

SUUNTO AMBIT2 2.1

用户指南

1. 安全.....	5
2. 显示图标和格线.....	6
3. 使用按钮.....	7
3.1. 使用背光灯和按钮锁定.....	8
4. 入门指南.....	9
5. 自定义您的 Suunto Ambit2.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. Movescount.....	10
5.3. Suunto App.....	10
5.4. 自定义运动模式.....	10
5.5. Suunto App.....	11
5.6. 转换显示屏.....	12
5.7. 调整显示屏对比度.....	12
6. 使用时间模式.....	14
6.1. 更改时间设置.....	14
6.2. 使用 GPS 时间同步.....	16
7. 计时器.....	17
7.1. 激活秒表.....	17
7.2. 使用秒表.....	17
7.3. 倒数计时器.....	18
8. 导航.....	19
8.1. 使用 GPS.....	19
8.1.1. 获取 GPS 信号.....	19
8.1.2. GPS 网格和位置格式.....	19
8.1.3. GPS 准确度和节电.....	20
8.2. 查看您的位置.....	20
8.3. 兴趣点导航.....	21
8.3.1. 添加所在位置为兴趣点 (POI).....	21
8.3.2. 导航至兴趣点 (POI).....	22
8.3.3. 删除兴趣点 (POI).....	23
8.4. 路线导航.....	24
8.4.1. 添加路线.....	24
8.4.2. 导航路线.....	24
8.4.3. 导航期间.....	26
8.4.4. 删除路线.....	27
9. 使用 Alti & Baro 模式.....	28
9.1. 高度计和气压计是如何工作的.....	28

9.2. 获得正确读数.....	28
9.3. 获得错误读数.....	28
9.4. 选择与活动匹配的模式.....	29
9.4.1. 设置模式.....	29
9.4.2. 设置参考值.....	29
9.5. 使用高度计模式.....	30
9.6. 使用气压计模式.....	30
9.7. 使用自动模式.....	31
9.8. FusedAlti.....	31
9.9. 天气指示器.....	33
10. 使用 3D 指南针.....	35
10.1. 校准指南针.....	35
10.2. 设置磁偏角值.....	36
10.3. 设置方位锁定.....	36
11. 使用运动模式.....	38
11.1. 运动模式.....	38
11.2. 运动模式中的其他选项.....	38
11.3. 使用心率传输带.....	39
11.4. 佩戴心率传输带.....	39
11.5. 开始锻炼.....	40
11.6. 锻炼期间.....	41
11.6.1. 记录行踪.....	41
11.6.2. 记录圈数.....	41
11.6.3. 记录海拔高度.....	42
11.6.4. 锻炼期间设置高度.....	42
11.6.5. 锻炼期间使用指南针.....	43
11.6.6. 使用间隔计时器.....	43
11.6.7. 锻炼期间的导航.....	44
11.6.8. 锻炼期间找到回路.....	45
11.6.9. 使用退回.....	45
11.6.10. 自动暂停.....	46
11.7. 查看锻炼后的日志.....	46
11.7.1. 存储器余量指示器.....	47
11.7.2. 动态锻炼摘要.....	48
11.7.3. 恢复时间.....	48
12. 多运动训练.....	49
12.1. 锻炼期间手动切换运动模式.....	49
12.2. 使用预配置多运动模式.....	49
13. 游泳.....	51
13.1. 游泳池游泳.....	51

13.2. 开放水域游泳.....	51
13.3. 向 Suunto Ambit2 教授游泳姿势.....	52
13.4. 游泳练习.....	53
14. FusedSpeed.....	54
15. 调整设置.....	55
15.1. 维护菜单.....	57
16. 匹配 POD/心率传输带.....	59
16.1. 使用 Foot POD.....	60
16.2. 校准功率 POD 与斜率.....	60
17. 图标.....	62
18. 保养与维护.....	64
18.1. 防水性.....	64
18.2. 为电池充电.....	64
18.3. 更换心率传输带电池.....	65
19. 技术规格.....	66
19.1. 商标.....	67
19.2. FCC 合规性.....	67
19.3. IC.....	67
19.4. CE.....	67
19.5. 版权所有.....	67
19.6. 专利通告.....	67
19.7. 保修.....	68

1. 安全

安全措施类型

 **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** - 用于提供有关如何利用本设备特点和功能的额外提示。

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** 在开始实施锻炼计划之前，请咨询您的医师。锻炼过度可能导致身体严重受伤。

 **警告** 仅用于娱乐目的。

 **警告** 切勿完全依赖 GPS 或电池续航时间，务必使用地图或其他备用资料以确保安全。

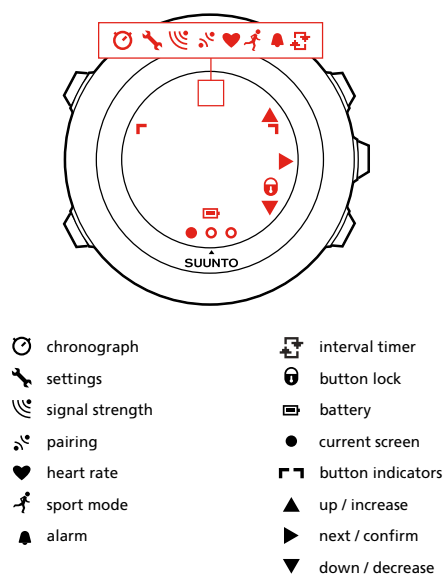
 **小心** 不要在产品上涂抹任何种类的溶剂，因为它可能会损坏表面。

 **小心** 不要在产品上涂杀虫剂，因为它可能会损坏表面。

 **小心** 不要随意抛弃产品，而应将其作为电子垃圾进行处理，以保护环境。

 **小心** 不要敲击或跌落设备，因为这样可能会损坏设备。

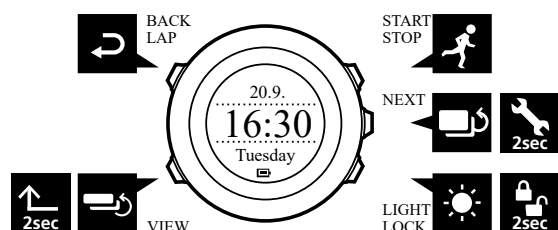
2. 显示图标和格线



有关 Suunto Ambit2 的完整图标列表，请参见 17. 图标。

3. 使用按钮

通过 Suunto Ambit2 的五个按钮，您可以使用所有功能。



[Start Stop] :

- 进入开始菜单
- 暂停或继续锻炼，或者暂停或继续计时器
- 按住以停止并保存锻炼
- 增大数值或在设置中上移

[Next] :

- 在显示屏间切换
- 按住以进入/退出选项菜单
- 按住以进入/退出运动模式下的选项菜单
- 确认设置

[Light Lock] :

- 激活背光灯
- 按住以锁定/解锁按钮
- 减小数值或在设置中下移

[View] :

- 在 **TIME**（时间）模式下和锻炼期间切换视图
- 按住以将显示屏设为由明转暗或由暗转明
- 按住以访问上下文相关的快捷方式（参见下文）

[Back Lap] :

- 返回上一步骤
- 锻炼时增加圈数

 **提示** 改变数值时，您可以通过按住 [Start Stop] 或 [Light Lock] 以增加数值滚动速度。

定义快捷方式

默认情况下，当您在 **TIME（时间）** 模式下按住 [View] 时，可将显示屏设为由明转暗或由暗转明。可以更改该按钮操作来访问特定菜单选项。

要定义快捷方式：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 浏览至您要创建快捷方式的菜单项。
3. 按住 [View] 创建快捷方式。

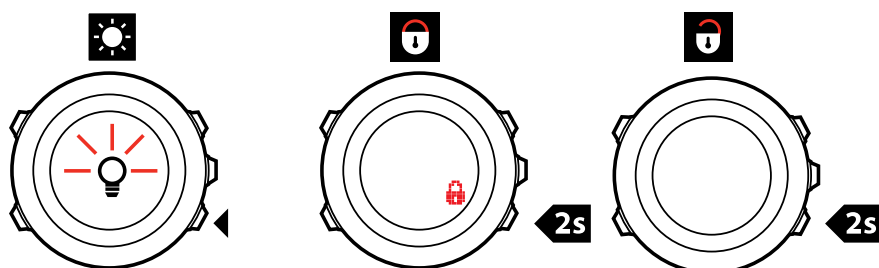
 **注释** 无法为所有菜单选项创建快捷方式，例如单个日志。

在其他模式下，按住 [View] 访问预定义的快捷方式。例如，当指南针激活时，您可以按住 [View] 来访问指南针设置。

3.1. 使用背光灯和按钮锁定

按 [Light Lock] 激活背光灯。您可以在手表中的 **GENERAL (常规) / Tones/display (音调/显示) / Backlight (背光灯)** 中更改背光灯行为。

按住 [Light Lock] 以锁定或解锁按钮。您可以在手表中的 **GENERAL (常规) / Tones/display (音调/显示) / Button lock (按钮锁定)** 中更改按钮锁定行为。

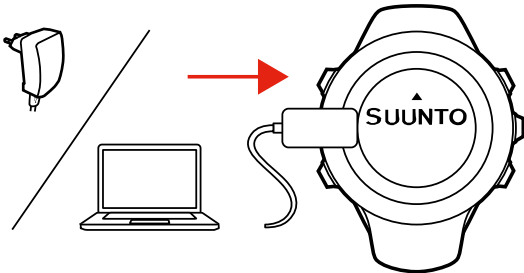
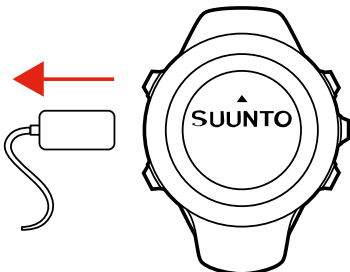
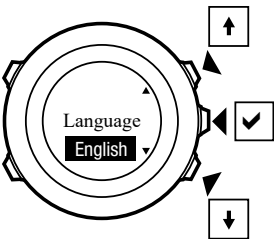
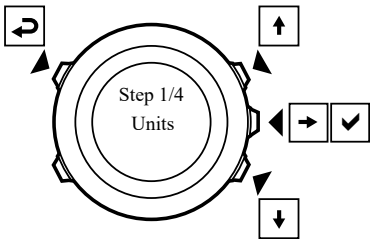
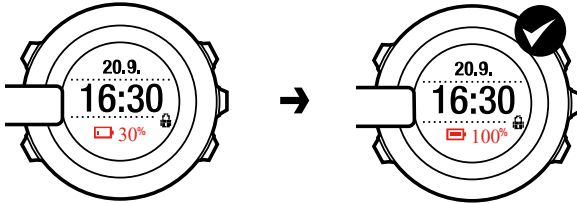


