SUUNTO 3 FITNESS
使用者指南

2019-11-20

1. 安全.....4
2. 開始使用.....5
2.1. suunto 應用.....5
2.2. SuuntoLink.....5
2.3. 按鈕.....6
2.4. 光學心率.....7
2.5. 圖示.....7
2.6. 調整設定.....9
3. 功能.....10
3.1. 活力追蹤.....10
3.2. 適應性訓練指導.....11
3.3. 飛航模式.....13
3.4. 背光燈.....13
3.5. 藍牙連線.....13
3.6. 按鈕鎖定和螢幕變暗.....13
3.7. 胸部和心率傳感器.....13
3.8. 裝置資訊.....14
3.9. 顯示主題.....14
3.10. Do Not Disturb （免打擾）模式.....14
3.11. 感覺.....14
3.12. 健康水平.....15
3.13. 即時 HR.....16
3.13.1. 每日 HR.....16
3.14. 強度區.....17
3.14.1. 心率運動區.....17
3.14.2. Pace zones.....19
3.15. 間歇性訓練.....20
3.16. 語言與單位制.....21
3.17. 日誌簿.....21
3.18. 通知.....21
3.19. 配對 POD 和感應器.....22
3.19.1. 校準步速感應器.....23
3.20. 記錄運動.....23
3.20.1. 運動時定下目標.....24
3.20.2. 鏈接 GPS.....25
3.20.3. 運動模式省電選項.....25
3.21. 睡眠追蹤.....25
3.22. 速度和距離校準。.....26
3.23. 運動模式.....27
3.24. 游泳.....27

3.25. 壓力與恢復.....27
3.26. 時間和日期.....28
3.26.1. 鬧鐘.....28
3.27. 計時器.....29
3.28. 音調與震動.....30
3.29. 鍛煉洞悉.....30
3.30. 恢復時間.....30
3.31. 錶面.....31

4. 保養和支援.....32
4.1. 處理指南.....32
4.2. 電池.....32
4.3. 處置.....32

5. 參考.....33
5.1. 技術規格.....33
5.2. 相容性.....34
5.2.1. CE.....34
5.2.2. 符合 FCC 標準.....34
5.2.3. IC.....34
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....34
5.2.5. KC.....34
5.2.6. Thailand-NBTC.....35
5.2.7. NCC.....35
5.2.8. EAC.....35
5.3. 商標.....35
5.4. 專利聲明.....35
5.5. 國際有限保固.....35
5.6. 版權.....36

1. 安全

安全注意事項類型

警告 - 用於可能會導致嚴重傷害或死亡的程序或情況。

小心 - 用於導致產品損壞的程序或情況。

注釋 - 用於強調重要信息。

提示 - 用於提示如何利用設備的功能和特性。

安全注意事項

警告 雖然本公司的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚不適的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。

警告 務必先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。

警告 僅限娛樂用途。

警告 行動輔助 GPS 或本產品的電池使用壽命僅供參考，不可完全依賴。務必使用地圖和其他替代資料，以確保您的安全。

小心 切勿對產品使用任何溶劑，因此類溶劑可能造成產品表面受損。

小心 請勿在本產品上塗抹防蟲劑，因為可能造成表面毀損。

小心 請勿隨意丟棄本產品，請按照電子廢棄物進行處理，以保護環境。

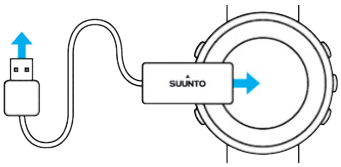
小心 切勿敲擊或摔落本產品，以避免產品受損。

注釋 Suunto 採用先進的感測器和演算法，在您從事各項活動和冒險旅程時產生對您有幫助的數據。我們盡可能地維持準確性。但是我們的產品或服務收集的資料並非十全十美、全然可靠，產生的數據也並非絕對準確。熱量、心跳速度、地點、移動偵測、鏡頭識別、物理性應力指標和其他測量值也許與現實不符。Suunto 的產品和服務僅供休閒使用，無法用於任何醫療用途。

2. 開始使用

首次啟用您的 Suunto 3 Fitness 是快速簡單。

1. 使用盒中的 USB 連接線將手錶連接至電腦以喚醒手錶。



2. 按下中間的按鈕，開始設定精靈。

3. 按右上方或右下方按鈕選擇語言，使用中間按鈕確認選擇。

4. 依照精靈的指示完成初始設定。按下右上方或右下方按鈕變更值並按下中間按鈕以選取並轉至下一步。

2.1. suunto 應用

借助 Suunto 應用程序，您可以進一步豐富您的 Suunto 3 Fitness 經驗。將手錶與可移動應用配對，以獲得連接的 GPS、移動通知、洞察等。

注釋 飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。

將您的手錶與 suunto 應用配對：

1. 確保您手錶的藍牙處於開啟狀態。在設定菜單下，進入 **連線** » Discovery 如果尚未開啟，請在此時開啟。
2. 從 iTunes App Store，Google Play 以及中國的幾家熱門應用程序商店內下載 Suunto 應用程序，并將其安裝到兼容的移動設備上。
3. 啟動 Suunto 應用程序，如果尚未開啟藍牙，請在此時開啟。
4. 按一下應用程序屏幕左上方的手錶圖標，然後按一下 “ 配對 ” 來配對您的手錶。
5. 通過輸入手錶上顯示的代碼來驗證該配對。

注釋 一些功能需要透過 WiFi 或行動網路的網際網路連線。可能需要負擔營運商資料連線費用。

2.2. SuuntoLink

在您的 PC 或 Mac 上下載並安裝 SuuntoLink 以更新手錶軟體。

強烈建議您在新的軟體版本發布後更新手錶。 如果有可用的更新，您將通過 SuuntoLink 以及 Suunto 應用程序得到通知。

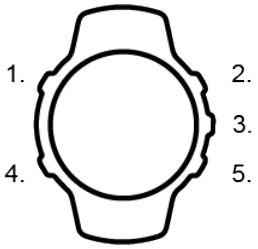
如果更多資訊，請造訪 *www.suunto.com/SuuntoLink* 。

如要更新手錶軟體：

1. 使用附贈的 USB 線將手錶插入電腦。
2. 如果 SuuntoLink 尚未運行，請啟動它。
3. 點擊 SuuntoLink 中的更新按鈕。

2.3. 按鈕

Suunto 3 Fitness 通過五個可用的按鈕進入導航和功能。



日常使用:

1.左上方按鈕

- 按下激活背景光
- 按下查看代替信息

2.右上方按鈕

- 按下可在視圖和菜單中移動

3.中間按鈕

- 按下選擇一個項目前進/更改顯示
- 長按打開快捷菜單

4.左下方按鈕

- 按下返回
- 長按返回錶盤

5.右下方按鈕

- 按下可在視圖和菜單中向下移動

當您記錄練習時，按鈕具有不同功能：

1.左上方按鈕

- 按下查看代替信息

2.右上方按鈕

- 按下暫停或恢復錄製
- 長按改變作用

3.中間按鈕

- 按下更改顯示

- 長按打開選項菜單

4.左下方按鈕

- 按下更改顯示

5.右下方按鈕

- 按下標記
- 長按鎖定和解鎖

2.4. 光學心率

自手腕測量光學心率是追蹤您心率的一種簡單且便利的方式。心率測量的最佳結果可能會受下列因素影響：

- 手錶必須與您的肌膚直接接觸。感應器與皮膚之間不可有任何衣物，無論衣物多薄
- 手錶佩戴在手臂上的位置應該高於您正常佩戴手錶的位置。感應器讀取流經組織的血液。讀取流經組織的血液越多，即表明越好。
- 手臂運動與肌肉彎曲（諸如抓網球拍）可以變更感應器讀數的精確度。
- 當您的心率低時，感應器可能無法提供穩定的讀數。開始記錄幫助前，進行幾分鐘簡短的熱身。
- 皮膚色素和紋身會阻擋光線，導致光學感應器無法取得可靠讀數。
- 光學感應器可能不提供用於游泳活動的準確的心率讀數。
- 爲了讓心率測量精度更高並更快回應心率變化，我們建議使用一種諸如 Suunto Smart Sensor 的相容胸部心率感應器。

