

# SUUNTO 7

## 用户指南

1. 欢迎.....	5
2. 入门指南.....	6
您的 Suunto 7.....	6
设置和配对 Suunto 7.....	7
更改语言.....	14
为腕表充电.....	15
了解如何在 Suunto 7 中导航.....	17
唤醒显示屏.....	21
连接互联网.....	25
让 Suunto 7 保持最新状态.....	29
设置闹钟.....	31
腕表开机和关机.....	32
重启腕表.....	32
重置腕表并恢复出厂设置.....	33
3. Wear OS by Google.....	35
Google Pay.....	35
Google 健身.....	36
Google Play 商店.....	38
使用和管理应用.....	39
在腕表上获取通知.....	41
查看和管理卡片.....	45
4. 定制腕表.....	50
定制表盘.....	50
定制按钮快捷方式.....	56
更换表带.....	56
5. Suunto 运动专长.....	59
腕表中的 Suunto Wear 应用程序.....	59
手机中的 Suunto App.....	61
Suunto 地图.....	65
不同的运动和测量.....	75
开始锻炼.....	91
锻炼期间控制腕表.....	96

暂停和恢复锻炼.....	99
结束和回顾锻炼.....	102
借助 Suunto 7 游泳.....	107
利用地图进行锻炼.....	110
路线导航.....	116
听着音乐锻炼.....	122
锻炼选项.....	125
地图选项.....	129
常规选项.....	133
日记.....	135
6. 心率.....	137
利用 Suunto 7 关注您的心率.....	137
7. 每日活动.....	141
每日心率.....	141
身体活力.....	141
启用每日心率和活力 .....	142
8. 睡眠.....	143
启用睡眠跟踪.....	143
睡眠报告.....	144
影院模式.....	145
Suunto 移动应用程序中的睡眠洞见.....	146
9. 音乐.....	147
从腕部控制音乐.....	147
没手机也能听音乐.....	150
10. 电池续航时间.....	151
在日常使用中最大限度延长电池续航时间.....	151
最大限度延长锻炼期间的电池续航时间.....	155
查看电池续航时间和使用情况.....	158
11. 常见问题.....	159
12. 用法视频.....	160

13. 保养与支持.....	161
操作指南.....	161
废弃处置.....	161
获取支持.....	161
14. 术语表.....	162
15. 参考资料.....	164
制造商信息.....	164
合规性.....	164
商标.....	165
专利公告.....	165
版权所有.....	165
国际有限保修.....	166
16. 安全.....	168
安全预防措施的类型.....	168
安全预防措施.....	168

# 1. 欢迎



Suunto 7 整合了 Suunto 运动专长与 Wear OS by Google™ 的最新智能腕表功能。

了解如何充分利用您的新腕表。让我们开始吧！

*Wear OS by Google 支持运行 Android 6.0 或以上版本 (Go 版本除外) 或 iOS 10.0 或以上版本的手机。所支持的功能可能会因平台和国家/地区而异。*

[更改语言](#)

## 2. 入门指南

### 您的 Suunto 7

Suunto 7 配备触摸屏和四个硬件按钮，旨在向您提供出色的运动体验，即便穿戴手套或在处水下也无妨。



1. **电源按钮**
2. **Suunto Wear 应用程序** / 在 Suunto Wear 应用程序中导航和控制您的锻炼
3. 在 Suunto Wear 应用程序中导航和控制您的锻炼
4. 在 Suunto Wear 应用程序中导航和控制您的锻炼

在表盘中，还可以将右侧的按钮 (3-4) 用作打开应用程序的快捷方式。

 **注释** 其他一些应用程序可能还支持硬件按钮操作。



1. 充电插槽
2. 麦克风
3. 光学心率传感器
4. 气压传感器
5. 快拆表带

## 设置和配对 Suunto 7

开始前，确保您具备以下条件：

- 30 分钟左右时间（可能还要来杯咖啡或茶水）
- [兼容的手机](#)
- Wifi 连接
- 在手机上启用了蓝牙
- Google™ 帐号（推荐）

1. [充电与开机](#)
2. [下载并配对 Wear OS by Google](#)
3. [学习腕表上的 Wear OS 教程](#)
4. [开始借助 Suunto 进行运动](#)
5. [在手机上获取 Suunto App](#)

## 1. 充电与开机



1. 连接腕表与包装盒中的 USB 数据线，让腕表开机。请勿担心，腕表可能需要几分钟时间才能唤醒。
2. 点按屏幕开始。
3. 选择语言。向上滑动，浏览列表，并点按选择。
4. 接受《[Suunto 最终用户许可协议](#)》。
5. 按照屏幕上的说明进行操作，继续完成手机上的设置。

 **注释** 如需返回上一步，向右滑动。

[如何为腕表充电](#)

## 2. 下载并配对 Wear OS by Google



**Wear OS by Google 配套应用程序**将 Suunto 7 与手机连接起来，让您可以使用通知、Google Pay™ 等智能功能。

Suunto 7 可与 **Android** 和 **iOS** 配对。



1. 在手机上，从 Google Play™ 或 App Store 下载 *Wear OS by Google* 配套应用程序。
2. 在手机上启用蓝牙，并确保手机已充电。
3. 打开 *Wear OS by Google* 应用程序，并按**开始设置**。

4. 在手机中，按照屏幕上的说明进行操作，直到找到您的 Suunto 7。  
(您将在腕表屏幕中看到您的腕表的名称。如果没有，向上滑动。)

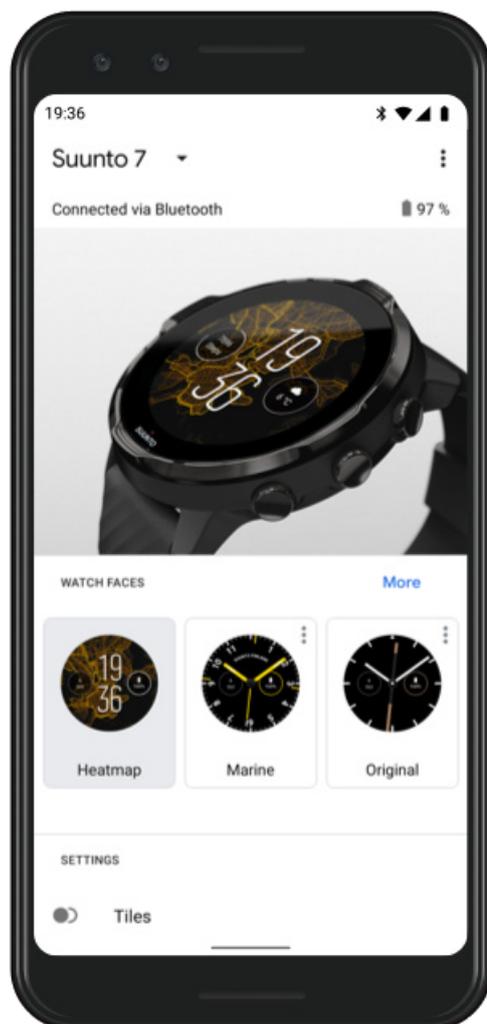


5. 在手机上，看到您的腕表时进行点按。
6. 一个代码将显示在手机和腕表中。
  - a. 如果两处代码相同：在手机中，点按**配对**。这可能需要几分钟时间。
  - b. 如果两处代码不一样：[重启腕表](#) 重试。
7. 按照屏幕上的说明操作以继续。
8. **复制（连接）您的 Google 帐号**

系统将指导您将您的 Google 帐号复制到腕表。我们建议复制您的 Google 帐号，这将让您可以在腕表中使用 智能功能，并从腕表中访问 Google Play 商店，从而下载应用程序并获取更新。此外，您可以看到来自 Google 健身的个人活动数据，包括每日步数和心率跟踪。日常活动数据也可以在手机的 Suunto App 中查看。

[创建 Google 帐号](#)  
[进一步了解如何在腕表中使用 Google 帐号](#)

9. **允许访问位置服务、通知和日历**以完成此过程。您稍后可以在设备设置或 *Wear OS by Google* 应用程序中调整这些设置。
10. 完成后，您就随时可以开始使用新腕表了。



关于 Wear OS by Google 的更多帮助，请访问 [Wear OS by Google 帮助](#)。

### 3.学习腕表上的 Wear OS 教程



初始设置完成后，学习腕表上的教程，进一步了解 Wear OS by Google，以及如何在 Suunto 7 中导航。

#### 了解如何在腕表中导航

 **注释** 如果开始使用腕表后不久遇到腕表运行缓慢的问题，不必担心。腕表正在后台下载可用更新，以便从一开始就为您提供最新、最好的软件。一旦更新完成，缓慢现象会消失。

### 4.开始借助 Suunto 进行运动



Suunto Wear 应用程序是 Suunto 7 上各种运动的主页。它利用精确的实时数据以及免费地图和热图，跟踪您的全部每日活动（步数和卡路里）、运动和探险活动。

要开始使用，在腕表上**短按右上按钮打开 Suunto Wear 应用程序**。按照屏幕上的说明设置个人资料，获得精确、个性化的活动和锻炼跟踪。全部设置完毕后，在手机中点按下载 Suunto App。

## Suunto Wear 应用程序入门指南

### 5.在手机上获取 Suunto App



手机中的 Suunto App 是新腕表运动体验的必要组成部分。利用 Suunto App，您可以将来自腕表的锻炼同步并保存到运动日记，获得详细的训练、睡眠和每日活动洞

见，与好友分享最美好的时刻，连接最喜欢的运动服务（例如 Strava 或 Relive），此外还有更多精彩内容。

**在手机上下载 Suunto App。** 安装后，打开此应用程序，并连接腕表与此应用程序。按照屏幕上的说明进行操作，开始使用。



[Suunto App 入门指南](#)

## 更改语言

腕表的语言与手机的语言相同。要更改腕表上的语言，请更改手机上的语言。

Suunto Wear 应用程序支持以下语言：

- 中文（简体）
- 中文（繁体）
- 捷克语
- 丹麦语
- 荷兰语
- 英语
- 芬兰语
- 法语
- 德语
- 印地语
- 印度尼西亚语
- 意大利语
- 日语
- 朝鲜语
- 挪威语
- 波兰语
- 葡萄牙语
- 俄语
- 西班牙语
- 瑞典语
- 泰语
- 土耳其语
- 越南语

 **注释** 如果手机的语言不受 Suunto Wear 应用程序支持，此应用程序将默认使用英语。

## 为腕表充电

为 Suunto 7 充电方便、快捷。将随附的 USB 数据线连接计算机的 USB 接口，或 USB 电源适配器和电源插座。将 USB 数据线有磁性的一端放入腕表背部的充电插槽。

腕表充电时，您可以在表盘上看到此图标 。

 **注释** 如果电池电量完全耗尽，必须使用 USB 电源适配器和插座进行充电。

## 不可不知

腕表和充电插槽可能会在使用时（尤其是锻炼中）变脏。为确保腕表正常充电，不时清洗表身，清除汗水或皮肤上可能残留的任何润肤液。使用微温的水和温和的洗手皂清洗表身，用水冲洗干净，并用毛巾抹干设备。

[充电时间](#)

[查看电池](#)

[在充电期间获取自动更新并下载离线地图](#)

## 充电时间

使用随附的充电线，大约需要 100 分钟将 Suunto 7 的电量从 0 充到 100%。

## 查看电池



在表盘上，从屏幕顶部向下滑动，查看电池剩余电量。

### 最大限度延长腕表的电池续航时间

## 在充电期间获取自动更新并下载离线地图



如果腕表正在充电并已连接 Wifi，可以让腕表和应用程序保持最新状态，并将本地 Suunto 地图自动下载到腕表中。使用离线地图，外出时不必随身携带手机，无需互联网连接，也能使用 Suunto Wear 应用程序和地图。

[管理自动应用程序更新](#)  
[进一步了解离线地图](#)

## 了解如何在 Suunto 7 中导航

通过使用触摸屏和硬件按钮，您可以在 Suunto 7 中进行导航并与之交互。

### 基本触摸手势

#### 滑动

在屏幕中上下左右移动手指。

#### 点按

用一根手指触摸屏幕。

#### 按住

用手指按着屏幕不动。

#### 拖动

在屏幕上移动手指而不抬起手指。

### 探索腕表

开始了解 Suunto 7，并发现不同特性和功能的位置。



短按左上按钮（电源按钮）启动腕表，并通过 Wear OS by Google 使用您的所有应用程序。

- 短按电源按钮打开**应用程序**列表。
- 再次短按电源按钮**返回表盘**。
- 按住电源按钮 4 秒**关闭/重启**腕表。

短按右上按钮打开 Suunto Wear 应用程序

要返回表盘，向右滑动或短按电源按钮。



将右侧的中间按钮和底部按钮用作快捷方式

**要打开媒体控件**，短按右侧中间按钮。

**要使用秒表**，短按右下按钮。

要返回表盘，向右滑动或短按电源按钮。

[定制按钮快捷方式](#)



## 向下滑动，快速访问实用功能和快捷方式

- 检查电池状态
- 检查网络连接
- 利用 Google Pay\* 在商店内付款
- 关闭屏幕
- 启用/关闭勿扰模式
- 启用/关闭飞行模式
- 启用省电模式
- 找到我的手机
- 启用/关闭手电筒
- 转至主设置菜单

要返回表盘，向上滑动或短按电源按钮。

\* 特定国家/地区的用户可在腕表中看到并使用 Google Pay。  
[查看受支持的国家/地区，并进一步了解 Google Pay。](#)

 **注释** 部分图标可能看起来不同，具体取决于您的手机。



## 向上滑动，查看和管理通知

要返回表盘，向下滑动或短按电源按钮。

[在腕表上获取通知](#)



## 向左滑动，快速浏览您的卡片

要返回表盘，向右滑动或短按电源按钮。

[查看和管理卡片](#)



## 向右滑动，退出腕表设置或应用程序

您还可以短按电源按钮，从任何视图或应用程序中返回表盘。

## 唤醒显示屏

如果连续几秒没有与腕表交互，腕表显示屏将进入睡眠。默认情况下，用于与 Suunto 7 交互的显示屏和手势经过设置，在日常使用时消耗极少电量。为了获得最佳体验，使用经过电源优化的 Suunto 表盘并为显示和手势应用默认设置。

Suunto 7 的手势 默认设置：

- 倾斜唤醒关闭
- 省电模式倾斜手势启用
- 触摸唤醒启用

Suunto 7 的显示默认设置：

- 始终开启屏幕关闭

[查看时间](#)

[唤醒显示屏](#)

[让显示屏重新进入睡眠](#)

[运动期间唤醒显示屏](#)

[调整屏幕设置](#)

## 调整手势

### 查看时间

利用省电模式倾斜手势，转动腕部即可查看时间，无需激活腕表。转动腕部时，屏幕亮度提高，因此读取时间更轻松。

 **注释** Suunto 7 默认启用省电模式倾斜手势。您需要使用经过电源优化的表盘，才能使用省电模式倾斜手势。

### 唤醒显示屏

要唤醒显示屏并与腕表交互，您可以：

- 点按屏幕
- 短按电源按钮
- 转动腕部（默认关闭）



 **注释** 为了延长电池续航时间，Suunto 7 默认关闭倾斜唤醒。

### 让显示屏重新进入睡眠

要让显示屏重新进入睡眠，您可以：

- 转动腕部并远离身体

- 用手将屏幕遮挡几秒钟
- 等待几秒钟。当您不与显示屏交互时，它将自动降低亮度。

## 运动期间唤醒显示屏

利用 Suunto Wear 应用程序记录锻炼时，用于与腕表互动的显示屏和手势针对运动进行了优化，可延长电池续航时间。

锻炼期间，您的统计信息始终可见，但要唤醒显示屏，可以：

- 短按电源按钮
- 触摸屏幕



当处于地图视图时，要在锻炼期间唤醒显示屏，可以：

- 转动腕部
- 短按电源按钮
- 触摸屏幕



 **注释** 进行游泳和皮船等水上运动时，Suunto Wear 应用程序的触摸屏会停用，避免潮湿条件导致意外触摸操作。

如果在任何锻炼（包括游泳）期间退出 Suunto Wear 应用程序，触摸屏将会启用。

## 调整屏幕设置

Suunto 设计的所有表盘都经过电源优化，无需激活腕表，即可在低功耗模式下显示时间。请注意，其他表盘可能没有进行相同优化。

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  **» 显示**。
3. 根据偏好调整设置。

 **注释** 为了节省更多电量，Suunto 7 默认关闭始终开启屏幕。

## 调整手势

您与腕表的交互方式影响电池续航时间。默认情况下，用于与 Suunto 7 交互的手势经过设置消耗极少电量，为您提供尽可能好的腕表日常使用体验。

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  **» 手势**。
3. 根据偏好调整设置。

 **注释** 默认情况下，Suunto 7 关闭倾斜唤醒、启用省电模式倾斜手势和启用触摸唤醒。

## 连接互联网

将腕表连接互联网，可以实现更多功能 – 获得最新天气预报、获取更新和下载新应用程序。

腕表可以通过 Wifi 或手机连接互联网。通过 Wifi 建立的连接速度比通过手机快，但更耗电。如果两种连接都可用，腕表会自动确定使用哪种连接。

[检查网络连接](#)