 **提示** 为运动模式选择 **Actions only (仅操作)** 按钮锁定以避免意外启动或停止您的日志。当 [Back Lap] 和 [Start Stop] 按钮锁定时，仍然可通过按 [Light Lock] 激活背光灯，按 [Next] 可切换显示屏，按 [View] 可切换视图。

4. 入门指南

当使用提供的 USB 线缆将 Suunto Ambit2 连接到电脑或 USB 充电器时，设备将自动唤醒。电量耗尽的电池需要大约 2-3 小时才能充满。连接 USB 线缆时，按钮将会锁定。

要开始使用您的手表：

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

5. 自定义您的 Suunto Ambit2

5.1. SuuntoLink

在 PC 或 Mac 上下载并安装 SuuntoLink，以更新腕表软件。

我们强烈建议在新软件版本推出后更新腕表。如果有可用更新，您将通过 SuuntoLink 和 Suunto App 收到通知。

访问 www.suunto.com/SuuntoLink，了解更多信息。

若要更新腕表软件：

1. 使用所提供的 USB 线，将腕表连接到计算机。
2. 打开 SuuntoLink（若尚未运行）。
3. 单击 SuuntoLink 中的更新按钮。

5.2. Movescount

通过 Movescount，您可以自定义腕表，充分满足自己的需求。

首先安装 SuuntoLink：

1. 前往 www.suunto.com/suuntolink。
2. 下载、安装并打开最新版本的 SuuntoLink。
3. 按照说明创建 Movescount 帐户。
4. 前往 www.movescount.com 并登录。

 **注释** 首次将 Suunto Ambit2 连接到 Movescount 时，腕表设置将从腕表传输到 Movescount 帐户。下次将 Suunto Ambit2 连接到 Movescount 帐户时，在 Movescount 和腕表中所做的设置和运动模式更改将自动同步。

5.3. Suunto App

使用 Suunto app，您可以进一步丰富自己的 Suunto Ambit2 体验，包括分析和共享个人训练、联络搭档以及其他更多功能。

若要将腕表与 Suunto App 配对：

1. 在兼容的移动设备上，从 App Store、Google Play 以及中国多个热门应用商店下载 Suunto app。
2. 启动并登录 Suunto app。
3. 使用所提供的 USB 数据线，将腕表连接到计算机。
4. 打开 SuuntoLink（若尚未运行）。
5. 按照 SuuntoLink 中的指导进行操作。

您所有的训练活动都将通过 SuuntoLink 同步到 Suunto app。

5.4. 自定义运动模式

除了手表中储存的默认运动模式外，您还可以在 Movescount 中创建和编辑自定义运动模式。

自定义运动模式可包含 1 至 8 个不同的运动模式显示屏。您可从综合列表中选择每个显示屏上显示哪些数据。例如，您可以自定义特定运动的心率限制、自动圈数距离，或是自定义记录速度来优化准确度和电池续航时间。

所有带有已激活 GPS 的运动模式也可以使用 Quick Navigation（快速导航）选项。在默认情况下，该选项为关闭状态。选择 POI 或 Route（路线）后，在锻炼开始时，屏幕上会弹出一个 POI 列表或您预先定义在手表中的路线列表。

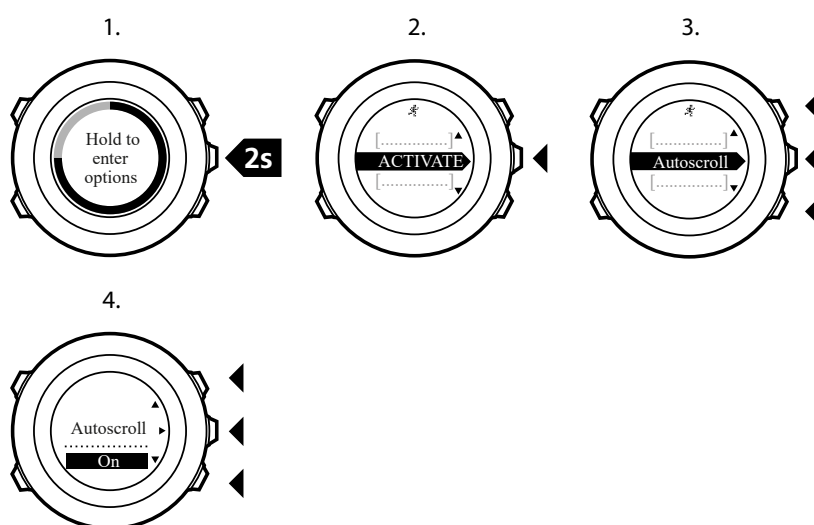
您可以将在 Movescount 上创建的最多 10 个不同的运动模式传输至 Suunto Ambit2。每次只能启动一种运动模式。

 **提示** 您还可以在 Movescount 中编辑默认运动模式。

使用 **Autoscroll**（自动滚屏），可将手表的运动模式显示屏设为自动滚屏。在 Movescount 中的自定义运动模式中，可以启动该功能并定义显示的时间长度。在锻炼过程中可随时打开或关闭 **Autoscroll**（自动滚屏），不会对 Movescount 设置造成任何影响。

如果需要在锻炼过程中打开或关闭 **Autoscroll**（自动滚屏）：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ACTIVATE**（激活），然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Autoscroll**（自动滚屏），然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 设置 **Autoscroll On/Off**（自动滚屏打开/自动滚屏关闭），然后使用 [Next] 确认。



5.5. Suunto App

通过 Suunto App 可进一步自定义 Suunto Ambit2。在 Movescount.com 的“社区”中访问 Suunto App Zone，查找可供使用的应用程序，例如各种计时器和计数器。如果找不到所需应用程序，可以使用 Suunto App Designer 来创建自己的应用程序。您可以创建各种应用程序，例如用来计算马拉松结果估计值或滑雪路线的坡度。

 **注释** Movescount 中的 Suunto App 是指可在腕表中使用的应用程序。请勿混淆 Suunto App，这是一款移动应用程序，用于分析和共享训练、联络搭档并提供其他更多功能。

若要将 Suunto App 添加到 Suunto Ambit2:

1. 前往 Movescount 社区中的 **App zone**，并浏览现有的 Suunto App。要创建您自己的应用程序，选择 **App Designer**。
2. 将 Suunto App 添加到运动模式。将 Suunto Ambit2 连接到 Movescount 帐户，从而将 Suunto App 同步到腕表。锻炼时，所添加的 Suunto App 将显示其计算结果。

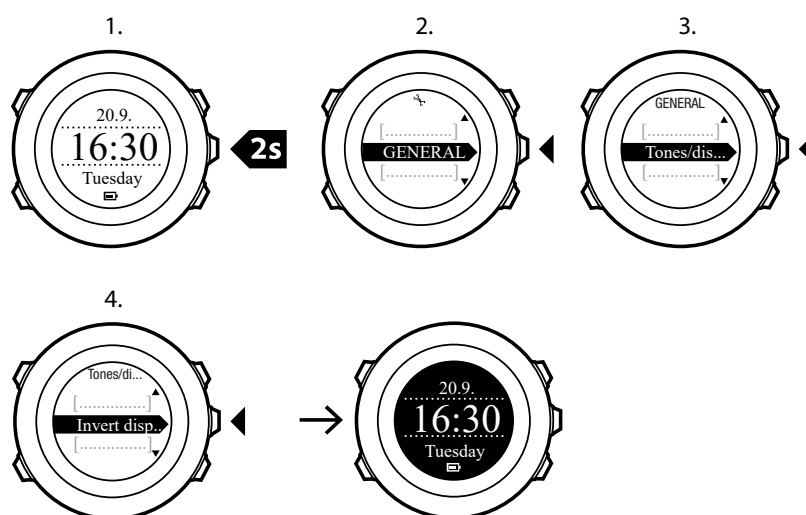
 **注释** 最多可以向每种运动模式添加五个 Suunto App。

5.6. 转换显示屏

您可以将 Suunto Ambit2 的显示屏由明转暗，反之亦然。

要在设置中转换显示屏：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入 **GENERAL**（常规）设置。
3. 按 [Next] 进入 **Tones/display**（音调/显示）。
4. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Invert display**（转换显示屏），然后按 [Next] 确认。



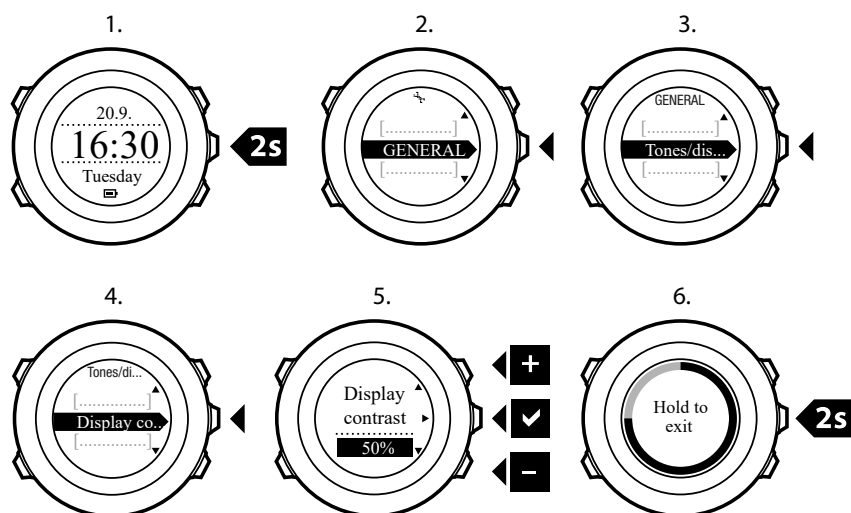
 **提示** 当处于 **TIME**（时间）模式、运动模式、导航或使用秒表和计时器时，按住 [View]，也可以转换 Suunto Ambit2 的显示屏。