⚠ ***警告*** *光學心率功能並非在每次測量時對每位使用者都是準確的。光學心率也可能會受個人的獨特骨骼結構及皮膚色素影響。您的實際心率可能高於或低於光學感應器的讀數。*

⚠ ***警告*** *僅供休閒使用；光學心率功能不得用於醫療用途。*

⚠ ***警告*** *務必先向醫師洽詢，才能開始訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。*

⚠ ***警告*** *雖然我們的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚刺激的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。*

2.5. 圖示

Suunto 3 Fitness 使用下列圖示：

	按鈕鎖
	卡路里
	正在充電
	距離
	Do Not Disturb （免打擾）

	持續時間
	EPOC（運動過量後耗氧量）
	失敗
	健身水平
	放鬆時間
	所獲連線 GPS
	不可用連線 GPS
	心率
	所獲來自手錶的 HR 訊號
	所獲來自 HR 傳感器的 HR 信號
	來電
	日誌簿
	電量不足
	訊息/通知
	未接來電
	步速/速度
	計劃運動
	所獲 POD 訊號
	高峰訓練效果
	恢復時間
	步數
	碼錶
	划頻（游泳）
	成功

	正在同步
	設定

2.6. 調整設定

要調整設定時：

1. 按右上方按鈕直至看到設定圖示，然後按中間按鈕進入設定功能表。

2. 按右上方或右下方按鈕捲動設定功能表。

3. 在設定高亮顯示時，按下中間按鈕選取設定。 透過按下左下方按鈕返回至功能表。
4. 對於一個值範圍的設定，透過按下右上方或右下方按鈕變更值。

5. 對於僅有開或關的設定，透過按下中間按鈕變更值。

提示 *你呢可以透過按住中間按鈕從快捷菜單訪問常規設置。*

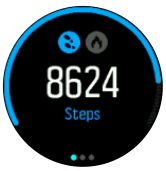
3. 功能

3.1. 活力追蹤

您的手錶持續追蹤您一整天的整體活力。無論您只是爲了身體健康還是爲了即將到來比賽而鍛煉，這都是一個重要的因素。保持一種活躍狀態很不錯，但是當鍛煉辛苦時您需要有適當的休息日且活動強度不要太高。

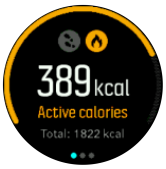
活動計數器每天午夜自動重設。 一周結束時，手錶提供活動摘要。

在手錶顯示屏中，按下右下方按鈕，直到您看到一天的總步數。



您的手錶使用加速計計算步數。總步數計算積累的是全天候（24/7）步伐，同時也是在記錄訓練活動及其他活動期間的步數。然而，通過一些具體的運動，如游泳和騎自行車，步驟不算在內。

除這些步數外，您可以按下左下方按鈕查看當天預估的卡路里。



顯示屏中央的大數字是您白天燃燒的有效卡路里估計量。在這下面你會看到燃燒的總卡路里熱量。總計包括活性卡路里和您的基礎代謝率「見下文」。

兩個顯示畫面上的環表明您距離日常活動目標之程度：這些目標可調整為您的個人偏好設定「參見下文」。

您可以通過按下中間按鈕查看過去七天的步數。再次按下中間按鈕查看過去七天的卡路里。

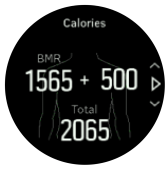
步數和卡路里顯示時，按下左下方按鈕查看每天的確切數字。

活動目標

您可以調整步數和卡路里的每日目標。在活動顯示螢幕中，按住中間按鈕以開啟活動目標設定。

設定步數目標時，您可以定義當天的總步數。

您每天燃燒的卡路里總量基於兩個因素：您的基礎代謝率「BMR」和您的體力活動。



BMR 是休息時身體燃燒的卡路里總量。這些是身體保持溫暖和執行眨眼、心跳等基本功能需要消耗的卡路里。這項數值基於您的個人體質，包括年齡和性別等因素。

設定卡路里目標時►►►將定義除 BMR 以外要燃燒的卡路里總量。這些被稱為活動卡路里。活動顯示畫面周圍的環形根據當天燃燒的活動卡路里總量對比您的目標向前走動。

3.2. 適應性訓練指導

您的 Suunto 3 Fitness 將自動產生一個為期 7 天的訓練計劃，以幫助您保持、提高或快速提升有氧健康水平。三個訓練計劃的每週訓練負載和鍛煉強度各不相同。

選取您的健身目標：

如果您已相當健康並想要保持目前健康水平，請選取「保持」選項。此選項也適合剛開始進行定期訓練的人群。一旦您開始適應，您可以隨時將訓練計劃變更為要求更高的計劃。

「提高」選項的目的是以較為緩和的進步曲綫提高您的有氧健康水平。若您想快速提高健康水平，請選擇「快速提升」計劃。此選項的訓練強度更高，健身效果更快。

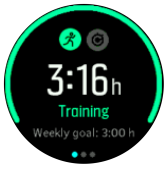
訓練計劃包括計劃鍛煉、目標持續時間和強度。每次鍛煉的目標是幫助您保持和逐漸改善健康狀況，並且不會讓您的身體過度緊張。如果您錯過了一次鍛煉，或您完成了比計劃更多的鍛煉，Suunto 3 Fitness 會自動調整您的鍛煉計劃。

當您開始一個計劃鍛煉時，您的手錶將指導您使用視覺和音頻指示器，來幫助您保持正確的強度並記錄進度。

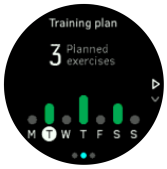
HR（心率）區域設定（參見 *3.14.1. 心率運動區*）會影響適應性訓練計劃。訓練計劃中的將進行的運動包含強度。如果您的 HR（心率）區域設定不正確，計劃鍛煉時的強度指導可能會與您的真實鍛煉強度不相關。

檢視下一個計劃訓練活動：

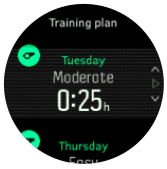
1. 在錶面上按右下方按鈕，以捲動至鍛煉觀察檢視。



2. 按中間按鈕以檢視本周計劃。



3. 按右下方按鈕可更多詳細資訊；有關訓練日、持續時間和強度水平（基於心率區域）的資訊，請參見 *3.14. 強度區*。



4. 按左下方按鈕可結束計劃鍛煉檢視並返回時間顯示。

注釋 按錶面檢視的中間按鈕也可檢視今日計劃活動。

注釋 適應性訓練指導的目標是保持、提高或快速提升您的健康水平。若您已經非常健康並經常鍛煉，那麼 7 天計劃可能不適合您的現有日常訓練。

小心 如果您生病了，當您再次開始鍛煉時，訓練計劃可能無法充分調整。病好後，請務必格外小心並減小鍛煉強度。

警告 手錶無法判斷您是否受傷。在您遵循手錶中的訓練計劃進行鍛煉之前，請遵醫囑等身體恢復好後再開始鍛煉。

停用個人化訓練計劃：

1. 在設定功能表下，轉至 Training。
2. 切換 Guidance 以關閉。

如果您不需要適應性指導，而想自己設定鍛煉目標，您可以在 Training 下的設定中定義每週目標小時數。

1. 停用 Guidance。
2. 透過按中間按鈕選取 Weekly goal。
3. 透過按右上方或右下方按鈕選取新的 Weekly goal。

4. 按中間按鈕確認。

即時指導

如果您今天安排了一項計劃鍛煉，當您進入鍛煉檢視開始記錄鍛煉時，該活動會在運動模式清單中顯示為第一個選項。如果您需要即時指導，請開始建議鍛煉並正常記錄，請參見 *3.20. 記錄鍛煉*。