[通过手机连接互联网](#)

[通过 Wifi 连接互联网](#)

[哪些功能在没有互联网时仍能正常运行](#)

## 检查网络连接

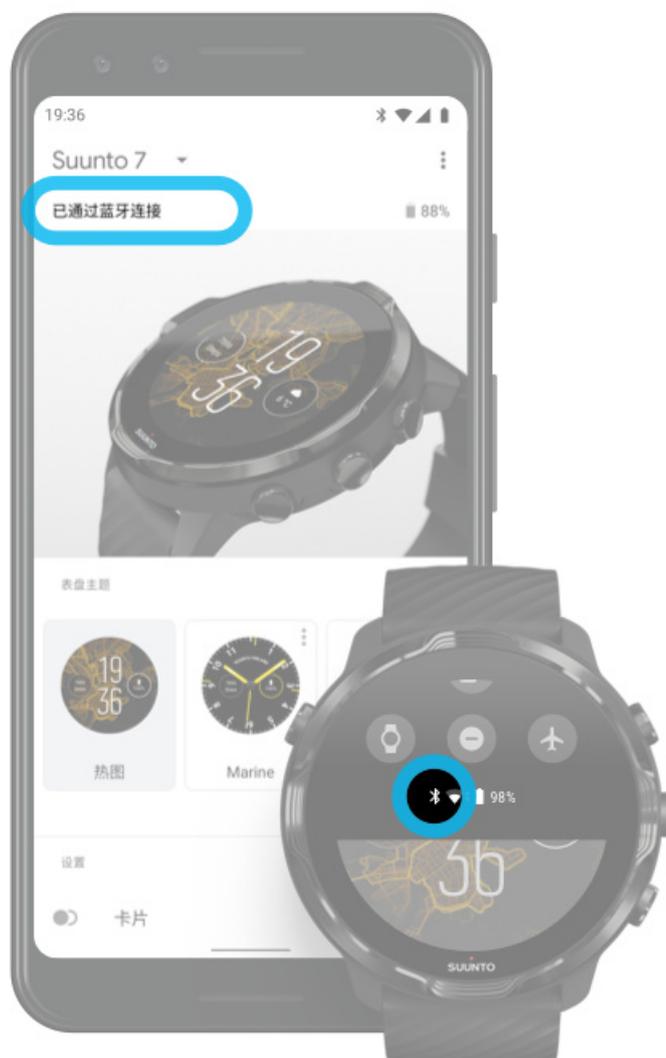
在表盘上，向下滑动屏幕，查看腕表是否已连接互联网。

 您的腕表已通过 Wifi 连接互联网。

 您的腕表已通过手机连接互联网。

 您的腕表没有连接互联网。

## 通过手机连接互联网



要通过手机使用互联网，腕表需要连接 Wear OS by Google 应用程序。如果手机通过以下方式连接了互联网，Suunto 7 自动通过连接的手机接入互联网：

- Wifi 网络
- 移动网络

 **注释** 记住，数据传输可能产生额外费用。

### 重新连接腕表与手机

在以下情况下，腕表会自动重新连接手机：

- 腕表和手机紧靠在一起。
- 腕表和手机均已启用蓝牙。
- 手机上已打开 Wear OS by Google 应用程序。

如果腕表在片刻之后没有自动重新连接，尝试以下步骤：

- 点按腕表屏幕或短按电源按钮，确保腕表处于活跃状态。
- 点按腕表中的通知以重新连接。如果看不到通知，向上滑动并查看通知流。
- 确保腕表或手机都没有启用飞行模式。
- 尝试关闭腕表的蓝牙，然后重新启用。
- 尝试关闭手机的蓝牙，然后重新启用。
- 确保设备和应用程序是最新的。
- 如果都没有效果，[重启腕表](#)和手机。

 **注释** 请勿尝试通过从手机蓝牙设置中已配对蓝牙设备列表中移除腕表来修复网络连接。如果移除蓝牙连接，您将需要重置腕表。

## 通过 Wifi 连接互联网



只要腕表的 Wifi 启用，腕表可以自动连接任何可用的已保存 Wifi 网络。

腕表无法连接：

- 在连接前将您引导至登录页面的 Wifi 网络（例如酒店或咖啡馆等地方的 Wifi 网络）

- 5GHz 网络

## 启用腕表中的 Wifi

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  » **网络连接** » **WLAN**。
3. 如果 Wifi 已关闭，点按 Wifi 将其切换为 **WLAN 自动**。

## 选择 Wifi 网络

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置** .
3. 转至**网络连接** » **WLAN** » **添加网络**。
4. 您将看到可用网络的列表。
5. 点按要连接的网络。
6. 如果需要密码，您可以：
  - a. 点按在手机上输入。出现提示时，在手机中输入密码，然后点按“连接”。  
( 确保您已在手机中打开 *Wear OS by Google* 应用程序。 )
  - b. 点按在手表上输入，并使用腕表中的键盘输入网络密码。

## 忘记网络

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置** .
3. 转至**网络连接** » **WLAN** » **已保存的网络**。
4. 点按要忘记的网络。
5. 通过点按  确认您的选择。

## 哪些功能在没有互联网时仍能正常运行



当腕表未连接互联网时，您仍然可以使用腕表中的许多基本功能。您可以：

- 记录锻炼
- 跟踪每日活动
- [使用离线地图](#)
- 利用卡片查看锻炼和活动进展情况
- 将您的锻炼同步到 Suunto App
- 查看您的步数
- 查看您的心率
- 跟踪睡眠
- 查看时间和日期
- 使用计时器
- 使用秒表
- 设置闹钟（注意：闹钟仅支持振动）
- 更换表盘
- 更改腕表设置
- [通过腕表听音乐](#)

## 让 Suunto 7 保持最新状态

为了充分利用腕表，确保腕表保持最新状态。

[系统更新](#)

[应用程序更新](#)

## Wear OS 更新

### Suunto Wear 应用程序更新

## 系统更新

当腕表正在充电并已连接 Wifi 时，系统更新会自动下载并安装。不过，如果系统更新没有自行安装，您可以手动下载和安装更新。

### 查看系统版本

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置** .
3. 转至**系统** » **关于** » **版本**。
4. 查看“版本号”。

### 手动下载系统更新

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置** .
3. 转至**系统** » **关于** » **系统更新**。

如果有可用更新，腕表将会下载。如果没有更新，系统将向您确认腕表处于最新状态。

## 应用程序更新

在以下条件下，腕表中的应用程序会在充电时自动更新：

- 在腕表中保持 **Google 帐号** 登录状态
- 保持 **Wifi** 连接
- 启用**自动更新应用**设置

如果不想使用自动更新功能，可以手动更新应用程序。

### 管理自动应用程序更新

1. 要打开应用程序列表，短按电源按钮。
2. 点按 **Play Store** 应用程序 。  
(如有必要，按照说明连接 Wifi，并添加 Google 帐号。)
3. 向下滚动并点按**设置** .

4. 启用或关闭**自动更新应用**。

## 手动下载应用程序更新

1. 要打开应用程序列表，短按电源按钮。
2. 点按 **Play Store** 应用程序 。  
(如有必要，按照说明连接 Wifi，并添加 Google 帐号。)
3. 向下滚动并点按**我的应用** 。
4. 如果看到“有新版本”，选择要下载的应用更新或点按“全部更新”。

如果没有看到“有新版本”，所有应用程序都是最新的。

## Wear OS 更新

腕表中的 Wear OS 应用程序是在操作系统上运行的应用程序，更新更加频繁。当腕表正在充电、已连接 Wifi 并启用自动更新应用时，Wear OS 会自动更新。

## Suunto Wear 应用程序更新

当腕表正在充电、已连接 Wifi 并启用自动更新应用时，Suunto Wear 应用程序和支持它的服务会自动更新。

### 查看 Suunto Wear 应用程序版本

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** 。
2. 向下滚动并点按**常规选项**  » **关于**。

## 设置闹钟

您可以将 Suunto 7 用作无声闹钟，通过振动唤醒您，不会影响您的伴侣或室友。

1. 要打开应用程序列表，短按电源按钮。
2. 点按**闹钟**应用程序 。
3. 选择所需时间。
4. 通过点按  确认您的选择。

 **注释** 闹钟应用程序没有可用的声音。

## 腕表开机和关机



### 腕表开机

按住**电源按钮**，直到腕表振动。

### 腕表关机

要让腕表关机，可以使用电源按钮：

1. 按住电源按钮，直到看到**关机/重新启动**屏幕。
2. 点按**关机**让腕表关机。

或转至设置：

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置** ⚙️ » **系统** » **关机**。
3. 通过点按  确认您的选择。

### 重启腕表

要重启腕表，可以短按电源按钮。

1. 按住电源按钮，直到看到**关机/重新启动**屏幕。
2. 点按**重新启动**。

或转至设置：

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  » **系统** » **重新启动**。
3. 通过点按确认您的选择 .

## 重置腕表并恢复出厂设置

如果您的腕表遇到问题，可能需要重置为初始设置。

将腕表重置为出厂设置时，会自动进行以下操作：

- 腕表中存储的数据被**清除**。（包括您的锻炼）
- 已安装的应用程序及其数据被**清除**。
- 系统设置和偏好设置被**清除**。
- 腕表与手机取消配对。您将需要再次配对腕表与手机。

 **注释** 始终记得将您的锻炼同步（并保存）到手机中的 **Suunto App**。如果需要重置腕表，“日记”中所有未同步的锻炼将会丢失。

## 重置腕表并恢复出厂设置

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  » **系统** » **断开连接并重置**。
3. 通过点按  确认您的选择。

## 恢复出厂设置后进行设置和配对

如果配对腕表与 iPhone，在恢复出厂设置后，需要在手机蓝牙设置的已配对蓝牙设备列表中手动移除 Suunto 7。然后，您可以设置腕表，并将腕表与手机上的 Wear OS by Google 应用程序配对。

 **注释** 要重新连接腕表与手机中 **Suunto App**，首先需要在 **Suunto App** 中忘记腕表，然后重新连接。



## 3. WEAR OS BY GOOGLE

您的腕表搭载 Wear OS by Google，让您可以使用最新智能功能并与人保持联络。Wear OS by Google 提供以下标配功能：

- 语音听写和语音命令
- 消息和来电通知
- Google Fit™、定时器、日程 翻译 和其他标配 Wear OS by Google 应用程序。
- 在腕表上使用 Google Play 商店下载和安装新的应用程序和表盘
- Wear OS by Google 设置

有关 Wear OS by Google 的更多详细信息，请访问 [Wear OS by Google 帮助](#)。

### Google Pay



Google Pay™ 是利用 Wear OS by Google 腕表在商店内付款的快捷、简单的方式。现在，无需掏出钱包或手机，就能购买咖啡了。

要在腕表中使用 Google Pay，您需要：

- 位于澳大利亚、比利时、巴西、加拿大、智利、克罗地亚、捷克、丹麦、芬兰、法国、德国、香港、爱尔兰、意大利、新西兰、挪威、波兰、俄罗斯、斯洛伐克、西班牙、瑞典、瑞士、台湾、乌克兰、阿拉伯联合酋长国、英国或美国。

- 使用[受支持的银行卡](#)。

 **注释** 不支持在腕表中使用 Google Pay 中的 PayPal。

## 如何使用腕表在商店内付款

Google Pay 可在支持无接触付款的商店内使用。只需打开 Google Pay 应用程序，转动手腕，并将表盘靠近终端设备，直到听到声音或感到振动。如果询问银行卡类型，选择“信用卡”，即便您使用的是借记卡也是如此。

## 在商店内安全购物

在商店内使用腕表付款时，Google Pay 没有在付款时发送您的实际信用卡或借记卡号。相反，它使用一个加密虚拟帐号代表您的信息，因此您的真实银行卡详细信息是安全的。

如果腕表丢失或失窃，使用[查找我的设备](#)锁定和清除腕表。

关于 Google Pay 的更多帮助，请访问：

[Wear OS by Google 帮助](#)

[Google Pay 帮助](#)

## Google 健身



Google 健身™ 是一款活动跟踪工具，利用心肺强化点数等活动目标指导您保持更健康、更积极的生活方式，设计基于世界卫生组织和美国心脏协会的建议。

利用 Google 健身，您可以：

- 围绕个人体能设定目标
- 利用心肺强化点数跟踪您的每日活动和进展情况
- 获取关于您的训练的详细洞见（当连接 Suunto Wear 应用程序时）
- 一目了然地查看步数和燃烧的卡路里
- 跟踪您的每日心率及其历史记录
- 利用呼吸锻炼放松身心和实现正念
- 获得提醒、定制提示和指导，保持积极性
- 与您用于保持健康的其他应用程序和设备分享您的体能信息

关于 Google 健身的更多帮助，请访问：

[Google 健身帮助](#)

## Google 健身入门指南



Suunto 7 预装了 Google 健身。在腕表中打开 Google 健身，并使用 Google 帐号登录，即可开始使用。

要在腕表上关注每日活动进展情况，请按以下步骤操作：

- 向左滑动，通过“健身卡片”查看每日指标。

- 点按“健身卡片”打开 Google 健身应用程序，获取每日心率等更多详细信息。
- 在表盘中添加活动目标或每日指标，例如步数或卡路里，从而跟踪个人进展情况。

## 关联 Suunto 7 和 Google 健身

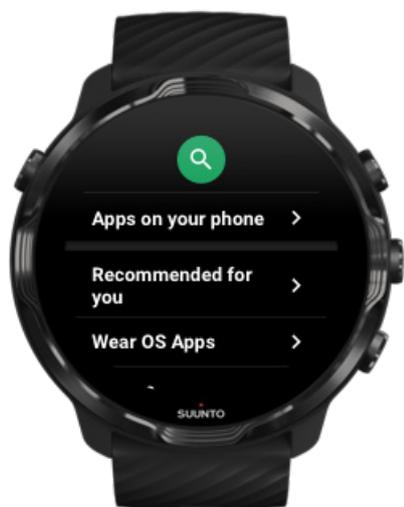
您还可以在腕表上连接 Suunto 7 与 Google 健身，了解利用 Suunto Wear 应用程序记录的锻炼、睡眠和心率如何影响您的每日活动目标。

[关联 Suunto 和 Google 健身](#)

## 在手机上安装 Google 健身

在手机上，转到 Google Play 商店或 App Store 并下载 Google 健身，以跟踪健康状况并了解每月、每周和每日实现活动目标的进展情况。

## Google Play 商店



从腕表的 Google Play™ 商店，寻找和安装您喜欢的各种应用程序，并及时更新它们。

要在腕表中使用 Play 商店，您将需要：

- 在腕表上有 Google 帐号
- 通过 Wifi 或手机在腕表上建立互联网连接

[从 Google Play 商店获取更多应用程序](#)  
[让 Suunto 7 保持最新状态](#)

## 使用和管理应用

Suunto 7 装有一系列的应用程序，帮助您实现日常生活与运动的平衡。

[在腕表中打开应用程序](#)

[从 Google Play 商店获取更多应用程序](#)

[移除应用程序](#)

[更新应用程序](#)

### 在腕表中打开应用程序

1. 要打开应用程序列表，短按**电源按钮**。



2. 滚动菜单，找到要使用的应用程序。最近使用的应用程序在顶部显示。



3. 点按打开应用程序。

## 从 Google Play 商店获取更多应用程序

要在腕表上从 Google Play 商店下载更多应用程序，您需要：

- 在腕表上有 Google 帐号
  - 通过 Wifi 或手机在腕表上建立[互联网连接](#)
1. 要打开应用程序列表，短按**电源按钮**。
  2. 点按 **Play Store** 应用程序 。  
(如有必要，按照说明连接 Wifi，并添加 Google 帐号。)
  3. 点按搜索图标 。
  4. 您可以通过点按麦克风  说出搜索内容，也可以使用键盘  输入搜索内容。
  5. 要将应用程序下载到腕表，点按安装图标 。

## 移除应用程序

通过 Google Play 商店移除应用程序：

1. 要打开应用程序列表，短按**电源按钮**。
2. 点按 **Play Store** 应用程序 。  
(如有必要，按照说明连接 Wifi，并添加 Google 帐号。)
3. 向下滚动并点按**我的应用** 。
4. 点按要移除的应用程序，并点按**卸载** 。

