

SUUNTO 7

使用者指南

1. 歡迎使用.....	5
2. 開始.....	6
您的 Suunto 7.....	6
設定並配對您的 Suunto 7.....	7
變更語言.....	14
為手錶充電.....	15
瞭解如何導覽您的 Suunto 7.....	17
喚醒顯示螢幕.....	22
連線到網際網路.....	25
讓您的 Suunto 7 保持最新版本.....	30
設定鬧鐘.....	31
開啟和關閉手錶.....	32
重新啟動手錶.....	33
將手錶重設為出廠設定.....	33
3. Wear OS by Google.....	35
Google 助理.....	35
Google Pay.....	37
Google 健身.....	39
Google Play Store.....	41
使用和管理應用程式.....	41
獲取手錶上的通知.....	43
檢視並管理您的資訊方塊.....	47
4. 自訂手錶.....	52
自訂錶盤.....	52
自訂按鈕快捷方式.....	58
更換錶帶.....	58
5. Suunto 運動.....	61
手錶上的 Suunto Wear 應用程式.....	61
手機上的 Suunto 行動裝置應用程式.....	63
Suunto 地圖.....	67
不同的運動和測量.....	77
開始運動.....	92

在運動過程中控制手錶.....	97
暫停並恢復運動.....	100
結束和回顧運動.....	104
帶著 Suunto 7 游泳.....	109
使用地圖運動.....	112
路線導航.....	118
聽音樂運動.....	124
運動選項.....	127
地圖選項.....	131
一般選項.....	135
日記.....	137
6. 心率.....	139
使用 Suunto 7 追蹤您的心率.....	139
7. 每日活動.....	143
每日心率.....	143
身體活力.....	143
開啟每日心率和活力	144
8. 睡眠.....	145
開啟睡眠追蹤.....	145
睡眠報告.....	146
電影院模式.....	147
Suunto 行動應用程式中的睡眠詳細見解.....	148
9. 音樂.....	149
從手腕控制音樂.....	149
無須手機聽音樂.....	152
10. 電池使用時間.....	153
在日常使用中最大限度地延長電池使用時間.....	153
運動期間最大限度地延長電池使用時間.....	157
檢查電池使用時間和使用情況.....	160
11. 常見問題集.....	161
12. 視訊教程.....	162

13.	保養和支援.....	163
	處理準則.....	163
	處置方式.....	163
	獲取支援.....	163
14.	詞彙.....	164
15.	參考.....	166
	製造商資訊.....	166
	合規.....	166
	商標.....	167
	專利通告.....	167
	著作權所有.....	167
	國際有限保固.....	168
16.	安全性.....	170
	安全預防措施的類型.....	170
	安全預防措施.....	170

1. 歡迎使用



Suunto 7 將 Suunto 的運動專業知識與 Wear OS by Google™ 的最新智慧手錶功能相結合。

瞭解如何充分使用新手錶。讓我們開始吧！

Wear OS by Google 適用於搭載 Android 6.0 以上版本（不含 Go 版本）或 iOS 10 以上版本的手機。支援的功能可能會依平台和國家／地區而有所不同。

[變更語言](#)

2. 開始

您的 Suunto 7

Suunto 7 配有觸控式螢幕和四個硬體按鈕，即使戴著手套或在水下時，也能為您帶來出色的運動體驗。



1. 電源按鈕
2. Suunto Wear 應用程式／導覽 Suunto Wear 應用程式並控制運動
3. 導覽 Suunto Wear 應用程式並控制運動
4. 導覽 Suunto Wear 應用程式並控制運動

在錶盤時，您也可以使用右側的按鈕（3-4）作為開啟應用程式的捷徑。

 **注释** 其他一些應用程式也可能支援帶有硬體按鈕的操作。



1. 充電插座
2. 麥克風
3. 光學心率感測器
4. 氣壓感測器
5. 快速釋放錶帶

設定並配對您的 Suunto 7

在開始之前，請確保您有：

- 約 30 分鐘（以及一杯咖啡或茶）
- [相容手機](#)
- Wifi 連線
- 手機已啟用藍牙
- Google™ 帳戶（推薦）

1. [充電和開機](#)
2. [下載並與 Wear OS by Google 配對](#)
3. [遵循手錶上的 Wear OS 教程](#)
4. [使用 Suunto，開始您的運動](#)
5. [在手機上獲取 Suunto 行動裝置應用程式](#)

1. 充電和開機



1. 將手錶連線到包裝盒中的 USB 纜線，開啟手錶電源。保持冷靜，您的手錶可能需要幾分鐘才能醒來。
2. 點選螢幕開始。
3. 選擇語言。向上撥動瀏覽清單，然後點選以選擇語言。
4. 接受 [Suunto 的使用者授權合約](#)。
5. 按照螢幕上的說明繼續在手機上進行設定。

 **注释** 如果需要返回上一步，請向右撥動。

[如何為手錶充電](#)

2. 下載並與 Wear OS by Google 配對



Wear OS by Google 隨附應用程式將您的 Suunto 7 與您的手機連線，以便您可以使用諸如通知、Google Assistant、Google Pay™ 等智慧型功能。

Suunto 7 可以與 Android 和 iOS 兩者進行配對。



1. 在您的手機上，透過 Google Play™ 或 App Store 下載 *Wear OS by Google* 隨附應用程式。
2. 在您的手機上啟用藍牙，並確保手機已充電。
3. 開啟 *Wear OS by Google* 應用程式並點選 **開始設定**。

4. 在您的手機上，按照螢幕上的說明操作，直到您找到 Suunto 7。
（您將在手錶螢幕上看到您的手錶名稱。如果未看到，請撥動。）



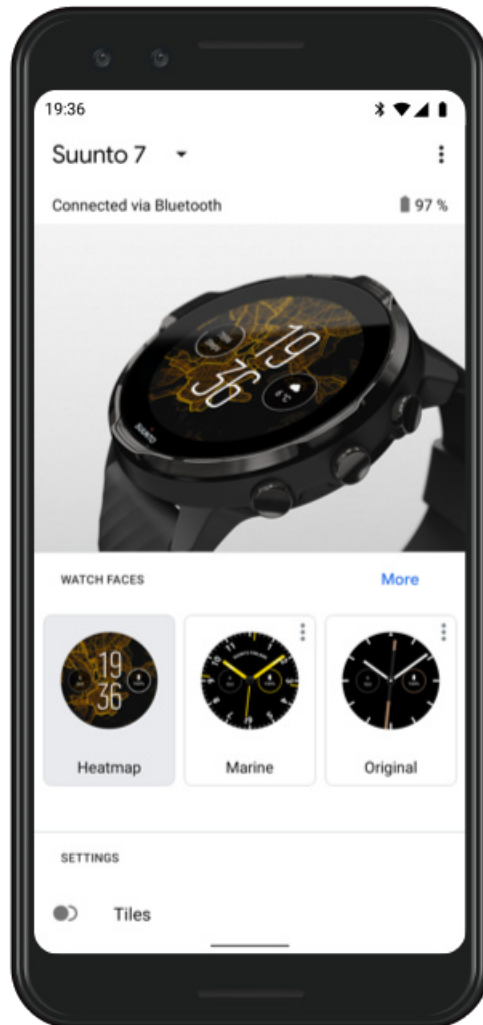
5. 在您的手機上，看到手錶時點選。
6. 在您的手機和手錶上將顯示一個代碼。
 - a. 如果代碼相同：在您的手機上，點選**配對**。此操作可能花費幾分鐘時間。
 - b. 如果代碼不匹配：**重新啟動手錶**再試一次。
7. 遵守在螢幕上的指示繼續操作。
8. **複製（連線）您的 Google 帳戶**

這會引導您複製您的 Google 帳戶到您的手錶。我們推薦您複製您的 Google 帳戶，因為這能夠讓您在您的手錶內使用像 Google 助理的智慧功能，並從您的手錶存取 Google Play Store，以利您下載和更新軟體。另外，您能看到您的活動資料，包括每日的步行次數和 Google 健身追蹤的心率。日常活動資料也可以在您的行動電話上的 Suunto 應用程式中檢視。

建立 Google 帳戶

瞭解關於在您的手錶內使用 Google 帳戶的更多資訊。

9. 允許位置服務、通知和行事曆存取，完成該程序。您可以稍後在裝置設定或在手機上的 *Wear OS by Google* 應用程式中，調整這些設定。
10. 完成之後，您就可以開始使用新手錶了。



如需有關 Wear OS by Google 的更多說明，請造訪：


[Wear OS by Google 說明](#)

3. 遵循手錶上的 Wear OS 教程

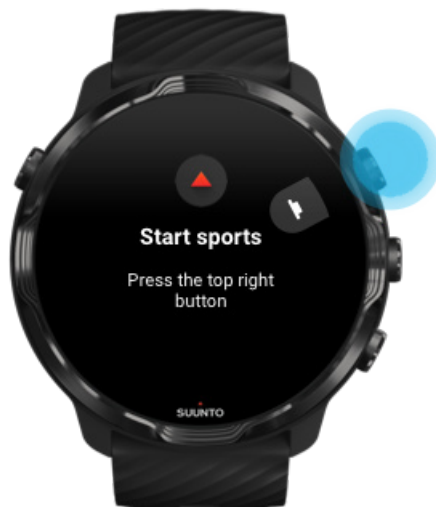


初始設定完成後，請按照手錶上的教程操作，詳細瞭解 Wear OS by Google 以及如何導覽 Suunto 7。

瞭解如何導覽您的手錶

 **注释** 如果您在使用手錶後感到任何操作延遲，請不要擔心。您的手錶會在背景下載可用的更新，從一開始就為您提供最新、最出色的軟體。更新完成後，延遲情況消失。

4. 使用 Suunto，開始您的運動



Suunto Wear 應用程式是您的 Suunto 7 上的運動之家。它透過準確的實時資料以及免費的離線地圖和熱點圖來追蹤您所有的日常活動（步數和卡路里）、運動和冒險。

開始，**按右上角按鈕，開啟您手錶上的 Suunto Wear 應用程式**。按照螢幕上的說明操作，設定您的個人資料，以獲取準確且個性化的活動和運動追蹤。一切準備就緒後，請點選將 Suunto 應用程式下載到手機。

開始使用 [Suunto 應用程式](#)

5. 在手機上獲取 Suunto 行動裝置應用程式



您手機上的 Suunto 行動裝置應用程式是新手錶帶來的運動體驗之重要組成部分。憑藉 Suunto 應用程式，您可以將手錶中的運動同步並儲存到運動日記中，獲得有關訓

練、睡眠和日常活動的詳細見解，與好友分享最佳時刻，連線到您最喜歡的運動服務（例如 Strava 或 Relive）等等。

在手機下載 **Suunto 行動裝置應用程式**。安裝後，開啟應用程式，然後將手錶與應用程式連線。請按照螢幕上的說明進行操作。




開始使用 [Suunto 行動裝置應用程式](#)

變更語言

手錶語言與手機語言相同。如要變更手錶語言，請變更手機語言。


Suunto Wear 應用程式支援以下語言：

- 中文（簡體）
- 中文（繁體）
- 捷克文
- 丹麥文
- 荷蘭文
- 英文
- 芬蘭文
- 法文
- 德文
- 印地文
- 印尼文
- 義大利文
- 日文
- 韓文
- 挪威文
- 波蘭文
- 葡萄牙文
- 俄文
- 西班牙文
- 瑞典文
- 泰文
- 土耳其文
- 越南文

 **注释** 如果 Suunto Wear 應用程式不支援您的手機語言，則該應用程式將預設為英文。

為手錶充電

充電 Suunto 7 簡單快捷。將隨附的 USB 纜線連線到電腦上的 USB 埠或 USB 電源適配器和電源插座。將 USB 纜線的磁性端插入手錶背面的充電插座中。

當手錶充電時，您會在手錶錶盤看到這個符號 。

 **注释** 如果電池電量耗盡，必須透過 USB 電源變壓器和電源插座進行充電。

詳細瞭解

使用時，手錶和充電插座可能會變髒，尤其是在運動時。為確保手錶能正常充電，請不時清洗錶殼，去除汗水或皮膚上可能暫留的潤膚露。使用溫水及溫和的洗手液清洗錶身，用水沖洗乾淨，用毛巾將裝置拍乾。

[充電時間](#)

[檢查電池](#)

[在充電過程中獲得自動更新並下載離線地圖](#)

充電時間

使用隨附的充電線，充電 Suunto 7 從 0 到 100% 大約需要 100 分鐘。

檢查電池



在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動查看剩餘電量。

最大限度地延長手錶的電池使用時間

在充電過程中獲得自動更新並下載離線地圖



如果您在充電時連線到 Wifi，則可以使手錶和應用程式保持最新狀態並自動將本地 Suunto 地圖下載到手錶。使用離線地圖，您可以將手機放在一邊，無須網際網路連線即可使用 Suunto Wear 查看地圖。

[管理自動應用程式更新](#)
[進一步瞭解離線地圖](#)

瞭解如何導覽您的 Suunto 7

您可使用觸控式螢幕和硬體按鈕進行導覽並和您的 Suunto 7 進行互動。

基本觸摸手勢

撥動

在螢幕上向上、向下、向左或向右移動手指。

點選

用一根手指觸控螢幕幕。

點選並按住

將手指放在螢幕上。

拖動

在螢幕上拖動手指而不抬起。

探索您的手錶

瞭解您的 Suunto 7 並探索不同的特性和功能。



按左上方的按鈕（電源按鈕）開啟手錶電源，並使用 Google Wear OS 存取您的所有應用程式。

- 按電源按鈕開啟您的**應用程式**清單。
- 再次按電源按鈕**返回到錶盤**。
- 按住電源按鈕啟動您的 **Google** 。
- 按住電源按鈕 4 秒鐘**關閉／重啟**您的手錶。

按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式。

要返回錶盤，請向右撥動或按電源按鈕。



使用右側的中間和底部按鈕作為捷徑

要開啟媒體控制項，請按右中間按鈕。

要使用碼錶，請按右下角的按鈕。

要返回錶盤，請向右撥動或按電源按鈕。

[自訂按鈕快捷方式](#)




向下撥動即可快速存取方便的功能和捷徑

- 檢查電池狀態
- 檢查您的連線
- 使用 Google Pay 進行店內支付*
- 關閉螢幕
- 關閉／開啟 請勿打擾
- 關閉／開啟 飛行模式
- 開啟 省電模式
- 尋找我的手機
- 關閉／開啟手電筒
- 進入主設定功能表

要返回錶盤，請向上撥動或按電源按鈕。

**在某些國家／地區可以在手錶上使用 Google Pay。*
[查看受支援的國家／地區，並詳細瞭解 Google Pay。](#)

 **注释** 由於手機的不同，某些圖示可能看起來有所不同。



向上撥動即可檢視和管理您的通知

要返回錶盤，請向下撥動或按電源按鈕。

[獲取手錶上的通知](#)



向右撥動即可獲取 Google 助理的說明

要返回錶盤，請向左撥動或按電源按鈕。

[開始使用您的 Google 助理](#)



向左撥動即可快速瀏覽您的資訊方塊

要返回錶盤，請向右撥動或按電源按鈕。

[檢視並管理您的資訊方塊](#)



向右撥動即可退出手錶設定或應用程式

您還可以按電源按鈕從任何檢視或應用程式返回到錶盤。

喚醒顯示螢幕

如果您幾秒鐘內沒有與手錶互動，手錶上的顯示螢幕就會進入睡眠狀態。預設情況下，與 Suunto 7 互動的顯示螢幕和手勢設定為在日常使用中使用的最低電量。為了獲得最佳體驗，在 Suunto 的功率優化錶盤上為 螢幕和 手勢 選用預設設定。

Suunto 7 上 手勢 的預設設定：

- 傾斜喚醒 關
- 省電傾斜手勢 開
- 輕觸即可喚醒 開

Suunto 7 上 螢幕 的預設設定：

- 螢幕保持開啟 關

[查看時間](#)

[喚醒顯示](#)

[將顯示螢幕置於睡眠狀態](#)


[運動期間喚醒顯示](#)

[調整顯示設定](#)

[調整手勢](#)

查看時間

藉由省電傾斜手勢，您無須轉動手錶，只要轉動手腕即可查看時間。轉動手腕時，顯示螢幕將變亮，以便於閱讀時間。

 **注释** Suunto 7 預設設定省電傾斜手勢開啟。您需要使用功率優化的錶盤才能使用 省電傾斜手勢。

喚醒顯示

要喚醒顯示螢幕並與手錶進行互動，您可以：

- 點選螢幕
- 按下電源按鈕
- 轉動手腕（預設情況下關閉）



 **注释** 為了延長電池使用時間，Suunto 7 預設情況下將其關閉 傾斜喚醒。

將顯示螢幕置於睡眠狀態

要使顯示螢幕進入睡眠狀態，您可以：

- 傾斜您的手腕
- 用手蓋住螢幕幾秒鐘
- 等待幾秒鐘。當您不與顯示螢幕互動時，顯示螢幕會自動變暗。

運動期間喚醒顯示

使用 Suunto Wear 應用程式記錄運動資料時，針對運動和延長電池使用時間優化了與手錶互動的顯示和手勢。

運動期間的統計資料隨時可見，但若要喚醒顯示，您可以：


- 按電源按鈕
- 輕觸螢幕



若在運動期間，要在地圖畫面中喚醒顯示，您可以：

- 轉動手腕
- 按電源按鈕
- 輕觸螢幕



 **注释** 進行水上運動時，例如游泳和皮划艇，Suunto Wear 應用程式的觸控式螢幕被停用，以避免潮濕環境導致不必要的觸摸操作。

如果您在任何運動（包括游泳）期間結束 Suunto Wear 應用程式，則觸控式螢幕將啟用。

調整顯示設定

Suunto 設計的所有錶盤均經過功率優化，可在不啟動手錶的情況下以低功率模式顯示時間。請記住，其他錶盤可能無法以相同的方式進行優化。

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️ » **螢幕**。
3. 根據您的喜好調整設定。



注释 如要節省電量，Suunto 7 預設關閉 螢幕保持開啟。

調整手勢

您與手錶互動的方式會影響電池可持續使用多長時間。預設情況下，與 Suunto 7 互動的手勢設定為使用最少的電量，以為您提供最佳的日常使用體驗。

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️ » **手勢**。
3. 根據您的喜好調整設定。



注释 預設情況下，Suunto 7 將 傾斜喚醒 設定為關閉，將 省電傾斜手勢 和 輕觸即可喚醒 設定為開啟。

連線到網際網路

當您的手錶連線到網際網路時，您可使用它執行更多操作 - 向 Google 助理尋求幫助、獲取最新的天氣預報或獲取更新並下載新應用程式。

您的手錶可透過 Wifi 或手機連線到網際網路。透過 Wifi 的連線比透過手機連線更快，但耗電更多。如果兩個連線都可用，您的手錶將自動確定使用哪個連線。

[檢查您的連線](#)