注釋 按錶面檢視的中間按鈕也可檢視今日計劃活動。

根據計劃鍛煉進行鍛煉時，您將看到綠色進度列和進度百分比。目標根據計劃強度和持續時間進行估計。當您在計劃強度內進行鍛煉（基於您的心率）時，您將會在計劃持續時間左右達到目標。鍛煉強度越高，達到目標的時間越短。同樣地，強度越低，時間越長。

3.3. 飛航模式

需要時啟用飛航模式以關閉無線傳輸。您可以於 **連線（連接）**下的設定中啟用或停用飛航模式。

注釋 若要與裝置進行配對，如果開啟了飛航模式，您首先需要將其關閉。

3.4. 背光燈

背光燈具有兩種模式：自動與撥動。自動模式中，按下任意按鈕後背光燈開啟。 在撥動模式中，按住左上方按鈕即可開啟背光燈。再次按住左上方按鈕可關閉背光燈。

預設情況下，背光燈處於自動模式。您可以透過下面的**一般（一般）** » Backlight（背光源）設定更改背光模式。

3.5. 藍牙連線

Suunto 3 Fitness 如果您已經配對手錶與 Suunto app，使用藍牙技術傳送並接收您行動裝置上的資訊。配對 POD 與感應器也使用相同技術。

但是，如果您希望手裱對藍牙掃描器不可見，可以在 **連線** » Discovery 下的設定中啟動或停用探索設定。

透過啟動飛航模式，也可完全關閉藍牙，參見 *3.3. 飛航模式*

3.6. 按鈕鎖定和螢幕變暗

記錄運動時，可藉由按住右下方按鈕鎖定按鈕。一旦鎖定，您即無法變更顯示視圖，但您可按下任何按鈕開啟背光燈（若背光燈處於自動模式）。

若要解鎖，再次按住右下方按鈕。

當您未記錄運動時，在保持一小段時間的非活躍狀態後，螢幕變暗。如要啟動螢幕，按下任意按鈕即可。

在長時間不活動以後，手錶進入休眠模式並完全關閉螢幕。任何動作都可以重新喚醒螢幕。

3.7. 胸部和心率傳感器

您可使用一個 Bluetooth® 智能 兼容的心率傳感器，如 Suunto 智能傳感器，使您的 Suunto 3 Fitness 獲得有關您運動強度的準確信息。

如果您使用的是 Suunto Smart Sensor，則還擁有心率記憶的功能優勢。如果至您手錶的連接中斷，舉例言之，游泳時「水下無傳輸」，則感應器記憶功能會保護您的資料。。

這也代表，您可以在開始記錄之後把手錶擱在一旁。如果需要更多資訊，請參閱《Suunto Smart Sensor 使用手冊》。

見 *3.19. 配對 POD 和感應器* 有關如何將 HR（心率）傳感器與手錶配對的指示。

3.8. 裝置資訊

您可以於 **一般**（一般） » **About**（關於）下的設定中檢查您手錶軟體與硬體之詳情。

3.9. 顯示主題

若要在運動或導航時增強手錶螢幕的可讀性，你可以在亮及暗主題之間進行更換。

在亮主題下，顯示螢幕背景是亮的，數字是暗的。

在暗主題下，對比度是相反的，背景是暗的而數字是亮的。

該主題為全域設定，您可以在手錶中從任何運動模式選項中變更。

要在運動模式選項中更改顯示主題：

1. 從錶面上按下右上方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **EXERCISE（間隔）**，並/或按中間的按鈕。
3. 前往任意運動模式並按下右下方按鈕以打開運動模式選項。
4. 向下捲動至 **THEME**，然後按中間的按鈕。
5. 按右上方和右下方的按鈕可在 Light（亮）與 Dark（暗）之間切換，使用中間的按鈕進行確認。
6. 捲動後退以退出運動模式選項，並開始（或退出）運動模式。

3.10. Do Not Disturb （免打擾）模式

Do Not Disturb （免打擾）模式是使所有聲音和振動靜音的設定，其在例如劇院或任何您希望手錶照常運行的環境中靜默地使用時异常有用。

開啟/關閉 Do Not Disturb （免打擾）模式：

1. 從錶面上按住中間的按鈕即可打開捷徑功能表。
2. 按下中間的按鈕切換 Do Not Disturb （免打擾）模式開關。

Do Not Disturb （免打擾）模式啟用時，錶面視圖上會顯示 Do Not Disturb （免打擾）圖示。

如果您設定了鬧鐘，則聲音正常並禁用“請勿打擾”模式，除非您打鬧鬧鈴。

3.11. 感覺

如果你正在接收定期培訓，那麼在每次課程之後，你的感受是整體身體狀況的重要指標。

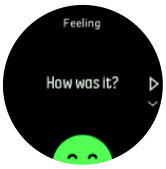
這裡是五種不同程度的感覺可供選擇：

- Poor
- Average
- Good
- Very good

- Excellent

這些選項的意義完全由您自己決定。重要的是您一直使用它們。

對於每次的訓練，在記錄結束的時候，您可通過回答 'How was it?' 問題，直接在手錶中記錄您的感受。



您可以通過按中間按鈕跳過問題。

3.12. 健康水平

良好的有氧運動對於您的整體健康、身體和運動表現而言非常重要。

有氧健康水平定義為 VO2max（最大攝氧量），這是廣泛認可的有氧耐力能力測量方法。換句話說，VO2max 可顯示您身體的攝氧健康水平。VO2max 值越高，攝氧健康水平越高。

健康水平評估以每次記錄的跑步或步行鍛煉時偵測到的心率反應為依據。若要評估您的健康水平，請在連接 GPS 或已校正速度的情況下戴上 Suunto 3 Fitness，記錄一次至少持續 15 分鐘的跑步或步行。

若連接的 GPS 不可用，您必須在跑步/步行 15 分鐘前手動校正您的手錶，然後再評估您的健康水平，請參見 *3.22. 速度和距離校正*。

成功校準後，您的手錶便可以根據所有跑步和步行鍛煉提供您的健康水平評估。

您的目前評估健康水平在健康水平顯示畫面中顯示。在錶面上按右下方按鈕可捲動至健康水平顯示畫面。

注釋 若手錶尚未評估您的健康水平，健康水平顯示畫面會為您提供進一步的指示。

記錄跑步和步行鍛煉的歷史資料對確保 VO2max 評估準確性發揮著重要作用。使用 Suunto 3 Fitness 記錄的活動越多，VO2max 評估就越準確。

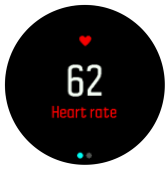
共有六個健康水平，從低到高分別爲：很差、差、一般、好、優秀和非常好。該值取決於您的年齡和性別，該值越高，您的健康水平就越高。

按壓中間按鈕以檢視您的預估健康年齡。健康年齡是一個計量值，可根據年齡重新解釋您的 VO2max 值。 定期參加正確類型的身體活動將有助於提高您的 VO2max 值並降低您的健康年齡。

VO2max 值的提高是高度個人化的，它取決於年齡、性別、遺傳學和訓練背景等因素。如果您已經非常健康，健康水平的提高速度也會減慢。若您剛開始定期鍛煉，健康水平會快速提高。

3.13. 即時 HR

即時 HR 顯示螢幕提供瞬間心率。此顯示螢幕顯示您的目前心率。



查看即時 HR：

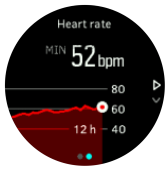
1. 於錶面視圖上按下右下按鈕以捲動至即時 HR 顯示螢幕。
2. 按下左下方按鈕退出顯示螢幕並返回到錶面視圖。

3.13.1. 每日 HR

每日 HR 顯示螢幕提供 12 小時的心率。這是一個有益的訊息來源，其有關如您在高強度鍛煉項目之後的恢復狀況。

該顯示螢幕顯示您的心率在超過 12 個小時時間內的曲綫圖。該曲綫圖基於 24 分鐘的時間段使用您的平均心率繪製而成。此外，還會向您顯示 12 個小時時間內的最低心率。