5.7. 调整显示屏对比度

您可以增加或降低 Suunto Ambit2 的显示屏对比度。

要在设置中调整显示屏对比度：

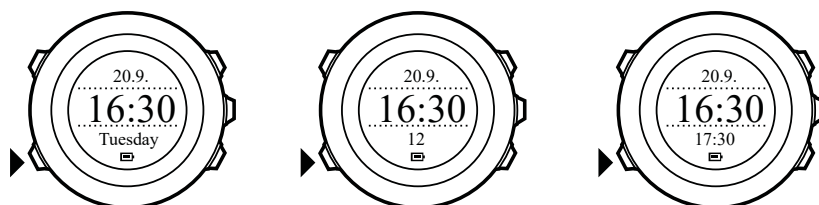
1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入 **GENERAL**（常规）设置。
3. 按 [Next] 进入 **Tones/display**（音调/显示）。
4. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Display contrast**（显示屏对比度），然后按 [Next] 进入。
5. 使用 [Start Stop] 增加对比度，或使用 [Light Lock] 降低对比度。
6. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。



6. 使用时间模式

TIME（时间）模式向您显示了以下信息：

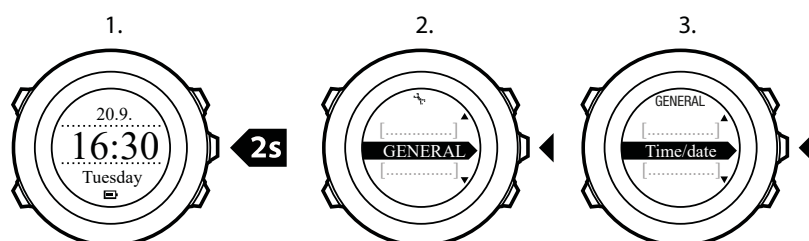
- 最上面一行：日期
- 中间一行：时间
- 最下面一行：使用 [View] 在工作日、秒数、第二地时间和其他信息间切换。



6.1. 更改时间设置

要进入时间设置：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入 **GENERAL**（常规）。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Time/date**（时间/日期），然后按 [Next] 进入。

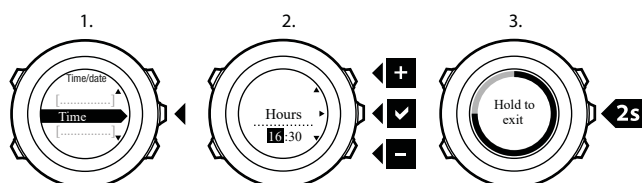


设置时间

当前时间显示在 **TIME**（时间）模式显示屏的中间一行。

要设置时间：

1. 在选项菜单中，进入 **GENERAL**（常规），然后进入 **Time/date**（时间/日期），再进入 **Time**（时间）。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 更改小时和分钟值。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

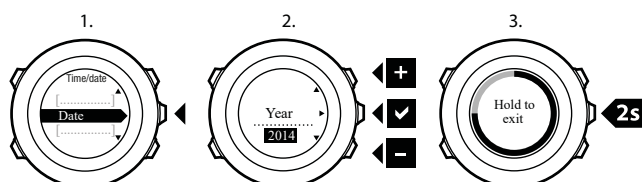


设置日期

当前日期显示在 **TIME**（时间）模式显示屏的最上面一行。

要设置日期:

1. 在选项菜单中, 进入 **GENERAL** (常规), 然后进入 **Time/date** (时间/日期), 再进入 **Date** (日期)。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 更改年、月、日值。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

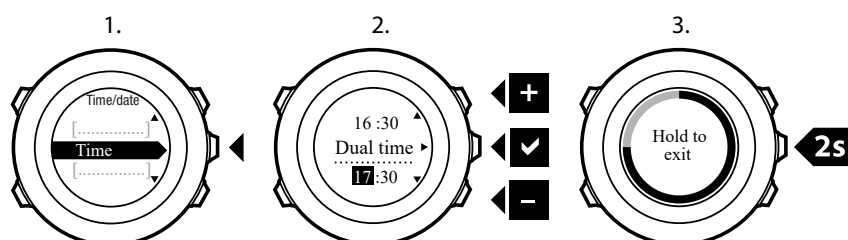


设置第二地时间

利用“第二地时间”, 可随时 (如在旅行时) 跟踪第二个时区的当前时间。第二地时间显示在 **TIME** (时间) 模式显示屏的最下面一行, 您可以按 [View] 查看。

要设置第二地时间:

1. 在选项菜单中, 进入 **GENERAL** (常规), 然后进入 **Time/date** (时间/日期), 再进入 **Dual time** (第二地时间)。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 更改小时和分钟值。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。

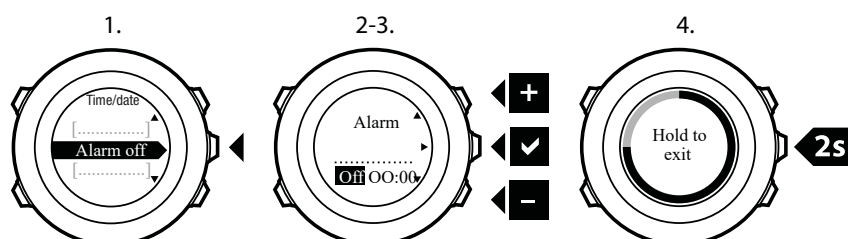


设置闹铃

您可将 Suunto Ambit2 用作闹钟。

要访问闹钟功能并设置闹铃:

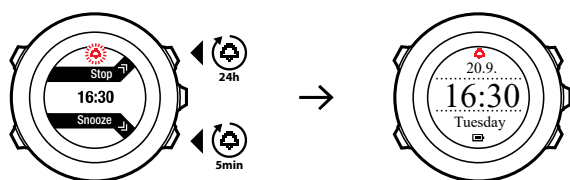
1. 在选项菜单中, 进入 **GENERAL** (常规), 然后进入 **Time/date** (时间/日期), 再进入 **Alarm** (闹铃)。
2. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 设置闹铃的开关。按 [Next] 确认。
3. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置小时和分钟值。按 [Next] 确认。
4. 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。



当闹铃开启时, 闹铃符号将显示在大多数显示屏上。

闹铃响起时，您可以：

- 通过按 [Light Lock] 来选择 **Snooze**（小睡）。闹铃将暂停并每隔 5 分钟再次响起，直至您停止闹铃。您最多可以小睡 12 次（总计 1 小时）。
- 您可以按 [Start Stop] 来选择 **Stop**（停止）。闹铃将停止并在第二天的同一时间再次响起，直至您在设置中关闭闹铃。



 **注释** 小睡时，闹铃图标在 **TIME**（时间）模式中闪烁。

6.2. 使用 GPS 时间同步

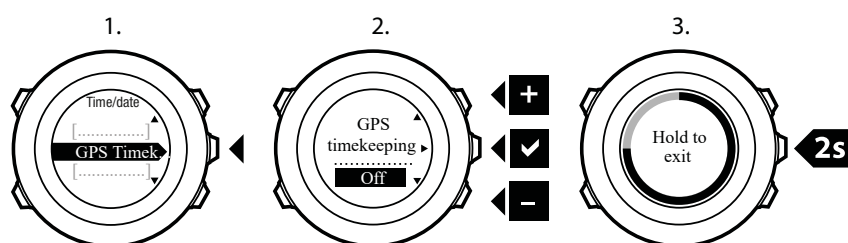
利用 GPS 时间同步，可纠正您的 Suunto Ambit2 与 GPS 时间之间的偏差。GPS 时间同步每天自动纠正一次，或者在您手动调整时间后纠正。也会纠正第二地时间。

 **注释** GPS 时间同步纠正分钟和秒，但不纠正小时。

 **注释** 如果偏差不超过 7.5 分钟，GPS 时间同步会精确地纠正时间。如果时间偏差超过该值，GPS 时间同步会将其纠正到最接近的 15 分钟。

默认情况下 GPS 时间同步激活。要禁用 GPS 时间同步：

- 在选项菜单中，进入 **GENERAL**（常规），然后进入 **Time/date**（时间/日期），再进入 **GPS timekeeping**（GPS 时间同步）。
- 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将 GPS 时间同步设置为开或关。按 [Next] 确认。
- 使用 [Back Lap] 返回设置或按住 [Next] 退出选项菜单。



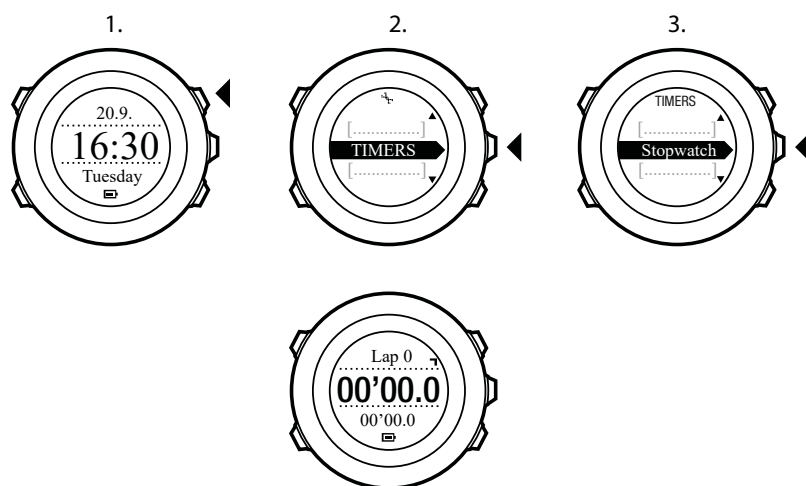
7. 计时器

7.1. 激活秒表

秒表允许您在无需开始锻炼的情况下就可测量时间。激活秒表之后，它显示为 **TIME**（时间）模式中的一个额外屏幕。

要激活/停用秒表：

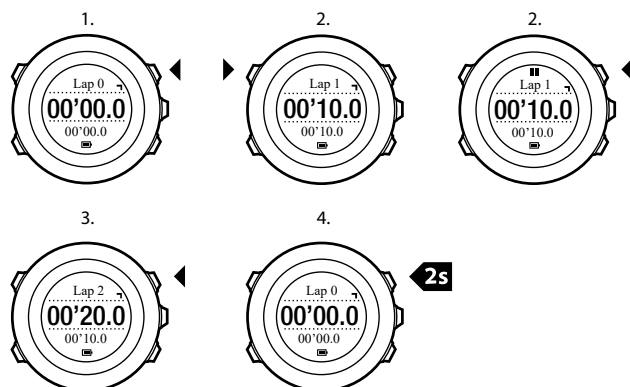
1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **TIMERS**（定时器），然后按 [Next] 进入。
3. 按下 [Next] 选择 **Stopwatch**（秒表）。