[透過手機連線到網際網路](#)

[透過 Wifi 連線到網際網路](#)

[您未連線到網際網路時仍然可使用的內容](#)

檢查您的連線

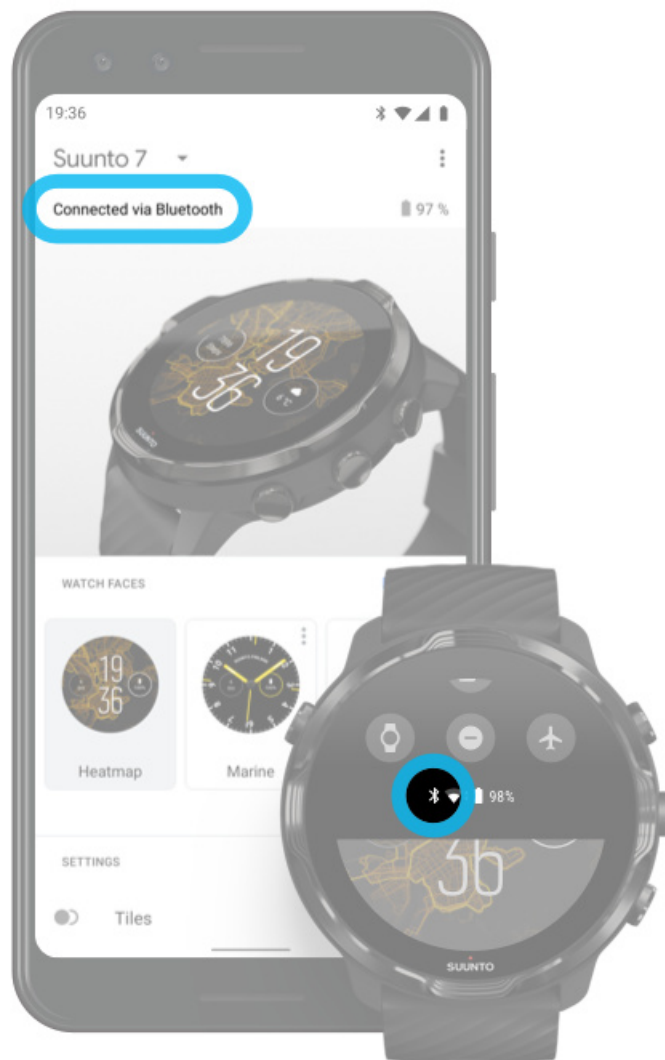
在錶盤時，向下撥動螢幕查看手錶是否已連線到網際網路。

📶 您的手錶透過 Wifi 連線到網際網路。

📶 您的手錶透過手機連線到網際網路。

📶 您的手錶未連線到網際網路。

透過手機連線到網際網路



要透過手機使用網際網路，您的手錶需要連線到 Wear OS by Google 應用程式。
Suunto 7 如果手機透過以下方式連線網際網路，與其連線的手錶也會透過手機自動連線網際網路：

- Wifi 網路
- 行動網路

 **注释** 請記住，資料傳輸可能會產生額外費用。

將手錶與手機重新連線

在以下情況下，手錶應自動與手機重新連線：

- 您的手錶和手機靠近。
- 手錶和手機上的藍牙已開啟。
- 您的手機上已開啟 Wear OS by Google 應用程式。

如果您的手錶在一段時間後未自動重新連線，請嘗試以下操作：

- 點選手錶上的螢幕或按電源按鈕確保手錶處於活動狀態。
- 點選手錶上的通知，重新連線。如果您看不到，請向上撥動並檢查通知流。
- 確保手錶或手機上的飛航模式未開啟。
- 嘗試關閉手錶的藍牙，然後重新開啟。
- 嘗試關閉手機的藍牙，然後重新開啟。
- 確保您的裝置和應用程式是最新的。
- 如果沒有其他幫助，請 [重新啟動手錶](#) 和手機。

 **注释** 請勿嘗試從手機藍牙設定上的配對藍牙裝置清單中刪除手錶，修復連線。如果刪除藍牙連線，則需要重設手錶。

透過 Wifi 連線到網際網路



只要手錶的 Wifi 處於開啟狀態，您的手錶就可自動連線到任何已儲存的可用 Wifi 網路。

您的手錶無法連線：

- 在連線（例如：酒店或咖啡店等場所的 Wifi 網路）之前帶您進入登入頁面的 Wifi 網路
- 5GHz 網路

開啟手錶上的 Wifi

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️ » **連線** » **Wifi**。
3. 如果 Wifi 設定為關閉，請點選 Wifi 將其切換為 **Wifi 自動**。

選擇 WIFI 網路

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️。
3. 移至 **連線** » **Wifi** » **新增網路**。
4. 您會看到一個可用網路的清單。
5. 點選您想連線的網路。
6. 如果需要密碼，您可以：
 - a. 點選在手機上輸入。出現提示時，在手機上輸入密碼，然後點選 Connect。
(請確保您已在手機上開啟 *Wear OS by Google* 應用程式。)

- b. 點選 在手錶上輸入並使用手錶上的鍵盤鍵入網路密碼。

忘記網路

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 設定⚙️。
3. 移至 連線» Wifi » 已儲存的網路。
4. 點選您想要忘記的網路。
5. 透過點選 ✓ 確認您的選取。

您未連線到網際網路時仍然可使用的內容



當您的手錶未連線到網際網路時，您仍可以使用手錶上的許多基本功能。您可以：

- 記錄您的運動
- 追蹤您的日常活動
- [使用離線地圖](#)
- 透過資訊方塊查看您的運動和活動進度
- 將您的運動同步到 Suunto 行動應用程式
- 查看您的步數
- 檢查您的心率
- 追蹤您的睡眠
- 瞭解時間並查看日期
- 使用計時器
- 使用秒錶
- 設定鬧鐘（請注意：鬧鐘僅會振動）

- 變更錶盤
- 變更手錶設定
- [透過手錶聆聽音樂](#)

讓您的 Suunto 7 保持最新版本

要充分利用手錶，請確保一切內容都是最新。

[系統更新](#)

[應用程式更新](#)


[Wear OS 更新](#)

[Suunto Wear 應用程式更新](#)


系統更新

當您的手錶正在充電並連線到 Wifi 時，系統更新會自動下載並安裝。但如果系統更新並未自動安裝，則可以手動下載進行安裝。

檢查系統版本

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** .
3. 移至 **系統** » **關於** » **版本**。
4. 請參閱版本編號。

手動下載系統更新

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** .
3. 移至 **系統** » **關於** » **系統更新**。

如果有更新可用，您的手錶將進行下載。如果沒有，您將會得到確認您的手錶已安裝最新的系統。

應用程式更新

如果您執行以下操作，則手錶上的應用程式會在充電時自動更新：

- 在手錶上保持您 **Google 帳戶** 的登入狀態
- 與 **Wifi** 保持連線



- 保持啟用 **自動更新應用程式**設定

如果不想使用自動更新功能，可以手動更新應用程式。

管理自動應用程式更新

1. 要開啟應用程式清單，請按電源按鈕。
2. 點選 **Play 商店**應用程式 。
。（如有必要，請按照說明連線到 Wifi 並新增 Google 帳戶。）
3. 向下撥動並點選 **設定** .
4. 開啟或關閉 **自動更新應用程式**。

下載應用程式手動更新

1. 要開啟您的應用程式清單，按電源按鈕。
2. 點選 **Play 商店**應用程式 。
（如有必要，請按照說明連線到 Wifi 並新增一個 Google 帳戶。）
3. 向下捲動並點選 **我的應用程式** .
4. 如果看見 [有可用的更新]，請選取要下載的應用程式更新，或點選全部更新。

如果未看到 [有可用的更新]，則所有應用程式都是最新的。



Wear OS 更新

手錶上的 Wear OS 應用程式是位於作業系統頂部且更新頻率更高的應用程式。Wear OS 在手錶正在充電、連線到 WIFI 並啟用 自動更新應用程式時自動更新。

Suunto Wear 應用程式更新



Suunto Wear 應用程式和為其提供支援的服務在您的手錶充電、連線到 WIFI 以及啟用 自動更新應用程式時自動更新。

檢查您的 Suunto Wear 應用程式版本

1. 按右上角的按鈕開啟 **Suunto Wear 應用程式** .
2. 向下捲動並點選 **一般選項**  » **關於**。

設定鬧鐘

您可以將 Suunto 7 用作無聲警報，它只會震動而不會打擾您的伴侶或室友。

1. 要開啟應用程式清單，請按電源按鈕。
2. 點選 **鬧鐘** 應用程式 。
3. 選取您想要的時間。
4. 透過點選  確認您的選取。

 **注释** 該 鬧鐘應用程式沒有聲音可用。

開啟和關閉手錶



開啟手錶

按住**電源按鈕**，直到手錶震動。

關閉手錶

要關閉手錶，可以使用電源按鈕：

1. 按住電源按鈕，直到 **關閉/重新啟動** 螢幕可見。
2. 點選 **關閉** 關閉手錶。

 **注释** 當您按下電源按鈕時，將首先顯示 Google 助理。

或移至設定：

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️ » **系統** » **關閉**。
3. 透過點選 📌 確認您的選取。

重新啟動手錶

手錶要重新開機，可以按電源按鈕。

1. 按住電源按鈕，直到 **關閉/重新啟動** 螢幕可見。
2. 點選 **重新啟動**。



注释 當您按下電源按鈕時，將首先顯示 *Google 助理*。

或移至設定：

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️ » **系統** » **重新啟動**。
3. 透過點選確認您的選取 📌

將手錶重設為出廠設定

如果您的手錶出現問題，則可能需要將其重設為出廠設定。

將手錶重設為出廠設定時，將自動執行以下操作：

- 儲存在手錶上的資料將被 **刪除**。（包括您的運動資料）
- 已安裝的應用程式及其資料將被 **刪除**。
- 系統設定和喜好設定將被 **刪除**。
- 您的手錶與手機恢復成未配對狀態。您需要再次將手錶與手機配對。



注释 務必記住將運動資料同步（並儲存）到手機上的 [Suunto 行動裝置應用程式](#)。如果您需要重設手錶，*Diary* 中的所有未同步的運動資料都將丟失。


重設手錶為出廠設定

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。

2. 點選 設定⚙️ » 系統 » 中斷連線並重設。
3. 透過點選 ✓ 確認您的選取。

恢復出廠設定和配對

如果您要將手錶與 iPhone 配對，則需要在恢復出廠設定後，從手機的藍牙設定中手動將 Suunto 7 從配對的藍牙裝置清單中刪除。然後，您可以設定手錶並與手機上的 Wear OS by Google 應用程式配對。

 **注释** 要將手錶與手機上的 *Suunto* 行動裝置應用程式重新連線，您首先需要在 *Suunto* 行動裝置應用程式中忘記手錶，然後重新連線。



3. WEAR OS BY GOOGLE

您的手錶配備了 Wear OS by Google，可享有最新的智慧功能並保持連線狀態。Wear OS by Google 為您提供以下功能：

- 聽寫和語音命令
- 傳訊和來電通知
- Google 健身™、計時器、待辦事項、翻譯 和其他標準 Wear OS by Google 應用程式
- 在手錶上使用 Google Play 商店下載和安裝新應用程式和錶盤
- Wear OS by Google 設定

有關 Wear OS by Google 的更多詳細資訊，請造訪：

[Wear OS by Google 說明](#)

Google 助理



Suunto 7 將 Google 助理帶到您的手腕上。要求您的助理管理日常工作、計畫您的一天或獲得答案。

要在手錶上使用您的 Google 助理，您需要：

- 在您的手錶上設定 Google 帳戶
- 透過 Wifi 或手機在手錶上網際網路連線

- 與助理交談時使用下列語言之一

有關 Google 助理的更多說明，請造訪：

[Wear OS by Google 說明](#)

[Google 助理說明](#)

您可以使用的語言

在您的手錶上，可在以下位置使用 Google 助理：

- 英文
- 法文
- 德文
- 印地文
- 義大利文
- 日文
- 韓文
- 葡萄牙文（巴西）
- 西班牙文

開始使用您的 Google 助理

要啟動手錶上的 Google 助理，您可以：

- 按住電源按鈕
- 向右撥動並點選麥克風圖示
- 只要說 OK Google（預設關閉）



開啟「OK Google」啟動字詞偵測

- 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
- 點選 設定 ⚙️ » 個人化。
- 開啟「OK Google」啟動字詞偵測。

 注释 「OK Google」啟動字詞偵測使用少量電池電量。為了節省更多電量，請關閉此功能。

Google Pay



Google Pay™ 是一種透過 Wear OS by Google 手錶在商店中進行快速、簡單支付的方式。現在，您可以購買每日咖啡，而無須找錢包或手機。

要在手錶上使用 Google Pay，您需要：

- 在澳洲、加拿大、法國、德國、瑞士、義大利、波蘭、俄羅斯、西班牙、英國或美國。
- 使用 [支援的銀行卡](#)。



注释 手錶不支援在 Google Pay 上使用 PayPal。

如何在商店中使用手錶付款

Google Pay 適用於接受非接觸式付款的商店。只需開啟 Google Pay 應用程式，轉動手腕，將錶盤放在終端附近，直到聽到聲音或感覺到震動即可。如果詢問您的銀行卡類型，請選擇「信用卡」，即使您使用的是借記卡。

在商店中安全地購物

當您使用手錶在商店付款時，Google Pay 不會將您的實際信用卡或借記卡號碼隨付款一起傳送。而是使用加密的虛擬帳號代表您的資訊 - 這樣您的真實卡詳細資訊就可以保持安全。

如果您的手錶丟失或被盜，請使用[查找我的裝置](#)將其鎖定並清除。

有關 Google Pay 的更多說明，請造訪：

[Wear OS by Google 說明](#)

[Google Pay 說明](#)

Google 健身



Google 健身™ 是一個活動追蹤器，根據世界衛生組織和美國心臟協會的建議，透過心肺強化點等活動目標，指導您擁有更健康、更積極的生活。

藉由 Google 健身，您可以：

- 為個人健身設定目標
- 使用心肺強化點追蹤您的日常活動和進度
- 獲取有關您的訓練的詳細見解（連線到 Suunto Wear 應用程式時）
- 一目瞭然地查看您的步數和燃燒的卡路里
- 追蹤您的每日心率及其記錄
- 透過呼吸練習放鬆並達到專注
- 獲取提醒、自訂技巧和指導，以保持動力
- 與您用來保持健康的其他應用程式和裝置共用健身資訊

有關 Google 健身的更多說明，請造訪：

[Google 健身說明](#)

開始使用 Google 健身



您的 Suunto 7 已安裝 Google 健身。在手錶上開啟 Google 健身應用程式並使用您的 Google 帳戶登入即可開始使用。

在手錶上追蹤您的日常活動進度：

- 向左撥動，即可使用 Fit Tile 查看您的每日指標。
- 點選 Fit Tile 開啟 Google 健身應用程式，獲取更多詳細資訊，例如每日心率。
- 在錶盤上新增您的運動目標或日常指標（例如步數或卡路里）追蹤進度。

將 Suunto 7 與 Google 健身連線

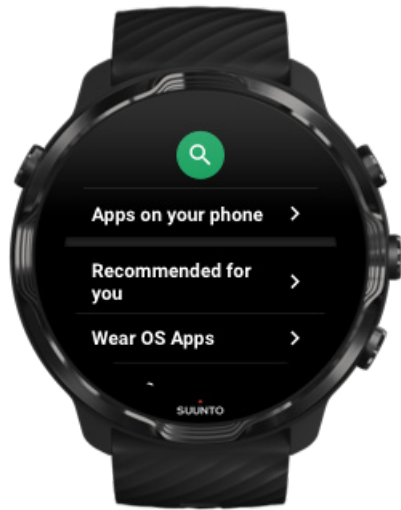
您還可以將 Suunto 7 與手錶上的 Google 健身連線，查看 Suunto Wear 應用程式記錄的運動、睡眠和心率如何影響您的日常活動目標。

[將 Suunto 與 Google 健身連線](#)

在您的手機上獲取 Google 健身

在手機上點選 Google Play 商店或 App Store 下載 Google 健身追蹤您的健康狀況，並查看您每月、每週和每天的活動目標進度。

Google Play Store



查找並下載所有您喜愛的應用程式，並在手錶上使用 Google Play™ Store 使其保持最新狀態。

要在手錶上使用 Play Store，您需要：

- 在您的手錶上設定 Google 帳戶
- 透過 Wifi 或手機在手錶上連線網路

[從 Google Play 商店獲取更多應用程式](#)
[讓您的 Suunto 7 保持最新版本](#)