您最近 12 個小時的最低心率是恢復狀態的良好指標。如果它高於正常水平，你可能還沒有從上一次練習中恢復回來。



如果記錄一次鍛煉，每日的 HR 值反映了您該次鍛煉所提高的心率。但請記住，曲綫圖所顯示的心率是平均值。如果您的心率在運動時達到 200bpm，那麼圖表不會顯示最大值，而是您達到峰值的 24 分鐘內的平均值。

在您看到每日 HR（心率）圖之前，您需要激活每日 HR（心率）功能。您可通過以下設定 Activity 來發開或關閉該功能。如果您處於心率顯示界面，您也可按住中間的按鈕來訪問活動設置。

根據每日 HR 功能，您的手錶定期激活光學心率傳感器，以定期檢查您的心率。這稍微增加了電池的功耗。

激活后，您的手錶需要 24 分鐘來顯示日常 HR 信息。

查看每日 HR：

1. 從變盤視圖中，按下右下方按鈕滾動到即時 HR 顯示。
2. 按下中間按鈕切換到日常 HR 顯示。

按下每日 HR 顯示螢幕中右下方按鈕將根據您的心率顯示您每小時消耗的能量。

3.14. 強度區

使用強度區進行運動有助於指導您的體能進展。每個強度區以不同的方式增強您的身體，對您的身體體能產生不同的效果。 有五個不同的範圍，編號為 1「最低」到 5「最高」，根據您的最高心率「最高 HR」或速度定義為百分比範圍。

訓練時務必記住強度，同時知道這種強度的感覺。 不要忘記，不管你有沒有訓練計劃，在鍛煉之前總是需要時間進行熱身。

在 Suunto 3 Fitness 中使用的五個不同的強度區域：

等級 1：簡單

等級 1 的鍛煉相對容易。在體能訓練方面，在您剛開始運動或休息較長時間後，這種低強度主要用於恢複性訓練並提高您的基本體能。步行、爬樓梯、騎自行車上班等日常運動通常都在這一強度區內完成。

等級 2：中等

運動區 2 的運動可有效地改進您的基本體能等級。這一強度的運動感覺較輕鬆，但長時間運動可能產生非常明顯的訓練效果。大多數心血管調節訓練都是在這一運動區內完成。改進基本體能為其他運動奠定基礎，使您全身為需要更多能量的活動做好準備。在該運動區進行長時間的運動可消耗大量能量，尤其是來自身體堆積的脂肪的能量。

等級 3：困難

運動區 3 的運動開始變得相當消耗能量，感覺进展非常困難。它將快速且經濟地提高您的移動能力。在該運動區，您的體內開始形成乳酸，但是您的身體仍然能夠將其澈底排出。您每週最多只能進行幾次這種強度的訓練，因為它會讓您的身體承受較大壓力。

等級 4：非常困難

運動區 4 的運動使您的全身為競技類活動做好準備，提高您的速度。 該等級的鍛煉可以恆定速度進行，也可作為間歇訓練「短時間訓練階段與間歇性休息的組合」進行。高強度訓練可迅速且有效地提高您的體能等級，但是太過頻繁或過高強度的訓練可能引起訓練過度，您可能因此不得不暫停訓練計劃，進行長時間的休息。

等級 5：最大強度

運動時您的心率達到運動區 5 時，您會感覺訓練非常艱苦。您的身體內會以更快的速度產生乳酸，以至於身體來不及將其排出，而您最多只能運動十幾分鐘就必須停下來。運動員以高度受控的方式將這種最高強度的運動納入其訓練計劃中，而健身愛好者並不需要這些。

3.14.1. 心率運動區

心率運動區基於您的最大心率「最大 HR」定義為百分比範圍。

預設情況下，您的最大 HR 採用標準公式進行計算：220 - 您的年齡。如果您知道自己確切的最大 HR，您應相應地調整預設值。

7 天培訓計劃「*參考 3.2. 適應性培訓指導*」基於 HR 運動區限制。如果極限或最大 HR 不能體現您的個人值，培訓計劃可能不能更好的引導您達到您想要的健身水平。

Suunto 3 Fitness 有默認和特定活動的 HR（心率）區域。默認區域可用於所有活動，但對於更高級的訓練，您可使用特定的 HR（心率）區域進行跑步和騎車活動。

設定最大 HR

通過以下設定 Training » Intensity zones » 設定您最大的 HR（心率）Default zones

1. 選擇最大 HR「最高值，bpm」并按下中間按鈕。
2. 按下右上方或右下方按鈕選擇新的最大 HR 。

3. 按下中間按鈕選擇新的最大 HR。
4. 按下左下方按鈕退出 HR 運動區視圖。

注釋 您可通過以下設定 一般 » Personal 獲取您最大的 HR（心率）

設定預設 HR 運動區

通過以下設定 Training » Intensity zones » 設置您的默認 HR（心率）Default zones

1. 按下右上方或右下方向上/向下滾動並在要更改的 HR 運動區高亮顯示時按下中間按鈕。
2. 按下右上方或右下方按鈕選擇您的新 HR 運動區。

3. 按下中間按鈕選擇新的 HR 值。
4. 按住中間按鈕退出 HR 運動區視圖。

注釋 選擇 Reset 在 HR（心率）區域視圖中將 HR（心率）區域重置為默認值。

設定特定活動 HR 運動區

通過以下設定 Training » Intensity zones » 設置設置您的活動特定 HR（心率）區域 Advanced zones

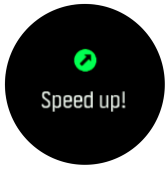
1. 選擇要編輯的活動「跑步/騎自行車」「透過按下右上方或右下方按鈕」並在高亮時按下中間按鈕。
2. 按中間按鈕切換 HR 運動區。
3. 按下右上方或右下方向上/向下滾動並在要更改的 HR 運動區高亮顯示時按下中間按鈕。
4. 按下右上方或右下方按鈕選擇您的新 HR 運動區。

5. 按下中間按鈕選擇新的 HR 值。
6. 按住中間按鈕退出 HR 運動區視圖。

3.14.1.1. 運動時使用 HR 運動區

在您記錄運動時（參見 *3.20. 記錄運動*），選取心率作為強度目標後（參見 *3.20.1. 運動時定下目標*），沿運動模式螢幕（所有支援 HR 的運動模式）的外緣顯示分成五個區段的 HR 運動區計量器。這些計量器透過點亮相應的區段指示您目前的訓練達到的 HR 運動區。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。

當您達到選中的目標區域時，手錶會提示您。在您運動過程中如果您的心率超過選定的目標區域，手錶會提示您加速或減速。



另外，運動模式的預設螢幕中有一個 HR 運動區專用的螢幕。運動區熒屏中央顯示您當前所在的 HR 運動區，儀器的背景顏色也指示您正在哪個 HR 運動區訓練。

在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

3.14.2. Pace zones

Pace zones 就像 HR 一樣工作，但訓練強度取決於您的步速而不是心率。 根據您的設置，速度區顯示公制或英制值。

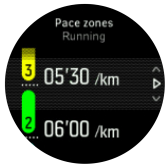
Suunto 3 Fitness 有五個默認的可用記步區，或者您可以自定義個人專屬的。

Pacezones 也可在跑步時用。

設置 Pacezones

通過以下設定 **Training** » **Intensity zones** » 來設置您的活動和特定的記步區。**Advanced zones**

1. 選擇跑步模式并按下中間按鈕。
2. 按右下按鈕向下滾動，然後按中間按鈕開啟 Pacezones。
3. 按上下或右下按鈕向上或向下滾動，當您想讓步速區突出顯示時，按中間按鈕。
4. 按右上或右下按鈕選擇新的步速範圍。



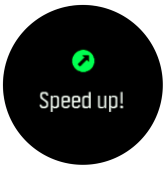
5. 按中間按鈕選擇新的步速範圍值。
6. 按住中間按鈕退出 Pacezonges 視圖。

3.14.2.1. 運動時使用 pace zones

當您記錄一次鍛煉時（見 *3.20. 記錄運動*），並選擇了記步作為強度目標（見 *3.20.1. 運動時定下目標*）可見一個分為五個部分的計步器。在運動模式界面的外邊緣周圍顯示該五個部

