

最大心率, 14

校准, 36

模式

 SPEED AND DISTANCE, 33

 TIME, 37

 TRAINING, 21, 22

热身, 31

睡眠模式, 40

背光灯, 39

菜单

 ALARM, 37

 AUTOLAP (自动圈数记录), 34

 DATE, 37

 GENERAL, 11

 PERSONAL, 13

 TIME, 37

 速度, 35

训练

 启动训练会话, 22

 训练过程, 22

训练计划, 18

 调整, 19

设置

 GENERAL, 11

PERSONAL, 11

心率控制区域, 29

心率限制, 27

最大心率, 14

配对, 33, 41

间隔, 31

闹钟, 38

小睡, 38

C

Coach, 15

Coach 教练体系, 18

G

GENERAL 设置, 11

P

PERSONAL 设置, 11

T

TRAINING 模式, 21

Training 训练 Effect, 15

TRAINING 训练模式, 22

 **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.