通过设置移除应用程序：

1. 在表盘上，从表盘顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  » **应用和通知** » **应用信息**。
3. 点按要移除的应用程序。
4. 点按**卸载** 。

## 更新应用程序

如果已启用**自动更新应用**，当腕表正在充电并已连接 Wifi 时，应用程序将自动更新。如果不想使用自动更新功能，可以手动更新应用程序。

[管理自动应用程序更新](#)

[手动下载系统更新](#)

## 在腕表上获取通知

腕表还可以显示在手机上接收的任何消息、电话或通知。

[查看新通知](#)

[管理通知](#)

[接听或挂断电话](#)

[使用 Android 回复消息](#)

[选择要在腕表中显示的通知](#)

[通知暂时静音](#)

[接收通知时遇到困难？](#)

## 查看新通知



收到新通知时，腕表会振动并显示通知几秒钟。

- 点按通知并向下滚动，查阅完整消息。
- 向右滑动，消除通知。

## 管理通知



如果未对接收的通知作出响应，此消息将保存在通知流中。表盘底部的小环表示您有新的通知。

- 在表盘中，向上滑动，滚动浏览通知。
- 点按展开消息，以阅读消息并作出响应。
- 向左滑动或向右滑动可消除通知。
- 要清除全部通知，滑动到通知流底部，并选择全部清除。

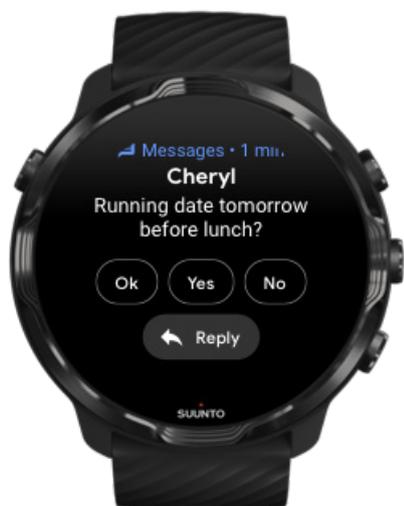
## 接听或挂断电话



如果手机有呼入的电话，您将在腕表上看到来电通知。您可以在腕表中对电话做出响应，但必须使用手机完成通话。

- 向左滑动或点按绿色电话图标**接听电话**。
- 向右滑动或点按红色电话图标**挂断电话**。
- 要发送消息并挂断电话，点按**更多 » 发送消息**，然后选择现成的消息。

## 使用 Android 回复消息



如果腕表与 Android 手机配对，您还可以在腕表上回复消息。

1. 向下滚动至消息底部。
2. 点按**回复** ↩。
3. 选项：点按麦克风说出您的消息，选择键盘或表情符号，或向下滚动找到现成消息选项。
4. 当消息发出时，您将在腕表上看到对勾标记。

## 选择要在腕表中显示的通知

如果需要，您可以停止接收特定应用程序的通知。

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 转至**设置** ⚙ » **应用和通知**。
3. 点按**通知**。
4. 选择要看到什么应用程序的通知。

 **注释** 您还可以在手机的 *Wear OS by Google* 应用程序中定制通知设置。

## 通知暂时静音

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**勿扰模式** 🚫。

启用勿扰模式后，腕表在收到通知时不会振动或显示通知，但您仍可以在通知流中查看通知。

## 接收通知时遇到困难？

- 确保腕表已连接到手机中的 Wear OS by Google 应用程序。
- 检查手机是否已连接互联网。
- 检查腕表是否已启用勿扰模式。
- 确保您没有关闭特定应用程序的通知。
- 确保您在手机上获得通知。
- 确保腕表已与手机配对。

## 查看和管理卡片

卡片让您可以快速访问与您最相关的信息，包括查看训练状况、天气或每日活动目标的进展情况。

Suunto 7 包含六个来自 Suunto 的预选卡片 – 心率、今天、活力、睡眠、概览和本周。

[查看和排列卡片](#)

[添加新卡片](#)

[通过 Suunto 查看您的锻炼趋势和每日活动](#)

### 查看和排列卡片

1. 在表盘上，向左滑动屏幕查看卡片。
2. 触摸并按住任何卡片，然后点按箭头，以重新排序。

您还可以在手机的 Wear OS by Google 应用程序中对卡片排序。

### 添加新卡片

1. 在表盘上，向左滑动屏幕查看卡片。
2. 触摸并按住任何卡片。
3. 向左滑动卡片，并点按 + 添加更多卡片。
4. 浏览列表并点按卡片以选择它。

您还可以在手机的 Wear OS by Google 应用程序中添加新卡片。

## 通过 Suunto 查看您的锻炼趋势和每日活动

Suunto 7 包含六个来自 Suunto 的卡片 – 心率、今天、活力、睡眠、本周和概览，用于帮助您跟踪训练和保持积极性。

向左滑动可查看您的每日活动指标。再次向左滑动，快速查看在本周或过去四周完成的锻炼量、完成的运动项目和时间。再次向左滑动，可快速查看您完成了多少锻炼、是否拥有充足的恢复性睡眠，以及是否恢复充分。点按可打开 Suunto Wear 应用程序查看日记。

 **注释** 触摸并按住任何卡片，然后点按箭头，以重新排序。



### 心率

心率卡片让您可以快速查看当前心率，24 小时图形显示心率在一天中的变化，包括休息时和活动时的心率。图形每 10 分钟更新一次，而当前心率每秒测量一次，为您提供最新的数据反馈。



## 今天

查看您的每日活动进展情况，例如步数和卡路里。

每天消耗的总卡路里基于两个因素：基础代谢率 (BMR) 和身体活动。

BMR 是休息时身体消耗的热量。这是身体保持正常体温和维持基本机能（例如眨眼和心跳）所需要的卡路里。此数值基于个人资料，包括年龄和性别等因素。

根据一天中消耗的活动卡路里和目标值，卡路里图标周围的圆圈会向前推进。步数图标周围的圆圈显示一天中完成了多少步数以及目标值。

您可以在手机的 Suunto App 中更改每日步数和卡路里目标。

 **注释** 锻炼期间，Suunto 7 跟踪锻炼的总能量消耗 (BMR + 活动卡路里)。

 **注释** 由于使用的算法不同，Google 健身与 Suunto Wear 应用程序中的步数可能不同。

 **注释** 部分运动模式会停用步数，这也会影响每日步数。Google 健身卡片会显示使用这类运动模式记录的活动的步数，而 Suunto 今日卡片则不会。



## 活力

活力卡片让您可以快速查看当前活力水平，或从 24 小时图形查看睡眠、每日活动和压力如何影响您的身体活力。该图形每 30 分总更新一次，当前活力水平更新更加频繁。



## 睡眠

稳定的作息表常常与更好的睡眠质量及恢复存在关联。睡眠卡片有助于监测睡眠时间的一致性。该图形显示过去几周的睡眠持续时间、入睡时间和睡醒时间。

睡眠图形中的高亮区域代表过去连续 7 天跟踪的睡眠。这有助于跟踪并确保您在长期获得充足睡眠。

上次睡眠持续时间和上次睡眠期间获得的身体活力也显示在该卡片中。



### 本周

以一周为单位维持良好的训练节奏并保持积极性。



### 概览 (过去四周)

让训练与恢复保持平衡，提前规划或按需调整。

 **注释** 来自 Suunto 的卡片将仅显示在腕表上使用 Suunto Wear 应用程序记录的锻炼。

## 4. 定制腕表

有多种方法定制 Suunto 7，让它打上您的烙印。利用可更换表带和表盘，改变腕表外观。或者下载应用程序、向表盘添加相关数据，并为喜欢的应用创建按钮快捷方式。

### 定制表盘

Suunto 7 包含一套预装的表盘供您选择。您还可以从 Google Play 商店下载其他许多卡片。

Suunto 设计的所有表盘都经过电源优化，消耗极低电量，为您提供尽可能好的腕表日常使用体验。

[Suunto 表盘](#)

[更换表盘](#)

[向表盘添加功能（或‘复杂功能’）](#)

[添加新表盘](#)

[隐藏表盘](#)

[删除从 Play 商店找到的表盘](#)

### Suunto 表盘

Suunto 7 包含四个来自 Suunto 的表盘 – 热图、Original、Marine 和 Rose，致敬 Suunto 的悠久历史，以及世界各地充满激情的运动达人和探险爱好者社区。

## 热图



为了鼓舞和激励您探索附近户外区域，热图表盘显示充满激情的其他 Suunto 运动达人 在此区域的什么地方进行锻炼。

默认情况下，热图将显示您所在区域的热门跑步路线。如果您不喜欢跑步，可以转至表盘设置，并为热图选择另一项运动。Suunto 7 有 15 种不同热图供您选择。

腕表中的热图根据您所在位置自动进行更新。如果没有看到热图或地图没有根据您的位置进行更新，查看以下选项：

- 在手机中，允许 Wear OS by Google 共享位置。
- 在腕表中，在“网络连接”设置和在 Suunto 表盘应用程序权限设置中允许位置共享。
- 确保腕表已连接互联网。
- 您已从上一位置移动了超过 2 公里（1.25 英里）。
- 尝试其他热图 – 可能您选择的运动还没有热图。

## Original



1936 年，Tuomas Vohlonen 创立了 Suunto，开始批量生产稳定而精确的指南针。他之前长期困扰于缺乏精确度和稳定指针运行的干式指南针。自此之后，Suunto 指南针和互连 Suunto 方法为户外爱好者、运动达人和专业人士提供了必备导航工具。Original 表盘设计的灵感来自首款 Suunto 行军指南针 M-311。

## Marine



1953 - 2011 年期间，Suunto 一直专注于船用指南针市场。Marine 表盘灵感来自广受欢迎的 Suunto K-14 船用指南针，该指南针成为世界各地大量帆船和机动船的标配设备，得益于稳定而易用的指南针卡和智能的船只安装方式。

## Rose



Rose 表盘灵感来自 Suunto 口袋 TK-3 指南针，该指南针的设计受到采用罗盘玫瑰的老船用指南针的启迪。TK-3 指南针致敬以指南针、星星和绳子为主要定位方法的探险家为填补世界地图空白所作的努力。

## 更换表盘

您可以随时更改表盘，以贴合您的目标、需求和风格。



1. 在表盘中，触摸并按住屏幕中央，可看到表盘列表。
2. 向左滑动或向右滑动，以浏览表盘。

3. 点按选择要使用的表盘。

 **注释** 您还可以转至 **设置** » **显示** » **更改表盘主题**，或在手机中的 *Wear OS by Google* 应用程序中更改表盘。

## 向表盘添加功能（或‘复杂功能’）

对于多数表盘，您可以向表盘添加额外功能，例如应用程序快捷方式、天气信息或每日步数。不同表盘可能有一套不同的复杂功能。

1. 在表盘中，触摸并按住屏幕中央，可看到表盘列表。
2. 点按表盘底部的设置。



3. 点按表盘设计中要更改的“复杂功能”。



4. 浏览列表，并点按选择要在表盘中看到的复杂功能。（要添加快捷方式，点按**常规** » **应用快捷方式**。）

## 添加新表盘

Suunto 设计的所有表盘都经过电源优化，消耗极低电量，为您提供尽可能好的日常使用体验。从 Google Play 商店添加新表盘时，*请记住，其他表盘可能没有进行相同优化。*

1. 在表盘中，触摸并按住屏幕中央，可看到表盘列表。
2. 向左滑动并点按选项，以添加更多表盘。
3. 向下滚动并点按**查看更多表盘主题**。（如有必要，按照说明连接 Wifi，并添加 Google 帐号。）

## 隐藏表盘

1. 在表盘中，触摸并按住屏幕中央，可看到表盘列表。
2. 在要隐藏的表盘上向上滑动。

 **注释** 表盘隐藏后，您将在手机的 *Wear OS by Google* 应用程序中看到它，但在腕表中看不到。

## 删除从 Play 商店找到的表盘

1. 要打开应用程序列表，短按**电源按钮**。
2. 点按 **Play Store** 应用程序 .

(如有必要, 按照说明连接 Wifi, 并添加 Google 帐号。)

3. 向下滚动并点按**我的应用** .
4. 向下滚动至要移除的表盘, 并选择**卸载**。

 **注释** 您还可以在手机的 *Wear OS by Google* 应用程序中管理表盘。在腕表图片下方, 点按紧靠表盘的**更多**。

## 定制按钮快捷方式

您可以将 Suunto 7 的一些硬件按钮用作快捷方式, 更快地打开喜欢的应用程序。

### 将硬件按钮用作应用程序的快捷方式

1. 在表盘上, 从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  » **个性化** » **自定义硬件按钮**。
3. 点按要定制的按钮, 并选择按钮可打开的应用程序。

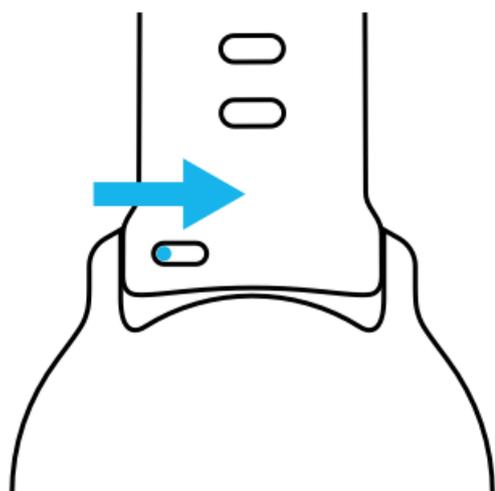
## 更换表带

Suunto 7 配有采用耐用硅胶制造的快拆表带。这款快拆表带佩戴舒适, 易于更换, 无需使用额外工具。

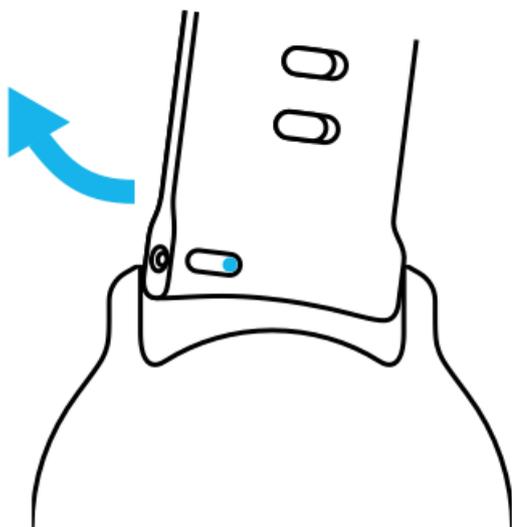
 **注释** *suunto.com* 销售的所有 24 毫米快拆表带均兼容 Suunto 7。

### 从表身拆下表带

1. 将腕表翻转过来。
2. 朝表带中心拉弹簧杆中的小插针, 从插口释放弹簧。

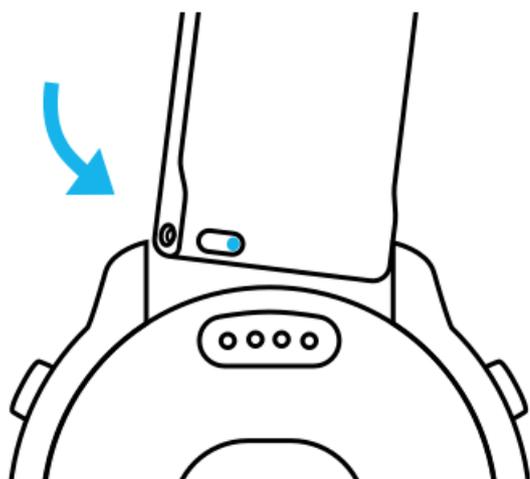


3. 拆下表带。



## 安装新表带

1. 将弹簧机构另一端的插针插入表身上的插口。
2. 朝表带中心拉插针，以缩回弹簧杆的活动端。
3. 将表带滑动到位并释放插针。



检查并确保插针完全插入插针孔并轻拉表带，确保表带安装到位。

# 5. SUUNTO 运动专长

## 腕表中的 Suunto Wear 应用程序



Suunto 7 装有 Suunto Wear 应用程序 – 腕表中的运动和探险搭档。Suunto Wear 应用程序提供 70 多种运动模式用于跟踪各种运动，还提供免费的 Suunto 地图和热图用于探索户外，即便离线也无妨。

### 利用腕表中的 Suunto Wear 应用程序，您可以：

- 记录所有运动 – 跑步、游泳、骑行、远足、瑜伽 – 任您选择
- 利用针对运动定制统计信息关注锻炼情况
- 利用 GPS、气压计和腕部心率，精确、便捷地测量运动数据
- 跟踪您的训练、每日活动、睡眠和身体活力，从而帮助您在保持活跃与充分恢复之间保持完美平衡。
- 在锻炼期间轻松使用地图，并在地图上查看您的行踪
- 利用路线进行导航并利用热图探索新地点
- 将 Suunto 离线地图下载到腕表中，无需互联网连接就能使用地图
- 利用腕表轻松访问您的锻炼日记
- 穿戴手套或在水下时利用按钮控制锻炼