分。測量儀將點亮相應的部分，來顯示您選擇的、作為強度目標的記步區域。
測量儀中的小箭頭表示您在該區域範圍內的位置。

當您點擊您選擇的目標範圍時，你的手錶會提醒你。如果你的速度超出了選定的目標範圍，手錶會提醒你加快或減速。



在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

3.15. 間歇性訓練

間歇訓練是一種常見的訓練形式，由重複的高強度和低強度運動組合而成。使用 Suunto 3 Fitness, 您可在每種運動模式中定義自己的間歇訓練。

定義間隔時，您需要設定四個項目：

- 間隔 On/Off「開/關」切換，啟用間隔訓練。 當您打開此功能時，間隔訓練顯示會添加到您的運動模式。
- 重複： 您想要執行的時間間隔+您想做的恢復訓練的數量。
- 間隔：基於距離或持續時間的高強度時間間隔的長度。
- 恢復：基於距離或持續時間的間歇期間的休息時間長度。

請記住，如果您使用距離來定義您的間隔，則需要進行測量距離的運動模式。 例如，測量可以基於用作移動輔助的 GPS，基於手腕的速度或者來自腳貨自行車的 POD。

若要使用間隔进行訓練：

1. 從啟動器中選擇您的運動。
2. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下右下方的按鈕，開啟運動模式選項。
3. 向下滾動至 Intervals 并按一下中間的按鈕。
4. 開啟間隔，並調整上述設定。

5. 向上捲動至「**後退**」並使用中間的按鈕進行確認。
6. 按右上按鈕，直到您回到開始界面，并像平常一樣開始鍛煉。
7. 按左下方的按鈕，將視圖變更為間隔顯示畫面，在您準備好開始間歇性訓練後按右上方按鈕。

8. 在完成所有重複動作前，如果您想停止該間歇訓練，請按住中間的按鈕打開運動模式選項並關閉 Intervals。

注釋 當您在間隔顯示畫面中，按鈕正常工作，例如，按下右上方的按鈕可暫停運動記錄，而不僅僅是間隔訓練。

停止運動記錄後，間歇性訓練將自動切換到運動模式。然而，其他設定仍然保留，以便您可以在下次使用運動模式時輕鬆開始相同的運動。

3.16. 語言與單位制

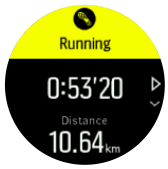
您可以於 **一般**（一般） » **語言**（語言）下的設定中變更手錶語言與單位制。

3.17. 日誌簿

您可以從首頁存取日誌簿。

按右上方或右下方按鈕捲動日誌。按中間的按鈕打開並檢視您選擇的項目。

若要退出日誌，按下左下方的按鈕。



3.18. 通知

receive 如果您已將手錶與 suunto 應用鏈接，可以在手錶上接收來電和短信通知。

注釋 從某些應用收到的、用於通信的消息，可能與 Suunto 3 Fitness 不兼容。

當您將手錶與應用程序配對時，通知是默認啟用的。您可通過以下設定 **通知** 來關閉該功能。

通知到達時，錶面上會出現一個跳出畫面。

若訊息太長無法完全顯示在螢幕上，按右下方按鈕以捲動全文。

通知歷史

如果您的行動裝置上有未讀通知或未接來電，您可以在手錶上進行檢視。

從錶面按中間的按鈕，然後按下方按鈕以捲動瀏覽通知歷史記錄。

3.19. 配對 POD 和感應器

記錄練習時，將手錶與藍牙智能 POD 和傳感器配對來收集更多信息。

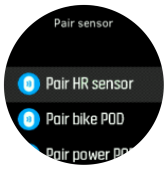
Suunto 3 Fitness 支持以下類型的 POD 和傳感器：

- 心率
- 自行車
- 腳

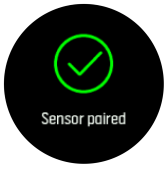
注釋 在開啟飛行模式時，不能進行配對。在配對前，請關閉飛行模式。見 3.3. 飛航模式。

如要配對 POD 或感應器：

1. 進入您的手錶設定并選擇 **連線**。
2. 選擇 Pair sensor 獲取傳感器列表。
3. 按右下方按鈕，捲動清單，並使用中間的按鈕選取感應器類型。



4. 按照手錶中的說明完成配對「如需要，請參考感應器或者 POD 手冊」，按下中間按鈕前進到下一步。



如果 POD 有必需設定，配對時將提示您輸入值。

一旦配對了 POD 或者感應器，只要您選擇了使用該感應器類型的運動模式，手錶將搜索它。

您可通過以下設定 **連線** » Paired devices 查看手錶中已配對設備的完整列表。

在該列表中，您可根據需要刪除（取消配對）設備。選擇你想移除的設備，并按一下 Forget。

3.19.1. 校準步速感應器

當您配對 foot POD 時，您的手錶將會在您的手機上連接 GPS 和 Suunto 應用程序并進行自動校準。我們推薦您使用自動校準，如有需要，可通過以下 POD 設定 **連線** » Paired devices 來禁用它。

對於 GPS 的第一次校準，您應該選擇步速感應器的一個運動模式，例如跑步。開始記錄時在水平面上勻速運行，如果可能的話請不少於 15 分鐘。

以您正常的平均速度運行進行初始校準，然後停止運動記錄。當您下次使用步速感應器時，校準準備就緒。

每當 GPS 速度可用時，手錶會根據需要自動重新校準步速感應器。

3.20. 記錄運動

除日常活動追蹤外，您還可以用您的手錶記錄您的訓練課程或其他活動以獲取詳細的反饋信息并追蹤您的進度。

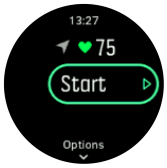
如要記錄運動：

1. 戴上心率傳感器「可選」。
2. 向上捲動至運動圖示，使用中間按鈕進行選擇。

3. 按下右上或右下按鈕捲動運動模式，按中間按鈕選取一種您欲使用之模式。
4. 在開始指示器上方，根據您使用運動模式的內容（例如心率和連線 GPS）顯示一系列圖示。搜尋時，箭頭圖示（連線 GPS）發出灰色的閃光，發現訊號後，變成綠色。搜尋和找到訊號時，心臟圖示（心率）閃爍灰色；使用心率感測器時，它會變為連接皮帶的綠色心臟；或者使用光學心率感測器時，會變為綠色。

   如果您使用心率感測器，但圖示僅變為綠色（這意味著啟用了光學心率感測器），請檢查心率感測器是否已配對，查看 *3.19. 配對 POD 和感應器*，並再次選取運動模式。

   您可以等候至每個圖示變為綠色或在您願意時按下中間按鈕開始記錄。



5. 錄製期間，您可使用中間按鈕切換顯示幕。
6. 按下右上方按鈕即可暫停記錄。使用右下方按鈕停止并保存或右上方按鈕恢復。

如果您選擇的運動模式有選項，例如設定持續時間目標，您可以在開始記錄之前透過按下右下方按鈕對其進行調整。您亦可在按住中間按鈕進行記錄的同時調整運動模式選項。

停止記錄之後，系統將詢問您的感覺。您可以回答或跳過此問題「參見 *3.11. 感覺*」。然後您將獲得此次活動的總結，您可以使用右上或右下按鈕進行瀏覽。

如果記錄了一個不想保留的記錄，您可以向下捲動至 Delete 刪除記錄項目，並使用中間按鈕進行確認。您也可以相同的方式刪除來自日誌簿的日誌。

3.20.1. 運動時定下目標

在鍛煉時，使用您的 Suunto 3 Fitness 可設定不同目標。

如果您選擇的運動模式具有目標選擇，您可以在開始記錄前按右下方按鈕調整它們。

以一般目標來鍛煉：

1. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下右下方的按鈕，開啟運動模式選項。
2. 選擇 Targets 並按一下中間的按鈕。
3. 切換 **一般** 通過按下一下中間的按鈕。
4. 選擇 Duration 或 Distance。
5. 選擇您的目標。
6. 按一下左下方的按鈕返回運動模式選項。

