

SUUNTO t6c

快速指南

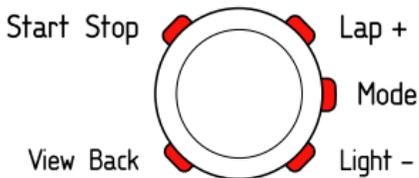
1 入门	3
1.1 基本设置	3
1.2 设置活动等级	4
1.3 菜单导航	6
1.4 模式和视图	7
1.5 按钮锁定	8
1.6 安装 Training Manager 训练管理软件	9
2 使用心率监测器训练	10
2.1 佩戴心率传输带	10
2.2 开始训练课程	11
2.3 分析训练数据	11

1 入门

1.1 基本设置

按任意按钮将您的 Suunto t6c 激活。这时将提示您设置您的 PERSONAL (个人) 设置: 您的身体特征和活动等级。该仪器建议使用默认健身梅脱值, 但如果您知道您的实际健身梅脱, 则应使用该值。

 **注释** 在实验室试验中测得的最大运动能力有时被指定为 $m1\ oxygen/kg/min$ ($VO_2\ max$ 最大摄氧量)。如果要将计划中按梅脱计算的最大运动能力与您测得的 $VO_2\ max$ 最大摄氧量相比较, 请使用关系式 $1\ 梅脱 = 3.5\ m1/min/kg$ 。



1. 按 [Lap +] 和 [Light -] 按钮更改值。
2. 按 [Mode] 按钮确认这些设置并进入下一设置。
3. 按 [View Back] 按钮返回上一个设置。
4. 设置健身梅脱值之后, 继续进行 UNITS (单位) 和 GENERAL (常规) 设置, 或按下 [Start Stop] 按钮快速退出到 TIME 模式。

 注释 以后可以微调所有 *PERSONAL* (个人) 设置。

1.2 设置活动等级

Activity class (ACT CLASS) [活动等级]是当前活动级别的等级。使用以下分类可帮您确定活动等级。

Activity class 1 (活动等级 1)

如果不是定期参与娱乐性体育运动或做些重体力活动, 则使用 1。

Activity classes (活动等级) 2 和 3

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。

Activity classes (活动等级) 4-7

如果定期参与体育运动或其他体力活动, 而且每周进行剧烈锻炼:

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

Activity classes (活动等级) 7.5 - 10

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：

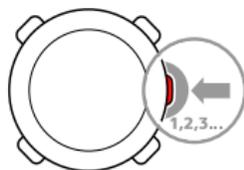
- 5-7 小时，则使用 7.5。
- 7-9 小时，则使用 8。
- 9-11 小时，则使用 8.5。
- 11-13 小时，则使用 9。
- 13-15 小时，则使用 9.5。
- 超过 15 小时，则使用 10。

您可以使用 Training Manager 软件来更新活动等级。

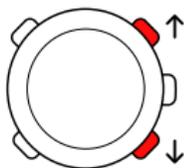
 **注释** 如果您在没有 Suunto t6c 的情况下训练，则 Training Manager 软件可能会要求您降低 ACT CLASS (活动等级)，即使您已按照所说明的等级进行训练。建议您使用 Suunto 心率监测器训练，以确保它了解您并正确地为您提供指导。