使用和管理應用程式

您的手錶 Suunto 7 附帶了一系列應用程式，可幫助您平衡日常生活和運動。

[開啟手錶上的應用程式](#)
[從 Google Play 商店獲取更多應用程式](#)
[刪除應用程式](#)
[更新應用程式](#)

開啟手錶上的應用程式

1. 要開啟應用程式清單，請按**電源按鈕**。



2. 滑動清單查找要使用的應用程式。最近使用的應用程式位於頂部。



3. 點選應用程式將其開啟。

從 Google Play 商店獲取更多應用程式

要在手錶上的 Google Play 商店下載更多應用程式，您需要：

- 在您的手錶上設定 Google 帳戶
- [手錶上的網際網路連線](#)（透過 Wifi 或手機）



1. 要開啟您的應用程式清單，按**電源按鈕**。
2. 點選 **Play 商店** 應用程式 。
(如有必要，請按照說明連線到 Wifi 並新增 Google 帳戶。)
3. 點選搜尋圖示 。
4. 您可以透過點選麥克風  說出搜尋內容或使用  鍵盤輸入搜尋內容。
5. 要將應用程式下載到手錶上，請點選安裝圖示 。

刪除應用程式

透過 Google Play Store 刪除應用程式：

1. 要開啟應用程式清單，請按**電源按鈕**。
2. 點選 **Play 商店** 應用程式 。
(如有必要，按照說明連線到 Wifi 並新增 Google 帳戶。)
3. 向下撥動並點選 **我的應用程式** 。
4. 點選要刪除的應用程式，然後點選 **解除安裝** 。

透過設定刪除應用程式：

1. 在錶盤上，從錶盤頂部向下撥動。
2. 點選 **設定**  » **應用程式和通知** » **應用程式資料**。
3. 點選要刪除的應用程式。
4. 點選 **解除安裝** 。

更新應用程式

如果您啟用**自動更新應用程式**，則手錶充電並連線到 Wifi 時，應用程式將自動更新。如果您不想使用自動更新功能，則可以手動更新應用程式。

[管理自動應用程式更新](#)

[手動下載系統更新](#)

獲取手錶上的通知

您的手錶還可以顯示您在手機上收到的任何訊息、手機或通知。

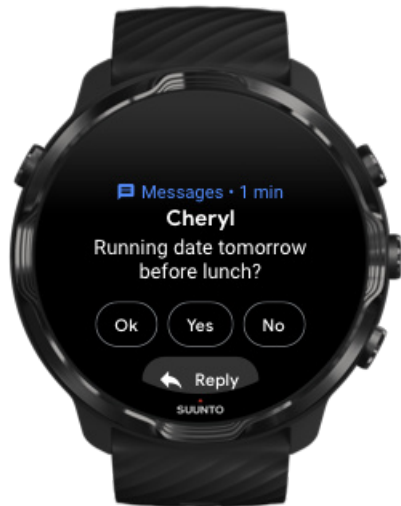
[查看新通知](#)

[管理通知](#)

[接聽或拒接手機](#)

使用 Android 回復郵件
選取手錶上顯示的通知
暫時靜音通知
收不到通知？

查看新通知



收到新通知時，手錶會震動並顯示通知幾秒鐘。

- 點選通知並向下撥動閱讀完整訊息。
- 向右輕掃可關閉通知。

管理通知



如果您在收到通知時不對通知做出反應，則該訊息會儲存在通知流中。錶盤底部的小環表示您有新通知。

- 在錶盤上，向上撥動滾動瀏覽通知。
- 點選以展開訊息並閱讀和回應。
- 向左或向右撥動可關閉通知。
- 要清除所有通知，請撥動到通知流的底部，然後選取 全部清除。

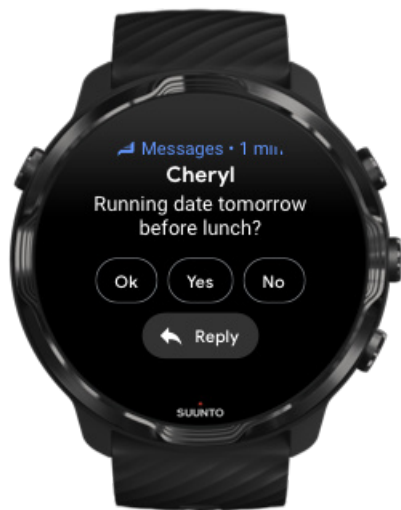
接聽或拒接手機



如果您在手機上收到呼叫，手錶上會顯示來電通知。您可以從手錶進行控制操作，但是必須使用手機進行通話。

- 向左滑動或點選綠色手機 **接聽電話**。
- 向右滑動或點選紅色手機 **拒絕通話**。
- 要用傳訊拒絕通話，請點選 **更多» 傳送訊息**，然後選取預先寫入的文本。

使用 Android 回復郵件



如果您的手錶與 Android 手機配對，您也可以回覆手錶上的訊息。

1. 向下撥動到訊息的底部。
2. 點選 **回复** ↩。
3. 選項：點選麥克風說出您的資訊，選取鍵盤或表情符號，或向下撥動輸入預先編寫的訊息選項。
4. 傳送訊息後，手錶上會顯示核取記號。


選取手錶上顯示的通知

如果需要，可以停止接收來自特定應用程式的通知。

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 移至 **設定** ⚙ » **應用程式和通知**。
3. 點選 **應用程式和通知**。
4. 選取您要查看其通知的應用程式。

 **注释** 您還可透過手機上的 *Wear OS by Google* 應用程式自訂通知設定。

暫時靜音通知

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **請勿打擾** .

開啟 請勿打擾後，手錶收到通知時不會震動或顯示通知，但您仍可以在通知流中檢視相關內容。

收不到通知？

- 確保您的手錶已連線到 *Wear OS by Google* 應用程式。
- 檢查您的手機是否已連線網際網路。
- 檢查手錶是否啟動了 請勿打擾。
- 確保您未關閉特定應用程式的通知。
- 確保您的手機可以收到通知。
- 確保手錶已與手機配對。

檢視並管理您的資訊方塊

資訊方塊是一種快速存取與您最相關資訊的方法，無論是檢查您的訓練狀態、天氣或日常活動目標的進度。

Suunto 7 隨 Suunto 有六個預先選取的方塊 - 心率、今天、活力、睡眠、總覽 和本週。

[檢視和排列資訊方塊](#)

[新增資訊方塊](#)

[透過 Suunto 檢查您的運動趨勢和日常活動](#)

檢視和排列資訊方塊

1. 在錶盤上，向左撥動檢視資訊方塊。
2. 觸摸並按住任意資訊方塊，然後點選箭頭重新排序。

您還可以在手機上排列 *Wear OS by Google* 應用程式中的資訊方塊。

新增資訊方塊

1. 在錶盤上，向左撥動檢視資訊方塊。
2. 觸摸並按住任意資訊方塊。
3. 在資訊方塊中向左撥動，然後點選 + 新增更多 資訊方塊。
4. 瀏覽清單並點按資訊方塊進行選取。

您還可以在手機上新增 Wear OS by Google 應用程式中的資訊方塊。

透過 Suunto 檢查您的運動趨勢和日常活動

Suunto 7 隨 Suunto 有六個方塊 - 心率、今天、活力、睡眠、本週 和 總覽 - 可協助您追蹤訓練並保持動力。

向左撥動可檢視您的日常活動指標。再次向左撥動即可快速查看本週或過去 4 週的運動量、進行的運動和進行的時間。再次向左撥動，可快速查看運動量、是否有足夠的恢復性睡眠以及恢復情況是否夠好。點選開啟 Suunto Wear 應用程式，檢視您的日記。

 **注释** 觸摸並按住任意資訊方塊，然後點選箭頭重新排序。



心率

心率 方塊提供查看目前心率的快速方式，24 小時圖表可顯示一整天（休息時和活動時）的心率變化方式。圖表每 10 分鐘更新一次，每秒都會測量您目前的心率，以提供最新回饋。



今天

查看您日常活動的進度，例如步數和卡路里。

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。

卡路里圖示周圍的圓環根據您一天燃燒的有效卡路里量與目標量的比較而推進。步數圖示周圍的圓環顯示您一天所走的步數與目標步數的比較。

您可以在行動電話上的 Suunto 應用程式中編輯您的每日步數和卡路里目標。



注释 在運動過程中，Suunto 7 追蹤運動的總能量消耗（BMR + 有效卡路里）。



注释 由於使用了不同的算法，因此 Google 健身和 Suunto Wear 應用程式中的步數可能會有所不同。



注释 某些運動模式已停用步數計數，這也將影響每日步數。Google 健身資訊方塊將顯示使用以下運動模式之一記錄的活動步數，而 Suunto Today 資訊方塊則不是。



活力

活力 方塊提供查看目前活力程度的快速方式，或可從 24 小時圖表查看睡眠、日常活動和壓力如何影響您的身體活力。圖表每 30 分鐘更新一次，但會更頻繁地更新您目前的活力程度。



睡眠

穩定的睡眠時程通常與改善睡眠品質和恢復性有關。睡眠方塊可協助您監控睡眠時間的一致程度。圖表顯示過去幾週的睡眠持續時間、睡眠開始和睡醒時間。

睡眠圖表上醒目提示的區域代表過去 7 天受到追蹤的睡眠。這可協助追蹤您長期以來是否取得足夠的睡眠。

上次睡眠持續時間以及在上次睡眠期間獲得多少身體活力，也會顯示在此方塊中。




本週

每週保持良好的訓練節奏並保持動力。



總覽（過去 4 週）

保持訓練和恢復平衡，並提前計劃或根據需要進行調整。

 **注释** Suunto 的資訊方塊將僅在您的手錶上顯示使用 Suunto Wear 應用程式記錄的運動。

4. 自訂手錶

有許多方法可以自訂您的 Suunto 7，使其成為您自己獨一無二的手錶。使用可互換的錶帶和錶盤改變手錶的外觀，或者下載應用程式，將相關資料新增到您的錶盤，並設定您最喜愛應用程式的按鈕快捷方式。

自訂錶盤

Suunto 7 附帶一組預先安裝的錶盤可供選擇。您也可以從 Google Play Store 下載諸多其他錶盤。

Suunto 設計的所有錶盤均經過優化，使用最少的電量為您提供腕錶的最佳日常體驗。

[Suunto 錶盤](#)

[更換錶盤](#)

[新增錶盤功能（或「複雜功能」）](#)

[新增錶盤](#)

[隱藏錶盤內容](#)

[刪除在 Play Store 中找到的錶盤](#)

Suunto 錶盤

Suunto 7 配有四張 Suunto 的錶盤 - 熱度圖、Original、Marine 以及 Rose - 讚揚 Suunto 的歷史以及世界各地充滿激情的運動員和探險家的社群。

熱點圖



為了激勵和鼓勵您探索周圍的戶外環境，熱度圖錶盤上顯示了其他充滿熱情的 Suunto 運動員在您所在地區運動的地方。

預設情況下，熱點圖將顯示您所在地區的熱門跑步路線。如果您不喜歡跑步，則可在錶盤設定中為您的熱點圖選擇其他運動。Suunto 7 有 15 個不同的熱點圖可供選擇。

錶盤上的熱點圖會根據您的位置自動更新。如果您沒有看到熱點圖或地圖未根據您的位置進行更新，請檢查以下內容：

- 在您的手機上，允許 Wear OS by Google 分享位置。
- 在您的手錶上，允許在 Connectivity 設定和 Suunto 錶盤應用程式權限設定中分享位置。
- 確保手錶已連線到網際網路。
- 您從您之前的位置移動了超過 2 公里（1.25 英里）。
- 試試不同的熱點圖 — 也許您選擇的運動還沒有熱度。

Original



1936 年，Tuomas Vohlonen 創立了 Suunto，在長期經歷傳統乾式指南針的不準確和缺乏穩定的困擾後，大量生產穩定而準確的指南針。從那時起，Suunto 指南針和連線的 Suunto 方法為戶外愛好者、運動員和專業人士提供了必備的導航工具。Original 錶盤設計靈感來自第一個 Suunto 行進指南針 M-311。

Marine



在 1953 年到 2011 年之間，Suunto 進入了航海指南針市場。Marine 錶盤的設計靈感來自廣受歡迎的 Suunto K-14 航海指南針，由於其穩定易讀的指南針卡以及智慧安裝在船上的特性，該錶盤已成為全球眾多帆船和摩托艇的標準設定。

Rose



Rose 錶盤的設計靈感來自 Suunto TK-3 袖珍指南針，該指南針的靈感來自帶有羅盤玫瑰的古老海洋指南針。TK-3 指南針是對探險家的努力致敬，他們使用指南針、星星和繩索作為主要的測位方法，填補了世界地圖集的空白。


更換錶盤

您可以隨時變更錶盤，匹配您的目標、需求和樣式。



1. 在錶盤上，觸摸並按住螢幕中間查看錶盤內容清單。
2. 向左或向右滑動即可瀏覽錶盤

3. 點選以選取要使用的錶盤。

 **注释** 您還可以前往 **設定** » **螢幕** » **變更表面** 或在手機上的 *Wear OS by Google* 應用程式中變更錶盤。

新增錶盤功能（或「複雜功能」）

對於大多數錶盤，您可以在錶盤上新增其他功能，例如應用程式的快捷方式、天氣資訊或日常計步。不同的錶盤可能具有不同的複雜功能設定。

1. 在錶盤上，觸摸並按住螢幕中間查看錶盤內容清單。
2. 點選錶盤底部的 **設定**。



3. 點選您要變更的錶盤設計上的「複雜功能」。



4. 瀏覽清單，然後點選以選取要在錶盤上看到的複雜選項。（要新增快捷方式，請點選 **一般**» **應用程式捷徑**。）

新增錶盤

Suunto 設計的所有錶盤均經過優化，使用最少的電量為您提供最佳的日常體驗。當您從 Google Play Store 新增錶盤時，*請記住，其他錶盤可能不會以同樣的方式進行優化。*


1. 在錶盤上，觸摸並按住螢幕中間查看錶盤內容清單。
2. 向左撥動，然後點選該選項新增更多錶盤。
3. 向下撥動並點選**查看更多表面**。（如有必要，請按照說明連線到 Wifi 並新增 Google 帳戶。）


隱藏錶盤內容


1. 在錶盤上，觸摸並按住螢幕中間查看錶盤內容清單。
2. 向上輕掃要隱藏的錶盤內容。

 **注释** 當一個錶盤內容被隱藏時，您在手機的 *Wear OS by Google* 應用程式中可以看到，但該內容不會在手錶上顯示。

刪除在 Play Store 中找到的錶盤

1. 要開啟應用程式清單，請按**電源按鈕**。
2. 點選 **Play 商店**應用程式 .


- (如有必要，請按照說明連線到 Wifi 並新增 Google 帳戶。)
- 3. 向下撥動並點選 **我的應用程式** .
- 4. 向下撥動到要刪除的錶盤並選取 **解除安裝**。

 **注释** 您還可以在手機上的 *Wear OS by Google* 應用程式中管理錶盤。在手錶的影像下方、錶盤旁邊，點選 **更多**。

自訂按鈕快捷方式

您可以使用某些在 Suunto 7 上的硬體按鈕作為快捷方式，更快地開啟您喜愛的應用程式。

使用硬體按鈕作為應用程式的快捷方式

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定**  » **個人化** » **自訂硬件按鈕**。
3. 點選要自訂的按鈕，然後選取該按鈕要開啟的應用程式。

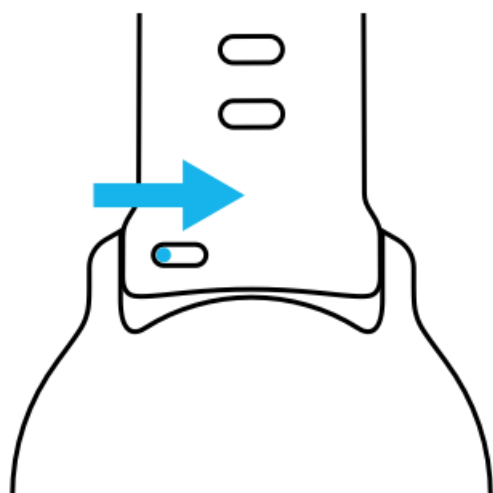
更換錶帶

Suunto 7 具有由耐用矽膠製成的快速釋放錶帶。這款快速釋放錶帶佩戴舒適且無須任何附加工具即可輕鬆更換。

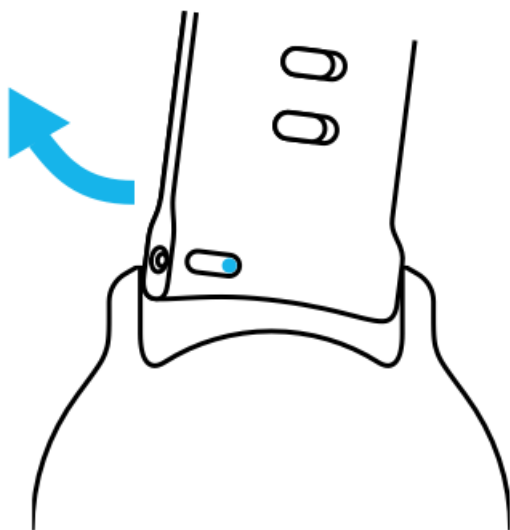
 **注释** 在 *suunto.com* 上出售的所有 24 mm 快速釋放錶帶均與 Suunto 7 相容。