激活常規目標時，每個數據顯示屏上都會顯示進度條。

當您達到目標的 50%並且您的選定目標達到時，您也會收到目標。

以強度目標鍛煉：

1. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下右下方的按鈕，開啟運動模式選項。
2. 選擇 Targets 並按一下中間的按鈕。
3. 切換 Intensity 通過按下一下中間的按鈕。
4. 選擇 Heart rate 或 Pace。
5. 選擇您的目標區域。
6. 按一下左下方的按鈕返回運動模式選項

3.20.2. 鏈接 GPS

Suunto 3 Fitness 可根據手腕動作記錄跑步和步行時的速度和距離，但是這是根據你的個人步幅和運動進行校準的。
您既可手動校準（見 *3.22. 速度和距離校準* ），或將其與 GPS 連接并自動校準。當與 GPS 連接時，基於手腕的速度和距離會自動校準。

出了更精確的速度和距離，鏈接 GPS 您可以從 Suunto 應用的地圖中追蹤您的運動軌跡。

使用鏈接 GPS：

1. 將您的手錶與 Suunto 程序程序進行配對，見 *2.1. Suunto 應用*.
2. 允許 Suunto 應用程序使用位置服務。
3. 保持 Suunto 應用程序處於激活狀態。
4. 啟動一個含 GPS 的運動模式。

’你手錶上的 GPS 圖標閃爍灰色，與手機 GPS 連即時會變成綠色。

並非所有的運動模式都使用 GPS。如果您沒有看見圖標，則表明該運動模式不需要 GPS，如在跑步機上跑步或在泳池中游泳，或您的 Suunto 3 Fitness 未與您的手機配對。

注釋 *使用鏈接 GPS 會增加移動設備的電池功耗。GPS 精度可能會因為您的移動設備和周圍環境有所不同。例如，建築物可以阻攔 GPS 信號。請注意，GPS 數據不適用於所有的移動操作系統版本，並且現有支持可能會在沒有通知的情況下被撤銷。*

3.20.3. 運動模式省電選項

您可以使用下列省電選項延長電池使用時間：

- 顯示超時：通常鍛煉時間顯示屏始終處於打開狀態。當您開啟顯示超時時，10 秒鐘後顯示螢幕將關閉以節省電池電量。 按任意按鈕即可重新開啟顯示。

激活省電選項：

1. 在您開始記錄一次鍛煉前，按一下下方的按鈕來打開運動模式選項。
2. 向下滾動至 Power saving 并按一下中間的按鈕。
3. 根據您的需要調整省電選項，並按住中間的按鈕退出省電選項。
4. 滾動回至開始視圖，并正常的開始鍛煉。

注釋 *如果顯示超時開啟，您仍然可以獲得浮動通知以及響鈴和振動警報。*

3.21. 睡眠追蹤

良好的睡眠對心靈和身體的健康至關重要。 您可以使用手錶追蹤您的睡眠狀況，并了解您的睡眠次數以及您的情況。

當您戴上手錶睡覺時，Suunto 3 Fitness 根據加速度計數據追蹤您的睡眠。

如需追蹤睡眠：

1. 轉至手錶設定，向下捲動至 Sleep，然後按下中間按鈕。
2. 切換 Sleep tracking。

3. 根據您正常的睡眠時間安排睡覺和醒來的時間。

最後一步確定您的就寢時間。您的手錶使用該時間段來確定睡眠時間「就寢期間」，並將所有睡眠情況報告為一個會話。例如，如果您晚上起床喝了一杯水，那麼手錶在那之後仍然會記錄您的睡眠情況，作為同一個會話。

如果您入睡較早，或睡眠時間比設定的就寢時間延長，只要您的部分睡眠在設定的睡覺及起床時間段內，您的手錶都會追蹤睡眠。

注釋 如果您的睡眠時間遠遠超過就寢時間，手錶可能不會將其計入睡眠會話中。

啟用睡眠追蹤功能後，您還可以設定睡眠目標。一般的成年人每天需要 7 至 9 小時的睡眠時間，但您的理想睡眠時間可能與上述標準有所不同。

注釋 除睡眠質量和平均人力資源，所有睡眠測量僅基於移動，因此他們的估計值可能不會反應您的實際睡眠質量。

睡眠品質

除了延續時間，您的手錶還可透過追蹤您睡眠時的心率變化，評估您的睡眠品質。這種變化主要是顯示您的睡眠幫助您休息和恢復的程度。 睡眠質量在睡眠總結中以 0 到 100 的等級顯示，其中 100 是最好的質量。

在睡覺時測量心率

為了測量睡眠質量，確保啟用 Daily Hr「参见 *3.13.1. Daily HR*」和睡眠追蹤。

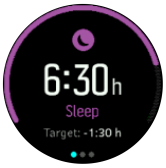
自動免打擾模式

您可使用自動 Do Not Disturb 「免打擾」設定，以在睡眠時自動啟用 Do Not Disturb 「免打擾」模式。

睡眠趨勢

當您醒來時，您會看到一個睡眠情況概要。 概要包括您的睡眠總時間，以及您醒來「四處走動」的預計時間，當您上床睡覺時，您醒來時的平均 HR 睡眠質量。

您可通過睡眠洞察來了解您的整體睡眠趨勢。在錶盤上按一下右下角的按鈕，直到看到 Sleep 時長顯示。 第一個視圖顯示您上一次的睡眠與您的目標睡眠時間之間的對比。



在睡眠顯示屏中，您可以按下中間按鈕查看平均睡眠時間，然後查看過去七天睡眠時的平均心率。 通過按右下按鈕可以將數據視為數字而不是圖形。

提示 從 Sleep 顯示熒幕中，您可以按住中間按鈕來存取睡眠追蹤設定和最新的睡眠摘要。

3.22. 速度和距離校準。

Suunto 3 Fitness 可使用手錶的內置加速計來測量跑步以及步行的速度和距離。需要根據您的步幅長度和移動來校準加速計。如未進行校準，手錶將無法正確測量速度和距離。

校準手錶最簡單的方法使用連接的 GPS 記錄第一次跑步或步行練習「參見 *3.20.2. 連接的 GPS*」。 使用手機的 GPD 時，速度和距離校準將在後台自動完成。

要手動校準手錶：

1. 記錄已知距離「例如在跑道上」的步行和跑步練習并持續至少 12 分鐘，參見 *3.20. 記錄練習*
2. 當距離突出顯示時，按中間按鈕在總結中編輯練習后的距離。

注釋 *為了獲得最準確的結果，請為跑步和步行手動校準手錶。*

3.23. 運動模式

您的手錶具有一系列預設之運動模式。這些模式專為特定活動與目標而設計，從戶外漫步到越野滑雪。

當您記錄一次鍛煉時（見 *3.20. 記錄運動*），您可以上下滾動查看運動模式的簡短列表。選擇 Other 簡短列表末尾的圖標可查看完整的運動模式列表。

各運動模式均具有一組獨特之顯示項目與視圖。

3.24. 游泳

在游泳池內游泳時，您也可使用您的 Suunto 3 Fitness

當您使用泳池游泳運動模式時，手錶會基於泳池長度來確定距離。在游泳開始前，您可以根據需要在湧動模式下該表泳池的長度。

注釋 *手腕心率傳感器可能無法在水下工作。使用胸部心率傳感器獲得更可靠的 HR 追蹤。*

3.25. 壓力與恢復

’’ 您的資源很好的反映您的身體水平並轉化為您處理壓力和應對日常挑戰的能力。

壓力和身體活動耗費了您的資源，休息和恢復會使您痊愈。良好的睡眠是必不可少的一部分確保您的身體擁有充沛的資源。

當您的資源水平高時，您可能會感到新鮮和經驗充沛。’ 當您的資源很高時去跑步意味著您會跑的不錯，因為您的身體有足夠的能量去適應和改進。

能夠追蹤您的資源幫助您明智的管理并使用。您也可以用自己的資源水平作為識別壓力指南因素，個人有效恢復促進策略和良好營養的影響。

壓力和恢復均使用光學心臟傳感器讀數，在白天獲取這些信息，HR（心率）必須每天都处于啟用狀态，請參閱 *3.13.1. 每日 HR.*

按下右下方按鈕滾動到壓力和恢復顯示。

圍繞該顯示的評估顯示您的整體資源水平。如果它是綠色的，意味著您正在恢復。狀態和時間指示器會告訴您當前的狀態「活躍，不活躍，恢復，壓力」以及您在該狀態下的持續時間。例如，在此屏幕中，您在過去四個小時里一直處於恢復。