7.2. 使用秒表

要使用秒表：

1. 在激活的秒表屏幕中，按 [Start Stop] 开始计时。
2. 按 [Back Lap] 记录一圈，或按 [Start Stop] 暂停秒表。要查看圈时，在秒表处于暂停状态时按 [Back Lap]。
3. 按 [Start Stop] 继续。
4. 要重置时间，在秒表处于暂停状态时按住 [Start Stop]。



当秒表正在运行时，您可以：

- 按 [View] 以在显示于屏幕最后一行的时间和圈时之间切换。
- 使用 [Next] 切换到 **TIME** (时间) 模式。
- 按住 [Next] 进入选项菜单。

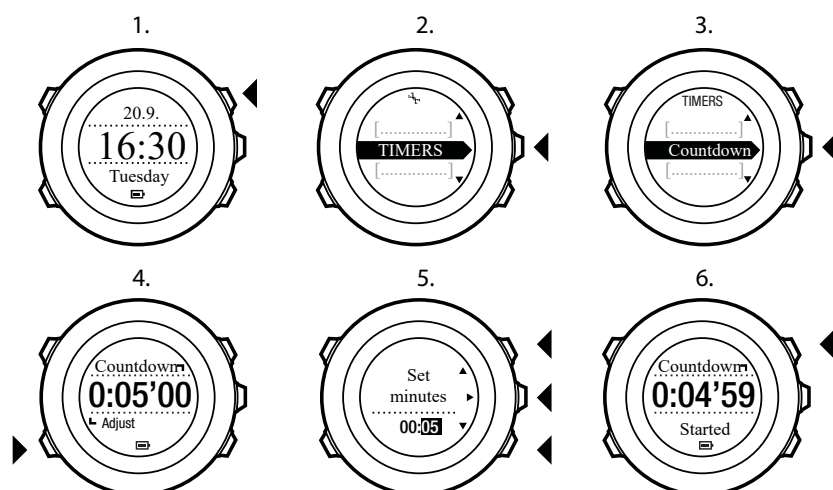
7.3. 倒数计时器

您可以设置倒数计时器以从预设时间倒数到 0。激活倒数计时器之后，它显示为 **TIME** (时间) 模式后的一个额外屏幕。

计时器在倒数最后 10 秒时，每秒发出一次短声，到达 0 时发出警报。

要设置倒数时间：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **TIMERS** (计时器)，然后按 [Next] 选择。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Countdown** (倒数)，然后按 [Next] 选择。
4. 按 [View] 以调整倒数时间。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置小时和分钟值。按 [Next] 确认。
6. 按 [Start Stop] 开始倒数。



倒数停止之后，倒数计时器显示屏在一小时超时之后关闭。

要停用计时器，进入开始菜单中的 **TIMERS** (计时器) 并选择 **END countdown** (结束倒数)。

 **提示** 您可以按 [Start Stop] 暂停/继续倒数。

8. 导航

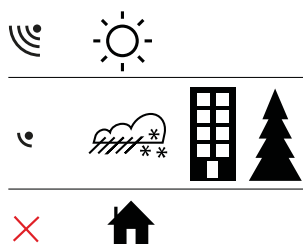
8.1. 使用 GPS

Suunto Ambit2 使用全球定位系统 (GPS) 确定您的当前位置。GPS 包括一系列在 20,000 km 高度以 4 km/s 的速度绕地球旋转的卫星。

内置于 Suunto Ambit2 的 GPS 接收器专为腕用而优化，可从广角接收数据。

8.1.1. 获取 GPS 信号

当选择一个带有 GPS 功能的运动模式后，Suunto Ambit2 将自动激活 GPS 以确定您的位置或开始导航。



 **注释** 首次激活 GPS 或很久没用该功能时，GPS 定位所花的时间将比平常长些。后续启动 GPS 所需的时间将会减少。

 **提示** 为了尽量缩短 GPS 启动时间，请将手表持稳，GPS 朝上，确保处于开阔区域以便手表与天空之间无阻碍。

故障排查：无 GPS 信号

- 为了获取清晰的信号，请将手表的 GPS 组件朝上。当处于开阔区域，与天空之间无阻碍时，设备可获取最佳信号。
- GPS 接收器通常在帐篷内或其他较薄的遮盖物下也能正常工作。但遮挡物、楼房、茂密的植被或多云的天空可能会降低 GPS 信号接收质量。
- GPS 信号无法穿透任何固体建筑或水。因此不要尝试在楼房内、洞穴中或水下激活 GPS。

8.1.2. GPS 网格和位置格式

网格是地图上的纵横线，定义了地图上使用的坐标系。

位置格式是 GPS 接收器的位置显示在手表上的方式。所有格式都指示同一个位置，只是表示方式不同。您可以在手表中的 **GENERAL (常规) / Format (格式) / Position format (位置格式)** 中更改位置格式。

您可以从以下网格选择格式：

- 经纬度是最常用的网格，它有三种不同格式：
 - WGS84 Hd.d°**
 - WGS84 Hd°m.m'**
 - WGS84 Hd°m's.s**
- UTM (通用横轴墨卡托投影)** 可显示二维水平位置。

- **MGRS** (军用方格坐标制) 是 UTM 的扩展版 , 包括网格区域指示符、100,000 米方格代号和用数字表示的位置。

Suunto Ambit2 还支持以下位置网格 :

- **British (BNG)** (英国)
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (芬兰)
- **Finnish (KKJ)** (芬兰)
- **Irish (IG)** (爱尔兰)
- **Swedish (RT90)** (瑞典)
- **Swiss (CH1903)** (瑞士)
- **UTM NAD27 Alaska** (阿拉斯加)
- **UTM NAD27 Conus** (美国大陆)
- **UTM NAD83**
- **New Zealand (NZTM2000)** (新西兰)

 **注释** 某些网格不能在北纬 84° 以北和南纬 80° 以南的地区内使用 , 或在它们预计使用的国家或地区以外的地方使用。

8.1.3. GPS 准确度和节电

在自定义运动模式时 , 可以在 Movescount 中使用 GPS 准确度设置定义 GPS 定位的时间间隔。时间间隔越短 , 锻炼中的准确度就越高。

通过增加时间间隔和降低准确度 , 可以延长电池的使用寿命。

GPS 准确度的选项包括 :

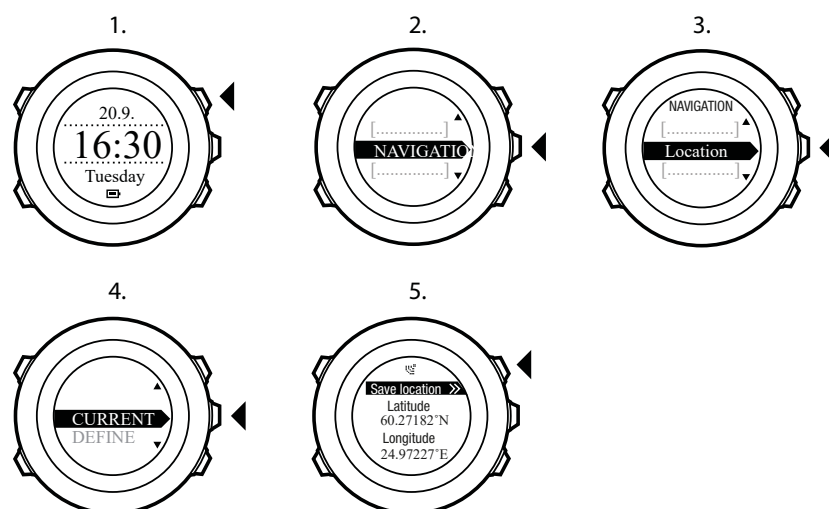
- **Best** (最佳) : ~ 1 秒定位时间间隔 , 功耗最大
- **Good** (良好) : ~ 5 秒定位时间间隔 , 功耗适中
- **OK** (尚可) : ~ 60 秒定位时间间隔 , 功耗最低
- **Off** (关) : 无 GPS 定位

8.2. 查看您的位置

Suunto Ambit2 允许您通过 GPS 查看您的当前位置坐标。

要查看您的位置 :

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 **NAVIGATION** (导航) , 然后使用 [Next] 进入。
3. 按 [Next] 选择 **Location** (位置) 。
4. 按 [Next] 选择 **Current** (当前) 。
5. 手表开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示 **GPS found** (找到 GPS) 。随后您的当前位置坐标将显示在显示屏上。



 **提示** 您也可以记录锻炼时查看您的位置，只需按住 [Next] 进入选项菜单即可。

8.3. 兴趣点导航

8.3.1. 添加所在位置为兴趣点 (POI)