從手錶主體拆下錶帶

1. 將手錶倒轉過來。
2. 將彈簧桿中的小銷拉向錶帶的中間，從而將彈簧從其插孔中釋放。

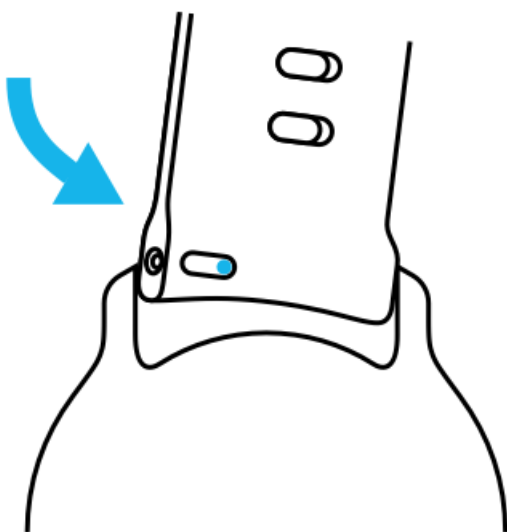


3. 拆下錶帶。



附接新錶帶

1. 將彈簧機構另一端的銷插入錶體內的插孔中。
2. 將銷拉向錶帶的中間縮回彈簧桿的自由端。
3. 將錶帶滑入到位，然後釋放銷。



透過檢查銷是否完全插入銷孔並輕輕拉動錶帶，確保錶帶固定到位。

5. SUUNTO 運動

手錶上的 Suunto Wear 應用程式



Suunto 7 自帶 Suunto Wear 應用程式 - 您的運動和探險伴侶。Suunto Wear 應用程式擁有 70 多種運動模式，可追蹤您的所有運動，並提供免費的 Suunto 地圖和熱點圖，供您在戶外探險 - 即使處於離線狀態。


使用手錶上的 Suunto Wear 應用程式，您可以：

- 記錄您所有的運動，如跑步、游泳、騎行、遠足、瑜珈，您可自由選擇
- 根據量身打造的運動統計資料以追蹤您的運動
- 透過 GPS、氣壓計和手腕心率，以獲得準確便捷的運動測量結果
- 追蹤訓練、日常活動、睡眠和身體活力可協助您在保持活力和取得足夠的恢復之間維持良好平衡
- 運動期間可輕鬆存取地圖，並在地圖上查看軌跡
- 使用路線導航並透過熱點圖以探索新地點
- 將 Suunto 離線地圖下載到您的手錶上，即可在沒有網際網路連線的情況下使用地圖
- 透過手錶輕鬆存取運動日記
- 戴著手套或在水下時，可透過按鈕控制運動

開始



Suunto Wear 應用程式專為運動和戶外使用而設計。您可以在需要時放棄觸控式螢幕而使用按鈕。如果您戴著手套或在水下，則可使用右側的三個按鈕瀏覽 Suunto Wear 應用程式、記錄運動並放大地圖。

1. 按右上角按鈕，開啟 **Suunto Wear 應用程式** .
2. 首次開啟該應用程式時，請按照螢幕上的說明設定您的個人資料，以便在運動過程中獲得準確且個人化的測量結果。使用觸控式螢幕或按鈕。

*向上和向下捲動：*使用右上和右下方的按鈕或向上和向下撥動

*選取：*按下中間按鈕或點選

*返回：*向右撥動

3. 使用 Suunto Wear 應用程式可以：


記錄您的運動

檢視地圖

調整選項

檢視您的日記



 **注释** 稍後編輯您的個人資料資訊，請開啟 *Suunto Wear* 應用程式，向上撥動並移至 一般選項。

手機上的 Suunto 行動裝置應用程式



為了獲得完整的 Suunto 7 運動體驗，您需要在手機上使用 Suunto 行動裝置應用程式。

透過手機上的 Suunto 應用程式，您可以：

- 同步並儲存手錶中的運動
- 獲取有關訓練的詳細見解
- 追蹤您的日常活動趨勢和記錄
- 追蹤您的運動趨勢和記錄
- 在地圖上檢視您的戶外運動軌跡
- 瀏覽熱點圖，看看其他人一直在哪裡運動
- 建立自己的路線或使用其他熱門路線並將路線同步至手錶
- 與好友分享您的最佳時刻
- 連線到其他運動服務，例如 Strava 和 Relive

開始

[連線到您最喜愛的運動服務](#)

[將多個手錶與 Suunto 行動裝置應用程式搭配使用](#)

開始

Suunto 行動裝置應用程式可與執行 Android 5.0 和 Bluetooth 4.0 或更高版本以及 iOS 11.0 或更高版本的移動裝置一起使用。支持的功能可能因手錶、手機和國家／地區而異。

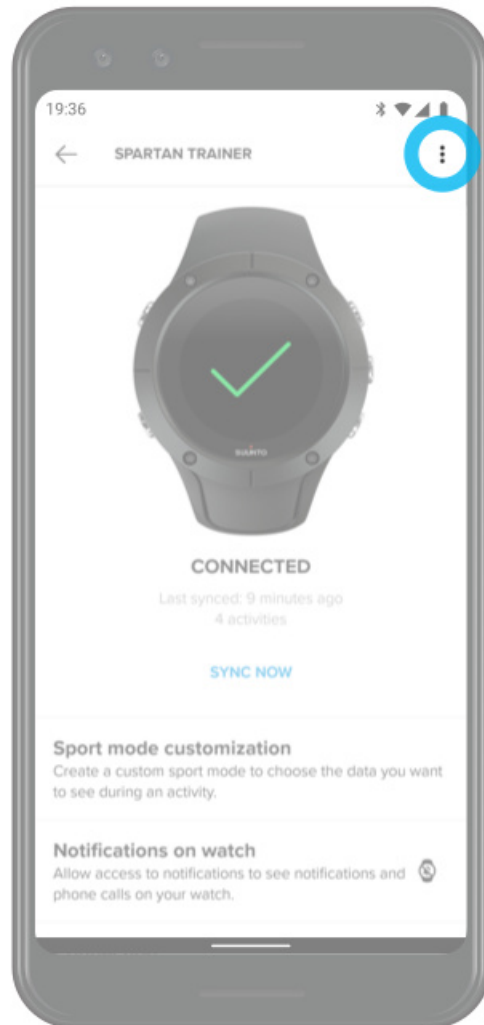
Suunto 新手

1. 如果尚未熟悉 Suunto，請將手錶與手機上的 Wear OS by Google 應用程式配對。
[瞭解更多](#)
2. 您可以從 Google Play 商店或 App Store 下載並安裝 Suunto 應用程式。
3. 確保您的手錶和手機上已啟用藍牙。
4. 在手機上開啟 Suunto 應用程式。
5. 使用您偏愛的方法進行註冊。
6. 請按照螢幕上的說明進行操作。
7. 註冊後，您將前往手錶檢視。
8. 看到手錶後，請點選[連線]。
9. 連線手錶後，請按照快速入門學習有關新手錶的基礎知識。

已經是 Suunto 應用程式使用者

1. 如果尚未熟悉 Suunto，請將手錶與手機上的 Wear OS by Google 應用程式配對。
[瞭解更多](#)
2. 確保您的手錶和手機上已啟用藍牙。
3. 在手機上開啟 Suunto 應用程式。

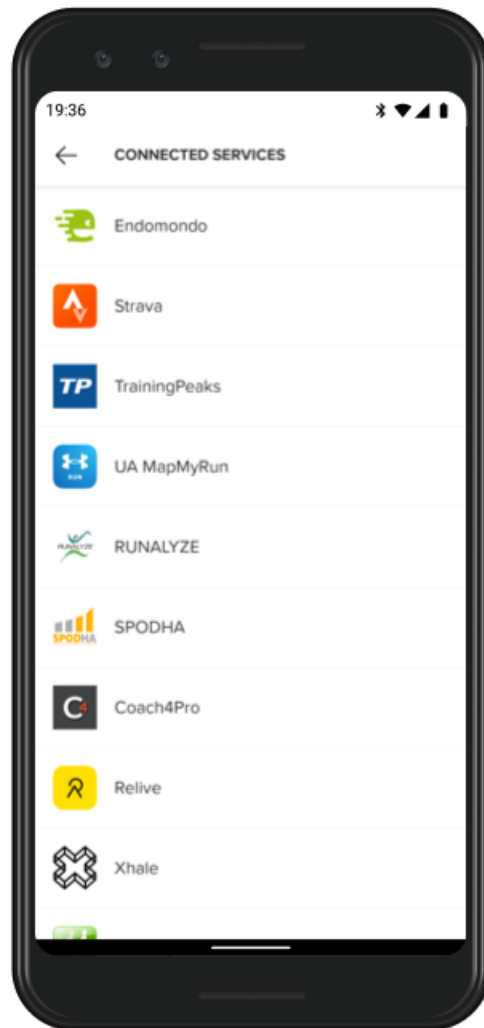
4. 如果您沒有自動轉到手錶檢視，請點選左上角的手錶圖示。
5. a. 在螢幕上看到新手錶後，請點選“連線”。
- b. 如果您已經有另一台 Suunto 裝置連線到 Suunto 應用程式，請先取消舊裝置的配對，然後繼續將 Suunto 7 與該應用程式連線。



6. 連線手錶後，請按照快速入門學習有關新手錶的基礎知識。

連線到您最喜愛的運動服務

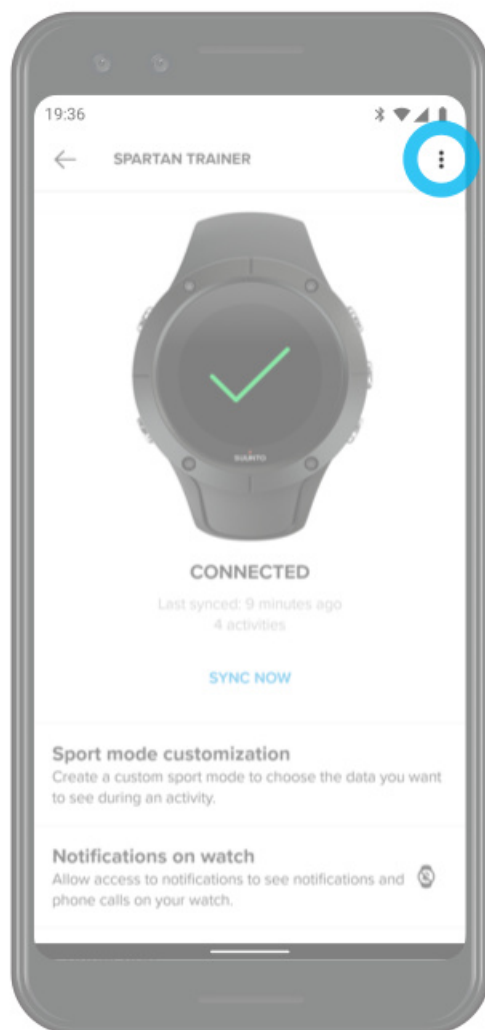
使用 Suunto 應用程式，您可以連線到您的活動並同步您最喜愛的運動服務，如 Strava 和 Relive。



1. 在手機上開啟 Suunto 應用程式。
2. 點選 [個人資料] 索引標籤。
3. 點選 [連線到其他服務] 並選取要連線到的服務，然後按照螢幕上的說明進行操作。
4. 有關 Suunto 合作夥伴的完整清單，請造訪 suunto.com/partners

將多個手錶與 Suunto 行動裝置應用程式搭配使用

一次只能將一台裝置連線到 Suunto 應用程式。將手機上的 Wear OS by Google 應用程式與手錶配對後，從 Suunto 行動裝置應用程式取消您其他裝置的配對，然後將 Suunto 7 連線到應用程式。



Suunto 地圖



Suunto Wear 應用程式提供免費的戶外地圖和 15 項特定運動的熱點圖，即使您處於離線狀態，也可以進行探索。Suunto 地圖針對戶外進行了優化，以精確的輪廓線突出顯示海拔差異，並顯示除基本步道外的熱門自行車道和滑雪道。熱點圖能夠視覺化其他人的運動地點，以便您可以找到最受歡迎的運動路線。

使用 Suunto 地圖，您可以：

- 查看您的位置和方向
- 使用戶外地圖以探索臨近地區
- 使用路線導航並透過熱點圖以探索新地點
- 運動期間輕鬆存取地圖
- 運動期間在地圖上查看軌跡
- 在手錶上下載自訂的離線地圖，則無須網際網路連線即可使用地圖
- 充電時連線 Wifi，可自動將本地離線地圖下載到手錶

[開始](#)

[地圖手勢](#)

[地圖檢視](#)

[地圖樣式](#)

[熱點圖](#)

[離線地圖](#)


[無法看到地圖？](#)

[使用地圖運動](#)

[路線導航](#)

開始

如要使用 Suunto 地圖，您需要[連線網際網路](#)或 已在手錶下載了離線地圖。

1. 按右上角按鈕，開啟 **Suunto Wear 應用程式** .
2. 請耐心等待，地圖啟動可能需要幾秒鐘。
請耐心等待，地圖啟動可能需要幾秒鐘。



3. 瀏覽地圖，探索周圍的環境。
4. 如要返回開始，請按住右下按鈕或從螢幕底部向上撥動退出地圖。



5. 如要結束 Suunto Wear 應用程式，請按電源按鈕或向右撥動。

地圖手勢



放大和縮小

使用右上和右下角按鈕。

平移地圖

觸摸並拖動地圖。

將地圖居中

平移地圖後，點選地圖。



注释 在運動期間，地圖將在您開始移動後幾秒鐘內自動居中。

地圖檢視



位置

黑色圓圈表示您在地圖上的當前位置。如果手錶沒有準確定位當前位置，則圓圈為灰色。

方向箭頭位置

指示器內的方向箭頭顯示您的前進方向。

地圖比例尺

地圖螢幕底部的數值顯示從當前位置到您周圍位置的距離。從螢幕中心到外緣上的細圓（半徑）的距離進行測量。

地圖樣式



Suunto Wear 應用程式有多種地圖樣式可供選擇 – 戶外地圖、冬季地圖和 15 種類型的熱點圖，可用於跑步、越野跑、騎行和游泳等各種運動。預設情況下，地圖檢視顯示 Suunto 室外地圖。

變更地圖樣式

熱點圖

熱點圖顯示了 Suunto 社群在世界範圍內根據數百萬次運動探索的最受歡迎路線。在您附近的地方發現新的訓練地點，或當您在一個新的地方，探索當地人的訓練地點。您也可以直接在 Suunto 行動裝置應用程式上探索熱點圖。



Suunto Wear 應用程式中的熱點圖包括：

- 跑步
- 越野跑
- 騎行
- 山地自行車
- 所有山徑
- 所有散步
- 登山運動
- 游泳
- 衝浪與沙灘
- 所有劃槳
- 越野滑雪
- 下坡
- 登山滑雪
- 輪滑／溜冰
- 高爾夫球

使用熱點圖探索

 **注释** 熱點圖是基於公開共用的運動建立。

熱門起點



前往新地點或路線時，通常難以確定從哪裡開始。請在 Suunto Wear 應用程式或 Suunto 行動應用程式中，查看熱門起點。熱門起點在熱點圖上顯示為小點。

離線地圖



使用 Suunto Wear 應用程式，您可以將 Suunto 地圖下載到手錶，將手機放在一邊，並在沒有網際網路連線的情況下使用地圖。當手錶充電並連線到 Wifi 時，Suunto Wear 應用程式會自動為您下載並更新帶有熱點圖的本地離線地圖。您還可以為戶外旅行和探險建立自訂的離線地圖。

使用離線地圖您可以：

- 在沒有手機或網際網路連線的情況下，可使用 Suunto 地圖和熱點圖
- 享受更快的地圖瀏覽體驗
- 避免漫遊和資料費用

 **注释** 所有熱點圖樣式都包含在離線地圖中。

[下載自訂離線地圖](#)

[取得路線的離線地圖](#)

[連線至 Wifi](#)

自動獲取本地離線地圖

當您的手錶正在充電並基於您上次已知位置連線到 Wifi 時，會從周圍的區域自動更新和下載本地離線地圖和熱點圖。下載的地圖區域從 35 km × 35 km 到 50 km × 50 km（從 22 mi × 22 mi 到 31 mi × 31 mi）不等，具體取決於您所在的位置。

地圖下載完成後，您會在手錶上收到通知。



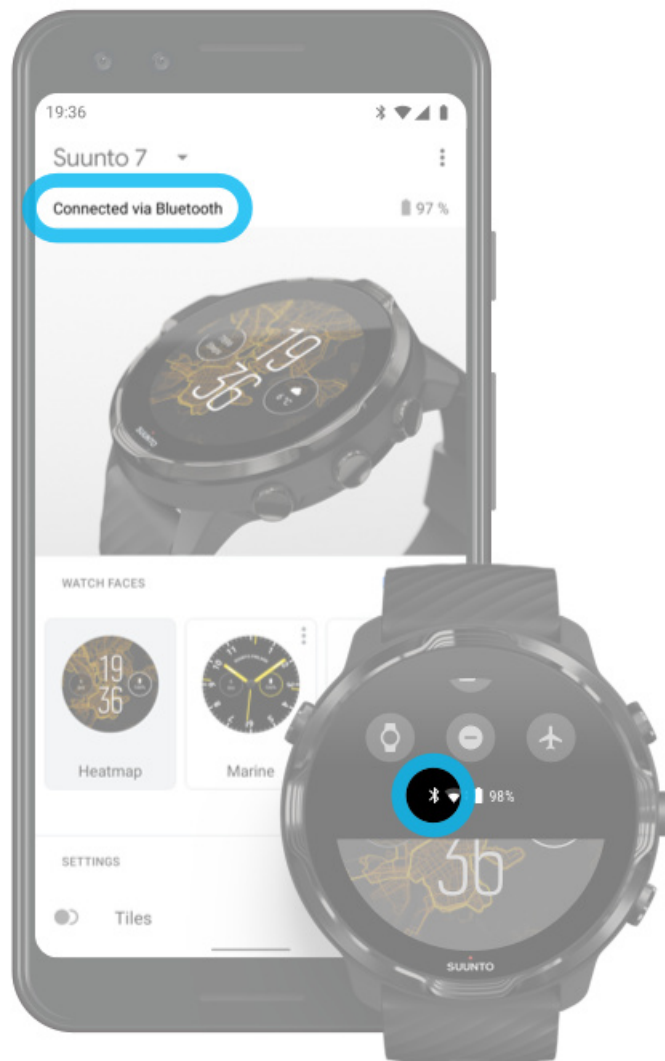
無法看到地圖？

請耐心等待，啟動地圖可能需要幾秒鐘。如果等待後仍無法看到地圖：

1. **確保您的手錶已連線到網際網路。**

如果沒有可用的 Wifi，請檢查您的手錶是否已連線到手機上的 Wear OS 伴侶應用程式，並且手機已連線網際網路。

[瞭解更多](#)