按下中間按鈕查看過去 16 小時內資源的條形圖。

綠色條表示您已經恢復的時間段。百分比值是您當前資源水平的評估值。

3.26. 時間和日期

您首次啟動手錶時設定時間和日期。

通過以下設定 **一般** » Time/date 來調整時間和日期 ，在這裡，您還可以更改時間和日期制式。

除了主時間，您還可以使用雙時間，并在不同的地方進行跟蹤，例如，您在旅行時。在 **一般** » Time/date 下方，按一下 **兩地時間** 通過選擇一個位置來設置時區。

您與 Suunto 應用程式配對後，您的手錶即可從行動裝置更新時間、日期、時區及日光節約時間。
在 **一般** » Time/date 下方，按一下 Auto time update 以將功能切換為開啟或關閉。

3.26.1. 鬧鐘

您的手錶具有鬧鐘，其可以在特別的日子響鈴一次或重複多次。於 Alarms » **鬧鈴(鬧鐘)** 下的設定中啟動鬧鐘。

要設定鬧鐘時：

1. 第一步選擇您想要鬧鐘多長時間響鈴一次。可使用的選項包括：
   - Once（**僅一次**）：鬧鐘在接下來的 24 小時內在設定時間上僅響鈴一次
   - Weekdays（**工作日**）：鬧種在週一至週五的相同時間響鈴
   - Daily（**每天**）：鬧鐘在一週的每天相同時間響鈴

2. 設定小時和分鐘，然後退出設定。

當鬧鐘響鈴時，您可以移除它以結束鬧鐘，或您可以選擇小睡選項。小睡時間為 10 分鐘，並可以重複 10 次。

若您讓該鬧鐘持續響鈴，它將在 30 秒后自動小睡。

3.27. 計時器

您的手錶包括基本時間測量的碼錶和倒數計時器。從錶面打開首頁，向上捲動直到看見計時器圖示。按下中間的按鈕以打開計時器熒幕。

首次進入熒幕時，顯示為碼錶。此後，它將記住您上次使用的碼錶或倒數計時器。

按下右下方按鈕，打開 **SET TIMER(設定計時器)** 捷徑功能表，可變更計時器設定。

碼錶

按下中間的按鈕啟動碼錶。

按下中間的按鈕停止碼錶。您可以再按一次中間的按鈕以繼續使用。按下下方的按鈕重設。

按住中間的按鈕即可退出計時器。

倒數計時器

從計時器熒幕中按下下方的按鈕即可打開捷徑功能表。於此，您可選取預設倒數時間或創建自訂的倒數時間。

根據需要，使用中間或右下方按鈕停止和重設。

按住中間的按鈕即可退出計時器。

3.28. 音調與震動

音調和震動的提示用於通知、警報和其他重要事件和行動。二者均可從 **一般** » **音調** 下的設定進行調整。

在 **一般** » **音調** 和 Vibration 下，您可以從以下選項中進行選擇：

- **全部開啟**：所有事件觸發一個警示
- **全部關閉**：無事件觸發警示
- Buttons off：除按按鈕以外的所有事件觸發警示

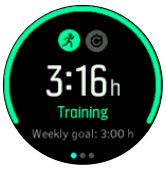
在 Alarms 下，您可以從以下選項中進行選擇：

- Vibration：振動警示
- **音調**：聲音警示
- Both：振動和聲音警示

3.29. 鍛煉洞悉

Suunto 3 Fitness 將顯示您的訓練活動概覽。

按右下方按鈕，直到您看到本週的訓練總數。

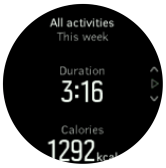


如果適應性訓練指導開啟，則不能修改訓練目標。 要關閉適應性訓練指導并修改訓練目標，請參閱 *3.2. 適應性訓練指導*。

按中間按鈕兩次，查看本週的所有活動以及過去 3 周的進度。

在總計視圖中，您可以按左上方的按鈕在三大運動之間切換。

按右下方按鈕查看當前一周的摘要。摘要包含累計視圖中選中的運動的累計時間、距離、卡路里。



3.30. 恢復時間

恢復時間是您的身體在鍛煉後需要休養多久的預估時間。該時間給予鍛煉項目及整體疲勞程度之持續時間和強度。

恢復時間從所有類型之運動中積累。換言之，您積累關於長時間、低強度鍛煉項目及以高強度鍛煉之恢復時間。

該時間在鍛煉項目中積累，因此如果您在時間逾越後再次鍛煉，則新的積累時間會新增至上衣鍛煉項目之剩餘時間。

查看您的恢復時間：

1. 在錶盤上，按下右下方按鈕直到你看到訓練和恢復顯示。
2. 按下左上方按鈕在訓練和恢復之前切換。

由於恢復時間僅為預估時間，因此不管您的身體狀況或其他個人因素如何，所積累之時間穩步倒計。如果您身體狀況幾極好，您可能比預估恢復的快。另一方面，舉例言之，如果您患有感冒，你恢復您的可能比預估的要慢。

3.31. 錶面

Suunto 3 Fitness 附帶幾款可選的數字和模擬風格錶盤。

如要變更錶面：

1. 從 Watch face 啟動器進入設置或按住中間的按鈕打開上下文菜單。按一下中間的按鈕進行選擇 Watch face

2. 使用右上或右下按鈕捲動錶面預覽，按下中間按鈕選取一種您欲使用之款式。
3. 使用右上與右下按鈕捲動顏色選項，並選取一種您欲使用之顏色。

每個錶盤都有其他信息，例如日期，總步數或雙時。 按左上方按鈕在視圖之間切換。

4. 保養和支援

4.1. 處理指南

請小心處理本元件 - 切勿敲擊或掉落。

正常情況下，本錶無須維修。請定期使用清水搭配溫和的香皂洗滌，然後使用沾濕的軟布或軟皮清潔外殼。

請僅使用原廠的 Suunto 配件 - 若因使用非原廠配件而導致的損害，則不在保固範圍內。

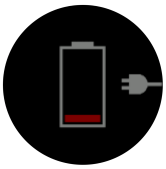
4.2. 電池

充一次電後的電池使用時間長度視手錶的使用方式及具體使用環境而定。比如說，低溫會導致電池於單次充電後的使用時間縮短。一般而言，可重複充電的電池電量會隨時間遞減。

注釋 *由於電池故障導致電容量下降，suunto 一年包換。*

注釋 *本產品包含不可更換的可重複充電鋰離子電池。*

當電池電量低於 20%和 10%，您的手錶會顯示一個電量不足圖案。如果電荷水平非常低，則您的手錶進入低電量模式並顯示充電圖示。



使用隨附的 USB 電纜即可為您的手錶充電。一旦電池電量足夠高，則手錶將於低電源模式中喚醒。

警告 *只有使用符合 IEC 60950-1 標準的 USB 適配器才可對您的手錶充電。使用非兼容適配器可能會損壞您的手錶或引起火災。*

4.3. 處置

請將其視為電子廢棄物並以適當方式處置該裝置。請勿將本裝置丟棄於廢棄物中。如果您願意，您可將本裝置返回至您最近的 Suunto 經銷商。

5. 參考

5.1. 技術規格

一般

- 型號：OW175
- 工作溫度： -20° C 到 +60° C 「-5° F 到 +140° F」
- 儲存溫度： -30° C 到 +60° C (-22° F 到 +140° F)
- 防水性 30 米「98 英呎」

電池

- 電池類型：可充電鋰離子電池繼電器
- 電池壽命： 10-40 小時，取決於條件和設置「五天每天使用」
- 電池充電溫度： 0° C 到 +35° C (+32° F 到 +95° F)

注釋 本產品包含不可更換的可重複充電鋰離子電池。

光學傳感器

- Valencell 的光學心率

無線電收發器

- 藍牙智能相容
- 頻率帶：2402-2480 兆赫
- 最大輸出功率：<6 dBm
- 範圍：~3 米/9.8 英呎

生產廠家

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

生產日期

製造日期可根據裝置的序號確定。序號長度始終為 12 個字元：YYWWXXXXXXXX。

在序號中，前兩位數字 (YY) 表示年份，接下來兩位數字 (WW) 表示製造時間在該年的週。

5.2. 相容性

5.2.1. CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備 OW175 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：*www.suunto.com/EUconformity*.