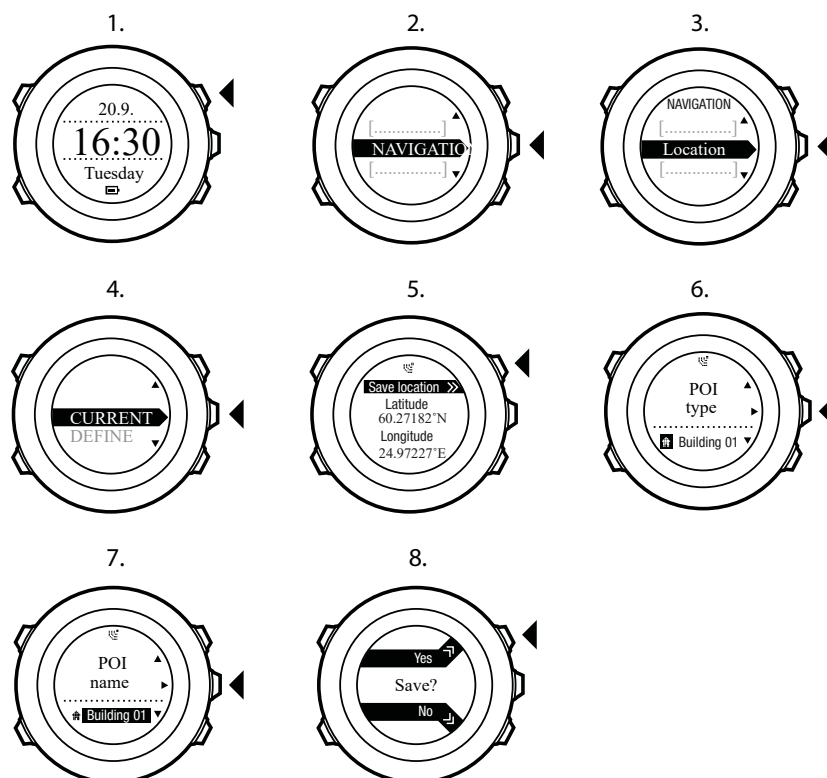
Suunto Ambit2 允许您将当前位置保存为 POI 或将某个位置定义为 POI。您可以随时导航至已保存的 POI，例如在锻炼期间。

您最多可在手表上保存 100 个 POI。注意，路线也会占用此额度。例如，如果有一条包含 60 个航点的路线，那么您只能在手表中再保存 40 个 POI。

您可以从预定义的列表中选择 POI 类型（图标）和 POI 名称，或在 Movescount 中自由地为 POI 命名。

要将某个位置保存为 POI：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 **NAVIGATION**（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 按 [Next] 选择 **Location**（位置）。
4. 选择 **Current**（当前）或 **DEFINE**（定义）以手动更改经度和纬度值。
5. 按 [Start Stop] 保存该位置。
6. 为该位置选择合适的 POI 类型。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚读浏览 POI 类型。使用 [Next] 选择一种 POI 类型。
7. 为该位置选择合适的名称。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚读浏览名称选项。使用 [Next] 选择一个名称。
8. 按 [Start Stop] 保存 POI。



 **提示** 您可以通过在地图上选择位置或插入相应坐标来在 Movescount 上创建 POI。当手表与 Movescount 相连时，Suunto Ambit2 和 Movescount 中的 POI 将始终同步。

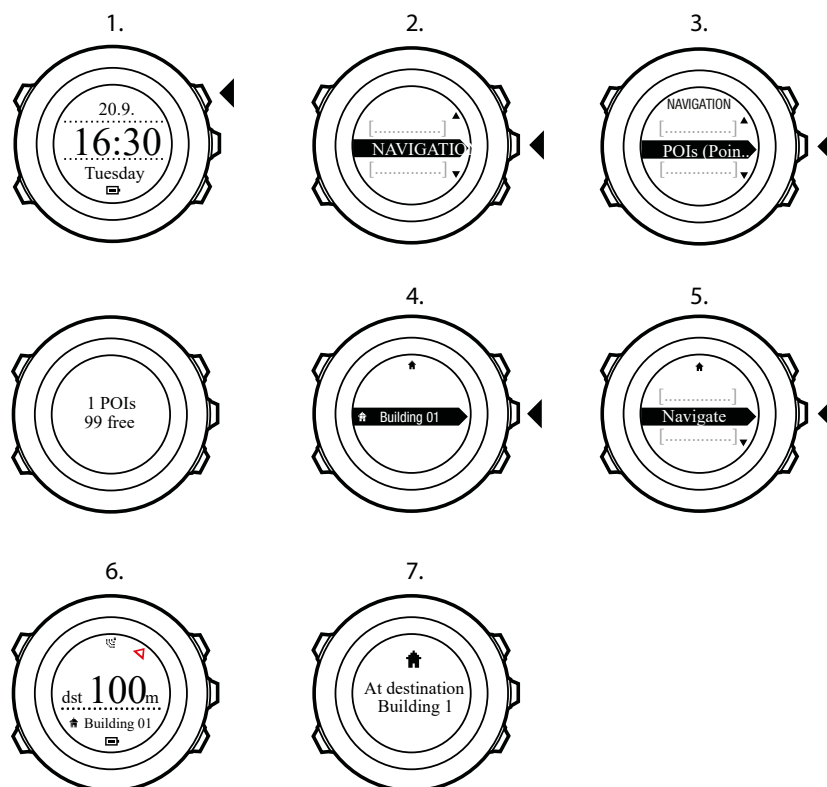
8.3.2. 导航至兴趣点 (POI)

Suunto Ambit2 具有 GPS 导航功能，能将您导航至保存为 POI 的预定义目的地。

 **注释** 您也可以记录锻炼时进行导航，请参阅 11.6.7. 锻炼期间的导航。

要导航至 POI：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 **NAVIGATION**（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **POI（兴趣点）**，然后按 [Next] 选择。手表会显示已保存的 POI 数和可用于新 POI 的可用数量。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望导航到的 POI，然后按 [Next] 选择。
5. 按 [Next] 选择 **Navigate**（导航）。如果是首次使用指南针，则需要校准。有关更多信息，请参见 10.1. 校准指南针。激活指南针后，手表开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示 **GPS found**（找到 GPS）。
6. 开始导航至 POI。手表显示以下信息：
7. 指示符号显示目标的方向（具体说明如下所示）
8. 您与目标之间的距离
9. 手表会在您到达目标时通知您。

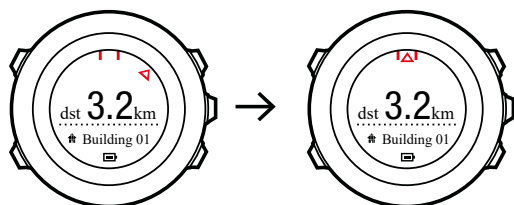


静止或缓慢移动时 (小于 4 km/h)，手表根据指南针方位显示 POI (导航路线时则是航点) 的方向。



快速移动时 (大于 4 km/h)，手表根据 GPS 显示 POI (导航路线时则是航点) 的方向。

目标的方向或方位使用空心三角形表示。您的行进方向或前进方向通过显示屏顶部的实线表示。对齐这两者将确保您朝着正确方向行进。

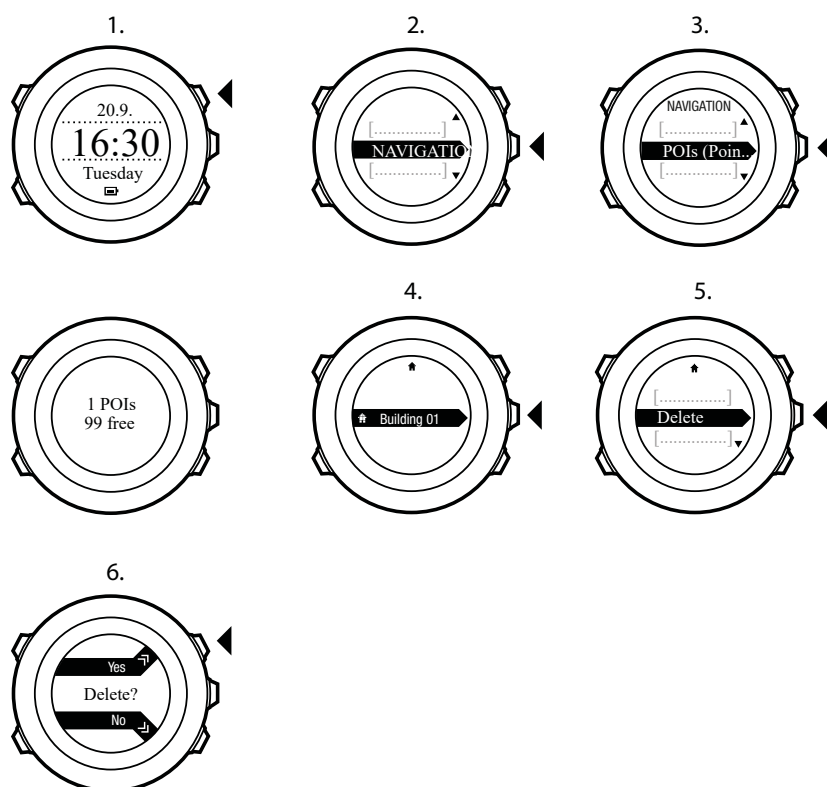


8.3.3. 删除兴趣点 (POI)

要删除 POI：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 **NAVIGATION** (导航)，然后使用 [Next] 进入。

3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **POI (兴趣点)**，然后按 [Next] 选择。手表会显示已保存的 POI 数和可用于新 POI 的可用数量。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至想要删除的 POI，然后使用 [Next] 选择。
5. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Delete (删除)**。使用 [Next] 选择。
6. 按 [Start Stop] 确认。



8.4. 路线导航

8.4.1. 添加路线

您可以在 Movescount 中创建路线，或从电脑将用其他手表创建的路线导入到 Movescount。您也可以用您的 Suunto Ambit2 记录一条路线，然后将其上传到 Movescount，请参阅 11.6.1. 记录行踪。

若要添加路线：

1. 转到 www.movescount.com。按照关于如何导入或创建路线的说明操作。
2. 激活 Suuntolink 并使用 Suunto USB 线缆将 Suunto Ambit2 连接至电脑。路线会自动传输至手表。