2. **確保您的手錶已找到 GPS 信號。**

SuuntoWear 應用程式需要知道您的位置才能顯示正確的地圖。如果您的手錶一直在尋找位置，請確保您在戶外開闊的區域。

[瞭解更多](#)



3. 獲取離線地圖。

使用離線地圖，您無須連線手機或網路即可享受更快、更流暢的地圖體驗。

[瞭解更多](#)

不同的運動和測量

Suunto Wear 應用程式透過內置 GPS、氣壓計和手腕心率感測器可提供準確而有洞察力的運動測量結果。運動記錄方式（運動期間螢幕上顯示的內容以及之後可以看到的資料）取決於您選擇的運動模式。

[運動模式](#)

[運動期間的心率](#)

[透過圈數追蹤您的進度](#)

[GPS：速度、距離和位置](#)

[海拔、上升和下降](#)

[氣壓計](#)

運動模式



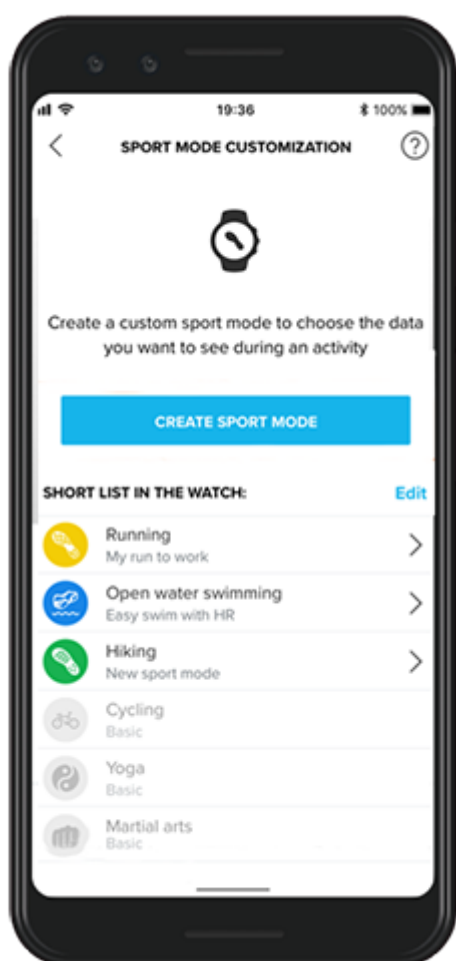
Suunto Wear 應用程式具有 70 多種運動模式（不同的運動），可以隨時追蹤您選擇的所有運動-跑步、騎行、游泳、遠足。每個運動模式都有 2 到 4 個運動檢視，以顯示您在運動過程中最相關的統計資料，以及在戶外運動時的地圖。



例如：如果您跑步，則可透過自動圈數更新來追蹤每公里或英里的進度，查看跑步速度並在地圖上檢視軌跡。如果選擇泳池游泳，則可以同時追蹤游泳間隔和整體進度。簡單！



自訂運動模式



憑藉各種預定義的運動模式，您的 Suunto 7 在運動過程中始終顯示最相關的資料。除了預定義的運動模式，您還可以使用 Suunto 應用程式建立自訂運動模式。

瞭解如何[建立自訂運動模式 \(Android\)](#)。

瞭解如何[建立自訂運動模式 \(iOS\)](#)。

運動期間的心率

在運動期間追蹤您的心率，可準確告訴您心臟的負荷情況。測量心率可以幫助您規避最常見的錯誤 - 過於頻繁地訓練，會使您面臨受傷和倦怠的風險。

Suunto Wear 應用程式中的運動模式經過量身打造，可針對每種活動以有意義的方式顯示心率。根據您選擇的運動模式，您可以追蹤當前的心率、平均心率、特定圈數的心率或運動過程中的心率區間。



運動後，您可以查看有關您運動和運動強度的詳細資訊，例如平均心率、最高訓練效果 (PTE) 或估計的恢復時間。如果您不熟悉所有術語，則可以在 [詞彙](#) 中瞭解更多資訊。



如何佩戴手錶改善心率測量

HR 區間



Suunto Wear 應用程式分為五個不同的心率區間，從 1（最低）到 5（最高）編號，定義為基於最大心率（最大 HR）的百分比範圍。

運動時瞭解心率區間有助於指導您的健身。每個區間以不同的方式向您的身體施加壓力，從而對您的身體健康產生不同的影響。

區間 1：簡單



在區間 1 運動對您的身體來說相對容易。進行健身訓練時，這種低強度對於剛開始運動或長時間休息後進行恢復性訓練以及改善您的基本健身能力有著重要意義。日常運動 - 散步、爬樓梯、騎自行車上班等 - 通常在此強度範圍內進行。

區間 2：適中



在區間 2 進行運動可有效提高您的基本健康水準。在這樣的強度下運動感覺很容易，且長時間的運動可以帶來非常高的訓練效果。大多數心血管調節訓練應在該區間內進行。改善基本健身能力可以為其他運動打下基礎，並為您的身體系統做好更多的運動準備。在此區間進行長時間的運動會消耗大量能量，尤其是體內儲存的脂肪。

區間 3：困難



在區間 3 運動開始變得需要活力，感覺很難。它將提高您快速經濟地改變的能力。在該區間，乳酸開始在您的系統中形成，但是您的身體仍然能夠將其完全消化。您應每週最多進行幾次這種強度的訓練，因為它會使您的身體承受很大的壓力。

區間 4：非常困難



在區間 4 進行運動可以使您的身體系統為競賽類型的活動和高速訓練做好準備。該區間的運動可以恆定速度進行，也可以作為間歇訓練（較短訓練階段與間歇性休息的結合）。高強度訓練可快速有效地提高您的健身水準，但太頻繁或太高強度的訓練可能會導致過度訓練，可能會需要您休息較長時間後再進行訓練。

區間 5：最難



當您在運動期間的心率達到區間 5 時，訓練會極為困難。乳酸在系統中的累積速度將比被消化的速度快得多，並且最多幾分鐘後，您將無法繼續訓練。運動員可以非常可控的方式進行這些最大強度的運動，但健身愛好者則無須該類運動。

心率區間如何計算？

心率區間是基於最大心率（最大 HR）的百分比範圍。您的最大 HR 是使用標準公式計算：220 - 您的年齡。

Suunto Wear 應用程式中使用的預設區間基於最大心率的百分比為：

區間 5：87 - 100%

區間 4：82 - 86%

區間 3：77 - 81%

區間 2：72 - 76%

區間 1：< 71%

調整您的最大心率，請參閱 [個人資料設定](#)。

透過圈數追蹤您的進度

圈數是一個追蹤您的運動進度並在之後詳細分析您運動情況的好辦法。使用 Suunto Wear 應用程式，您可以手動建立圈數標記或選擇一種運動模式，該模式會自動為您建立圈數。

自動圈數

運動模式，如跑步、騎自行車和室內划艇，都配有自動圈數更新功能，可根據特定的距離或時間追蹤您的進度。例如：使用跑步運動模式，手錶會按每公里或每英里提醒您，並在螢幕上顯示您完成最近一公里的平均速度和心率。



要追蹤和比較您在不同圈數之間的狀態，請查看專用的圈表檢視。在大多數運動模式中，它是第二個運動螢幕。




運動過程中手動標記圈數



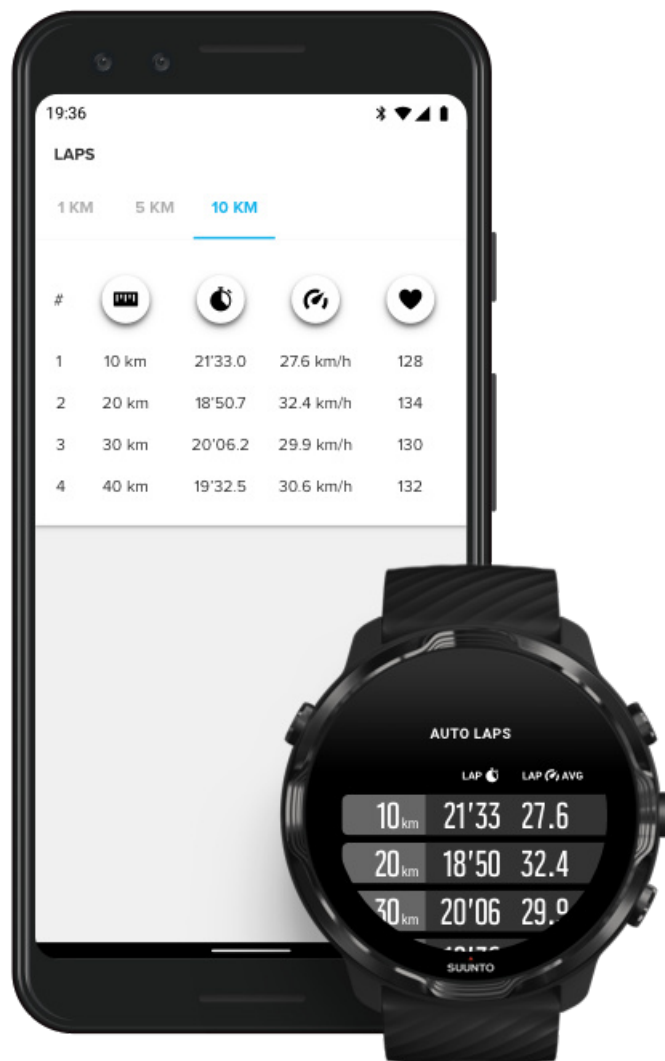
除了自動圈數，您還可以手動標記圈數，追蹤運動的不同階段。例如：在間隔訓練中，您可以為間隔和休息時間建立一個圈數標記，以幫助事後分析工作階段，或者您在達到里程碑或常規訓練路線上的轉折點時可標記一個圈數。

如要標記圈數，在運動檢視中按右下按鈕。您可以簡要查看運動中該部分的關鍵統計資料。



 **注释** 在某些運動模式下，例如田徑，您還可以在圈數檢視中即時比較手動標記的圈數。

運動後查看圈數統計資料



要在運動後查看您的圈數統計資料，請在運動摘要中向下撥動並選取 **圈數**。
將您的運動資料同步到手機上的 Suunto 行動裝置應用程式，以更詳細地分析您的圈數。

GPS：速度、距離和位置



Suunto 7 在運動過程中，使用 GPS（位置資訊）在地圖上繪製您的運動軌跡，並與加速度資料一起進行速度和距離等的測量。

 **注释** Suunto 7 也可以使用 Glonass 和北斗提供位置資訊。

如何提高 GPS 精度

為了提供最準確的運動統計資料，Suunto 7 預設使用 1 秒 GPS 定位速率來更新 GPS 位置資訊。但是，還有其他一些因素也會影響信號強度和 GPS 精度。

請參閱[變更位置準確度](#)以變更 GPS 準確度。

如果您發現 GPS 精度不高，請嘗試以下方法：

1. 開始運動之前，請等待 GPS 訊號



開始運動記錄之前，請到戶外，等待手錶找到 GPS 訊號。當手錶搜尋 GPS 訊號時，開始檢視中的箭頭圖示為灰色。找到 GPS 訊號後，箭頭圖示將變為白色。

當您在開闊的水域游泳或在複雜的地形中運動時，建議您在發現訊號後再等待幾分鐘，以便手錶下載所有需要的 GPS 資料獲得更準確的軌跡。

2. 移至開闊地

GPS 訊號強度可能會受到周圍環境和地形的影響，例如：


- 樹
- 水
- 建築物
- 橋樑
- 金屬構造
- 山
- 溝壑或峽谷
- 濃密潮濕的雲層

如果可能，請在開始運動時嘗試移至外部更開闊的區域，並在找到 GPS 訊號後再等待幾分鐘，以便手錶下載所有需要的 GPS 資料獲得更準確的運動統計資訊。

3. 保持手錶與 Wifi 連線



將手錶連線到 Wifi，使用最新的衛星軌道資料優化您的 GPS。當 GPS 資料為最新時，手錶可以更快獲取 GPS 訊號。

 **注释** 如果您無法連線到 Wifi，您可以每週透過藍牙獲取一次 GPS 更新。

4. 使用最新的手錶軟體



我們不斷改進手錶軟體並不斷修復可能的錯誤。確保您的手錶上安裝了最新軟體。

[瞭解如何更新手錶](#)

海拔、上升和下降

Suunto Wear 應用程式使用 FusedAlti™（GPS 和氣壓高度的組合）提供運動過程中的高度讀數以及衍生的上升和下降值。



氣壓計

Suunto 7 具有內置的壓力感測器，可測量絕對空氣壓力。Suunto Wear 應用程式使用 GPS 和氣壓資料（FusedAlti™）提供更準確的高度讀數。



⚠ 小心 保持手錶左側氣壓感測器孔周圍的區域無灰塵和沙子。切勿將任何物體插入孔中，否則可能會損壞感測器。

開始運動

[開始之前](#)

[開始運動](#)

[等待啟動](#)

[避免在運動過程中意外觸摸和按鍵操作](#)

開始之前

- 在運動過程中，佩戴手錶的方式會對測量心率的準確性有很大影響。
[瞭解如何佩戴手錶改善心率測量](#)
- GPS 精度對於速度和距離等測量非常重要。在開始運動之前，請確保您在室外，以獲得良好的 GPS 訊號。
[瞭解如何提高 GPS 精度](#)
- Suunto 7 是各種運動的理想選擇，但電池的使用因您運動和您在運動期間與手錶互動的方式而異。
[瞭解如何在運動期間最大限度地延長電池使用時間](#)

開始運動

1. 按右上**按鈕**開啟 Suunto Wear 應用程式。



2. 點選開始按鈕下方的活動，以開啟運動模式清單。



3. 瀏覽清單並選擇要使用的運動模式。瞭解有關運動模式的更多資訊。



4. 選擇性：變更所選運動模式的位置準確度和顯示設定。運動期間最大限度地延長電池使用時間



5. 準備好後，按中間按鈕或在開始按鈕上向左撥動以開始運動。



為了從一開始就獲得最準確的 HR 和 GPS 資料，您可以等到開始按鈕上方的箭頭圖示（位置）和心臟圖示（心率）變為白色後，再開始運動。



如果心率圖示保持灰色，請嘗試將手錶從腕骨向上移動大約兩根手指。如果箭頭圖示保持灰色，請向外移動到開放區域，等待更好的 GPS 訊號。

等待啟動


如果您在開始檢視中停留一段時間，例如：當您等待手錶獲取其 GPS 位置或準備開始跑步時，您可能會看到顯示螢幕切換到低功耗模式。別擔心，您仍然可以按中間按鈕立即開始您的運動記錄。



避免在運動過程中意外觸摸和按鍵操作



潮濕的環境或所穿的裝備有時可能會意外中斷您的運動記錄。為了避免在運動過程中意外點選和按下按鈕，您可以鎖定觸控式螢幕和按鈕操作。

 **注释** 不小心的動作（如雨滴或濕的袖子）也可能導致電池耗電快於預期，因為在您沒有注意到的時候，顯示螢幕被反覆喚醒。

鎖定觸控式螢幕和按鈕操作

1. 要鎖定螢幕和按鈕操作，請按中間按鈕。
2. 要解鎖，請再次按中間按鈕。

當螢幕和按鈕操作鎖定時，您可以：

- 使用中間按鈕變更運動檢視
- 使用電源按鈕返回到錶盤
- 使用右上角和右下角按鈕縮放地圖

當螢幕和按鈕操作鎖定時，您無法：

- 暫停或結束運動
- 建立手動圈數
- 存取運動選項或地圖選項
- 撥動螢幕或平移地圖
- 點選以喚醒螢幕

在運動過程中控制手錶

喚醒顯示

變更運動檢視

運動時開啟其他應用程式

運動時可使用按鈕和觸控式螢幕

喚醒顯示

使用 Suunto Wear 應用程式記錄運動資料時，針對運動和延長電池使用時間優化了與手錶互動的顯示和手勢。

運動期間的統計資料隨時可見，但若要喚醒顯示，您可以：


- 按電源按鈕
- 輕觸螢幕



若在運動期間，要在地圖畫面中喚醒顯示，您可以：

- 轉動手腕
- 按電源按鈕
- 輕觸螢幕



 **注释** 進行水上運動時，例如游泳和皮划艇，Suunto Wear 應用程式的觸控式螢幕被停用，以避免潮濕環境導致不必要的觸摸操作。

如果您在任何運動（包括游泳）期間結束 Suunto Wear 應用程式，則觸控式螢幕將啟用。

變更運動檢視



您在運動過程中可以追蹤的統計資訊取決於您選擇的運動模式。大多數運動模式都有 2 到 4 個不同的運動檢視，可以顯示每個運動最相關的運動資料。當您進行戶外運動時，您還可以在地圖上查看自己的路線。