1.3 菜单导航

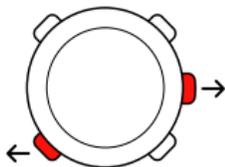
按住 [Mode] 进入设置菜单。



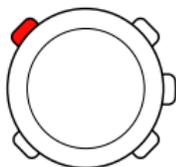
按 [Lap +] 和 [Light -] 在菜单和子菜单中滚动。



进入菜单和子菜单，或按 [Mode] 确认设置值。
按 [View Back] 返回到上一菜单。



您可以随时按 [Start Stop] 退出。

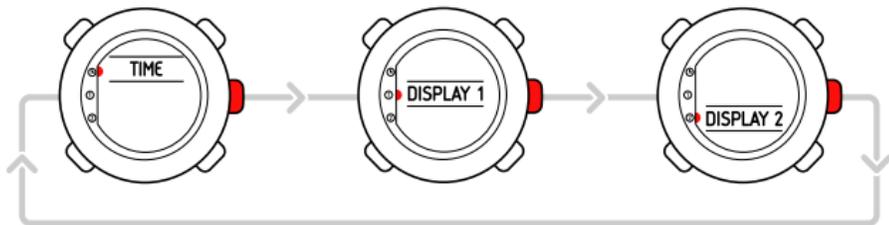


1.4 模式和视图

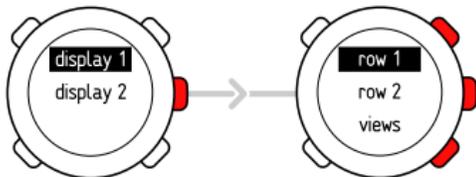
模式

有两种模式：TIME时间和 TRAINING训练。按 [Mode] 在模式之间切换。屏幕左侧的指示灯显示启用了哪种模式。

TRAINING训练 模式有两种显示屏，DISPLAY 1（显示屏 1）和 DISPLAY 2（显示屏 2）。

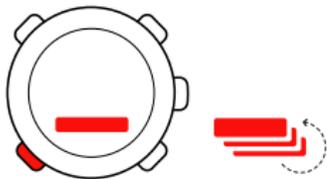


您可以自定义每个 TRAINING训练 显示屏。在设置菜单中，转到 DISPLAYS（显示屏）。进入 DISPLAY 1（显示屏 1）或 DISPLAY 2（显示屏 2），再进入 ROW 1（第 1 行）、ROW 2（第 2 行）或 VIEWS（视图）以选择希望显示的信息。



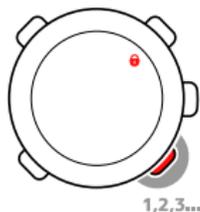
视图

每个模式都有不同的视图，其中包括辅助信息，如 TIME 时间 模式中的高度或 TRAINING 训练 模式中的卡路里。转到 DISPLAYS (显示屏) 设置，定义在 TRAINING 训练 模式显示屏中显示的视图。在 TIME 时间 和 TRAINING 训练 模式中按 [View Back] 更改视图。



1.5 按钮锁定

您可以在 TIME 时间 和 TRAINING 训练 两种模式下按住 [Light -] 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。建议锁定按钮，例如，在开始训练课程后或将仪器放入旅行袋之后。

1.6 安装 Training Manager 训练管理软件

要分析保存在仪器内存中的训练数据，您需要安装 Suunto Training Manager 训练管理软件。安装包包括软件应用程序和 USB 驱动程序。有关如何安装驱动程序的说明，请在安装 Suunto Training Manager 训练管理软件之后查看该软件的在线帮助。

要安装 Suunto Training Manager 训练管理软件应用程序，请：

1. 将 Suunto Training Manager 训练管理软件CD-ROM 插入光盘驱动器。
2. 等安装开始后按照安装说明操作。

 **注释** 如果安装未自动开始，请使用文件管理器转到光驱，双击 `setup.exe`。

 **注释** 您通常可以从 www.suunto.com 下载最新版本的 Suunto Training Manager。由于不断开发新功能，请定期进行更新。

2 使用心率监测器训练

2.1 佩戴心率传输带

按照说明佩戴传输带并切换到 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，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。

2.2 开始训练课程

当进入 TRAINING 训练 模式时，您的 Suunto t6c 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。训练课程在您启动日志记录时自行启动，在您停止日志记录时自行结束。

使用日志记录

默认情况下，日志记录 (CHRONO) 显示在 DISPLAY 1 (显示屏 1) 的最上面一行。您可以在 DISPLAYS (显示屏) 设置中选择个性化的 TRAINING 训练 模式显示屏。

要使用日志记录，请：

1. 在 TRAINING 训练 模式下，按 [Start Stop] 启动日志记录。当日志记录运行时，可以按 [Lap +] 添加训练圈数。
2. 按 [Start Stop] 停止日志记录。
3. 按 [Start Stop] 继续另一计时训练课程 (圈) 。

要重置计时器和查看上次的日志摘要，请按住 [Lap +]。

 *注释 重置计时器之前，必须停止日志记录。*

2.3 分析训练数据

查看日志

当日志记录运行时，您的 Suunto t6c 会收集有关训练的各种数据，具体取决于您的个性化设置。此数据保存于设备内存中。

 **注释** 必须停止日志记录才能访问日志中的数据。

要查看日志中您上次训练课程的总数，请：

1. 在训练模式下，按住 [Lap +] 按钮可查看以前录制的日志的摘要。
2. 按 [Lap +] 按钮在详细信息中滚动。

使用 Training Manager 训练管理软件

您可以将 Suunto t6c 内存中的训练日志传输到 Suunto Training Manager 训练管理软件，对其进行更详细地分析。Suunto Training Manager 训练管理软件可以根据训练课程测量多达七种身体参数：心率、EPOC 锻炼后过量氧耗、训练效果、通气量、呼吸速率、氧气损耗和能量损耗。

要将 Suunto t6c 中的训练数据传输到 Training Manager 训练管理软件，请：

1. 请使用提供的数据线将您的 Suunto t6c 连接到计算机的 USB 端口。
2. 按照在 Suunto Training Manager 训练管理软件在线帮助中的说明将日志文件传输到 Suunto Training Manager 训练管理软件。

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 2/2008.
All rights reserved.