## 入门指南



Suunto Wear 应用程序专为运动和户外活动设计。需要时可以使用按钮，而不使用触摸屏。穿戴手套或在水下时，可以利用右侧的三个按钮在 Suunto Wear 应用程序中导航、跟踪锻炼和放大地图。

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 首次打开地图时，按照屏幕上的说明设置个人资料，以便在锻炼期间获得精确、个性化的测量。使用触摸屏或按钮。

*向上滚动和向下滚动*：使用右上按钮和右下按钮，或向上滑动和向下滑动

*选择*：短按中间按钮或点按

*返回*：向右滑动

3. 使用 Suunto Wear 应用程序可以：

记录锻炼

查看地图

调整选项

查看日记



 **注释** 要稍后修改个人资料信息，打开 Suunto Wear 应用程序，向上滑动并转至常规选项。

## 手机中的 Suunto App



为了获得全面的 Suunto 7 运动体验，您需要在手机上安装 Suunto App。

**利用腕表中的 Suunto App，您可以：**

- 同步并保存来自腕表的锻炼
- 获取关于您的训练的详细洞见
- 关注您的每日活动趋势和历史记录
- 关注您的锻炼趋势和历史记录
- 在地图上查看您的户外锻炼行踪
- 探索热图以了解其他人的锻炼地点
- 创建自己的路线或使用其他热门路线，并将路线同步到腕表
- 与好友分享最美好的时刻
- 关联 Strava 和 Relive 等其他运动服务

## 入门指南

[关联您最喜欢的运动服务](#)

[使用多块腕表与 Suunto App](#)

## 入门指南

*Suunto App 兼容运行 Android 6.0 及 Bluetooth 4.0 或更高版本或 iOS 11.0 或更高版本的移动设备。支持的功能可能因腕表、手机和国家/地区而异。*

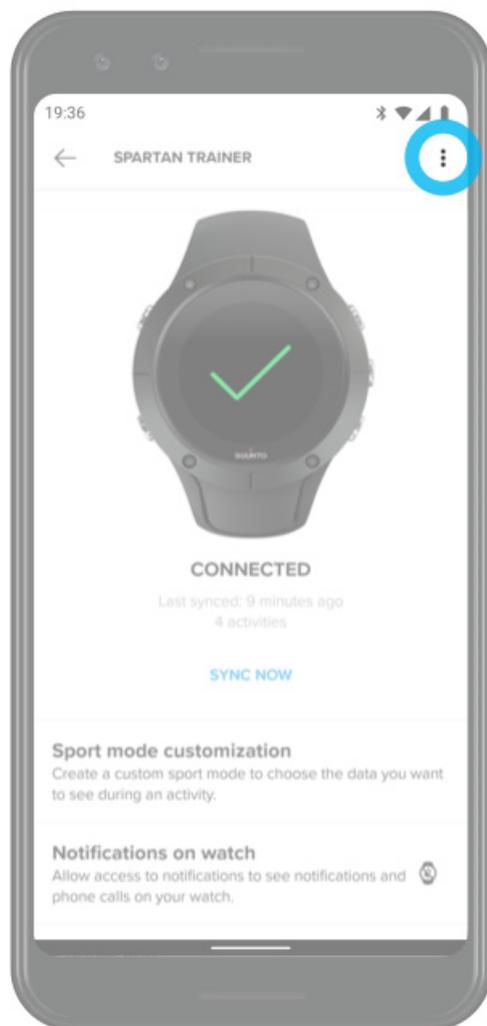
## 首次使用 Suunto

1. 如果还没有将腕表与手机上的 Wear OS by Google 应用程序配对，请配对。  
[了解详情](#)
2. 从 Google Play 商店或 App Store 下载并安装 Suunto App。
3. 确保您已经在**腕表和手机上**启用了蓝牙。
4. 在手机上打开 Suunto App。
5. 使用首选方法进行注册。
6. 按照屏幕上的说明进行操作。
7. 注册后，您将被引导至腕表视图。
8. 看到自己的腕表后，点按“连接”。
9. 连接腕表后，通过快速介绍了解新腕表的基本情况。

## 已是 Suunto App 用户

1. 如果还没有将腕表与手机上的 Wear OS by Google 应用程序配对，请配对。  
[了解详情](#)
2. 确保您已经在**腕表和手机上**启用了蓝牙。
3. 在手机上打开 Suunto App。
4. 如果您没有被自动引导至腕表视图，点按左上角的腕表图标。
5. a. 一旦在屏幕上看到您的新腕表，点按“**连接**”。

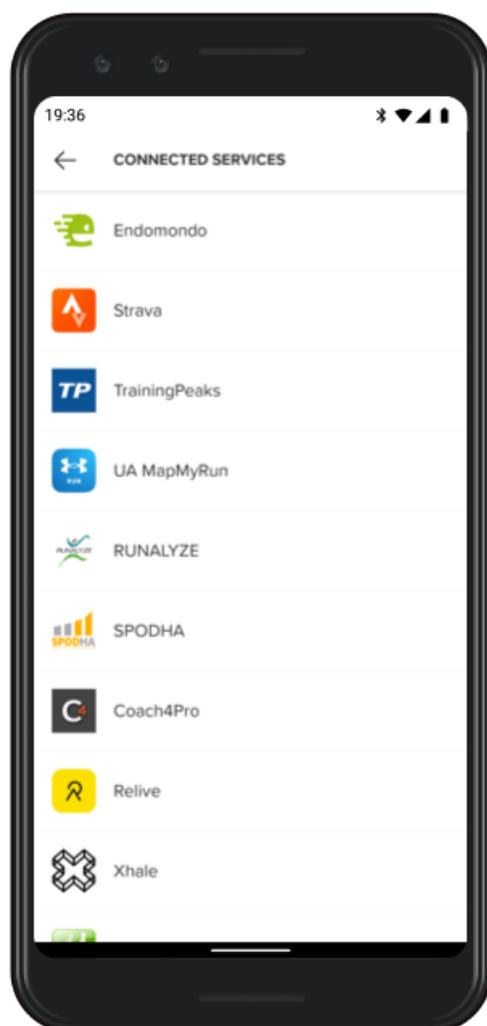
- b. 如果已有另一台 Suunto 设备连接了 Suunto App，首先取消与旧设备的配对，然后继续连接 Suunto 7 与此应用程序。



6. 连接腕表后，通过快速介绍了解新腕表的基本情况。

## 关联您最喜欢的运动服务

利用 Suunto App，您可以关联您最喜欢的运动服务（例如 Strava 和 Relive），并随之同步活动。



1. 在手机上打开 Suunto App。
2. 点按“个人资料”选项卡。
3. 点按“关联其他服务”，并选择要关联的服务，然后按照屏幕上的说明操作。
4. 如需完整的 Suunto 合作伙伴列表，请访问 [suunto.com/partners](https://suunto.com/partners)

## 使用多块腕表与 Suunto App

每次只能将一台设备连接到 Suunto App。如果已将腕表与手机的 Wear OS by Google 应用程序配对，从 Suunto App 取消其他设备的配对，然后连接 Suunto 7 与此应用程序。



## Suunto 地图



Suunto Wear 应用程序提供免费的户外地图和 15 种运动特定的热图供您探索，甚至离线时也能使用。针对户外活动优化的 Suunto 地图利用精确的等高线突出显示高度差，除了基本小径，还显示热门的骑行和滑雪行踪。热图显示其他人在哪里训练，以便您可以关注最热门的路线。

### 利用 Suunto 地图，您可以：

- 查看您的位置和方向
- 利用户外地图探索您的周围地区
- 利用路线进行导航并利用热图探索新地点
- 锻炼期间轻松查看地图
- 锻炼期间在地图上查看您的行踪
- 将定制离线地图下载到腕表，无需互联网连接就能使用地图
- 当腕表已连接 Wifi 并在充电时，让本地离线地图自动下载到腕表

[入门指南](#)

[地图手势](#)

[地图视图](#)

[地图风格](#)

[热图](#)

[离线地图](#)

[无法看到地图？](#)

[利用地图进行锻炼](#)

[路线导航](#)

## 入门指南

要使用 Suunto 地图，需要[连接互联网](#)或在腕表上[下载了离线地图](#)。

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 短按右上按钮或向下滑动，以查看地图。  
*请耐心等待，激活地图可能需要几秒钟时间。*



3. 浏览地图，探索您的周围区域。
4. 要返回开始屏幕，按住右下按钮或从屏幕底部向上滑动，以关闭地图。



5. 要退出 Suunto Wear 应用程序，短按电源按钮或向右滑动。

## 地图手势



### 地图缩放

使用右上按钮和右下按钮。

### 地图平移

触摸和拖动地图。

### 地图居中

平移地图时，点按地图。

 **注释** 锻炼期间，地图在您开始移动后的几秒钟内自动居中。

## 地图视图



### 位置

黑色圆圈指示您当前在地图上的位置。如果腕表没有精确的当前位置，圆圈显示灰色。

### 前进方向箭头

位置指示中的前进方向箭头显示您前进的方向。

### 地图比例尺

地图屏幕底部的数值显示从当前位置到您周围地点的距离。测量的是从屏幕中央到外环（半径）上细圆圈的距离。

## 地图风格



Suunto Wear 应用程序有多个地图风格选项，包括一个户外地图、一个冬季地图，以及适合跑步、越野跑、骑行和游泳等不同运动的 15 种热图。默认情况下，地图视图显示 Suunto 户外地图。

### 更改地图风格

## 热图

热图以数以百万计的锻炼活动为基础，显示世界各地的 Suunto 社区探索的最受欢迎的行踪。在家附近探索新的训练地点，到一个陌生地方时，可以了解当地人的训练地点。您还可以直接在 Suunto App 中探索热图。



Suunto Wear 应用程序为以下活动提供热图：

- 跑步
- 越野跑
- 骑行
- 山地自行车
- 所有越野运动
- 所有步行运动
- 登山
- 游泳
- 冲浪和沙滩
- 所有桨板运动
- 越野滑雪
- 高山速降
- 滑雪旅行
- 滚轮滑雪/滑冰
- 高尔夫

## 利用热图进行探索

 **注释** 热图根据公开分享的锻炼数据创建而成。

## 热门起点



当前往新的地点或路线时，常常难以确定从哪里开始。在 Suunto Wear 应用程序或 Suunto 移动应用程序中查看热门的起点。热门起点在热图中显示为小点。

## 离线地图



借助 Suunto Wear 应用程序，您可以将 Suunto 地图下载到腕表，不随身携带手机，没有互联网连接也能使用地图。当腕表正在充电并已连接 Wifi 时，Suunto Wear 应用程序会自动下载和更新本地离线地图和热图。您还可以为外地旅行和探险创建定制离线地图。

利用离线地图，您可以：

- 使用 Suunto 地图和热图，无需手机或互联网连接
- 享受更快的地图浏览体验
- 避免漫游和数据流量费用

 **注释** 所有热图风格都包含在离线地图下载文件中。

[下载定制的离线地图](#)

[获取路线的离线地图](#)

[连接 Wifi](#)

## 自动获取本地离线地图

当腕表正在充电并已连接 Wifi 时，腕表根据您的上次已知位置自动更新和下载周围区域的本地离线地图和热图。下载的地图区域从 35 公里 × 35 公里至 50 公里 × 50 公里（从 22 英里 × 22 英里至 31 英里 × 31 英里）不等，具体取决于您所处的位置。

当地图下载完成时，您将在腕表上收到通知。



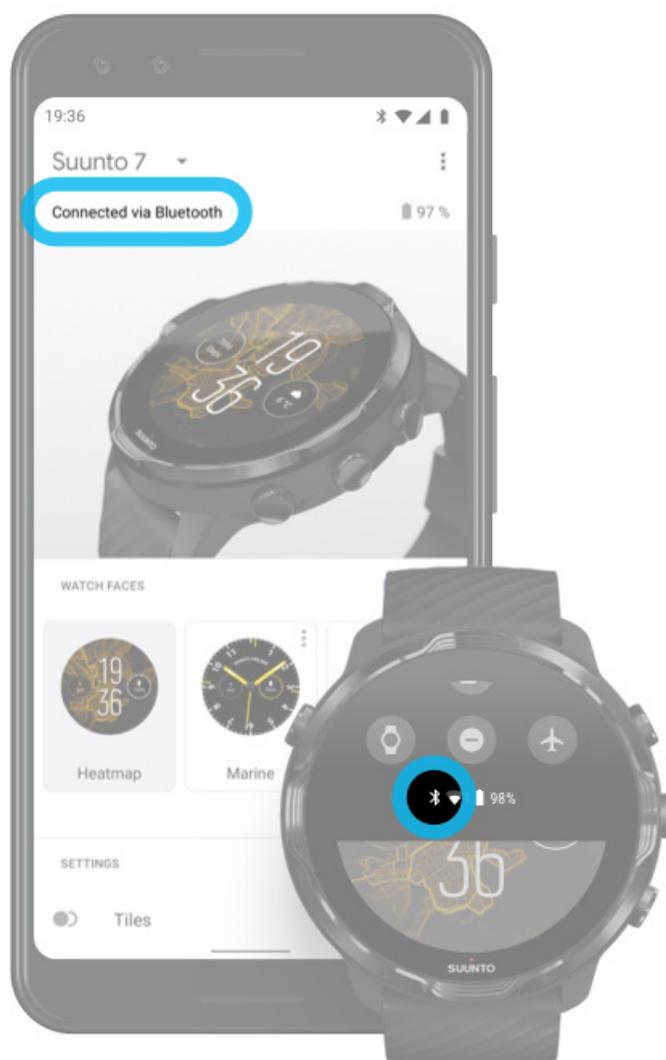
## 无法看到地图？

请耐心等待，激活地图可能花费几秒钟时间。如果等待片刻后仍然无法看到地图：

### 1. 确保腕表已连接互联网。

如果没有可用的 Wifi，查看腕表是否已连接手机中的 Wear OS 配套应用程序，以及手机是否有互联网连接。

[了解详情](#)



### 2. 确保腕表已找到 GPS 信号。

Suunto Wear 应用程序需要知道您的位置，才能向您显示正确的地图。如果腕表不停搜索位置，确保您处于户外空旷地带。

[了解详情](#)



### 3. 获取离线地图。

利用离线地图，您可以获得更快、更顺畅的地图体验，无需连接手机或互联网。

[了解详情](#)

## 不同的运动和测量

Suunto Wear 应用程序利用内置的 GPS、气压计和腕部心率传感器，提供精确、富有洞见的运动测量数据。锻炼记录方式 – 锻炼期间在屏幕上看到什么内容和锻炼后可以看到什么数据 – 取决于所选的运动模式。

[运动模式](#)

[锻炼期间的心率](#)

[利用圈数关注进展情况](#)

[GPS：速度、距离和位置](#)

[高度、上升与下降](#)

[气压计](#)

## 运动模式



Suunto Wear 应用程序包含面向不同运动的 **70 多种运动模式**，随时准备跟踪您的各项运动，包括跑步、骑行、游泳、远足等等。每个运动模式都有 2 至 4 个锻炼视图，在锻炼期间显示最相关的统计信息，在户外进行锻炼时还显示地图。



例如，跑步时，您可以利用自动圈数更新关注每公里或每英里的进展情况、查看跑步配速，以及在地图上查看自己的行踪。选择泳池游泳时，您可以自动跟踪游泳间隔和整体进展情况。轻松而简单！



## 定制运动模式



凭借大量预定义运动模式，Suunto 7 始终在锻炼期间显示最相关的数据。除了预定义运动模式，您还可以利用 Suunto App 创建定制运动模式。

了解如何[创建定制运动模式 \(Android\)](#)。

了解如何[创建定制运动模式 \(iOS\)](#)。

## 锻炼期间的心率

通过在锻炼期间跟踪心率，可以精确了解心脏工作的困难或轻松程度。心率测量有助于避免最常见错误之一 - 训练过于努力、过于频繁，这让您可能受伤和精疲力尽。

Suunto Wear 应用程序的运动模式经过量身打造，能以有意义的方式显示您在每项活动中的心率。您可以关注当前心率、平均心率、特定圈数中的心率、锻炼时所处的心率区间等等，具体取决于所选的运动模式。



锻炼结束后，可以看到自己的努力程度和锻炼强度的详细信息，例如平均心率是多少、峰值训练效果 (PTE) 如何或预计恢复时间。如果不熟悉所有这些术语，可以在[术语表](#)了解更多信息。