在檢視之間切換：


- 按中間按鈕
- 向左或向右撥動

運動時開啟其他應用程式



如果在運動期間需要使用其他應用程式，例如切歌或查看天氣，則可退出 Suunto Wear 應用程式並儲存運動記錄。

1. 按電源按鈕或輕觸螢幕以喚醒顯示。
2. 按電源按鈕，返回錶盤。
3. 隨心使用您的手錶。
4. 按電源按鈕，返回錶盤。
5. 按右上按鈕，返回到您的運動頁面。

 **注释** 請記住，某些操作和應用程式會消耗大量電量，這可能會影響您記錄運動的時間。

運動時可使用按鈕和觸控式螢幕

即使戴著手套或在水下也可以進行運動，並在運動過程中調整手錶。所有運動功能均經過優化，僅在需要時才可使用按鈕。

切換檢視

按中間按鈕或向左或向右撥動即可查看不同的指標或查看地圖。

暫停

按右上按鈕。再按一次即可恢復。

結束

按右上按鈕，然後按右下按鈕。

標記圈數

按右下角的按鈕。

鎖定按鈕

長按中間按鈕。

控制地圖

在地圖檢視中，使用右上和右下按鈕進行放大和縮小。

調整運動選項

按住下方按鈕或從畫面下方向上撥動以開啟功能表。

變更地圖樣式

按住右下按鈕或從畫面下方向上撥動以開啟功能表。

暫停並恢復運動

1. 確保您處於運動檢視中。



2. 按右上按鈕暫停運動。



3. 暫停時，您可以檢視資料並使用中間按鈕或向左或向右撥動變更顯示。



4. 如要恢復運動，請按右上按鈕。



暫停時查看您的位置

1. 暫停時，按中間按鈕，直到進入地圖檢視。



2. 在地圖檢視中，您可以使用右上和右下按鈕縮放地圖，然後觸摸並拖動地圖使其移動。



3. 如要恢復運動，請按中間按鈕返回運動檢視，然後按右上方按鈕。



結束和回顧運動

結束運動

檢視您的運動摘要

刪除您的運動資料

在 Suunto 行動裝置應用程式中，檢視您的運動詳細資訊

在手錶上存取運動日記

結束運動

當您完成並準備結束運動時：

1. 確保您處於運動檢視中。
2. 按右上按鈕，



3. 然後按底部按鈕結束並儲存運動。



檢視您的運動摘要



運動結束後，您將收到一份運動摘要，瞭解您的運動方式。向下撥動查看有關您的運動方式和運動強度的詳細資訊，例如平均心率、峰值訓練效果（PTE）或預計恢復時間。如果您不熟悉所有的資訊，可以在 [詞彙](#) 中瞭解更多資訊。

要退出運動摘要，您可以：

- 向右撥動
- 向下捲撥動並選取 關閉。

 **注释** 摘要的內容取決於運動模式和測量值。

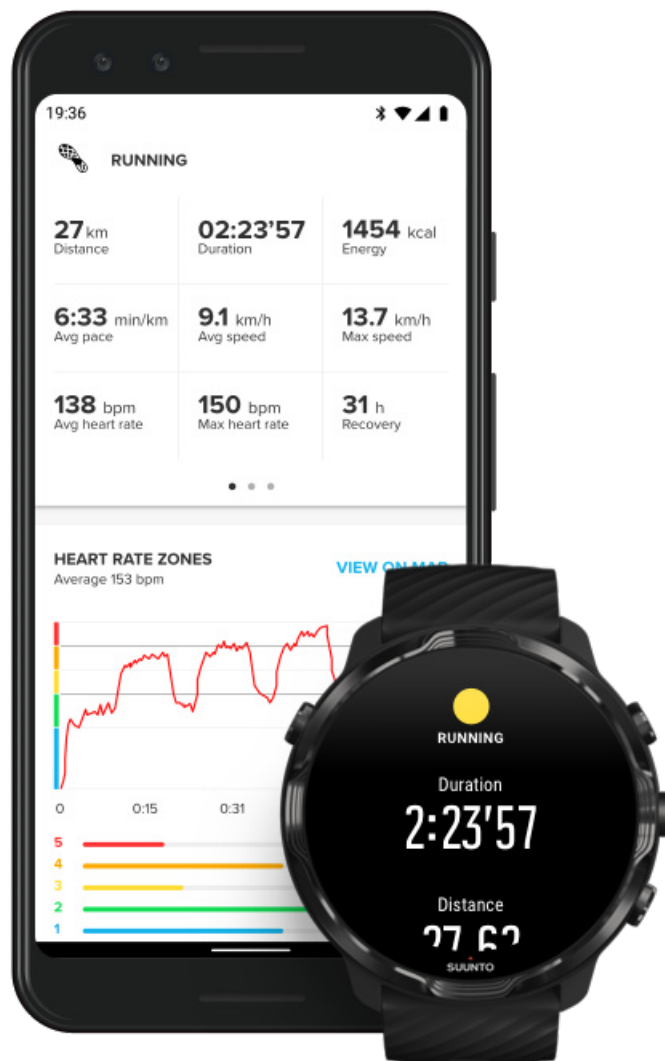
刪除您的運動資料

如果您不想儲存剛剛記錄的運動資料，則可在結束摘要之前將其從手錶中刪除。

1. 向下撥動到運動摘要的底部。
2. 點選 刪除。




在 Suunto 行動裝置應用程式中，檢視您的運動詳細資訊



將手錶連線到 Suunto 行動裝置應用程式後，您的運動將自動同步並儲存到手機的應用程式。在 Suunto 行動裝置應用程式中，您可以更詳細地檢視和分析您的運動、新增相片和視訊，將它們同步到您最喜歡的運動服務（例如 Strava 和 Relive），並與朋友分享您的最佳時光。


連線到 Suunto 行動裝置應用程式

 **注释** Suunto 行動裝置應用程式透過藍牙同步運動，即使沒有 Wifi，您也可以同步運動。

在手錶上存取運動日記



要快速檢查您之前的運動，請在您的手錶上開啟 Suunto Wear 應用程式，並向上撥動功能表。向下捲動並點選 **日記** 以檢視先前的運動、日常活動或睡眠。您可透過點選下列任一個 Suunto 資訊方塊，存取您的 日記：心率、活力、今天 或 睡眠。

 **注释** 請記住將您的運動同步（並儲存）到 Suunto 行動裝置應用程式。如果您需要重設手錶，則日記裡所有未同步的運動將丟失。

帶著 Suunto 7 游泳

Suunto 7 是游泳的絕佳佩戴裝置，量身訂作的運動模式可在游泳池或露天水域中進行游泳運動。您可以毫無後顧之憂將手錶放在水下，甚至按按鈕 - 您的手錶防水深度長達 50 米。

[游泳池游泳](#)

[開放水域游泳](#)

 **注释** 為了避免因潮濕環境而導致的不必要觸摸操作，在使用游泳運動模式時，觸控式螢幕預設處於停用狀態。


游泳池游泳



使用泳池游泳運動模式，可以輕鬆地追蹤整體進度以及游泳間隔。每當您在游泳池盡頭停下休息時，手錶都會為您標記游泳間隔並在圈數檢視中即時顯示。

您的手錶根據泳池的長度確定游泳的時間間隔，並測量您的游泳速度和距離。開始游泳之前，您可以在運動選項中輕鬆設定泳池長度。

瞭解如何[設定泳池長度](#)。

 **注释** 您可以稍後在手錶的運動摘要或在水手機的 Suunto 行動裝置應用程式中分析圈數。

開放水域游泳



使用開放水域游泳模式，您可以跟隨您的游泳速度和距離，以及在地圖上查看您的游泳軌跡。要查找您附近的最佳開放水域區域，請查看手錶上的游泳熱點圖，或在 Suunto 行動裝置應用程式中瀏覽熱點圖。



在開放水域游泳仰賴 GPS 計算距離。由於 GPS 訊號不會在水下傳播，因此手錶需要定期離開水面，例如自由式，以獲得 GPS 定位。

這些對於 GPS 來說都是具有挑戰性的條件，因此在入水之前擁有強大的 GPS 訊號非常重要。為確保良好的 GPS 訊號，您應該：

- 將手錶連線到 Wifi，使用最新的衛星軌道資料優化您的 GPS。
- 選取開放水域游泳運動模式並獲取 GPS 訊號後，請等待至少三分鐘，然後再開始游泳。此提供 GPS 建立強定位的時間。

使用地圖運動



使用 Suunto Wear 應用程式，您可以在戶外運動時輕鬆存取戶外地圖和熱點圖。您可以在地圖上查看軌跡、使用自己的路線或其他熱門路線、使用熱點圖探索新路線，或沿著軌跡回到起點。

若要使用 Suunto 地圖，必須[連線至網際網路](#)或將[離線地圖](#)下載到手錶上。

[選擇地圖開始運動](#)

[退出地圖結束運動](#)

[使用熱點圖探索](#)

[在地圖上查看您的足跡](#)

[找到返回路線](#)

[路線導航](#)

[運動期間最大限度地延長電池使用時間](#)

 **提示** 每次在充電時將手錶連線到 Wifi 時，帶有熱點圖的離線地圖都會自動下載到您的手錶上。[瞭解更多](#)

選擇地圖開始運動

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式。



2. * 為帶有 GPS 的戶外活動（例如跑步、騎自行車或登山）選擇一種運動模式。



3. 如要變更地圖樣式，請向上撥動功能表並移至 **地圖選項** > **地圖樣式**。



4. 瀏覽清單查找要使用的地圖樣式或熱點圖。
您可以使用按鈕捲動或使用觸屏。
5. 按中間按鈕或點選選取新的地圖樣式。
6. 向右撥動即可退出功能表，然後向上捲動回到開始位置。
7. 按中間按鈕或向左撥動開始按鈕，即可開始運動。



8. 要在地圖上追蹤進度，請按中間按鈕或向左或向右撥動，直到看到地圖檢視。



無法看到地圖？
地圖手勢

退出地圖結束運動

當您完成並準備結束運動時：

1. 按中間按鈕或向左或向右撥動即可退出地圖。



2. 在運動檢視中，按右上按鈕暫停。



3. 按右下按鈕結束並儲存運動。

使用熱點圖探索



Suunto 的熱點圖使您隨時隨地都能輕鬆找到新路線。開啟熱點圖，看看其他充滿激情的 Suunto 使用者在哪裡進行運動，並更加自信地探索戶外活動。

運動期間變更地圖樣式

在地圖上查看您的足跡



當您進行戶外運動時，您可即時查看路線並在地圖上追蹤進度。使用 Suunto 的戶外地圖選取下一步前往的位置 - 檢查林間小徑通往何處或最大的山丘在哪裡。

找到返回路線



在運動期間，即使尚未載入地圖，只要您有 GPS，Suunto Wear 應用程式就會標記您的起點並繪製您的路線圖。如果您需要幫助找到返回路線，請轉到地圖檢視並縮小查看完整的路線和具體道路。

路線導航

Suunto 7 利用戶外地圖，提供簡便的離線路線導航。您可以透過 Suunto 行動應用程式以建立自己的路線，或使用來自 Suunto 社群及其他合作夥伴服務的其他熱門路線。路線透過藍牙與 Suunto 7 同步，而路線導航可在所有提供地圖並啟用 GPS 的戶外運動模式下使用。

[將路線同步至手錶](#)

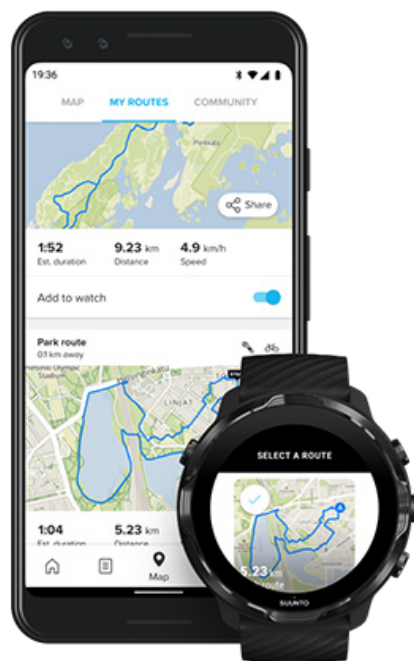
[取得路線的離線地圖](#)

[選取路線](#)

[導航路線](#)

[刪除路線](#)

將路線同步至手錶



您可以透過 Suunto 應用程式以建立自己的路線，或使用來自 Suunto 社群及其他合作夥伴服務的其他熱門路線。

為了能夠將路線同步至手錶，請確定手錶已連線至手機上的 Suunto 行動應用程式和 Wear OS 隨附應用程式。

瞭解如何在 [Suunto 應用程式 \(Android\)](#) 中，建立路線。

瞭解如何在 [Suunto 應用程式 \(iOS\)](#) 中，建立路線。

 **注释** 手錶最多可儲存 15 條路線。

取得路線的離線地圖



手錶充電並連線至 Wifi 時，手錶上的每條路線都會自動下載離線地圖。此下載包含基本的戶外地圖（無熱點圖）。

選取路線



選擇使用 GPS 的運動模式時，所選運動模式的下方將會顯示路線選擇的捷徑。



您也可以前往 **地圖選項»選取路線** 以尋找路線清單。輕點或按中間按鈕選擇路線。

如果已下載路線的離線地圖，則會顯示路線的地圖預覽。



在運動前，檢視路線

您也可以在開始運動前，在地圖上檢視所選路線。

在開始畫面上，按右上按鈕或向下撥動以檢視地圖，其中包含路線長度概覽。輕點地圖以查看放大視圖（鳥瞰圖），其中包含與起點的距離。

在運動期間，選擇路線

1. 運動期間，按住下方按鈕或從畫面下方向上撥動以開啟功能表。



2. 選擇 **選取路線**
3. 選擇要使用的路線。
4. 如要結束功能表，請按右上按鈕或向下撥動。

導航路線

如果所選的運動模式提供地圖並啟用 GPS，則所選路線會在運動期間自動顯示在地圖畫面中。視所選的運動模式而定，您可以在途中查看離路線終點所剩的距離、ETA（預計到達時間）和所剩的上坡或 ETE（預計途中時間）。

若您使用中途點，則距離、ETA、所剩的上坡或 ETE 會參考下一個中途點，而非路線終點。



點選地圖以查看路線概覽以及與路線終點的距離。一段時間後，手錶會自動回到預設畫面。



在低功耗模式下，不會顯示所有路線資訊。



轉動手腕、輕觸螢幕或按電源按鈕以喚醒顯示。

導航路線時，您的手錶會在您沿著路線前進時，透過給您其他通知，幫助您保持正確路線。

例如，如果偏離路線，手錶將通知您路線不正確，並且在您回到正確路線後告知。



一旦到達路線上的中途點，將看到一個資訊快顯視窗，會顯示與下一個中途點的距離。

 **注释** 如果已將位置準確度變更為 良好，可能會發生些微的通知延遲。

刪除路線

若要從手錶中刪除路線但仍保留在 Suunto 行動應用程式中，請在手機上的應用程式中選取路線並將 Add to watch 選項取消勾選。

確定手錶已連線至 Suunto 行動應用程式且變更後同步。

若要從手錶和 Suunto 行動應用程式中完全刪除路線，請在 Suunto 行動應用程式中選取路線並選擇刪除選項。

聽音樂運動

透過使用 Suunto 7，即使戴著手套或在潮濕環境下，您也可以運動期間使用音樂和其他音訊。

自動媒體控制項

在運動期間開啟媒體控制項

使用按鈕暫停和跳過曲目

無須手機聽音樂

自動媒體控制項



如果您在運動過程中透過手機播放音樂，則媒體控制項會出現在運動檢視的頂部。

要結束媒體控制檢視，請向右撥動。

管理媒體控制項

在運動期間開啟媒體控制項

如果您需要在運動期間暫停或跳過曲目，則需要先離開 Suunto Wear 應用程式，然後開啟媒體控制項。

使用 [按鈕快速鍵](#)，即使在潮濕環境下或帶著手套也很容易操作；

1. 在運動過程中，按下電源按鈕離開 Suunto Wear 應用程式。



2. 在錶盤上，按中間按鈕開啟媒體控制檢視。



3. 根據您的需要調整音樂，您可使用觸控或按鈕。



4. 按下電源按鈕返回錶盤。
5. 按右上角按鈕返回您的運動紀錄。

 **注释** 即使您離開 *Suunto Wear* 應用程式，您的運動過程也會被持續記錄。

使用按鈕暫停和跳過曲目

媒體控制項應用程式除了支援使用觸摸手勢外，還支援使用按鈕。使用按鈕，即使手出汗或戴手套也可以控制音樂。



暫停和播放

按中間按鈕暫停，再次按下即可播放。

下一首曲目

按右上角的按鈕。

上一首曲目

按右下角的按鈕。

運動選項

運動期間的鈴聲和震動



泳池長度

省電



運動期間的鈴聲和震動

Suunto Wear 應用程式在運動過程中會透過鈴聲和震動通知您進度，這樣您即使不查看螢幕也可以追蹤進度。例如：當您獲得自動圈數更新時，您會聽到鈴聲並感覺到手錶震動，這樣可確保您不會錯過關鍵資料。

管理鈴聲

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式 .
2. 向上撥動功能表並移至 **運動選項**  » **鈴聲和震動**。
3. 關閉／開啟鈴聲。


管理震動

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式 .
2. 向上撥動功能表並移至 **運動選項**  » **鈴聲和震動**。
3. 關閉／開啟震動。