 **注释** 确保已经在 Movescount 中选择了要传输至 Suunto Ambit2 的路线。

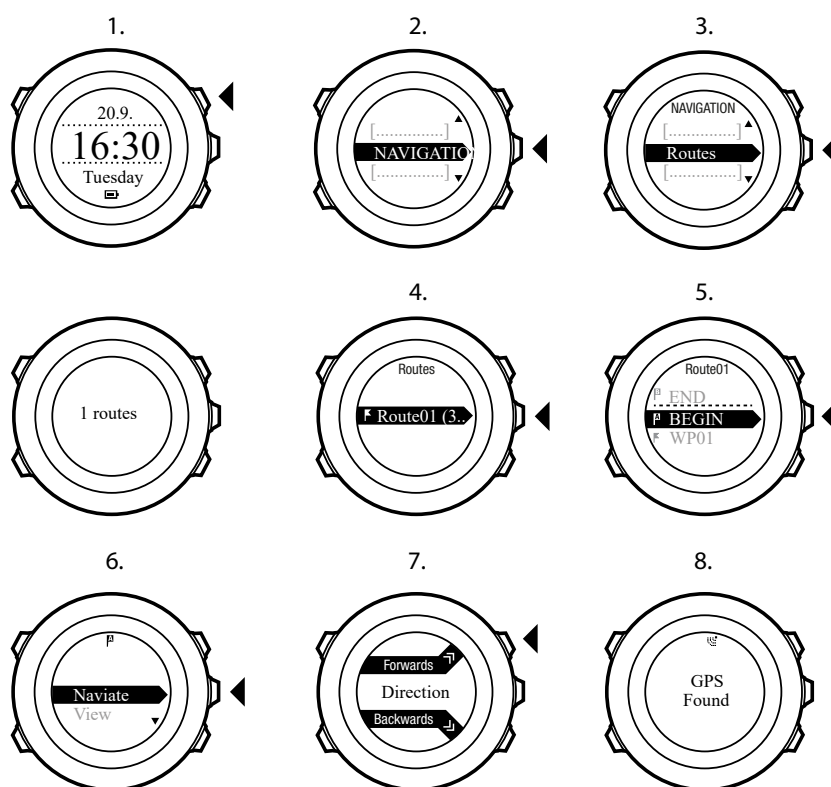
8.4.2. 导航路线

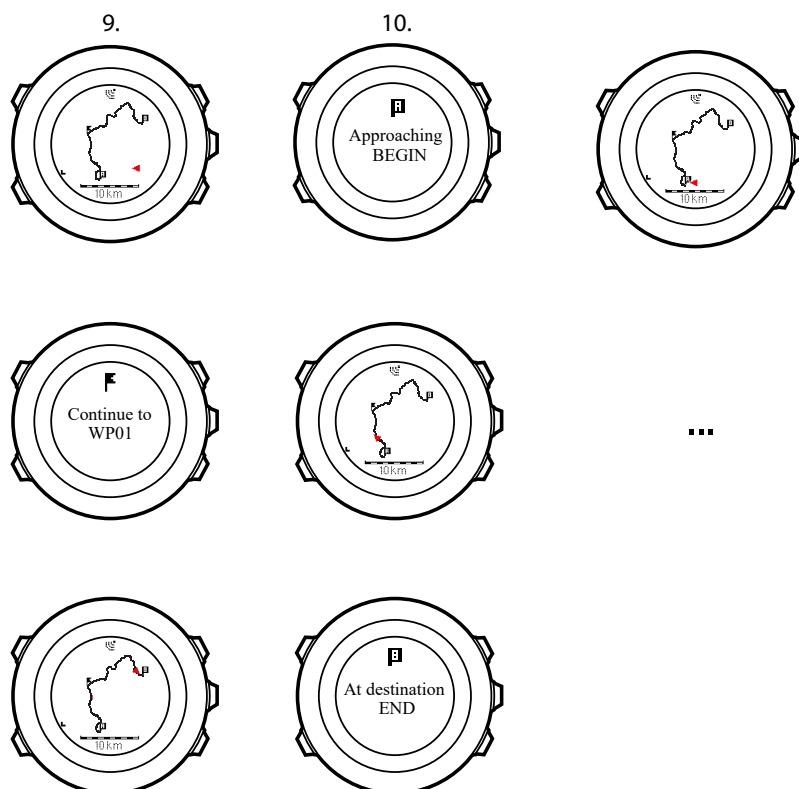
您可以导航从 Movescount 下载到 Suunto Ambit2 的路线，请参阅 8.4.1. 添加路线。

 **注释** 您还可以运动模式进行导航，详情请参阅 11.6.7. 锻炼期间的导航。

要导航路线：

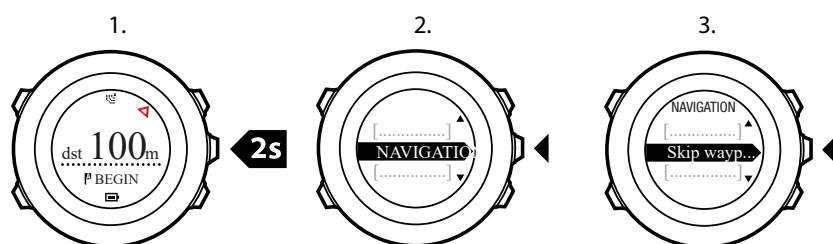
1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 **NAVIGATION** (导航)，然后按 [Next] 进入。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Routes** (路线)，然后按 [Next] 进入。手表会先显示已保存路线的数量，然后显示所有路线的列表。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望导航的路线。使用 [Next] 选择。
5. 手表显示所选路线上的所有航点。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至希望用作起点的航点。按 [Next] 确认。
6. 按 [Next] 选择 **Navigate** (导航)。
7. 如果您选择的是路线中间的某一导航点，Suunto Ambit2 会提示您选择导航的方向。按 [Start Stop] 选择 **Forwards** (向前)，或按 [Light Lock] 选择 **Backwards** (向后)。如果您选择第一航点作为起点，Suunto Ambit2 将向前导航路线 (从第一航点至最后航点)。如果您选择最后航点作为起点，Suunto Ambit2 将向后导航路线 (从最后航点至第一航点)。
8. 如果是首次使用指南针，则需要校准。有关更多信息，请参见 10.1. 校准指南针。激活指南针后，手表开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示 **GPS found** (找到 GPS)。
9. 开始导航至路线上的第一航点。当您接近航点时，手表将通知您，并且自动开始导航至路线上的下一航点。
10. 接近路线上的最后航点时，手表将通知您已抵达目的地。





要跳过路线上的某一航点：

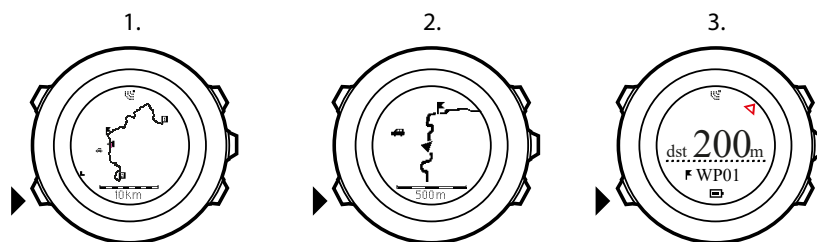
1. 在导航路线时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择 **NAVIGATION**（导航）。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Skip waypoint**（跳过航点），然后按 [Next] 选择。手表将跳过该航点，直接导航至路线上的下一航点。



8.4.3. 导航期间

在导航期间，按 [View] 可滚读以下视图：

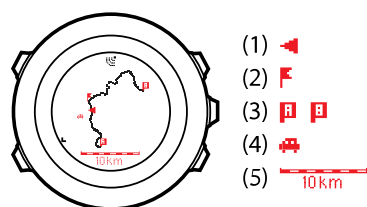
1. 显示整条路线的完整轨迹视图
2. 路线的放大视图。默认情况下，放大视图采用 200 米/0.125 英里的比例，如果您离路线太远，也可以采用更大的比例。您可以在手表中的 **GENERAL（常规） / Map（地图）** 中更改地图方向。
3. 航点导航视图



完整轨迹视图

完整轨迹视图向您显示以下信息：

- (1) 箭头，指出您的位置并指向您的前进方向。
- (2) 路线上的下一航点
- (3) 路线上的第一个和最后一个航点
- (4) 最靠近的兴趣点以图标形式显示。
- (5) 以其显示完整轨迹视图的比例



 **注释** 在完整轨迹视图中，正北方向始终朝上。

航点导航视图

航点导航视图向您显示以下信息：

- (1) 指向下一航点方向的箭头
- (2) 到下一航点的距离
- (3) 前往的下一航点



8.4.4. 删除路线

您可以在 Movescount 中删除和禁用路线。

要删除路线：

1. 转到 www.movescount.com，按照关于如何删除或禁用路线的说明操作。
2. 激活 Suuntolink 并使用 Suunto USB 线缆将 Suunto Ambit2 连接至电脑。同步设置时，路线会自动从手表中删除。

9. 使用 Alti & Baro 模式

在 **ALTI & BARO** 模式下，您可以查看当前高度和气压。它可提供三种模式：**自动**、**气压计**和**高度计**。有关设置模式的信息，请参见 9.4.1. 设置模式。

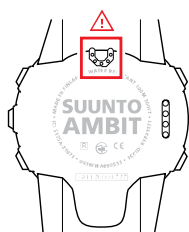
根据在 **ALTI & BARO** 模式下启用的模式，您可以选用各种不同视图。

如已激活 GPS，则日出与日落时间视图可用。如果 GPS 没有激活，则日出和日落时间基于最近记录的 GPS 数据。

9.1. 高度计和气压计是如何工作的

要在 **ALTI & BARO** 模式下获得准确读数，了解 Suunto Ambit2 如何计算高度和海平面大气压很重要。Suunto Ambit2 不间断地测量绝对大气压。根据测得的数值和参考值，仪器就可以计算高度或海平面大气压。

⚠ 小心 请确保传感器周围没有污物或沙子。切勿将任何物品插入传感器开口之内。



9.2. 获得正确读数

如果您进行的户外活动需要获得准确的海平面大气压或高度，您需要首先通过输入当前的高度或海平面大气压来校准 Suunto Ambit2。

您所在位置的高度可从大多数地形图或 Google Earth 中找到。您所在位置的海平面大气压参考值可通过国家天气服务网站找到。

如果 FusedAlti™ 激活，将使用 FusedAlti 以及高度和海平面压力校准自动修正高度读数。有关更多信息，请参见 9.8. FusedAlti。

绝对大气压值是持续测量的。

通过绝对大气压和已知的高度参考值可获得海平面大气压

通过绝对大气压和已知的海平面大气压可获得高度值

更改当地天气状况将影响高度值。如果当地天气经常变化，建议经常重置当前高度参考值，最好在开始运动前、当参考值可用时。如果当地天气稳定，就不需要对参考值进行设置。

9.3. 获得错误读数

高度计模式 + 站立不动 + 天气变化

如果您在一个固定地点长时间启用**高度计**模式，而该地点的天气发生变化，那么设备会显示错误的高度读数。

高度计模式 + 高度变化 + 天气变化

如果您启用**高度计**模式，同时在您的高度变化时天气频繁地发生变化，那么设备会显示错误的读数。

气压计模式 + 高度变化

如果启用**气压计**模式长时间上下攀登，设备会认为您一直在原地保持不动，而把高度的变化误认为是海平面大气压变化的结果。因此显示错误的海平面大气压读数。

应用举例：设置高度参考值

今天您两日徒步旅行之中的第二天。您发现，当您早上开始运动时，您忘记将 **Barometer（气压计）** 模式切换为 **Altimeter（高度计）** 模式。您知道，Suunto Ambit2 给出的当前高度值是错误的。因此，您走到地形图上标示有高度参考值的离您最近的地点。您相应地更改 Suunto Ambit2 高度参考值并将**气压计**切换至**高度计**模式。您的高度值将变正确。