5.2.2. 符合 FCC 標準

本裝置符合美國聯邦通訊委員會的第 15 條規定。裝置的使用受到以下兩種情況限制：

(1) 本裝置不得造成有害干擾，且

(2) 本裝置必須接收任何已收到的干擾，包括可能導致其不能正常使用的干擾。本產品已通過測試並符合 FCC 標準，旨在用於家庭和辦公室。

未經 Suunto 許可擅自改造或修改，可能導致使用者喪失 FCC 規則下操作本裝置的權利。

注意：根據美國聯邦通訊委員會的第 15 條規定，本設備經過測試，證實符合 B 級數位裝置的限制。這些限制規定的宗旨在於針對在住宅區安裝時所造成的有害干擾，提供合理的保護措施。本設備會產生、使用並散發無線電頻率能量，如果未按照說明安裝與使用，可能會對無線電通訊造成有害干擾。然而，本公司不保證在特定安裝狀況下不產生干擾。如果本設備確實會對無線電或電視收訊造成有害干擾（可透過關閉與開啟設備電源來判斷），建議使用者嘗試下列任一種方法來排除干擾：

- 重新調整接收天線的方向或位置。
- 加大設備與接收器之間的距離。
- 將設備連接至與接收器相異的電源插座上。
- 向經銷商或經驗豐富的無線電／電視技術人員尋求協助。

5.2.3. IC

本裝置符合 Industry Canada licence-exempt RSS 標準。 裝置的使用受到以下兩種情況限制：

(1) 本裝置不得造成干擾，且

(2) 本裝置必須承擔任何干擾，包括可能引起操作失敗的干擾。

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.2.5. KC

(1) 이 기기는 가정용으로 전자파적합등록을 한 기기로서 주거지역에서는 물론 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

(2) 당해 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

5.2.6. Thailand-NBTC

เครื่องโทรคมนาคมและอุปกรณ์นี้ มีความสอดคล้องตามข้อกำหนดของ กทช.

5.2.7. NCC

根據 NCC 低功率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。 前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。 低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

5.2.8. EAC

5.3. 商標

Suunto 3 Fitness、其標誌及其他的 Suunto 品牌商標和製造名稱均為 Suunto Oy 的註冊或未註冊商標。保留所有權利。

5.4. 專利聲明

此產品受專利、申請中專利及其相對國家權利所保護。有關當前專利之清單，請造訪：

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

已提出其他專利申請。

5.5. 國際有限保固

Suunto 保證，在保固期間內，Suunto 或 Suunto 授權維修中心 (以下簡稱維修中心) 將依其裁量，根據本國際有限保固之條款與條件，以免費 a) 修理或 b) 更換或 c) 退款之方式補救材料或工藝上瑕疵。不論購買國家為何，本國際有限保固一律有效且可執行。本國際有限保固不影響您在適用消費性產品之銷售的強制性國家法律下之法律權利。

保固期

本國際有限保固之保固期從原始零售購買日期起開始計算。

除非另外指定，否則產品及 Dive 無線發射器的保固期為兩 (2) 年。

配件保固期限為一 (1) 年，包括（但不限於）無線感應器和傳送器、充電器、纜線、充電電池、腕帶、手環和軟管。

對於已經超過三（3）年保修期，購買於 2016 年的 Suunto Spartan 手錶。

由於 Suunto 潛水電腦深度（壓力）測量感測器產生的故障，保修期為五（5）年。

除外與限制條款

本國際有限保固不含：

1. a. 正常磨損，例如刮傷、擦傷或非金屬腕帶的顏色及／或材質改變；b) 粗率操作所導致的瑕疵，或是 c) 未依預期或建議的方式使用產品、不當保養、疏忽以及如掉落或壓碎等意外所導致的瑕疵或損壞；
2. 印刷材料和包裝；
3. 由於搭配任何非 Suunto 製造或供應的產品、配件、軟體及／或服務使用而導致的瑕疵或遭聲稱的瑕疵；
4. 不可充電的電池。

Suunto 不保證產品或配件運轉不間斷、正確無誤，亦不保證產品或配件將能夠與第三者提供的任何硬體或軟體搭配運作。

若產品或配件發生以下狀況，則不適用本國際有限保固：

1. 非蓄意使用而開啟產品；
2. 產品使用未經認可的零件維修；由未經認可的服務中心進行修改或維修；
3. 產品序號已被移除、塗改或以任何方式改變以致無法辨認，此等情形應由 Suunto 裁量認定；或者
4. 已接觸到包括（但不限於）防曬油或驅蚊劑等的化學物質。

使用 Suunto 保固服務

您必須提供購物證明書才能使用 Suunto 保固服務。此外，您也必須上 *www.suunto.com/register* 完成產品線上註冊，才能獲得全球國際保固服務。有關如何獲取保固服務的說明，請造訪 *www.suunto.com/warranty*、*聯絡您的當地授權* Suunto 零售商，或者致電 Suunto 客服中心。

責任限制

在適用之強制性法律允許的最大限度內，本國際有限保固係您唯一僅有之救濟，並取代所有其他保固，不論係明示或默示。Suunto 將不負責因為購買或使用產品或因為違反保固、違反合約、粗心、侵權行為或任何法律或公正理論所造成的特殊、意外、懲罰性或隨之發生的損壞，包括但不限於預期中的利益損失、資料損失、產品使用的損失、資金成本或任何替代性器具或設施的費用、第三方求償以及財產的損壞，即使 Suunto 對於此類損壞的可能性是知情的。Suunto 不為提供保固服務的延遲承擔責任。

5.6. 版權

© Suunto Oy 01/2018.版權所有。Suunto、Suunto 產品名稱、產品標誌和其他的 Suunto 品牌商標與名稱均為 Suunto Oy 之註冊或未註冊商標。本文件和其內容均為 Suunto Oy 所有，其目的僅讓客戶獲得 Suunto 產品的相關知識和資訊。在未取得 Suunto Oy 的書面同意之前，不得因任何其他目的使用或散布及/或以其他方式傳遞、揭露或重製文件內容。雖然我們已盡力確保在本文件中提供完整且正確的資訊，但我們並不明示或暗示性地保證其準確性。文件內容如有變動，恕不另行通知。您可以前往 *www.suunto.com 下載本文件的最新版本*。

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/register

2.

AUSTRALIA (24/7)	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 72 088 3104**
BELGIUM	**+32(0)78 483 936**
CANADA (24/7)	**+1 855 624 9080**
中国 (CHINA)	**+86 400 8427507**
中国香港 (CHINA - Hong Kong)	**+852 58060687**
DENMARK (EN, SV)	**+45 89872945**
FINLAND	**+358 94 245 0127**
FRANCE	**+33 48 168 0926**
GERMANY	**+49 893 803 8778**
ITALY	**+39 029 475 1965**
JAPAN	**+81 34 520 9417**
NETHERLANDS	**+31 10 713 7269**
NEW ZEALAND (24/7)	**+64 988 75 223**
POLAND	**+48 1288 10196**
PORTUGAL (EN, ES)	**+35 1308806903**
RUSSIA	**+7 499 918 7148**
SPAIN	**+34 911 143 175**
SWEDEN	**+46 85 250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK (24/7)	**+44 20 3608 0534**
USA (24/7)	**+1 855 258 0900**

Manufacturer:
Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND

© Suunto Oy
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.