泳池長度

您的手錶根據泳池的長度確定游泳的時間間隔，並測量您的游泳速度和距離。開始游泳之前，您可以在運動選項中輕鬆設定泳池長度。

設定泳池長度

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式 。
2. 點選開始按鈕下方的活動。



3. 選擇 游泳池游泳運動模式。



4. 向上撥動功能表並移至 運動選項» 游泳池長度。



5. 設定正確的泳池長度。
6. 返回開始檢視並開始運動。



省電

[變更位置準確度](#)

[變更顯示設定](#)

變更位置準確度

記錄運動時，Suunto 7 每隔 1 秒會更新您的位置資訊。若要節省電池電量，您可以在運動前或運動時變更 GPS 準確度。

位置準確度選項包括：

- 最佳：~ 1 秒 GPS 定位間隔，功耗最高
- 良好：~ 10 秒 GPS 定位間隔，功耗適中


如果選擇良好位置準確度，電池在戶外運動期間將持續更久。對某些運動模式，例如跑步或騎行，使用 FusedTrack™ 可提高追蹤品質。FusedTrack™ 使用運動感測器記錄您在不同 GPS 讀數之間的移動，可提供更好的運動追蹤。

如何在運動前變更 位置準確度：

1. 為需要 GPS 的戶外活動選擇一種運動模式，例如跑步、騎行或步行。
2. 向下捲動並選擇 **省電» 位置準確度**。
3. 將 位置準確度變更為 **良好**。

如何在運動時變更 位置準確度：

1. 按住下方按鈕或從畫面下方向上撥動以開啟功能表。
2. 向下捲動並選擇 **省電» 位置準確度**。
3. 將 位置準確度變更為 **良好**。

 **注释** 您選擇的省電設定將儲存至運動模式。下次選擇相同的運動模式（例如跑步）時，將自動採用先前使用的省電設定（位置準確度、顯示設定等）。

變更顯示設定

運動其間的 顯示器設定，預設為關閉以延長電池續航力。

保持開啟地圖

在運動期間，管理保持地圖開啟

保持開啟地圖

如果正在進行一項必須隨時查看地圖的運動，您可以選擇在運動期間保持地圖開啟。

貼心提醒：


- 在整個運動過程中保持螢幕亮起會大大降低電池壽命。
- 由於影像暫留或螢幕暫留是 OLED 顯示螢幕的正常現象，因此長時間保持螢幕亮起會影響顯示螢幕的使用壽命。

在運動前啟用保持地圖開啟

啟用 **保持開啟地圖**即可不斷查看地圖，而不必轉動手腕或按電源按鈕：

1. 選擇要使用的運動模式。
2. 向下捲動並選擇 **省電**» **顯示器** » **保持開啟地圖**
3. 啟用 **保持開啟地圖**。

 **注释** 啟用保持地圖開啟將增加耗電量。

 **注释** 您選擇的省電設定將儲存至運動模式。下次選擇相同的運動模式（例如跑步）時，將自動採用先前使用的 **省電設定**（**保持開啟地圖**、**位置準確度** 等）。

在運動期間，管理保持地圖開啟

1. 按住下方按鈕或從畫面下方向上撥動以開啟功能表。



2. 選擇 **省電**» **顯示器** » **保持開啟地圖**
3. 啟用 **保持開啟地圖**。
4. 如要結束功能表，請按右上按鈕或向下撥動。

地圖選項

[變更地圖樣式](#)

[下載自訂離線地圖](#)



選取路線

變更位置準確度

保持開啟地圖

變更地圖樣式

Suunto Wear 應用程式擁有多種地圖樣式。變更地圖樣式：

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式 。
2. 向上撥動功能表並移至 **地圖選項**  » **地圖樣式**。
3. 瀏覽清單，然後選取喜愛的地圖樣式。

運動期間變更地圖樣式

1. 按住下方按鈕或從畫面下方向上撥動以變更地圖樣式。



2. 瀏覽清單查找要使用的地圖樣式或熱點圖。您可以使用按鈕捲動或使用觸控。
3. 按中間按鈕或點選選取新的地圖樣式。
4. 繼續探索，選擇後功能表將自動關閉！



下載自訂離線地圖



除了可以[自動下載本地地圖](#)，Suunto Wear 應用程式還可以讓您從家中下載自訂的離線地圖，讓您進行探險。例如：如果您不確定旅行目的地是否有 Wifi 網路可用，則可提前下載該地區的地圖。

1. 確保您的手錶已連線到 Wifi。



2. 按右上按鈕開啟 Suunto Wear 應用程式 .
3. 向上撥動功能表並前往 **地圖選項**  » **離線地圖**。
4. 使用右上和右下按鈕縮放地圖，然後觸控並拖動以平移地圖以定義要下載的地圖區域。



5. 點選核取記號或按中間按鈕以選取區域。




6. 手錶充電並連線到 Wifi 時，地圖將開始下載。

7. 地圖下載完成後，您在手錶上會收到通知。



 **注释** 對於當地和自訂離線地圖，下載中包含所有熱點圖樣式。

 **注释** 您可以一次在手錶上儲存一張自訂地圖。

一般選項

[個人資料設定](#)



[單位](#)

[Google 健身](#)

[檢查您的 Suunto Wear 應用程式版本](#)



個人資料設定

您可以在個人設定中查看體重、身高、出生年份、性別、靜息心率和最大心率。如欲調整設定：

1. 按右上角按鈕，開啟 **Suunto Wear 應用程式** .
2. 向上撥動功能表並移至 **一般選項**  » **個人資料**。
3. 選擇您需要調整的設定。
4. 調整設定。
5. 如確認，請點選核取記號或按中間按鈕。

單位

Suunto Wear 應用程式支援公制（kg、km）和英制（mi.、lbs）單位系統，可用於設定您的個人資訊和檢視運動統計資訊。

1. 按右上角按鈕，開啟 **Suunto Wear 應用程式** .
2. 向上撥動功能表並移至 **一般選項**  » **單位**。
3. 調整設定。
4. 如確認，請點選核取記號或按中間按鈕。



Google 健身

如果您使用 Google 健身追蹤您的日常活動，並想查看 Suunto Wear 應用程式記錄的運動、日常活動和睡眠如何影響您的日常活動目標，請將 Suunto Wear 應用程式與 Google 健身連線。連線後，Suunto Wear 應用程式記錄的運動訓練見解也可以在 Google 健身中存取。

連線 Google 健身

1. 移至手錶上的 Google 健身。



2. 使用您的 Google 帳戶登入 Google 健身。
3. 移至 **Suunto Wear 應用程式** .
4. 撥動選單並移至 **一般選項**  » **Google 健身**。



5. 點選 連線。
6. 選取您用於登入 Google 健身的同一 Google 帳戶。
7. 向下捲動並點選核取符號，以允許 Suunto 將您在活動期間記錄的資料同步到 Google 健身。


日記



在日記中，您可以找到先前的運動並查看今日的日常活動統計資料和上次睡眠。

如要在手錶上檢視日記，請執行以下操作：

1. 按右上角按鈕，開啟 **Suunto Wear 應用程式** .
2. 向上撥動功能表並點選 **日記**  以開啟運動摘要清單。
3. 點選您想詳細查看的運動。

 **注释** 請記住將您的運動同步（並儲存）到 *Suunto* 行動裝置應用程式。如果您需要重設手錶，則日記裡所有未同步的運動將丟失。

6. 心率

使用 Suunto 7 追蹤您的心率



Suunto 7 使用腕式心率（WHR）技術，也稱為光學心率，該技術透過 LED 測量心率，追蹤手腕中的血流。這意味著您在運動或日常使用中都無須在胸前佩戴心率帶，即可查看心率資料。

[影響手腕心率測量的因素](#)

[如何佩戴手錶改善心率測量](#)

[運動期間的心率](#)

[每日心率](#)

 **注释** Suunto Wear 應用程式不支援使用外置心率帶。

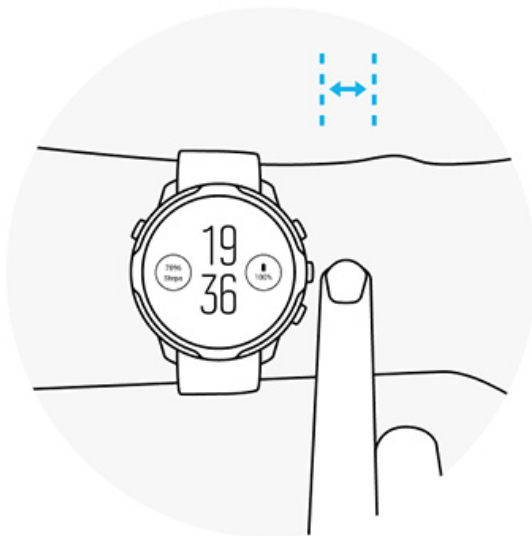
影響手腕心率測量的因素

- 手錶必須直接戴在皮膚上。任何衣服（無論多麼薄）都不能在感測器和您的皮膚之間。
- 與通常佩戴手錶的位置相比，這款手錶可能需要佩戴在更高的位置。感測器讀取透過組織的血流，因此可讀取的組織越多越好。
- 手臂運動和彎曲肌肉（如握網球拍）會改變感測器讀數的準確性。
- 當您的心率較低時，感測器可能無法提供穩定的讀數。在開始記錄之前，進行幾分鐘的短暫熱身會有所幫助。
- 皮膚色素沉著和紋身會遮擋光線，並阻止光學感測器的可靠讀數。

- 光學感測器可能無法為游泳活動提供準確的心率讀數。

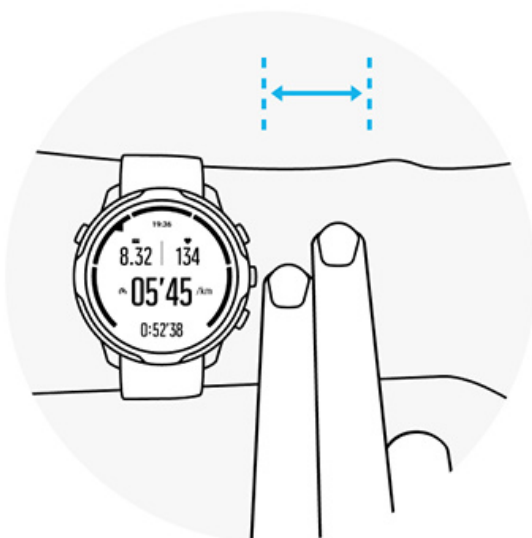
如何佩戴手錶改善心率測量

光學 HR 測量的準確性受多種因素影響，並且可能因人而異。最大的一項差別是手錶的佩戴方式。合適的貼合有助於提高心率讀數的準確性。 首先從以下訣竅開始，然後測試並提高手錶的佩戴舒適度，直到找到適合自己的最佳位置。



日常使用期間

將 Suunto 手錶佩戴在腕骨上方至少 **1 根手指處**，並確保手錶緊貼在手腕上。手錶應與皮膚保持接觸，以免看到感測器發出的光。



運動期間


測試適合 - 關鍵是將手錶戴在手腕上較高的位置，並防止手錶在運動過程中滑落。建議可將其戴在 **腕骨上方大約 2 個手指處**。同樣的，請確保將手錶戴緊並緊貼皮膚，但要不能緊得影響血液循環。


太鬆




恰到好處



 **警告** 在每個活動期間，光學心率功能可能對每個使用者都不十分準確。光學心率也可能受到個人獨特的結構和皮膚色素沉著的影響。您的實際心率可能高於或低於光學感測器讀數。

 **警告** 僅用於娛樂用途，光學心率功能不用於醫療用途。

 **警告** 開始訓練計畫之前，請務必諮詢醫生。過度勞累可能導致嚴重傷害。

 **警告** 產品與皮膚接觸時，即使我們的產品符合行業標準，也可能發生過敏反應或皮膚刺激。在這種情況下，請立即停止使用並諮詢醫生。

7. 每日活動

除了運動追蹤，也可以使用 Suunto 7 持續追蹤日常活動和恢復性。您可以在手錶上追蹤每日步數、卡路里、心率、身體活力和睡眠，並透過 Suunto 行動應用程式追蹤趨勢。

[步數](#)

[卡路里](#)

[每日心率](#)

[身體活力](#)

[睡眠](#)

[Google 健身](#)

每日心率

您的手錶可以測量一整天的心率，以提供活動和恢復程度概覽。

心率 方塊提供查看目前心率的快速方式，24 小時圖表可顯示一整天（休息時和活動時）的心率變化方式。圖表每 10 分鐘更新一次，每秒都會測量您目前的心率，以提供最新回饋。

您也可以前往 [日記 > 每日活動](#) 查看每日心率資訊。

身體活力

您的手錶可以測量一整天的壓力和恢復性，以協助確保您的能量足以在一天當中使用，並在活動、壓力和恢復性之間維持健康的平衡。

活力 方塊提供查看目前活力程度的快速方式，或可從 24 小時圖表查看睡眠、日常活動和壓力如何影響您的身體活力。圖表每 30 分鐘更新一次，但會更頻繁地更新您目前的活力程度。綠色條表示您已經恢復的時間段。

若您正在透過 Suunto 7 追蹤睡眠，也可以追蹤您在夜間獲得的身體活力量以及您睡醒時的整體身體活力程度。

也可以透過 [日記 > 每日活動](#) 在 Suunto Wear 應用程式中找到身體活力資訊。

開啟每日心率和活力

若要從方塊開啟 **每日心率 & 活力**：

1. 在錶盤上，向左撥動檢視資訊方塊。
2. 找到 **心率** 方塊或 **活力** 方塊。
3. 點選 **開啟** 並按照螢幕上的說明繼續。

若要從 Suunto Wear 應用程式開啟 **每日心率 & 活力**：

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式。
2. 向下捲動功能表並前往 **日記 > 每日活動**。
3. 開啟 **每日心率 & 活力** 並按照螢幕上的說明繼續。



注释 **每日心率 & 活力** 追蹤會稍微增加電池用電量。



注释 睡眠追蹤需要心率資料。若您已開啟睡眠追蹤，也會開啟 **每日心率 & 活力**。

8. 睡眠

透過 Suunto 7，您可以追蹤睡眠情況。關於睡眠的公認事項之一是我們為了恢復而休息，而這麼做的唯一最佳方式就是透過睡眠。若您想要改善表現，良好的恢復性睡眠是關鍵。

充分運用睡眠的兩個基礎為：

1. 確保有充足的睡眠。
2. 維持定時的睡眠規律。

Suunto 的睡眠追蹤解決方案建立於這兩個原則。

[開啟睡眠追蹤](#)

[睡眠方塊](#)

[睡眠報告](#)

[電影院模式](#)

[Suunto 行動應用程式中的睡眠詳細見解](#)

開啟睡眠追蹤

睡眠追蹤在預設下不會啟用，因此若要追蹤睡眠，首先需要啟用此功能。有兩種啟用睡眠追蹤的方式。

您可以從 Suunto [睡眠方塊](#) 啟用睡眠追蹤功能：

1. 同時在錶盤上，向右撥動以存取方塊
2. 找到睡眠方塊並按下 開啟
3. 請按照螢幕上的說明進行操作。

也可以從 Suunto Wear 應用程式啟用該功能：

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式
2. 向下捲動功能表並前往 **日記 > 睡眠 > 睡眠追蹤**
3. 請按照螢幕上的說明進行操作。

睡眠報告



您可以從睡眠報告取得更多對於睡眠的詳細見解。睡眠報告概述您的睡眠品質和各種睡眠階段。這也會顯示您在睡眠期間的心率，以及睡醒時的身體活力。

若要從睡眠方塊存取睡眠報告：

1. 在錶盤上，向左撥動檢視資訊方塊。
2. 找到睡眠方塊並點選。

也可以從 Suunto Wear 應用程式存取睡眠報告：

1. 按右上角按鈕，開啟 Suunto Wear 應用程式
2. 向下捲動功能表並前往 **日記 > 睡眠**。


電影院模式



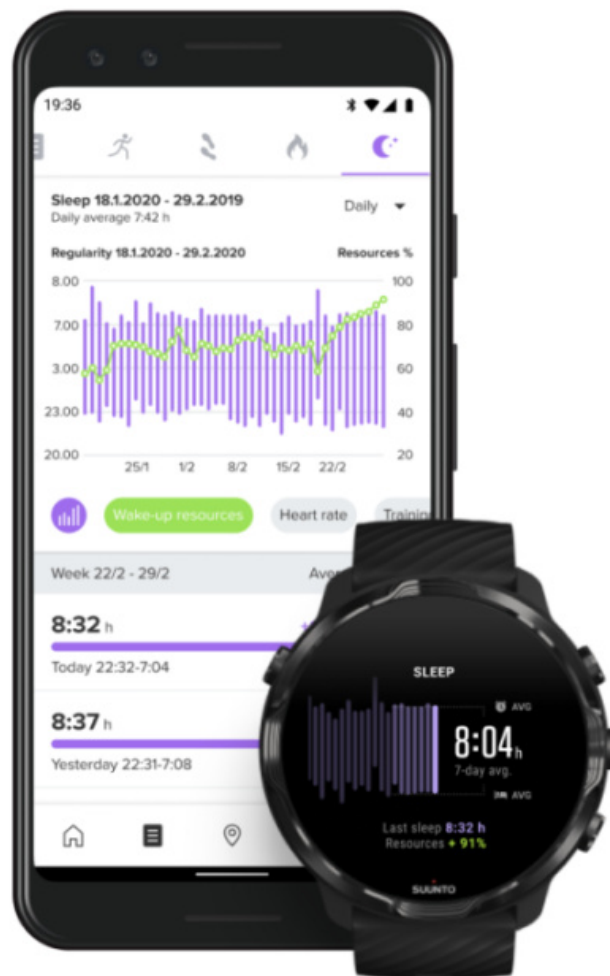
您可以從手錶系統設定開啟電影院模式，以在睡眠期間讓手錶靜音。電影院模式會關閉顯示器，所以不會在睡眠期間或就寢時干擾您。