9.4. 选择与活动匹配的模式

如果您的户外活动中存在高度变化情况（例如在山区徒步旅行），应该选择**高度计**模式。

如果您的户外活动（例如，足球、冲浪、划独木舟）中不存在高度变化情况，应该选择**气压计**模式。

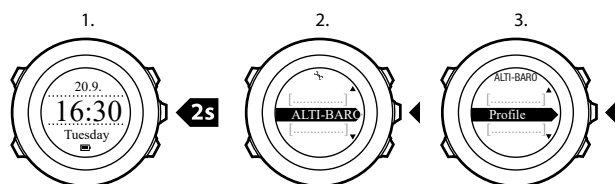
要得到正确的读数，您必须使模式与活动类型相匹配。您可以让 Suunto Ambit2 决定适合该活动的模式，也可自己选择模式。

 **注释** 您可以在 *SuuntoLink* 或 *Suunto Ambit2* 中将模式定义为运动模式设置的一部分。

9.4.1. 设置模式

要设置 **ALTI & BARO** 模式：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ALTI-BARO**，然后使用 [Next] 进入。
3. 按 [Next] 选择**模式**。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动模式选项（**自动**、**高度计**、**气压计**）。使用 [Next] 选择一种模式。

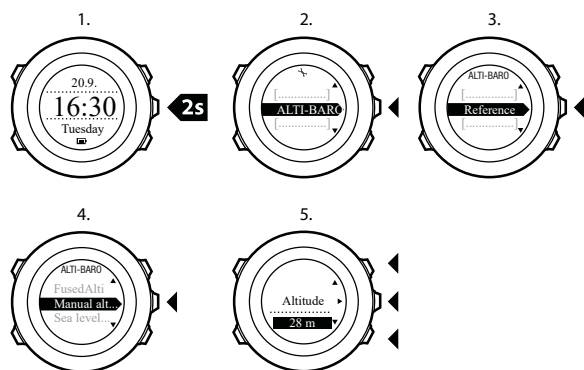


9.4.2. 设置参考值

要设置海平面大气压和高度参考值：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ALTI-BARO**，然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至**参考**，然后使用 [Next] 进入。提供了以下设置选项：

4. **FusedAlti** : GPS 打开, 设备基于 FusedAlti 开始计算高度。有关更多信息, 请参见 9.8. *FusedAlti*。
5. **手动高度** : 手动设置高度。
6. **海平面大气压** : 手动设置海平面气压参考值。
7. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置参考值。按 [Next] 接受设置。



 **提示** 您可以在 **Alti & baro (高度-气压计)** 模式中按住 [View] 进入 **REFERENCE (参考)** 设置。

另外, 也可以在锻炼过程中设置高度, 参见 11.6.4. *锻炼期间设置高度*。

9.5. 使用高度计模式

高度计模式根据参考值计算高度。参考值可以是海平面大气压值或高度参考值启用**高度计**模式时, 显示屏上将显示高度计图标。有关设置模式的信息, 请参见 9.4.1. *设置模式*。

启用**高度计**模式时, 您可以使用以下视图:

- 最上面一行: 当前高度
- 中间一行: 以 12 小时图形显示高度信息
- 最下面一行: 使用 [View] 在时间和温度间切换



 **注释** 如果您将 Suunto Ambit2 戴在手腕上, 您需要将它取下来才能获得准确的温度读数, 因为您的体温会影响初始读数。

9.6. 使用气压计模式

气压计模式显示当前的海平面大气压。其依据是设置中添加的参考值和持续测量的绝对大气压值。有关设置参考值的信息, 请参见 9.4.2. *设置参考值*。

海平面大气压的变化在显示屏中间一行以图形方式显示。显示屏显示过去 26 小时的记录, 记录间隔为 15 分钟。

启用**气压计**模式时, 显示屏上将显示气压计图标。有关设置 **ALTI & BARO** 模式的信息, 请参见 9.4.1. *设置模式*。

启用**气压计**模式时，Suunto Ambit2 将显示以下气压信息：

- 最上面一行：当前海平面大气压
- 中间一行：显示过去 27 小时的海平面气压数据图表（记录间隔为 1 小时）
- 最下面一行：使用 [View] 在温度、时间和高度参考值之前切换



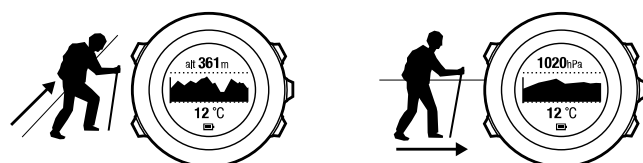
高度参考值是 **ALTI & BARO** 模式中使用的最新高度值。它可以是：

- 在**气压计**模式中设置的高度参考值，或
- 在切换至**气压计**模式前，**自动**模式中记录的最新高度。

 **注释** 如果您将 Suunto Ambit2 戴在手腕上，您需要将它取下来才能获得准确的温度读数，因为您的体温会影响初始读数。

9.7. 使用自动模式

自动模式会根据您的运动在**高度计**和**气压计**模式间切换。当启动**自动**模式时，设备将自动将气压变化解读为高度变化或天气变化。



由于天气变化和高度变化均可导致周围气压的变化，因此不可同时测量二者。Suunto Ambit2 会感测垂直运动并适时切换到高度测量。当显示高度时，最多每隔 10 秒更新一次。

如果您处于恒定高度（在 12 分钟内垂直运动不超过 5 米），Suunto Ambit2 会将所有气压变化解读为天气变化。测量间隔为 10 秒。高度读数保持稳定，当天气变化时，您将看到海平面大气压读数发生改变。

如果您的高度发生变化（在 3 分钟内垂直运动超过 5 米），Suunto Ambit2 会将所有气压变化解读为高度变化。

取决于激活的模式，您可以使用 [View] 进入**高度计**或**气压计**模式视图。

 **注释** 当使用**自动**模式时，气压计或高度计图标不会显示在显示屏上。

9.8. FusedAlti

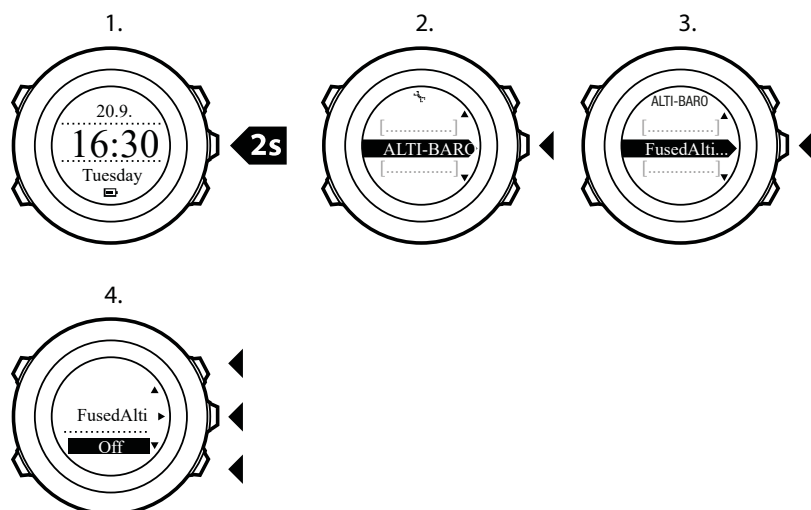
FusedAlti™ 提供了综合 GPS 和气压高度的高度读数。在最终的高度读数中，它在最大限度上减少了临时和偏移误差。

 **注释** 默认情况下，使用 GPS 进行锻炼以及在导航过程中均使用 FusedAlti 测量高度。关闭 GPS 时，使用气压传感器测量高度。

如果不希望在高度测量中使用 FusedAlti，则可以在选项菜单中禁用之。

禁用 FusedAlti：

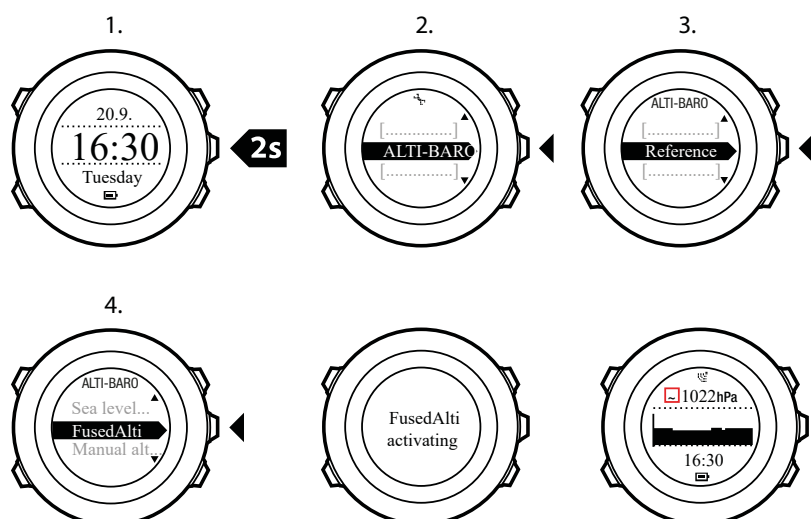
1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ALTI-BARO**，然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **FusedAlti**，然后使用 [Next] 选择。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将 FusedAlti 设置至**关闭**，然后按 [Next] 接受。