## 如何正确佩戴腕表以改善心率测量

### 心率区间



Suunto Wear 应用程序包含五个不同的心率区间，从 1（最低）到 5（最高）。心率区间被定义为占最大心率（最大 HR）的百分比范围。

理解锻炼时的心率区间，有助于为您发展体能提供指导。每个区间以不同方式对身体施加压力，从而对您的体能产生不同的影响。

## 区间 1：舒适



区间 1 中的锻炼对您的身体而言比较轻松。对于体能训练，这种低水平强度主要用于在刚刚开始锻炼或长时间休息后进行的恢复性训练和基本体能改善。步行、爬楼梯、骑车上上班等日常锻炼通常在这一强度区间内进行。

## 区间 2：中等



在区间 2 进行的锻炼可以有效改善您的基本体能水平。在此强度下的锻炼感觉并不费力，不过长时间的训练可以带来非常出色的训练效果。大部分心肺训练应在此区间内进行。改善基本体能可为进行其他锻炼奠定基础，让您的身体准备好进行更剧烈的活动。在此区间内进行长时间锻炼会消耗大量能量，特别是您身体存储的脂肪。

## 区间 3：困难



在区间 3 进行的锻炼强度开始明显增加，感觉相当困难。这一区间的活动能够快速有效地改善您的运动能力。在此区间中，乳酸开始在体内生成，但身体尚能将其完全排出体外。每周在此区间内的锻炼应控制在三两次为宜，否则身体会承受很大压力。

## 区间 4：非常剧烈



在区间 4 进行的锻炼将让您的身体准备好参与竞赛类型的活动及高速度活动。可在恒定速度下或以间歇训练形式（采用较短训练阶段与间断性休息相结合的方式）在此区间进行锻炼。高强度的训练可以快速、有效地发展体能水平，但过于频繁或过高强度则可能导致训练过度，进而迫使您停止训练计划并进行长时间的休息。

## 区间 5：最强



当您的心率在锻炼期间达到区间 5 时，训练将会感觉极其困难。乳酸在您身体内的累积速度远远快于乳酸排出的速度，您最多运动几分钟就会被迫停下来。运动员以严格受控的方式在他们的训练计划中包含这些最高强度的锻炼，健身爱好者则完全不需要这类训练。

### 心率区间是如何计算的？

心率区间被定义为占最大心率（最大 HR）的百分比范围。使用以下标准公式计算您的最大心率：220 - 您的年龄。

根据占最大心率的百分比，Suunto Wear 应用程序采用的默认区间是：

区间 5：87-100%

区间 4：82-86%

区间 3：77-81%

区间 2：72-76%

区间 1：< 71%

要调整最大心率，请参阅[个人资料设置](#)。

## 利用圈数关注进展情况

利用圈数这种出色的方法，您可以在锻炼期间关注进展情况，并在锻炼结束后更加详细地分析您的努力程度。利用 Suunto Wear 应用程序，既可以手动创建圈数标记，也可以选择可自动创建圈数的运动模式。

### 自动圈数

跑步、骑行和室内赛艇等运动支持自动圈数更新功能，以根据特定距离或时间跟踪您的进展情况。例如，对于跑步运动模式，腕表每公里或每英里发出一次提醒，并在屏幕上显示上一公里的平均配速和心率。



要实时地关注和比较您在不同圈数的努力程度，转至专用的圈数表视图。在多数运动模式中，这是第二个锻炼屏幕。



## 锻炼期间手动标记圈数



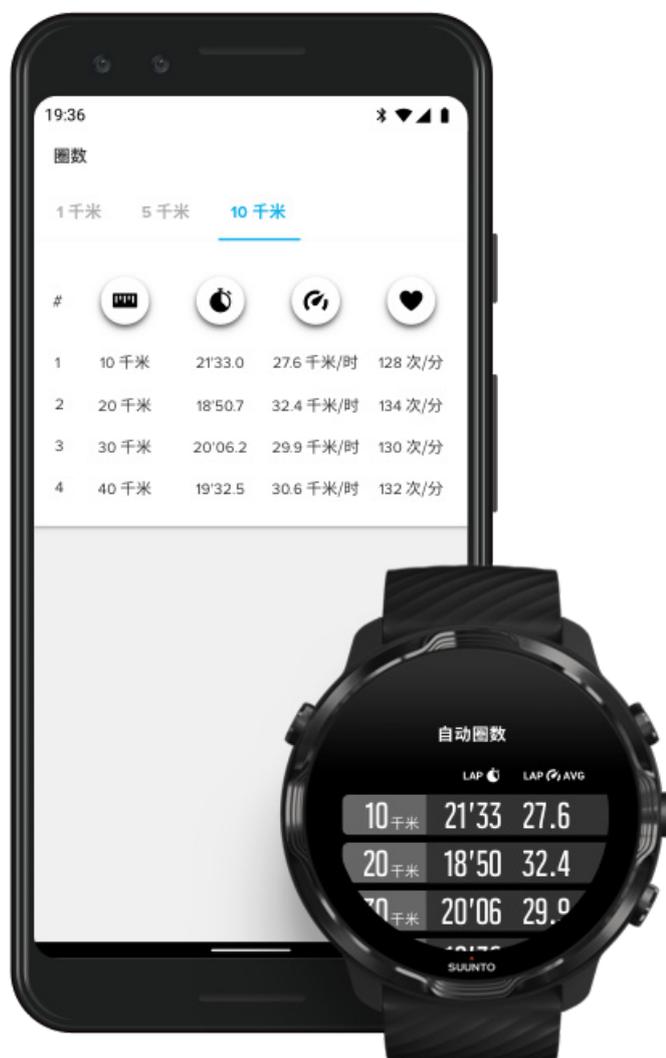
除了自动计圈，还可以手动标记圈数，以跟踪锻炼的不同组成部分。例如，间歇训练期间，可以为间歇和休息期创建圈数标记，以便事后帮助分析训练；也可以为达到里程碑的时间或固定训练路线上的折返点标记圈数。

**要标记圈数**，处于锻炼视图中时短按右下按钮。您将短暂看到此部分锻炼的关键统计信息。



 **注释** 对于田径等一些运动模式，还可以在圈数表视图中实时比较手动标记的圈数。

## 在锻炼后查看圈数统计信息



要在锻炼后查看您的圈数统计信息，在锻炼摘要中向下滚动，并选择**圈数**。将锻炼同步到手机中的 Suunto App，以更加详细地分析您的圈数。

## GPS：速度、距离和位置



Suunto 7 在锻炼期间利用 GPS（位置信息）在地图上绘制您的行踪，并结合加速计数据，提供速度和距离测量。

 **注释** Suunto 7 还可使用 Glonass 和北斗系统获取位置信息。

### 如何提高 GPS 精确度

为了让锻炼统计信息拥有最高精确度，Suunto 7 默认使用 1 秒 GPS 定位速率来更新 GPS 位置信息。不过，还有多个其他因素会影响信号强度和 GPS 精确度。

参阅[更改定位精度](#)章节，以更改 GPS 的精度。

如果发现 GPS 精确度有问题，尝试以下提示：

#### 1. 开始锻炼前，等待 GPS 信号



在开始锻炼记录前，前往户外并等待腕表找到 GPS 信号。当腕表搜索 GPS 信号时，开始视图中的箭头图标显示灰色。一旦找到 GPS 信号，箭头图标变成白色。

在开放水域游泳或在条件困难的地形进行锻炼时，我们建议您在信号找到后多等待几分钟时间，让腕表下载所有需要的 GPS 数据，从而获得更精确的行踪。

## 2. 前往空旷地带

GPS 信号强度可能受到周围环境和地形的影响，例如：

- 树木
- 水
- 建筑
- 桥梁
- 金属结构
- 山脉
- 沟壑或峡谷
- 湿度大的浓云

开始锻炼时，尽可能前往更加空旷的地带，并在 GPS 信号找到后多等待几分钟时间，让腕表下载所有需要的 GPS 数据，从而获得更精确的锻炼统计信息。

## 3. 保持腕表的 Wifi 连接



将腕表连接到 Wifi，以利用最新卫星轨道数据优化 GPS。当 GPS 数据保持最新状态时，腕表可以更快获得 GPS 信号。

 **注释** 如果无法连接 Wifi，通过蓝牙每周获取一次 GPS 更新。

#### 4. 使用最新的腕表软件



我们不断改善腕表软件，并修复潜在程序错误。确保您的腕表安装了最新的软件。

[了解如何更新腕表](#)

## 高度、上升与下降

Suunto Wear 应用程序采用整合了 GPS 和气压高度功能的 FusedAlti™，在锻炼期间提供高度读数和衍生的上升和下降数值。



## 气压计

Suunto 7 内置压力传感器，用于测量绝对气压。Suunto Wear 应用程序综合采用 GPS 和气压数据 (FusedAlti™)，提供更精确的高度读数。



**⚠️ 小心** 确保腕表左侧的大气压传感器孔周围区域没有泥沙残留。严禁将任何物体插入孔中，否则可能损坏传感器。

# 开始锻炼

[开始之前](#)

[开始锻炼](#)

[等待开始](#)

[锻炼期间避免意外触摸和按钮操作](#)

## 开始之前

- 腕表佩戴方式对于锻炼期间的心率精确度影响很大。  
[了解如何佩戴腕表以改善心率测量](#)
- GPS 精确度对于速度和距离等测量值至关重要。开始锻炼前，确保您在户外的空旷地带，以获取良好的 GPS 信号。  
[了解如何改善 GPS 精确度](#)
- Suunto 7 非常适合各种类型的锻炼，但电池使用情况因运动以及锻炼期间与腕表的交互方式而异。  
[了解如何在锻炼期间最大限度延长电池续航时间](#)

## 开始锻炼

1. 短按**右上按钮**，打开 Suunto Wear 应用程序。



2. 点按开始按钮下方的活动，以打开运动模式列表。



3. 浏览列表并选择要使用的运动模式。 [进一步了解运动模式。](#)



4. **可选**：为所选运动模式更改定位精度和显示屏设置。 [最大限度延长锻炼期间的电池续航时间](#)



5. 当您准备出发时，**短按中间按钮或向左滑动开始按钮**，以开始锻炼。



要从一开始就获得最精确的心率和 GPS 数据，您可以在开始锻炼前等待开始按钮上方的箭头图标（位置）和心形图标（心率）变成白色。



如果心率图标保持灰色不变，尝试移动腕部的腕表，使之比腕骨高出约两指宽度。如果箭头图标保持灰色不变，前往户外的空旷地带，并等待更好的 GPS 信号。

## 等待开始

如果您在开始视图中停留了片刻，例如当您等待腕表获取 GPS 位置或准备开始竞赛，您可能会看到显示屏切换为低功耗模式。不必担心，通过短按中间按钮，您仍然可以立即开始锻炼记录。



## 锻炼期间避免意外触摸和按钮操作



潮湿条件或您穿戴的装备等因素可能有时意外中断锻炼记录。为了在锻炼期间避免意外点按和触按按钮，您可以锁定屏幕和按钮操作。

 **注释** 雨滴或湿袖子等意外操作还可能在您不知情时反复唤醒显示屏，导致电池电量消耗速度快于预期。

### 锁定触摸屏和按钮操作

1. 要锁定屏幕和按钮操作，按住中间按钮。
2. 要解锁，再次按住中间按钮。

当屏幕和按钮操作锁定时，**您可以**：

- 利用中间按钮更换锻炼视图
- 利用电源按钮返回表盘
- 利用右上按钮和右下按钮缩放地图

当屏幕和按钮操作锁定时，**您无法**：

- 暂停或结束锻炼
- 创建手动圈数
- 访问锻炼选项或地图选项
- 滑动屏幕或移动地图
- 点按唤醒屏幕

## 锻炼期间控制腕表

[唤醒显示屏](#)

[切换锻炼视图](#)

[锻炼期间打开其他应用程序](#)

[锻炼期间按钮和触摸屏的使用](#)

### 唤醒显示屏

利用 Suunto Wear 应用程序记录锻炼时，用于与腕表互动的显示屏和手势针对运动进行了优化，可延长电池续航时间。

锻炼期间，您的统计信息始终可见，但要唤醒显示屏，可以：

- 短按电源按钮
- 触摸屏幕



当处于地图视图时，要在锻炼期间唤醒显示屏，可以：

- 转动腕部
- 短按电源按钮
- 触摸屏幕



 **注释** 进行游泳和皮船等水上运动时，Suunto Wear 应用程序的触摸屏会停用，避免潮湿条件导致意外触摸操作。

如果在任何锻炼（包括游泳）期间退出 Suunto Wear 应用程序，触摸屏将会启用。

## 切换锻炼视图



锻炼期间可以关注的统计信息取决于所选的运动模式。多数运动模式有 2 至 4 个不同的锻炼视图，显示每项运动最相关的锻炼数据。做户外运动时，还可以在地图上看到自己的行踪。

**要切换视图，请按以下步骤操作：**

- 短按中间按钮
- 向左滑动或向右滑动

## 锻炼期间打开其他应用程序



如果在锻炼期间需要使用另一个应用程序，例如跳过一首歌曲或查看天气，可以退出 Suunto Wear 应用程序并继续记录锻炼。

1. 短按电源按钮或触摸屏幕来唤醒显示屏。
2. 短按电源按钮转至表盘。
3. 根据需要使用腕表。
4. 短按电源按钮返回表盘。
5. 短按右上按钮返回您的锻炼。

 **注释** 请注意，一些操作和应用程序可能消耗大量电量，这可能影响您可以记录锻炼的时间长短。

## 锻炼期间按钮和触摸屏的使用

您可以开始锻炼并在锻炼期间调节腕表，即便穿戴手套或在水下也无妨。所有运动功能都经过优化，支持按钮操作，可在需要时使用。

### 切换视图

短按中间按钮或者向左滑动或向右滑动，以查看不同的指标或查看地图。

### 暂停

短按右上按钮。再次短按可恢复。

### 结束

短按右上按钮，然后短按右下按钮。

### 标记圈数

短按右下按钮。

### 锁定按钮

按住中部按钮。

### 控制地图

在地图视图中，使用右上按钮和右下按钮放大和缩小地图。

### 调整锻炼选项

按住右下按钮或从屏幕底部向上滑动，以打开菜单。

### 调整地图风格

按住右下按钮或从屏幕底部向上滑动，以打开菜单。

## 暂停和恢复锻炼

1. 确保您处于锻炼视图中。



- 短按右上按钮暂停锻炼。



- 暂停时，短按中间按钮或者向左滑动或向右滑动，可以查看自己的数据和切换显示屏。



- 要恢复锻炼，短按右上按钮：



## 暂停时查看位置

1. 暂停时，短按中间按钮，直到进入地图视图。



2. 在地图模式中，可以利用右上按钮和右下按钮缩放地图，并通过触摸和拖放地图四处移动地图。



3. **要恢复锻炼**，短按中间按钮返回锻炼视图，然后短按右上按钮。



## 结束和回顾锻炼

[结束锻炼](#)

[查看锻炼摘要](#)

[删除锻炼](#)

[在 Suunto App 中查看锻炼详细信息](#)

[在腕表上访问锻炼日记](#)

## 结束锻炼

当您完成任务并准备结束锻炼时：

1. 确保您处于锻炼视图中。
2. 短按右上按钮。



3. 然后短按底部按钮，以结束并保存锻炼。



## 查看锻炼摘要



完成锻炼后，您将获得锻炼摘要，从中了解您的表现如何。向下滚动以查看关于您的努力程度和锻炼强度的详细信息，例如平均心率是多少、峰值训练效果 (PTE) 如何或预计恢复时间。如果不熟悉所有这些术语，可以在[术语表](#)了解更多信息。

