

SUUNTO t6c

快速指南

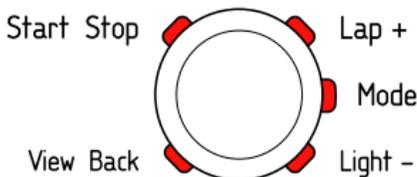
1 開始使用	3
1.1 基本設定	3
1.2 設定 [活動等級]	4
1.3 功能表導覽	6
1.4 模式和視圖	7
1.5 按鈕鎖定	8
1.6 安裝 Training Manager 訓練管理軟體	9
2 使用你的心率監測儀來進行體能訓練	10
2.1 戴上您的心率傳輸帶	10
2.2 開始訓練課程	11
2.3 分析您的訓練資料	11

1 開始使用

1.1 基本設定

按任意鍵即可啟動 Suunto t6c。儀器會提示您設定 PERSONAL (個人) 設定：您的體能特徵和活動等級。儀器會建議一個預設的體能 METS (代謝當量) 值，但如果您知道自己的實際體能 METS，您應該使用實際值。

 註：最佳體能表現是在實驗室測驗中測量而得，偶爾會表示為 $m1$ oxygen/kg/min (VO_2 最大攝氧量 最大值)。如果您想比較 METs (代謝當量) 程式中計算而得的最佳體能表現與您的測得 VO_2 最大值，請使用關係式 $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml/min/kg}$ 。



1. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以變更數值。
2. 按 [Mode] 按鈕接受設定並移動到下一個設定。
3. 您可按 [View Back] 按鈕回到上一個設定。
4. 設定好體能 METS 健身梅脫值等級之後，請繼續 UNITS (單位) 和 GENERAL (一般) 設定，或者按 [Start Stop] 按鈕以迅速跳出至 TIME (時間) 模式。

 註: 所有 PERSONAL (個人) 設定都可以稍後再進行微調。

1.2 設定 [活動等級]

活動等級 (ACT CLASS) 是您目前活動的等級評比。請使用下列分類來協助決定您的活動等級。

活動等級 1

如果您沒有定期從事休閒運動或大量體能活動，請使用 1。

活動等級 2 和 3

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。

活動等級 4-7

如果你定期從事運動或其他體能活動，且你每週都大量運動：

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

活動等級 7.5 - 10

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：

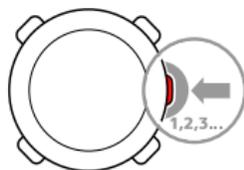
- 5-7 小時，請使用 7.5。
- 7-9 小時，請使用 8。
- 9-11 小時，請使用 8.5。
- 11-13 小時，請使用 9。
- 13-15 小時，請使用 9.5。
- 超過 15 小時，請使用 10。

可以使用 Training Manager 軟體更新您的 Activity Class (活動等級)。

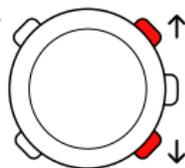
 註：如果您進行健身訓練時未使用 Suunto t6c，則 Training Manager 軟體可能會要求降低您的 ACT CLASS (活動等級)，即使您已依照所說明的等級進行訓練。我們強烈建議你使用 Suunto 心率監測儀來進行健身訓練，以確保監測儀能正確了解並給予正確的指導建議。

1.3 功能表導覽

按住 [Mode] 按鈕以進入設定功能表。

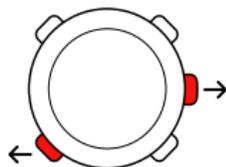


使用 [Lap +] 和 [Light -] 以捲動查看功能表與其子功能表。

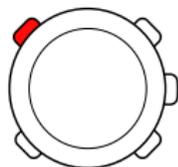


按 [Mode] 按鈕以進入功能表與子功能表，或是接受設定值。

按 [View Back] 按鈕回到上一個功能表。



你可按 [Start Stop] 按鈕隨時結束。

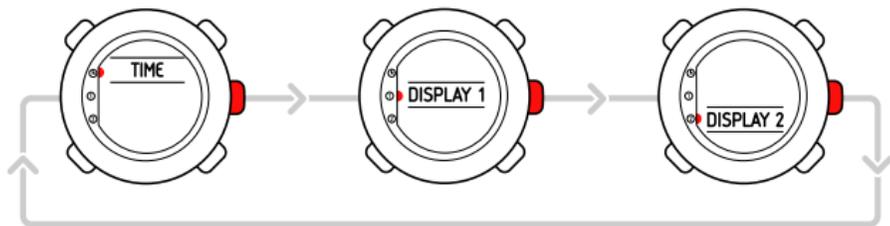


1.4 模式和視圖

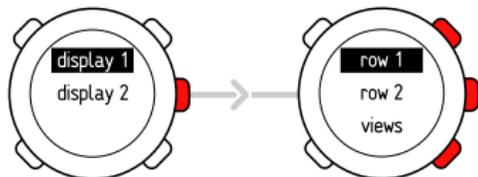
模式

共有兩種模式：TIME (時間) 和 TRAINING (訓練)。按 [Mode] 按鈕可以進行模式切換。螢幕左側的指示器會顯示目前啟用哪種模式。

TRAINING (訓練) 模式有兩種顯示幕，DISPLAY 1 (顯示幕 1) 和 DISPLAY 2 (顯示幕 2)。

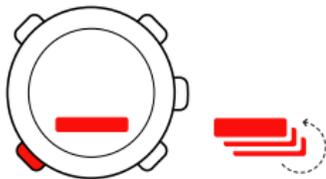


每種 TRAINING (訓練) 顯示幕都能加以自訂。在設定功能表中，前往 DISPLAYS (顯示幕)。進入 DISPLAY 1 (顯示幕 1) 或 DISPLAY 2 (顯示幕 2)，然後進入 ROW 1 (列1)、ROW 2 (列 2) 或 VIEWS (視圖)，以選擇您想顯示的資訊。