在電影院模式下，手錶也會對鬧鐘以外的所有通知設為靜音。

若要啟用電影院模式：

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選電影院模式圖示 

Suunto 行動應用程式中的睡眠詳細見解



Suunto 行動應用程式對您的睡眠提供更多詳細見解。從 Suunto 行動應用程式，您可以查看睡眠歷史記錄和長期分析。

可以從當日 and 日記檢視找到詳細睡眠分析和歷史記錄。

9. 音樂

帶您更進一步聆聽曲目 - 將耳機連線到手機並從手腕控制音樂，或者將喜歡的歌曲下載到手錶上，而無須在使用手機。

從手腕控制音樂

將耳機連線到手機，並直接從手腕上控制音樂和其他音訊 - 調節音量、暫停和跳過曲目 - 無須從口袋裡拿出手機。

[自動媒體控制項](#)

[媒體控制項的按鈕捷徑](#)

[下載適合您音樂的應用程式](#)

[聽音樂運動](#)

自動媒體控制項



當您用手機播放音樂或其他音訊時，媒體控制項將自動顯示在手錶上。

要結束媒體控制項，請向右撥動或按電源按鈕。

要回到錶盤上的媒體控制項，請從螢幕頂部向下撥動或使用按鈕快捷方式（按中間按鈕）。

管理媒體控制項

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 **設定** ⚙️ » **一般**。
3. 關閉／開啟 **自動啟動媒體控制項**。

如果媒體控制項未出現在您的手錶上

當您開始從手機播放音樂時，如果無法在您的手錶上看到自動媒體控制項：

1. 請確保您的手錶已連線到正播放音樂的手機上的 [Wear OS by Google](#) 應用程式，然後再試一次。
2. 移至 **設定** » **一般** » **自動啟動媒體控制項** 並確保已將其開啟。

媒體控制項的按鈕捷徑

預設情況下，Suunto 7 有到媒體控制項的[按鈕捷徑](#)，以便在運動期間也可以輕鬆存取音樂和其他音訊。

1. 在錶盤上，按下右側的中間按鈕即可開啟媒體控制項。



2. 使用觸屏或按鈕控制您的音樂或其他音訊。



3. 要結束媒體控制項，向右撥動或按下電源按鈕。



[瞭解有關按鈕捷徑的更多內容](#)

下載適合您音樂的應用程式

某些音樂服務（例如 Spotify 和 Pandora）提供了用於透過手錶控制音樂的應用程式。例如：透過音樂應用程式，您可以觀看自己最近播放的曲目，或者將自己喜歡的歌曲儲存在手錶上。您可以在手錶上從 Google Play 商店查找和下載應用程式。

無須手機聽音樂

Suunto 7 可以儲存數千首曲目，因此您可以在不使用手機的情況下，隨時隨地收聽喜愛的歌曲或其他音訊。

若要在沒有手機的情況下在手錶上聽音樂，您需要：


- 手錶上支援離線使用的音樂應用程式
- 已連線手錶的藍牙耳機

[將耳機連線到手錶](#)
[長時間的運動和聽音樂](#)

將耳機連線到手錶

您需要藍牙耳機才能在手錶上收聽音樂或其他音訊。

將耳機連線到手錶：

1. 請按照藍牙耳機隨附的步驟將其置於配對模式。
2. 在錶盤上時，從螢幕頂部向下撥動並點選 **設定** .
3. 移至 **連線** » **藍牙** » **可配對的裝置**。
4. 您的手錶將搜尋附近的裝置。當您看到耳機的名稱時，**點選名稱進行連線**。然後，您的手錶將與耳機連線。

長時間的運動和聽音樂

使用藍牙耳機直接連線手錶聽音樂會消耗大量電量，並使電池耗損更快。當您計畫記錄更長的運動時，最好記住這一點。

[瞭解如何在運動期間最大限度地延長電池使用時間](#)

10. 電池使用時間

Suunto 7 可為您的運動和日常生活提供強大功能並經過優化，盡可能節省電力。實際的電池使用時間取決於您使用的功能和應用程式以及使用方式。此外，您進行的運動可能會對您的整體電池使用時間產生較大影響，因為使用 GPS 的戶外運動比室內訓練會消耗更多的電力。

[在日常使用中最大限度地延長電池使用時間](#)

[運動期間最大限度地延長電池使用時間](#)

[檢查電池使用時間和使用情況](#)

[為手錶充電](#)

在日常使用中最大限度地延長電池使用時間

您使用的功能、應用程式和錶盤以及使用方式都會影響電池續航時間。此外，您與手錶的互動越多 - 查看和滑動瀏覽通知、瀏覽地圖和使用需要網際網路連線的功能（如向 Google 助理尋求幫助），消耗的電量就越多。

要在日常使用中最大限度地延長手錶的電池續航時間，請嘗試以下解決方案。

使用 Suunto 的錶盤



Suunto 設計的所有錶盤均經過功率優化，無須喚醒顯示螢幕並啟動手錶，即可在低功耗模式下顯示時間。請記住，其他錶盤可能未以相同的方式進行優化。

如果您最近新增新的錶盤，並且發現電池電量消耗得比正常情況快，請嘗試卸載該錶盤。

[更換錶盤](#)

[刪除錶盤](#)

對顯示和手勢使用預設設定

預設情況下，與 Suunto 7 互動的顯示螢幕和手勢設定為在日常使用中使用的最低電量。為了獲得最佳體驗，在 Suunto 的功率優化錶盤上選用預設設定。

- **開啟 省電傾斜手勢**
使用 省電傾斜手勢，您無須啟動手錶，只要轉動手腕即可查看時間。
[調整手勢](#)

 **注释** 您需要使用功率優化的錶盤才能使用 省電傾斜手勢。

- **關閉 傾斜喚醒**
如果您開啟傾斜喚醒，每當您轉動手腕時，就會喚醒顯示螢幕並啟動您的手錶。為了延長電池壽命，請按電源按鈕或使用觸摸喚醒顯示螢幕。
[調整顯示設定](#)
- **保持 螢幕保持開啟關閉**
為了節約電量，不使用手錶時，請關閉螢幕。
[調整顯示設定](#)

使用省電模式



當手錶的電池電量不足或旅行時，您可以開啟省電模式延長手錶的使用時間。當 省電模式開啟時，Suunto 7 就像傳統手錶一樣 – 您可以查看時間和日期，並查看剩餘電池電量的估算值。

如果您在電池滿電的情況下開啟 省電模式，您可以將 Suunto 7 作為傳統手錶使用長達 40 天。

 **注释** 省電模式 電池電量嚴重不足時會自動開啟。

開啟 省電模式

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選 省電模式。



省電模式開啟時，按電源按鈕查看時間。

重啟手錶關閉 省電模式



1. 按住電源按鈕 12 秒鐘，重啟手錶。
2. 將手錶連線至充電器，手錶將自動重啟。

關閉手錶上不需要的通知

關閉不太重要的通知將減少與手錶不必要的互動，您可以保持專注並同時節省電池電量。

[選取手錶上顯示的通知](#)

刪除應用程式


如果您最近安裝了一個應用程式，並且發現電池的耗電速度比正常情況快，請嘗試卸載該應用程式。您還可以刪除不使用的應用程式，避免不必要的資料連線到手機或國際網路。

[刪除應用程式](#)

開啟飛航模式



手錶開啟後，即使螢幕關閉，它仍在搜尋並保持資料連線。當您不需要連線時，可透過使用飛航模式關閉與手機和網路的連線節省電量。

1. 在錶盤上，從螢幕頂部向下撥動。
2. 點選  開啟 飛行模式 。

當您摘下手錶時會發生什麼

待機 30 分鐘後，手錶會識別它不在您的手腕上，然後切換到低功耗模式。

運動期間最大限度地延長電池使用時間

Suunto 7 適用於各種活動。耗電量因所選的運動而異 – 需要 GPS 的戶外訓練比室內訓練更耗電。此外，您在運動期間與手錶互動的方式（查看統計資料、瀏覽地圖或使用手錶上的其他功能）也會影響耗電量。

要在運動期間最大限度地延長手錶的電池續航時間，請嘗試以下解決方案。

變更位置準確度

如果選擇 良好位置準確度，電池在戶外運動期間將持續 更久。對某些運動模式，使用 FusedTrack™ 可提高追蹤品質，例如跑步或騎行。

變更位置準確度

保持低功耗模式



運動期間，Suunto Wear 應用程式會在閒置 10 秒後自動將顯示 切換至低功耗模式，以節省更多電量。在此模式下，Suunto Wear 應用程式仍會記錄並顯示當下的運動統計資料。

為了節省更多電量，請確定[在地圖](#)未啟用。

 **注释** 低功耗模式不會影響您運動資料的準確性。

 **注释** 在 保持開啟地圖啟用的情況下使用低功耗模式將增加功耗。

避免在運動過程中意外觸摸和按鍵操作



某些運動和潮濕環境（例如雨滴或濕的袖子）有時可能會在您不注意的情況下反覆喚醒您的顯示螢幕，並比預期更快耗盡電池。為了避免在運動過程中意外點選和按按鈕，您可以鎖定觸控式螢幕和按鈕操作。

鎖定觸控式螢幕和按鈕操作

運動記錄期間，保持 Suunto Wear 應用程式開啟

Suunto Wear 應用程式在運動過程中支援低功率模式。如果您在運動過程中離開 Suunto Wear 應用程式，請記住某些操作和應用程式會消耗大量電量，這可能會影響您記錄運動的時間。


使用手錶控制手機上的音樂

使用藍牙耳機直接連線手錶聽音樂會消耗大量電量，並使電池耗損地更快。當您計畫長時間訓練並想聽音樂時，請使用手錶控制在手機上正在播放的音樂。

檢查電池使用時間和使用情況



要獲取有關手錶上電池使用情況的資訊，請開啟手機上的 Wear OS by Google 應用程式，然後移至「進階設定」>「手表電池」。

 **注释** 每次手錶充滿電時，電池資訊都會重設。應用程式和錶盤的電池使用量是估算值，不能保證準確無誤。錶盤可能會消耗更多的電量。

11. 常見問題集

請參閱我們的 [常見問題集](#)。

12. 視訊教程

請在 YouTube 上觀看我們的 [視訊教程](#)。

13. 保養和支援

處理準則

小心操作裝置 - 請勿敲打或摔落本機。

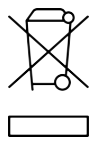
在正常情況下，手錶不需要維修。定期用淡水、中性肥皂沖洗，並用濕的軟布或麂皮小心地清潔外殼。

僅使用原裝 Suunto 配件 - 非原裝配件造成的損壞不在保固範圍內。

處置方式

請根據當地的電子廢物法規處理裝置，切勿將其扔進垃圾箱。

如果您願意，可將裝置退回離您最近的 Suunto 經銷商處。



獲取支援

有關 Wear OS by Google 的更多說明，請造訪：

[Wear OS by Google 說明](#)

[Google 說明](#)

有關 Suunto 運動功能的更多說明，請造訪：

[Suunto 的產品支援](#)

我們的線上支援提供了全面的支援材料，包括使用者指南、常見問題、如何製作視訊、服務和維修選項、服務中心定位、保修條款和條件以及客戶支援的聯絡方式。

如果您在我們的線上支援找不到問題的答案，請與我們的客戶支援取得聯絡。我們很樂意為您提供協助。

14. 詞彙

EPOC

運動後過量氧耗 (EPOC)

如果您想瞭解強度，請考慮 EPOC！EPOC 的數字越高，您運動的強度就越高，從（大概很艱難的）運動中恢復所花費的能量也就越高。

北斗

北斗是中國的衛星導航系統。

FusedAlti™

FusedAlti™ 提供的高度讀數是 GPS 和氣壓高度的組合。可最大程度降低臨時誤差和偏移誤差對最終高度讀數的影響。

FusedTrack™

FusedTrack™ 技術將結合移動資料與 GPS 資料，以確保更準確的追蹤。

Glonass

全球導航衛星系統 (GLONASS) 是 GPS 之外的另一個定位系統。

GPS

全球定位系統 (GPS) 透過繞地球軌道運行的衛星，在所有天氣情況下提供位置和時間資訊。

熱門起點

熱門起點是根據 Suunto 社群所完成的運動而產生，在 Suunto Wear 應用程式和 Suunto 應用程式的熱點圖中顯示為小點。

PTE

高峰訓練影響 (PTE)

當您想知道運動對您的整體有氧健身有多大影響時，請查看 PTE。瞭解為何它有用的最簡單方法就是查看 PTE 量表： 1-2：提高基本耐力，為更進一步打下良好的基礎 3-4：每週進行 1-2 次可有效改善有氧健身 5：您確實已經做到了極點，因此您不應該經常這樣做。

恢復時間

顧名思義，恢復時間是根據時間長度和強度等統計資料，估計您在運動後恢復所需要的時間。恢復是您運動和整體健康的關鍵因素。在需要時花時間休息與運動一樣重要，並且能夠幫助您為將來的探險做好準備。

Suunto Wear 應用程式

您的 Suunto 7 上的內建應用程式，能夠透過準確的實時資料及免費的離線地圖和熱點圖追蹤您的運動和探險。

Suunto 應用程式

一個行動裝置隨附應用程式，可將手錶的運動同步並儲存到您手機上的運動日記中。

SWOLF

SWOLF 是一種表達「您的游泳效率」不太吸引人的方式。基本上，它衡量的是您在游泳時覆蓋一定距離所需的划水次數。這就是為什麼較低的 SWOLF 數字意味著更有效的游泳訣竅。

Wear OS by Google 隨附應用程式

一款行動裝置隨附應用程式，可將您的 Suunto 7 與手機連線，從而使您可使用通知、Google 助理、Google Pay 等智慧功能。

15. 參考

製造商資訊

製造商

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

製造日期

可以根據裝置的序號確定生產日期。序號始終為 12 個字元長：YYWWXXXXXXXXXX.

在序號中，前兩位數字（YY）是年份，之後的兩位數字（WW）表示在當年的哪一週製造的裝置。

技術規格

有關 Suunto 7 的詳細技術規格，請參閱隨產品一起提供的《產品安全和法規資訊》，或造訪 www.suunto.com/Suunto7Safety。

合規

有關合規性相關資訊，請參閱隨 Suunto 7 一起提供的《產品安全和監管資訊》或造訪網站 www.suunto.com/Suunto7Safety

商標

Suunto 7、其標誌以及其他 Suunto 品牌商標和名稱均為 Suunto Oy 的註冊或未註冊商標。保留所有權利。

Google、Wear OS by Google、Google Play、Google Pay、Google 健身及其他相關的標記和標誌均為 Google LLC 的商標。

App Store 和 iPhone 是 Apple Inc. 在美國和其他國家／地區的註冊商標。

其他商標和商品名稱為其各自所有者的商標和商品名稱。

專利通告

本產品受專利和正在申請的專利申請及其相應的國家／地區權利的保護。有關當前專利的清單，請造訪：

www.suunto.com/patents

其他的專利申請已經遞交。

著作權所有

© Suunto Oy 01/2020. 保留一切權利。Suunto、Suunto 產品名稱、標誌和其他 Suunto 品牌商標和名稱均為 Suunto Oy 註冊或未註冊的商標。本文件及其內容為 Suunto Oy 專有，僅供客戶獲取有關 Suunto 產品操作的知識和資訊。未經 Suunto Oy 事先書面許可，不得將其內容用於任何其他目，或進行分發和／或以其他方式傳達、揭露或複製。儘管我們已竭力確保本文件中包含資訊的全面性和準確性，但我們不對此進行任何明示或暗示的保證。本文件內容可能隨時變更，恕不另行通知。本文件的最新版本可在 www.suunto.com 下載。

©Mapbox, ©OpenStreetMap

列印使用來自 Mapbox 和 OpenStreetMap 及其資料來源的地圖資料。要瞭解更多資訊，請造訪 <https://www.mapbox.com/about/maps/> 和 <http://www.openstreetmap.org/copyright>。

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。

除非另有規定，否則手錶、智慧手錶、潛水電腦、心率傳感器、潛水傳感器、潛水機械儀表和機械精密儀表的保固期限為兩（2）年。

配件保固期限為一（1）年，包括（但不限於）Suunto 胸帶、手錶錶帶、充電器、纜線、充電電池、手環和軟管。

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。

16. 安全性

安全預防措施的類型


 **警告** - 用於可能導致嚴重傷害或死亡的程式或情況。


 **小心** - 用於將會導致產品損壞的程式或情況。

 **注释** - 用於強調重要資訊。


 **提示** - 用於獲得有關如何使用裝置的特性和功能的額外提示。

安全預防措施

 **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** 千萬不可完全依賴 GPS 或本產品的電池使用壽命。務必使用地圖和其他替代資料，以確保您的安全。

 **小心** 請勿將任何一種溶劑用在產品上，可能會損壞錶盤。

 **小心** 請勿將驅蟲劑用在產品上，可能會損壞錶盤。

 **小心** 請勿丟棄產品，而應將其視為電子廢物進行處理，保護我們的環境。

 **小心** 請勿敲擊或摔落產品，否則可能會損壞產品。

 **注释** 在 Suunto，我們使用進階感應器和算法產生可幫助您進行活動和探險的指標。我們將盡可能保持精準。然而，我們的產品和服務所收集的資料並非完全可靠，所產生的指標也不會完全準確。卡路里、心率、位置、運動偵測、鏡頭識別、身體壓力指標和其他測量值都可能與實際情況不相符。Suunto 產品和服務僅供消遣用途，不用於任何醫療目的。



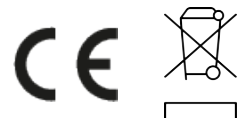
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 04/2021

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