**要退出锻炼摘要，您可以：**

- 向右滑动
- 向下滚动并选择关闭。

 **注释** 摘要内容取决于运动模式和测量的数值。

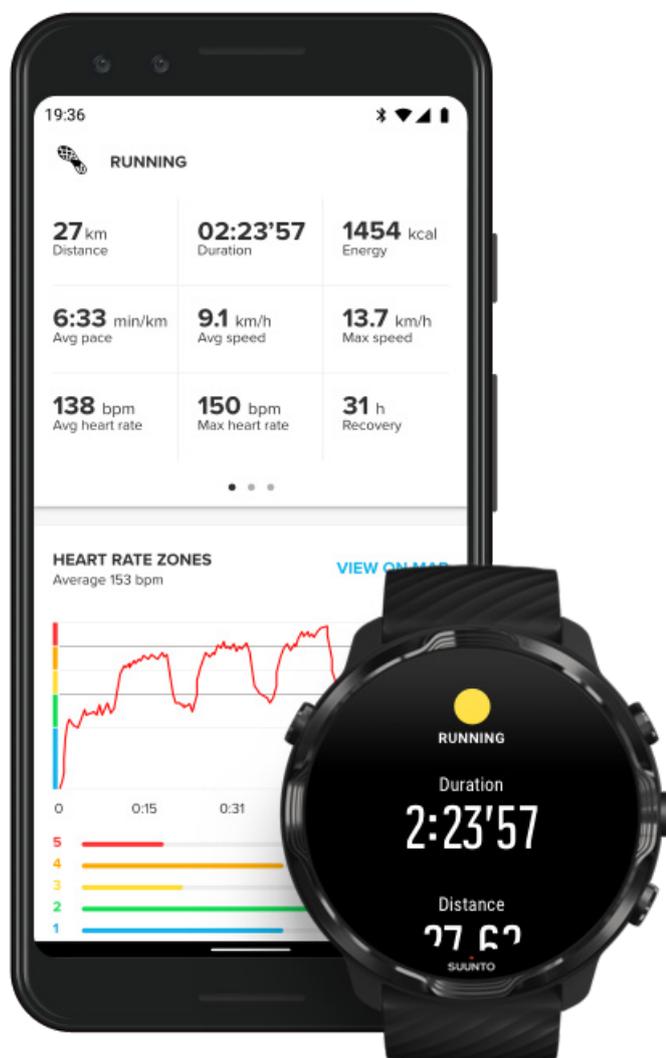
## 删除锻炼

如果不想保存刚刚记录的锻炼，可以在退出摘要前从腕表中删除它。

1. 向下滚动至锻炼摘要底部。
2. 点按删除。



## 在 Suunto App 中查看锻炼详细信息



当腕表连接 Suunto App 时，您的锻炼将自动同步并保存到手机中的此应用程序。在 Suunto App 中，您可以更加详细地查看和分析锻炼，添加照片和视频，将它们同步到您最喜欢的运动服务（例如 Strava 和 Relive），并与好友分享最美好的时刻。

### 连接 Suunto App

 **注释** Suunto App 通过蓝牙同步锻炼，因此，即便没有可用的 Wifi，仍然可以同步锻炼。

## 在腕表上访问锻炼日记



要快速查看以往锻炼，在腕表中打开 Suunto Wear 应用程序，并向上滑动菜单。向下滚动并点按**日记**，以查看以往锻炼、每日活动或睡眠情况。您也可以通过点按以下某个 Suunto 卡片访问日记：心率、活力、今天或睡眠。

 **注释** 记得将您的锻炼同步（并保存）到 Suunto App。如果需要重置腕表，“日记”中所有未同步的锻炼将会丢失。

## 借助 Suunto 7 游泳

Suunto 7 是出色的游泳搭档，提供针对泳池游泳和开放水域游泳锻炼量身打造的运动模式。您可以放心佩戴腕表下水，甚至在水下触按按钮，得益于腕表的 50 米防水能力。

泳池游泳

开放水域游泳

 **注释** 为了避免湿润条件导致意外触摸操作，当使用游泳运动模式时，默认停用触摸屏。

## 泳池游泳



利用泳池游泳模式，可以轻松跟踪整体进展情况和游泳间歇。每当您在泳池一端停下休息时，腕表标记一个游泳间歇，并在圈数表中实时显示它。

腕表依靠泳池长度确定游泳间隔以及测量游泳配速和距离。开始游泳前，您可以在锻炼选项中轻松设置泳池长度。

了解如何[设置泳池长度](#)。

 **注释** 您稍后可以在腕表的锻炼摘要中或手机的 *Suunto App* 中分析圈数。

## 开放水域游泳



利用开放水域游泳模式，您可以关注游泳配速和距离，并在地图上查看您的行踪。要找到附近最好的开放水域，查看腕表中的游泳热图，或在 Suunto App 中探索热图。



开放水域游泳借助 GPS 计算距离。由于 GPS 信号无法在水下传输，腕表需要定期出水（例如通过自由泳）以获取 GPS 定位。

这些环境对于 GPS 具有挑战性，因此请在入水前确保拥有较强 GPS 信号。为确保良好的 GPS 信号，应该：

- 将腕表连接到 Wifi，以利用最新卫星轨道数据优化 GPS。
- 在选择开放水域游泳运动模式且腕表获取 GPS 信号后，等待至少三分钟，然后再开始游泳。这能让 GPS 有时间建立强大的定位。

## 利用地图进行锻炼



利用 Suunto Wear 应用程序，在户外进行锻炼时，可以轻松使用户外地图和热图。您可以在地图上查看自己的行踪，使用自己的路线或其他热门路线进行导航，使用热图探索新路线，或者按照自己的行踪找到返回出发点的路线。

要使用 Suunto 地图，需要[连接互联网](#)或在腕表上[下载了离线地图](#)。

[开始利用地图进行锻炼](#)

[离开地图以结束锻炼](#)

[利用热图进行探索](#)

[在地图上查看您的行踪](#)

[查找回程之路](#)

[路线导航](#)

[最大限度延长锻炼期间的电池续航时间](#)

 **提示** 每当腕表进行充电并已连接 Wifi 时，包含热图的本地地图自动下载到腕表中。[了解详情](#)

## 开始利用地图进行锻炼

1. 短按右上按钮打开 Suunto Wear 应用程序。



2. 为跑步、骑行或登山等采用 GPS 的户外活动选择一个模式。



3. 要更改地图风格，向上滑动菜单并转至**地图选项** » **地图风格**。



4. 浏览列表并找到要使用的地图风格或热图。  
您可以使用按钮或触摸屏进行滚动。
5. 短按中间按钮或点按，选择新地图风格。
6. 向右滑动，退出菜单；向上滑动，返回开始屏幕。
7. 短按中间按钮或在开始按钮上向左滑动，锻炼开始。



8. 要在地图上关注您的进展情况，短按中间按钮或者向左滑动或向右滑动，直到看到地图视图。



无法看到地图？  
地图手势

## 离开地图以结束锻炼

当您完成任务并准备结束锻炼时：

1. 短按中间按钮或者向左滑动或向右滑动，离开地图。



2. 在锻炼视图中，短按右上按钮暂停。



3. 短按右上按钮，结束并保存锻炼。

## 利用热图进行探索



Suunto 的热图让您随时随地轻松找到新路径。开启热图，查看充满激情的其他 Suunto 用户充满自信地在哪里锻炼和探索户外。

[锻炼期间更改地图风格](#)

## 在地图上查看您的行踪



做户外运动时，您可以实时地在地图上查看自己的行踪，并关注自己的进展情况。使用 Suunto 的户外地图选择下次要去的地方 – 查看森林小径通往何处或最高的山脉在哪里。

## 查找回程之路



锻炼期间，只要 GPS 可用，Suunto Wear 应用程序就会记录您的起点并绘制经过的路线，即便地图尚未加载也无妨。如果需要帮助找到回程之路，转至地图视图并缩小地图，查看完整路线并确定需要走的路线。

## 路线导航

Suunto 7 让您可以轻松利用户外地图进行离线路线导航。您可以创建自己的路线，也可以使用来自 Suunto 社区的其他热门路线，还可以通过 Suunto 移动应用程序使用其他合作伙伴服务。路线会通过蓝牙同步到您的 Suunto 7，路线导航适用于全部有可用地图且 GPS 已启用的户外运动模式。

[将路线同步到腕表](#)

[获取路线的离线地图](#)

[选择路线](#)

[导航路线](#)

[删除路线](#)

### 将路线同步到腕表



您可以创建自己的路线，也可以使用来自 Suunto 社区的其他热门路线，还可以通过 Suunto app 使用其他合作伙伴服务。

要将路线同步到腕表，确保腕表已连接手机中的 Suunto 移动应用程序和 Wear OS 配套应用程序。

[了解如何在 Suunto app \(Android\) 中创建路线。](#)

[了解如何在 Suunto app \(iOS\) 中创建路线。](#)

 **注释** 腕表中最多可存储 15 条路线。

## 获取路线的离线地图



当腕表正在充电并已连接 Wifi 时，会自动为腕表中的每条路线下载离线地图。下载文件包含基本户外地图（无热图）。

## 选择路线



当选择了使用 GPS 的运动模式时，路线选择的快捷方式可在所选运动模式的右下角找到。



您还可以转至**地图选项** » **选择路线**，找到您的路线列表。点按或短按中间按钮可选择路线。

如果路线有已下载的离线地图，腕表会显示此路线的地图预览。



## 在锻炼开始前查看路线

开始锻炼前，还可在地图中查看所选路线。

在开始视图中，短按右下按钮或向下滑动，可查看地图和路线长度概览。点按地图可查看放大视图（鸟瞰图）以及与起点的距离。

## 在锻炼期间选择路线

1. 锻炼期间，按住底部按钮或从屏幕底部向上滑动，以打开菜单。



2. 选择 **选择路线**
3. 选择要使用的路线。
4. 要退出菜单，短按右上按钮或向下滑动。

## 导航路线

如果所选运动模式有可用地图并已启用 GPS，锻炼期间所选路线会自动显示在地图视图中。在途中，您可以看到剩余距离、ETA（预计抵达时间）和剩余上升距离或到路线终点的 ETE（预计在途时间），具体取决于所选的运动模式。

如果使用航点，距离、ETA、剩余上升距离和 ETE 指的是下个航点，而不是路线终点。



点按地图，可查看路线概览和到路线终点的距离。片刻后，腕表会自动返回默认视图。



所有路线信息在低功耗模式下不显示。



转动腕部、触摸屏幕或短按电源按钮，可唤醒显示屏。

在导航路线时，腕表在您沿着路线前进的过程中提供额外的通知，帮助您保持正确路线。

例如，如果偏离路线，腕表将通知您不在正确的路线上，并在您返回路线时通知您。



一旦抵达路线上的某个航点，您会看到信息弹出窗口，其中显示与下个航点的距离。

 **注释** 如果您将**定位精度**更改为良好，稍等片刻后会看到通知。

## 删除路线

如果想从腕表中移除某条路线，但仍在 Suunto 移动应用程序中保留它，可在手机的此应用程序中选择此路线，并取消勾选添加到腕表选项。

确保腕表已连接 Suunto 移动应用程序，并在更改设置后完成了同步。

要从腕表和 Suunto 移动应用程序中彻底删除某条路线，可在 Suunto 移动应用程序中选择此路线，并选择删除选项。

## 听着音乐锻炼

利用 Suunto 7，您可以在运动期间听音乐和其他音频，即便穿戴手套或在潮湿条件下也无妨。

自动媒体控件

锻炼期间打开媒体控件

用按钮暂停和跳过曲目

没手机也能听音乐

### 自动媒体控件



如果在锻炼期间从手机开始播放音乐，媒体控件会出现在锻炼视图之上。

**要退出媒体控件视图，向右滑动。**

## 管理媒体控件

### 锻炼期间打开媒体控件

如果要在锻炼期间暂停或跳过曲目，您需要首先离开 Suunto Wear 应用程序，然后打开媒体控件。

使用**按钮快捷方式**，即便穿戴手套或在湿润条件下也能轻松操作。

1. 锻炼期间短按电源按钮离开 Suunto Wear 应用程序。



2. 从表盘中，短按中间按钮打开媒体控件视图。



3. 随心所欲地控制音乐，可以使用触摸屏或按钮。

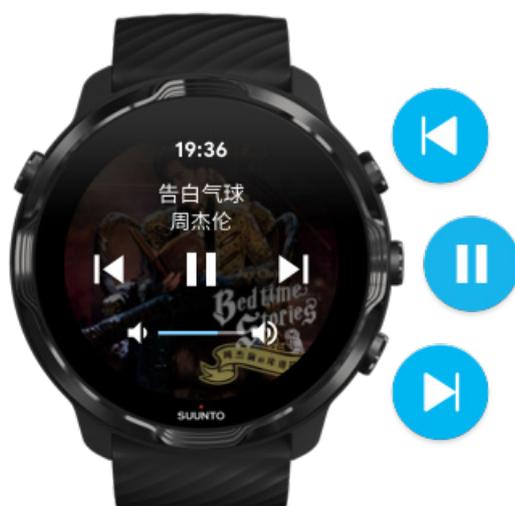


4. 短按电源按钮返回表盘。
5. 短按右上按钮返回您的锻炼记录。

 **注释** 即便您离开 Suunto Wear 应用程序，锻炼记录仍在进行。

## 用按钮暂停和跳过曲目

除了触摸手势，媒体控件应用程序还支持使用按钮。利用按钮，即便手出汗或穿戴手套，您也能控制音乐。



## 暂停与播放

短按中间按钮可暂停，再次短按可播放。

## 下一曲目

短按右上按钮。

## 上一曲目

短按右下按钮。

# 锻炼选项

锻炼期间的提示音和振动

泳池长度

省电

## 锻炼期间的提示音和振动

Suunto Wear 应用程序在锻炼期间利用声音和振动发出通知，因此，无需不停查看屏幕，就能关注个人进展情况。例如，当获得自动圈数更新时，您将听到声音并感到振动，确保您不会错失重要统计信息。

### 管理提示音

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 向上滑动菜单并转至**锻炼选项**  » **提示音和振动**。
3. 开启或关闭提示音。

### 管理振动

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 向上滑动菜单并转至**锻炼选项**  » **提示音和振动**。
3. 启用或关闭振动。

## 泳池长度

腕表依靠泳池长度确定游泳间隔以及测量游泳配速和距离。开始游泳前，您可以在锻炼选项中轻松设置泳池长度。

## 设置泳池长度

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 点按开始按钮下方的活动。



3. 选择泳池游泳运动模式。



4. 向上滑动菜单并转至**锻炼选项** » **泳池长度**。



5. 设置正确的泳池长度。
6. 返回开始视图并开始锻炼。



## 省电

[更改定位精度](#)

[更改显示屏设置](#)

## 更改定位精度

记录锻炼时，Suunto 7 会每 1 秒更新一次您的位置信息。要节省电池电量，可以在锻炼开始前或锻炼期间更改 GPS 精确度。

定位精度选项如下：

- 最佳：GPS 定位时间间隔约 1 秒，功耗最大
- 良好：GPS 定位时间间隔约 10 秒，功耗中等

如果选择良好定位精度，户外锻炼时电池续航时间更长。对于跑步或骑行等部分运动模式，FusedTrack™ 会被用于改进跟踪质量。FusedTrack™ 利用动作传感器记录两次不同 GPS 读数之间的移动，从而提供更好的锻炼跟踪。

**如何在锻炼开始前更改定位精度：**

1. 为跑步、骑行或步行等采用 GPS 的户外活动选择一个运动模式。
2. 向下滚动并选择**省电** » **定位精度**。
3. 将定位精度更改为**良好**。

**如何在锻炼过程中更改定位精度：**

1. 按住底部按钮或从屏幕底部向上滑动，以打开菜单。
2. 向下滚动并选择**省电** » **定位精度**。
3. 将定位精度更改为**良好**。

 **注释** 您所选择的省电设置会保存到运动模式中。再次选择相同的运动模式（例如跑步）时，腕表会自动使用上次使用过的省电配置（定位精度、显示屏设置等）。

## 更改显示屏设置

默认情况下，在锻炼期间显示屏设置设为关闭，以优化电池续航时间。

### 地图始终开启

在锻炼期间管理“地图始终开启”

## 地图始终开启

如果锻炼时需要不停查看地图，可以选择在锻炼期间让地图始终开启。

切记：

- 在整个锻炼期间让屏幕常亮，会大幅缩短电池续航时间。
- OLED 显示屏存在残影或烧屏现象，长时间让屏幕保持开启会影响显示屏的使用寿命。

## 在锻炼开始前启用“地图始终开启”

激活**地图始终开启**可持续查看地图，无需转动手腕或短按电源按钮。

1. 选择要使用的运动模式。
2. 向下滚动并选择**省电** » **显示屏** » **地图始终开启**
3. 激活**地图始终开启**。

 **注释** 激活“地图始终开启”会更耗电。

 **注释** 您所选择的省电设置会保存到运动模式中。再次选择相同的运动模式（例如跑步）时，腕表会自动使用上次使用过的省电配置（地图始终开启、定位精度等）。

## 在锻炼期间管理“地图始终开启”

1. 按住底部按钮或从屏幕底部向上滑动，以打开菜单。



2. 选择**省电** » **显示屏** » **地图始终开启**
3. 激活**地图始终开启**。
4. 要退出菜单，短按右上按钮或向下滑动。

## 地图选项

[更改地图风格](#)

[下载定制离线地图](#)

[选择路线](#)

[更改定位精度](#)

[地图始终开启](#)

## 更改地图风格

Suunto Wear 应用程序包含不同的地图风格。要更改地图风格，请按以下步骤操作：

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** 。
2. 向上滑动菜单并转至**地图选项**  » **地图风格**。
3. 浏览列表并选择想要的地图风格。