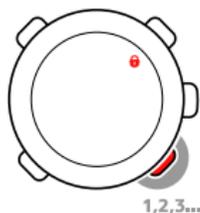
視圖

每個模式皆含有各類輔助資訊的不同視圖，例如 TIME (時間) 模式下的高度、或 TRAINING (訓練) 模式下的卡路里。前往 DISPLAYS (顯示幕) 設定以決定要在 TRAINING (訓練) 模式顯示幕中出現哪些視圖。使用 [View Back] 以變更 TIME (時間) 和 TRAINING (訓練) 模式中的視圖。



1.5 按鈕鎖定

按住 [Light -] (燈光) 按鈕以鎖定或解除鎖定 TIME (時間) 和 TRAINING (訓練) 模式中的按鈕。



在按鈕鎖定時，你仍可更改視圖和開啟背光燈。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。

1.6 安裝 Training Manager 訓練管理軟體

若要分析儲存於裝置記憶體中的訓練資料，您必須安裝 Suunto Training Manager 訓練管理軟體。安裝套件中包含軟體應用程式與 USB 驅動程式。如需安裝驅動程式的相關說明，請在安裝好軟體之後參閱 Suunto Training Manager 訓練管理軟體線上說明。

安裝 Suunto Training Manager 訓練管理軟體應用程式：

1. 將 Suunto Training Manager 訓練管理軟體 CD-ROM 插入光碟機。
2. 等待開始安裝，並遵循安裝指示進行。

 註：如果安裝沒有自動開始，請使用檔案管理器轉至 CD 磁碟機然後連接兩下 `setup.exe`。

 註：您通常都能從下列網址下載最新版本的 Suunto Training Manager：
www.suunto.com。由於我們仍持續開發新功能，請記得定期檢查更新項目。

2 使用你的心率監測儀來進行體能訓練

2.1 戴上您的心率傳輸帶

請戴上您的心率傳輸帶並切換到 TRAINING (訓練) 模式，以開始監測您的心率。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您的胸部中央。



⚠ 警告: 如果您有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置，則使用心率傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用傳輸帶前，我們建議您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。我們強烈建議您先向您的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

2.2 開始訓練課程

當您進入 TRAINING (訓練) 模式時，您的 Suunto t6c 便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。當您啟動日誌記錄器時，訓練隨即開始，停止日誌記錄時，訓練也隨即結束。

使用日誌記錄器

依預設，日誌記錄器 (CHRONO) 會顯示在 DISPLAY 1 (顯示幕 1) 的最上列。您可以在 DISPLAYS (顯示幕) 設定中對 TRAINING (訓練) 模式顯示幕進行個人化設定。

使用日誌記錄器：

1. 在 TRAINING (模式) 下，按 [Start Stop] 啟動日誌記錄器。當日誌記錄器啟動時，您可以按 [Lap +] 按鈕來增加訓練圈數。
2. 按 [Start Stop] 可停止日誌記錄器。
3. 再按 [Start Stop] 即可繼續新的計時訓練課程 (圈數)。

若要重設計時器和檢視上一次的日誌摘要，請按住 [Lap +]。

 註：您必須停止計時器後才可進行重新設定。

2.3 分析您的訓練資料

檢視日誌簿

當日誌記錄器正在執行時，Suunto t6c 會根據您的個人設定，收集訓練期的各項相關資料。這項資料將儲存在裝置的記憶體中。



註：您必須停止日誌紀錄後才能在日誌簿中存取資料。

在日誌簿中檢視上一次的體能訓練總計：

1. 在 TRAINING（訓練）模式下，按住 [Lap +] 按鈕以檢視先前記錄日誌的摘要。
2. 按下 [Lap +] 按鈕以捲動查閱詳細資料。

使用 Training Manager

您可以將訓練日誌從 Suunto t6c 記憶體傳輸至 Suunto Training Manager 訓練管理軟體，然後進行更詳細的分析。Suunto Training Manager 可以衡量最多七個訓練期體能參數：心率、EPOC 鍛煉後過量氧耗、訓練效果、呼吸量、呼吸速率、耗氧量、及能量消耗。

將訓練資料從 Suunto t6c 傳輸至 Training Manager：

1. 使用提供的資料傳輸線將 Suunto t6c 連接到電腦的 USB 埠。
2. 根據 Suunto Training Manager 訓練管理軟體線上說明所提供的指示，將日誌檔傳輸至 Suunto Training Manager。

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, 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.