## 锻炼期间更改地图风格

1. 按住底部按钮或从屏幕底部向上滑动，以切换地图风格。



2. 浏览列表并找到要使用的地图风格或热图。您可以使用按钮或触摸屏进行滚动。
3. 短按中间按钮或点按，以选择新地图风格。
4. 继续探索，此菜单将在您选好后自动关闭！

## 下载定制离线地图



除了[自动下载的本地地图](#)，Suunto Wear 应用程序支持您为外地探险下载定制的离线地图。例如，如果不确定旅行目的地是否有 Wifi 网络，您可以提前下载此地区的地图。

1. 确保腕表已连接 Wifi。



2. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序**。
3. 向上滑动菜单并转至**地图选项** » **离线地图**。
4. 利用右上按钮和右下按钮缩放地图，并通过触摸和拖放来平移地图，从而划定要下载的区域。



5. 点按对勾标记或短按中间按钮选择区域。



6. 当腕表正在充电并已连接 Wifi 时，地图将开始下载。

7. 当地图下载完成时，您将在腕表上收到通知。



 **注释** 对于本地离线地图和定制离线地图，所有热图风格都包含在下载文件中。

 **注释** 您每次可以在腕表中保存一个定制地图。

## 常规选项

[个人资料设置](#)

[单位](#)

[Google 健身](#)

[查看 Suunto Wear 应用程序版本](#)

## 个人资料设置

您可以在个人设置中查看自己的体重、身高、出生年份、性别、静息心率和最大心率。要调整设置，请按以下步骤操作：

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 向上滑动菜单并转至**常规选项**  » **个人资料**。
3. 选择要调整的设置。
4. 调整设置。
5. 要确认，点按对勾标记或短按中间按钮。

## 单位

在设置个人信息和查看锻炼统计信息时，Suunto Wear 应用程序支持公制（千克、公里）和英制（英里、磅）单位。

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 向上滑动菜单并转至**常规选项**  » **单位**。
3. 调整设置。
4. 要确认，点按对勾标记或短按中间按钮。

## Google 健身

如果您使用 Google 健身跟踪每日活动，并想了解使用 Suunto Wear 应用程序记录的锻炼、每日活动和睡眠如何影响每日活动目标，可以连接 Suunto Wear 应用程序与 Google 健身。连接后，利用 Suunto Wear 应用程序记录的锻炼相关的训练洞见也可以从 Google 健身获取。

### 连接 Google 健身

1. 转至腕表中的 Google 健身。



2. 使用 Google 帐号登录 Google 健身。
3. 转至 **Suunto Wear 应用程序** .
4. 向上滑动菜单并转至**常规选项**  » **Google Fit**。



5. 点按连接。
6. 选择用于登录 Google 健身的 Google 帐号。
7. 向下滚动并按复选标记，以允许 Suunto 将活动期间记录的数据同步到 Google 健身。

## 日记



在日记中，可以找到以往锻炼，并查看当天的每日活动统计信息和上次睡眠情况。

要在腕表上查看日记，请按以下步骤操作：

1. 短按右上按钮打开 **Suunto Wear 应用程序** .
2. 向上滑动菜单并按 **日记** , 以打开锻炼摘要列表。
3. 点按要更加详细地查看的锻炼。

 **注释** 记得将您的锻炼同步 (并保存) 到 *Suunto App*。如果需要重置腕表, “日记” 中所有未同步的锻炼将会丢失。

## 6. 心率

### 利用 Suunto 7 关注您的心率



Suunto 7 采用腕部心率 (WHR) 技术，又称光学心率，利用 LED 跟踪腕部血液流动情况，从而测量心率。这意味着，无需使用胸部心率传输带，便可在锻炼期间或日常使用时查看自己的心率数据。

[腕部心率测量的影响因素](#)

[如何正确佩戴腕表以改善心率测量](#)

[锻炼期间的心率](#)

[每日心率](#)

 **注释** Suunto Wear 应用程序不支持使用外置心率传输带。

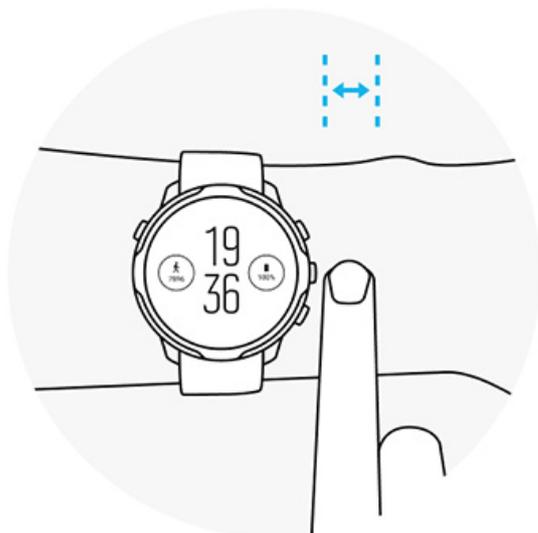
#### 腕部心率测量的影响因素

- 腕表必须直接紧贴皮肤佩戴。无论衣物有多薄，传感器和皮肤之间均不得有面料阻隔。
- 此腕表在手臂上的佩戴位置可能需要高于正常的腕表佩戴位置。传感器读取组织中的血液流动，因此读取的组织越多，效果越好。
- 手臂移动和肌肉屈伸（例如紧握网球拍）可能改变传感器读数的精确度。
- 当心率较低时，传感器可能无法提供稳定的读数。在开始记录前，进行几分钟的短暂热身会有所帮助。
- 皮肤色素沉着和纹身会阻隔光线，并导致光学传感器读数不可靠。

- 光学传感器可能无法为游泳活动提供精确的心率读数。

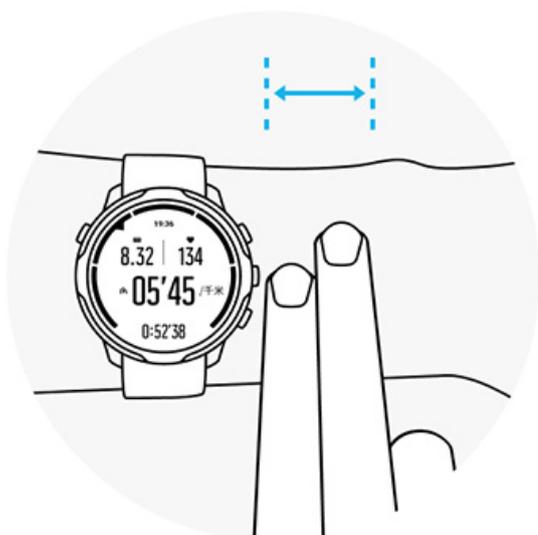
## 如何正确佩戴腕表以改善心率测量

光学心率测量的精确度受多重因素影响，并可能因人而异。腕表佩戴方式是影响最大的因素之一。正确贴合有助于改善心率读数的精确度。首先按照以下提示操作，随后测试并改善腕表贴合度，直至找到您的个人最佳佩戴位置。



### 日常使用

Suunto 腕表的佩戴位置应至少**比腕骨高出一指宽度**，并确保腕表紧贴腕部。腕表应始终与皮肤接触，以便恰好遮挡传感器发出的光线。



## 锻炼期间

测试贴合度 – 关键在于尽可能佩戴于腕部较高位置，以避免腕表在锻炼期间下滑。良好指标是**比腕骨高出约 2 指宽度**。确保戴紧腕表，紧贴皮肤，但也不应过紧，以免血液循环受阻。

## 过松



## 刚刚好



**⚠ 警告** 光学心率功能可能无法在每次活动中为每位用户提供准确数据。光学心率还可能受个人解剖结构和皮肤色素沉着的影响。您的实际心率可能高于或低于光学传感器读数。

**⚠ 警告** 仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。

**⚠ 警告** 在开始训练计划之前，应始终先咨询医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

**⚠ 警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

# 7. 每日活动

除了运动跟踪，还可以使用 Suunto 7 跟踪每日活动和恢复情况。您可以在腕表上关注每日步数、卡路里、心率、身体活力和睡眠，并在 Suunto 移动应用程序中关注趋势。

[步数](#)

[卡路里](#)

[每日心率](#)

[身体活力](#)

[睡眠](#)

[Google 健身](#)

## 每日心率

腕表可以衡量一整天的心率，提供活动与恢复水平概览。

心率卡片让您可以快速查看当前心率，24 小时图形显示心率在一天中的变化，包括休息时和活动时的心率。图形每 10 分钟更新一次，而当前心率每秒测量一次，为您提供最新的数据反馈。

您还可以转到[日记 > 每日活动](#)，查看每日心率信息。

## 身体活力

腕表可以衡量您在一整天中的压力与恢复情况，从而帮助您确保拥有充足精力度过每一天，并在活动、压力与恢复之间保持完美平衡。

活力卡片让您可以快速查看当前活力水平，或从 24 小时图形查看睡眠、每日活动和压力如何影响您的身体活力。该图形每 30 分钟更新一次，当前活力水平更新更加频繁。绿色条形代表您处于恢复的时段。

如果使用 Suunto 7 跟踪睡眠，还可以关注夜间获得的身体活力量，以及醒来时的总身体活力水平。

身体活力信息还可以在 Suunto Wear 应用程序中的[日记 > 每日活动](#)下找到。

## 启用每日心率和活力

要从卡片启用**每日心率和活力**，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上，向左滑动屏幕查看卡片。
2. 找到心率卡片或活力卡片。
3. 点按开启，并按照屏幕上的说明继续操作。

要从 Suunto Wear 应用程序启用**每日心率和活力**，请按以下步骤操作：

1. 短按右上按钮打开 Suunto Wear 应用程序。
2. 向下滑动菜单并转至**日记 > 每日活动**。
3. 启用**每日心率和活力**，并按照屏幕上的说明继续操作。

 **注释** 每日心率和活力跟踪会略微增加电池耗电量。

 **注释** 睡眠跟踪需要心率数据。如果已启用睡眠跟踪，每日心率和活力也会启用。

## 8. 睡眠

利用 Suunto 7，您可以跟踪自己的睡眠情况。关于睡眠，人们普遍认为通过休息可以恢复身体，而休息的唯一最佳方法是睡眠。要改善自己的表现，良好的恢复性睡眠是关键。

要让睡眠发挥最大效力，需要做到两个基本要点：

1. 确保获得充足睡眠。
2. 养成睡眠规律。

Suunto 的睡眠跟踪解决方案是以这两个原则为基础设计的。

[启用睡眠跟踪](#)

[睡眠卡片](#)

[睡眠报告](#)

[影院模式](#)

[Suunto 移动应用程序中的睡眠洞见](#)

### 启用睡眠跟踪

睡眠跟踪功能默认不启用，因此，要跟踪睡眠，首先需要启用此功能。有两种方法可以激活睡眠跟踪。

可以从 Suunto [睡眠卡片](#) 激活睡眠跟踪功能：

1. 在表盘上，向右滑动屏幕访问卡片。
2. 找到并短按睡眠卡片 开启
3. 按照屏幕上的说明进行操作。

也可以从 Suunto Wear 应用程序激活此功能。

1. 短按右上按钮打开 Suunto Wear 应用程序
2. 向下滑动菜单并转至 **日记** > **睡眠** > **睡眠跟踪**
3. 按照屏幕上的说明进行操作。

## 睡眠报告



从睡眠报告可以获取更多睡眠洞见。睡眠报告概述了您的睡眠质量和各个睡眠阶段。此外，还显示睡眠期间的心率以及睡醒时的身体活力。

要从睡眠卡片访问睡眠报告，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上，向左滑动屏幕查看卡片。
2. 找到并点按睡眠卡片。

睡眠报告还可以从 Suunto Wear 应用程序中获取：

1. 短按右上按钮打开 Suunto Wear 应用程序
2. 向下滑动菜单并转至**日记** > **睡眠**。

## 影院模式



通过从腕表系统设置中启用影院模式，可以在睡眠期间让腕表静音。影院模式会关闭屏幕，因此不会在睡眠期间或准备入睡时打扰您。

在影院模式下，腕表还会静音闹钟之外的所有通知。

要激活影院模式，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按影院模式图标 

## Suunto 移动应用程序中的睡眠洞见



Suunto 移动应用程序提供更多睡眠洞见。从 Suunto 移动应用程序中，可以查看自己的睡眠历史日志和长期分析。

详细的睡眠分析和历史日志可从日视图和日记视图中找到。

## 9. 音乐

欣赏鼓舞人心的曲目 – 将耳机连接到手机并从腕部控制音乐，或将喜欢的歌曲下载到腕表，摆脱手机的束缚。

### 从腕部控制音乐

将耳机连接到手机，并直接从腕部控制音乐和其他音频，包括调节音量、暂停和跳过曲目，无需从口袋中拿出手机。

[自动媒体控件](#)

[媒体控件的按钮快捷方式](#)

[下载音乐应用程序](#)

[听着音乐锻炼](#)

### 自动媒体控件



开始从手机播放音乐或其他音频时，媒体控件将自动出现在腕表中。

**要退出**媒体控件，向右滑动或短按电源按钮。

**要返回**媒体控件，在表盘上，从屏幕顶部向下滑动，或使用按钮快捷方式（短按中间按钮）。

## 管理媒体控件

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按**设置**  **» 常规**。
3. 启用或关闭**自动启动媒体控件**。

## 如果腕表中没出现媒体控件

从手机开始播放音乐时，如果腕表中没有自动出现媒体控件：

1. 确保您的**腕表已连接手机中用于播放音乐的 Wear OS by Google 应用程序**，然后重试。
2. 转至**设置** **» 常规** **» 自动启动媒体控件**，并确保它已启用。

## 媒体控件的按钮快捷方式

默认情况下，Suunto 7 提供媒体控件的**按钮快捷方式**，用于轻松访问音乐和其他音频，在锻炼期间也适用。

1. 在表盘中，**短按右侧的中间按钮**打开媒体控件。



2. 使用触摸屏或按钮控制音乐或其他音频。



3. 要退出媒体控件，向右滑动或短按电源按钮。



[进一步了解按钮快捷方式](#)

## 下载音乐应用程序

Spotify 和 Pandora 等一些音乐服务提供利用腕表控制音乐的应用程序。例如，利用音乐应用程序，您可以借助腕表查看最近播放的曲目或保存喜欢的歌曲。您可以从腕表上的 Google Play 商店寻找和下载应用程序。

## 没手机也能听音乐

Suunto 7 可以存储数千首曲目，因此您可以随时随地欣赏喜欢的歌曲或其他音频，无需手机。

要不使用手机在腕表上听音乐，您需要：

- 腕表上装有支持离线使用的音乐应用程序
- 蓝牙耳机连接到腕表

[连接耳机与腕表](#)  
[长时间锻炼与音乐](#)

### 连接耳机与腕表

您需要蓝牙耳机从腕表听音乐或其他音频。

要连接耳机与腕表，请按以下步骤操作：

1. 按照蓝牙耳机随附的相关步骤进行操作，让耳机进入配对模式。
2. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动并点按**设置** .
3. 转至**网络连接** » **蓝牙** » **可配对的设备**。
4. 您的腕表将搜索附近设备。看到您的耳机名称时，**点按此名称进行连接**。您的腕表将随后连接耳机。

### 长时间锻炼与音乐

使用蓝牙耳机直接从腕表听音乐，会消耗大量电量，导致腕表更快耗尽电量。打算记录较长时间的锻炼时，应记住这一点。

[了解如何在锻炼期间最大限度延长电池续航时间](#)

# 10. 电池续航时间

Suunto 7 为运动和日常生活提供各种各样的强大功能，并经过优化，可在情况允许时节省电量。实际电池续航时间存在差别，具体取决于使用的功能和应用程序以及使用它们的方式。此外，您做的运动可能对电池整体续航时间造成重要影响，因为采用 GPS 的户外运动消耗的电量高于室内训练。

[在日常使用中最大限度延长电池续航时间](#)

[最大限度延长锻炼期间的电池续航时间](#)

[查看电池续航时间和使用情况](#)

[为腕表充电](#)

## 在日常使用中最大限度延长电池续航时间

使用的功能、应用程序和表盘以及使用它们的方式，全都会影响电池续航时间。此外，与腕表互动越多 – 查看和滚动浏览通知、浏览地图，以及使用需要互联网连接的功能 – 电量消耗得越多。

要最大限度延长日常使用时的电池续航时间，尝试以下解决方案。

### 使用 Suunto 的表盘



Suunto 设计的所有表盘都经过电源优化，无需唤醒显示屏和激活腕表，即可在低功耗模式下显示时间。请注意，其他表盘可能没有进行相同优化。

如果最近添加了新表盘，发现电量消耗快于正常水平，尝试卸载此表盘。

[更换表盘](#)

[删除表盘](#)

## 使用显示屏和手势的默认设置

默认情况下，用于与 Suunto 7 交互的显示屏和手势经过设置，在日常使用时消耗极少电量。为了获得最佳体验，使用经过电源优化的 Suunto 表盘的默认设置。

- **启用 省电模式倾斜手势**

利用省电模式倾斜手势，转动腕部即可查看时间，无需激活腕表。

[调整手势](#)

 **注释** 您需要使用经过电源优化的表盘，才能使用省电模式倾斜手势。

- **关闭倾斜唤醒**

如果启用倾斜唤醒，每次转动腕部时，显示屏都会唤醒并激活腕表。为了延长电池续航时间，短按电源按钮或通过触摸来唤醒显示屏。 [调整屏幕设置](#)

- **关闭始终开启屏幕**

不使用腕表时，让屏幕关闭，可以节省电量。

[调整屏幕设置](#)

## 使用省电模式



当腕表电量变低或您在旅行时，可以启用省电模式，以延长电池续航时间。当省电模式启用后，您的 Suunto 7 就像传统腕表一样 – 您可以查看时间和日期以及剩余电量估计值。

如果电池满电时启用省电模式，可以将 Suunto 7 作为传统腕表使用长达 40 天。

 **注释** 省电模式会在电量变得极低时自动启用。

## 启用 省电模式

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按省电模式。



省电模式启用后，通过短按电源按钮可以查看时间。

重启腕表以关闭省电模式。



1. 按住电源按钮 12 秒钟以重启腕表。
2. 将腕表连接到充电器，腕表将自动重启。

## 关闭不想在腕表上显示的通知

关闭不重要的通知，将减少不必要的腕表交互 – 不仅可以保持专注，还可以节省电池电量。

[选择要在腕表中显示的通知](#)

## 移除应用程序

如果最近安装了某个应用程序，发现电量消耗快于正常水平，尝试卸载此应用程序。您还可以移除不使用的应用程序，避免与手机或互联网之间存在任何不必要的数据连接。

[移除应用程序](#)

## 启用飞行模式



腕表开机时，即便屏幕关闭，它仍在搜索和维持数据连接。当您不需要数据连接时，可以利用飞行模式关闭与手机的连接、关闭互联网，从而节省电量。

1. 在表盘上，从屏幕顶部向下滑动。
2. 点按  启用飞行模式。

## 摘下腕表会发生什么

30 分钟无活动后，腕表会发现腕表没有佩戴于腕部，然后切换至低功耗模式。

## 最大限度延长锻炼期间的电池续航时间

Suunto 7 非常适合各类活动。电量消耗因所选运动而异，利用 GPS 在户外训练比室内训练消耗更多电量。此外，您在锻炼期间与腕表的互动方式 – 在腕表上查看统计信息、浏览地图或使用其他功能 – 也会影响电量消耗。

要最大限度延长锻炼期间的电池续航时间，尝试以下解决方案。

## 更改定位精度

如果选择良好定位精度，户外锻炼时电池续航时间会 更长。对于跑步或骑行等部分运动模式，FusedTrack™ 会被用于 改进跟踪质量。

## 更改定位精度

### 保持低功耗模式



锻炼期间，若 10 秒钟无活动，Suunto Wear 应用程序会自动将显示屏 切换为低功耗模式，以节省电量。Suunto Wear 应用程序仍会在此模式下记录和显示当前锻炼统计信息。

为了节省更多电量，请查看并确保[地图始终开启](#)未启用。

 **注释** 低功耗模式不影响锻炼数据的精确性。

 **注释** 使用低功耗模式并启用地图始终开启时，会更加耗电。

## 锻炼期间避免意外触摸和按钮操作



有时候，一些动作和湿润条件（例如雨滴或湿袖子）可能在您不知情时反复唤醒显示屏，导致电池电量消耗速度快于预期。为了在锻炼期间避免意外点按和触按按钮，您可以锁定屏幕和按钮操作。

### 锁定触摸屏和按钮操作

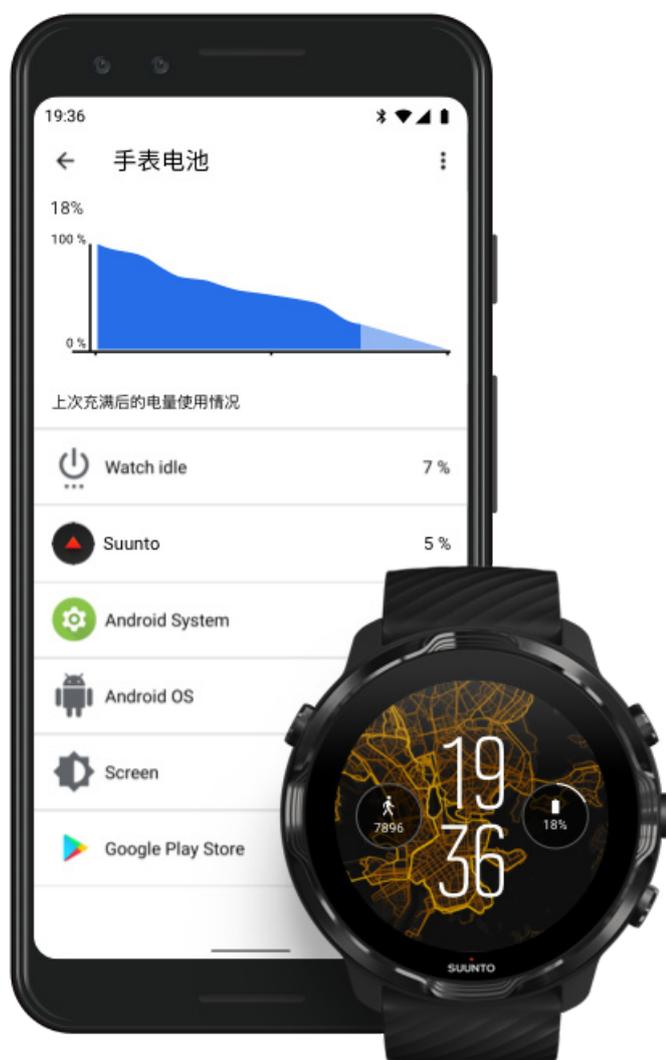
## 锻炼期间留在 Suunto Wear 应用程序中

Suunto Wear 应用程序支持锻炼期间使用低功耗模式。请注意，如果锻炼期间离开 Suunto Wear 应用程序，一些操作和应用程序可能消耗大量电量，这可能影响您可以记录锻炼的时间长短。

## 使用腕表控制手机中的音乐

使用蓝牙耳机直接从腕表听音乐，会消耗大量电量，导致腕表更快耗尽电量。如果打算进行较长时间的训练并想听音乐，使用腕表控制手机中播放的音乐。

## 查看电池续航时间和使用情况



要获取腕表电池使用情况的信息，在手机上打开 Wear OS by Google 应用程序，并转至高级设置 » 手表电量。

**注** 每次腕表充满电时，电池信息都会重置。应用程序和表盘的电池使用情况是估计值，不保证准确性。表盘使用的电量可能高于预期。

# 11. 常见问题

请查阅我们的} 常见问题。

## 12. 用法视频

请在 Youtube 上观看我们的[用法视频](#)。

# 13. 保养与支持

## 操作指南

请小心操作腕表，不要敲击或掉落。

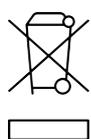
在正常情况下，腕表无需维修。定期用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

仅使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

## 废弃处置

请按照当地电子废物规定处置本设备。切勿将其丢入垃圾桶。

如果愿意，可以将设备交给最近的 Suunto 经销商。



## 获取支持

关于 Wear OS by Google 的更多帮助，请访问：

[Wear OS by Google 帮助](#)

[Google 帮助](#)

关于 Suunto 运动功能的更多帮助，请访问：

[Suunto 产品支持](#)

我们的在线支持提供全面的支持材料，包括用户指南、常见问题解答、用法视频、服务与维修方案、我们的服务中心定位器、保修条款和条件，以及我们客户支持部门的联系详情。

如果您无法通过我们的在线支持找到问题答案，请联系我们的客户支持部门。我们非常高兴为您提供协助。

# 14. 术语表

## **EPOC**

运动后过量氧耗 (EPOC)

如果您想知道强度，可以参考一下 EPOC！您的 EPOC 数值越高，您训练的强度越高 - 您从（很可能漫长而艰难）锻炼中恢复所消耗的能量越高。

## **北斗**

北斗是中国卫星导航系统的名称。

## **FusedAlti™**

FusedAlti™ 提供一个综合了 GPS 和气压海拔的海拔读数。这最大限度地减少了最终海拔读数中的临时和偏移误差。

## **FusedTrack™**

FusedTrack™ 技术结合了运动移动数据与 GPS 数据，可确保跟踪更精确。

## **Glonass**

全球导航卫星系统 (GLONASS) 是可替代 GPS 的定位系统。

## **GPS**

全球定位系统 (GPS) 通过环绕地球运行的卫星在所有天气条件下提供位置和时间信息。

## **热门起点**

热门起点是利用 Suunto 社区所完成的锻炼生成的，在 Suunto Wear 应用程序和 Suunto app 的热图中以小点形式显示。

## **PTE**

峰值训练效果 (PTE)

通过 PTE 可以了解运动对您的整体有氧健身有多大的影响。查看 PTE 量表是了解它为何有用的最简单方法：1-2:改善基础耐力，为取得进展奠定良好基础 3-4:每周做 1-2 次，可有效改善有氧体能 5:您已精疲力尽，不应过于频繁。

## **恢复时间**

意如其名，恢复时间这一名称本身基本说明了它的作用：它根据时长和强度估算您需要多久从锻炼恢复过来。恢复是您的训练和整体健康的关键要素。需要时就休息和您的运动一样重要，并将帮助您为继续锻炼作好准备。

### **Suunto Wear 应用程序**

Suunto 7 内置的应用程序，通过精确的实时数据和免费离线地图及热图跟踪运动和探险。

### **Suunto App**

手机配套软件，用于将腕表中的锻炼同步并保存到您在手机中的运动日记。

### **SWOLF**

SWOLF 并不是像“您游泳的效率如何”的说法那么容易上口。从根本上讲，它测量的是您游一定距离时需要划水多少次。因此，SWOLF 数值越低，游泳技术越有效率。

### **Wear OS by Google 配套应用**

用于连接 Suunto 7 与手机的手机配套应用，让您可以使用智能功能，例如通知、Google Pay 等等。

# 15. 参考资料

## 制造商信息

### 制造商

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

### 制造日期

制造日期可从设备序列号确定。序列号长度始终为 12 个字符。YYWWXXXXXXXXXX。

在序列号中，前两位数字 (YY) 代表设备制造年份，随后两个数字 (WW) 是当年的第几周。

### 技术规格

如需了解 Suunto 7 的详细技术规格，请参阅随产品提供的《产品安全性与法规信息》，也可访问 [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety) 获取。

### 合规性

如需了解合规性相关信息，请参阅随 Suunto 7 提供的《产品安全性与法规信息》，也可访问 [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety) 获取

## 商标

Suunto 7、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。保留所有权利。

Google、Wear OS by Google、Google Play、Google Pay、Google 健身和其他相关标识和徽标均为 Google LLC 的商标。

App Store 和 iPhone 是 Apple Inc. 的商标，并且已在美国和其他国家/地区注册。

其他商标和商号均归各自所有者拥有。

## 专利公告

本产品受以下专利和申请中专利以及相应国家/地区权利的保护。如需当前专利的列表，请访问：

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

更多专利申请已递交。

## 版权所有

© Suunto Oy 01/2020。保留所有权利。Suunto、Suunto 产品名称、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。本文档及其内容归 Suunto Oy 所有，仅用于供其客户使用，以便获取与 Suunto 产品操作有关的知识和信息。在事先未取得 Suunto Oy 书面许可的情况下，不得因任何目的使用或分发其内容和/或以其他方式传播、披露或转载其内容。虽然我们已尽全力确保本文档中所含信息的全面性和准确性，但我们并未明示或暗示保证其完全准确。本文档内容可能随时更改，恕不另行通知。本文档的最新版本可从 [www.suunto.com](http://www.suunto.com) 下载。

©Mapbox、©OpenStreetMap

打印使用来自 Mapbox 和 OpenStreetMap 及其数据源的地图数据。有关更多信息，请访问 <https://www.mapbox.com/about/maps/> 和 <http://www.openstreetmap.org/copyright>。

## 国际有限保修

Suunto 保证，在保修期内，Suunto 或 Suunto 授权服务中心（以下简称“服务中心”）有权在本国际有限保修的条款和条件限制范围内，单方面酌情选择下列方式免费补救材料或工艺中的瑕疵：a) 维修，或者 b) 更换，或者 c) 退款。无论产品购买于任何国家/地区，本国际有限保修均有效并具有强制效力。本国际有限保修不影响适用于消费品销售的强制性国家法律所授予您的法律权利。

## 保修期限

本国际有限保修期限自原始零售购买之日起计算。

除非另有规定，否则腕表、智能腕表、潜水电脑、心率传送器、潜水传送器、潜水机械仪器和机械精密仪器的保修期限为两 (2) 年。

配件的保修期限为一 (1) 年，包括但不限于 Suunto 胸部心率传输带、表带、充电器、数据线、可充电电池、手链和软管。

对于可归因于 Suunto 潜水电脑深度测量（压力）传感器的故障，保修期为五 (5) 年。

## 例外和限制

本国际有限保修不包括：

1. a. 正常磨损，例如非金属腕带颜色和/或材料的刮损、磨损或改变，b) 粗暴操作造成的瑕疵，或 c) 因应用于非设计用途或建议用途、保养不当、疏忽以及掉落或挤压等意外而造成的瑕疵或损坏；
2. 印刷材料和包装；
3. 将本产品与非 Suunto 制造或提供的任何产品、附件、软件和/或服务一起使用而造成的瑕疵或声称的瑕疵；
4. 非可充电电池。

Suunto 不保证本产品或附件的工作将是不间断或不会发生错误的，也不保证本产品或附件将能够与第三方提供的任何硬件或软件兼容使用。

当产品或配件存在下列情况时，本国际有限保修不具有强制效力：

1. 非因预期用途而打开本产品；

2. 使用非授权备件维修本产品；由授权服务中心之外的任何人改动或维修本产品；
3. 产品序号已被去除、改动或以任何方式导致无法辨认 — 而且这种情形将由 Suunto 完全自由裁量认定；或
4. 产品或附件曾暴露在包括但不限于防晒霜和驱蚊剂的化学物质中。

## 访问 Suunto 保修服务

您必须提供购买凭据才能获得 Suunto 保修服务。您还必须在 [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) 注册自己的产品，以在全球获取国际保修服务。有关如何获取保修服务的说明，请访问 [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty)，联系您当地的 Suunto 零售商，或通过 [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) 联系 Suunto 支持人员。

## 责任范围

在适用的强制法律允许的最大范围内，本国际有限保修是向您提供的唯一和专用补救方案，将替代所有其他明示或暗示的保修。对于特殊、偶发、惩罚性或继发性的损失，包括但不限于：由于购买或使用本产品而导致的，或者因违反保修条款、违约、疏忽、严格侵权、违反任何法律或公平原则而造成的预期利益损失、数据丢失、效用损失、资本成本、任何替代设备或设施的成本、第三方索赔以及财产的损坏，即使 Suunto 已获知发生此类损失的可能性，Suunto 亦不承担任何责任。对于提供所述保修服务过程中出现的迟延，Suunto 不承担任何责任。

# 16. 安全

## 安全预防措施的类型

 **警告** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致严重人身伤害或死亡的情况。

 **小心** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致产品受损的情况。

 **注释** - 用于强调重要信息。

 **提示** - 用于提供有关如何充分利用本设备特性和功能的额外提示。

## 安全预防措施

 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

 **警告** 在您开始锻炼计划之前，应始终先咨询您的医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

 **警告** 仅用于休闲目的。

 **警告** 切勿完全依赖产品的 GPS 或电池续航时间。始终使用地图和其他备用材料以确保您的安全。

 **小心** 不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要在本产品上涂杀虫剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要随意抛弃本产品，而应将其视为电子垃圾进行处理，以保护环境。

 **小心** 不要敲击或跌落本产品，因为这样可能会将其损坏。

 **注释** 在 Suunto，我们使用先进的传感器和算法生成指标，帮助您进行各种活动和探险。我们力争做到尽可能准确。但是，我们的产品和服务所收集的数据并非完全可靠，所生成的指标也不会绝对精确。卡路里、心率、位置、移动探测、射击识别、身体压力指标和其他测量值可能与实际不符。Suunto 产品和服务仅用于休闲目的，而非用于任何类型的医学目的。





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 02/2024

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