当设备处于**时间**模式时，可以使用 FusedAlti 搜索大气压力高度的新参考值。如此可激活 GPS 15 分钟。

想要使用 FusedAlti 搜索气压高度的新参考值：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ALTI-BARO**，然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至**参考**，然后使用 [Next] 进入。
4. 使用 [Start Stop] 滚动至 **FusedAlti**，然后使用 [Next] 选择。GPS 打开，设备基于 FusedAlti 开始计算高度。

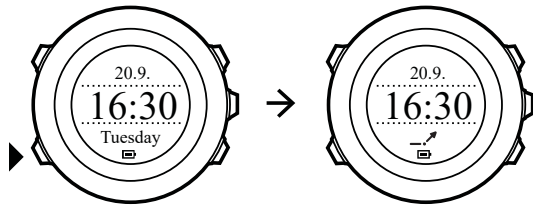


 **注释** 在良好的条件下，需要 4 – 12 分钟启动 FusedAlti。在此期间，Suunto Ambit2 显示气压高度且随高度显示 ~，表示该高度可能不准确。

9.9. 天气指示器

除了气压计图形（参见 9.6. 使用气压计模式），Suunto Ambit2 还有两个天气指示器：天气趋势和暴风雨警报。

天气趋势指示器显示为 **TIME（时间）** 模式中的一个视图，方便您快速查看天气变动。



天气趋势指示器由组成一个箭头的两条线构成。每条线代表一个 3 小时的时段。如果过去三小时气压变动超过 2 hPa / 0.59 inHg，箭头方向将发生变化。例如：

	过去六小时气压大幅下降
	气压稳定，但在过去三小时大幅上升
	气压大幅上升，但在过去三小时大幅下降

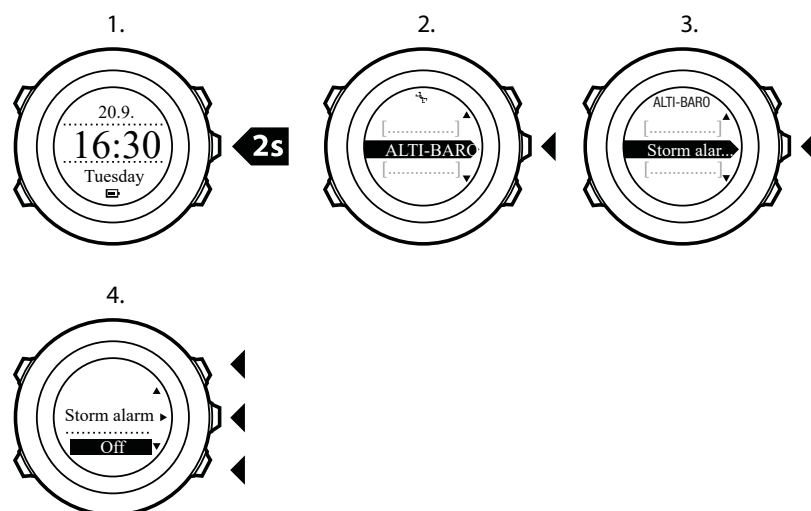
暴雨警告

气压大幅下降通常意味着暴风雨即将来临，您需要寻找掩护。在暴风雨警报激活时，如果过去 3 小时气压下降 4 hPa / 0.12 inHg 或更多，Suunto Ambit2 将响起警报并闪动暴风雨符号。

注释 如果您激活了高度计模式，暴风雨警报将不起作用。参见 9.4.1. 设置模式。

要激活 **Storm alarm（暴风雨警报）**：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ALTI-BARO**，然后使用 [Next] 进入。
3. 按 [Next] 选择 **Storm alarm（暴风雨警报）**。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将暴风雨警报设置为 **On（开）** 或 **Off（关）**，并使用 [Next] 进行确认。



当出现暴风雨警报时，按任何按钮将终止警报。如果没有按任何按钮，警报将每五分钟重复一次。显示屏上将持续显示暴风雨符号，直到天气状况趋稳（气压缓慢下降）。

在记录锻炼时，如果发生暴风雨警报，将生成特殊圈数（名为“暴风雨警报”）。

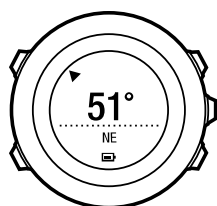
 **提示** 您还可以通过运动模式中的选项菜单激活或停用暴风雨警报。

10. 使用 3D 指南针

Suunto Ambit2 包含一个 3D 指南针，使您可以根据与地磁北极的相对方向确定前进方向。具有倾斜补偿功能的指南针即使在不水平时也可提供准确读数。

COMPASS (指南针) 模式提供以下信息：

- 中间一行：指南针指向（单位：度）
- 最下面一行：使用 [View] 在以基本方位（**N**（北）、**S**（南）、**W**（西）、**E**（东））和次基本方位（**NE**（东北）、**NW**（西北）、**SE**（东南）、**SW**（西南））表示的当前方向、时间和空视图之间切换。



指南针将在一分钟后切换至节能模式。使用 [Start Stop] 将其重新激活。

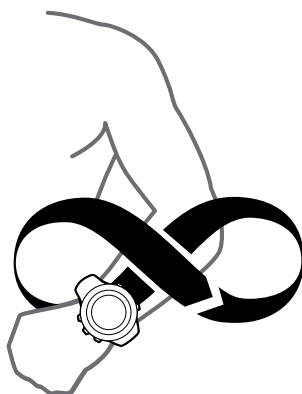
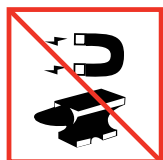
有关锻炼期间使用指南针的信息，请参见 11.6.5. 锻炼期间使用指南针。

10.1. 校准指南针

COMPASS (指南针) 模式要求在使用指南针之前对其进行校准。如果您已经校准了指南针并想要重新校准，可进入选项菜单中的校准选项。

要校准指南针：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **GENERAL**（常规），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动至 **Compass**（指南针），然后使用 [Next] 进入。
4. 按 [Next] 选择 **Calibration**（校准）。
5. 向多个方向转动并倾斜手表，直到手表发声指示校准完成为止。



如果校准成功，将显示 **CALIBRATION SUCCESSFUL**（校准成功）字样。如果校准未成功，将显示 **CALIBRATION FAILED**（校准失败）字样。要重新校准，按 [Start Stop]。

10.2. 设置磁偏角值

为确保指南针读数正确，应设置准确的磁偏角值。

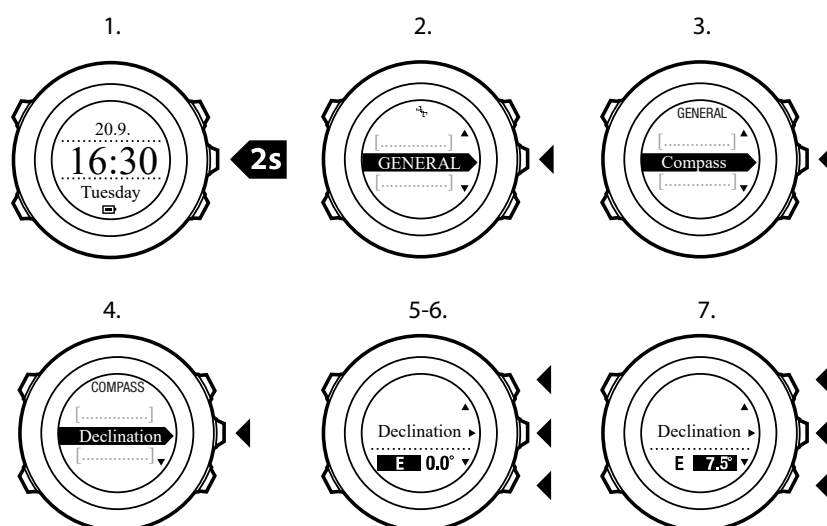
纸上地图指向地理北极。而指南针则指向地磁北极 - 地球上方磁场牵引的区域。由于地磁北极和地理北极不在同一个位置，因此您必须在指南针上设置磁偏角值。地磁北极和地理北极之间的夹角就是磁偏角值。

大多数地图上都标有磁偏角值。每年地磁北极的位置都会发生变化，所以可以在互联网上找到最新最精确的磁偏角值（例如：www.magnetic-declination.com）。

但是越野地图是根据与地磁北极之间的关系绘成的。这意味着使用越野地图时，您应该将磁差值设为 0°，以便将磁偏角值校正关闭。

要设置磁偏角值：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入 **GENERAL**（常规）。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Compass**（指南针），然后使用 [Next] 选择。
4. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Declination**（磁偏角值），然后按 [Next] 选择。
5. 选择 - 可关闭磁偏角值，或选择 **W**（西）或 **E**（东）。
6. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置磁偏角值。
7. 按 [Next] 接受设置。



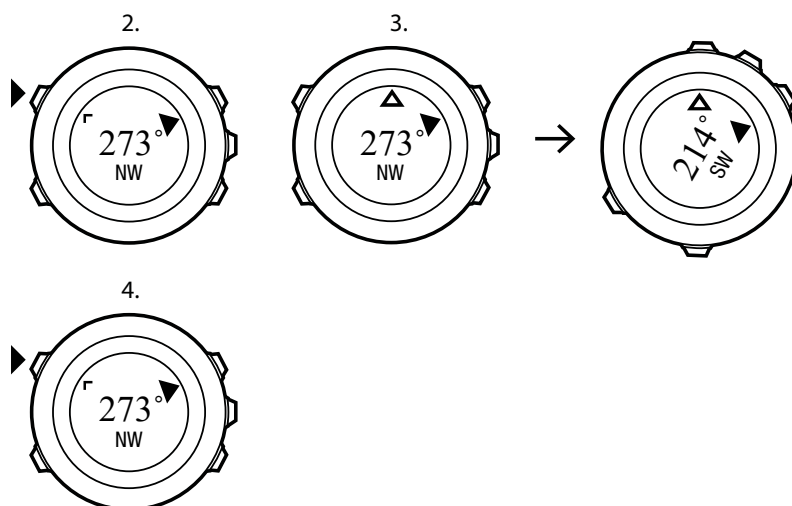
 **提示** 在 **COMPASS**（指南针）模式中，按住 [View]，也可以进入指南针设置。

10.3. 设置方位锁定

您可以使用方位锁定功能根据与北极的相对方向来标记目标方向。

要锁定方位：

1. 激活指南针，手握手表于身前，并朝您的目标转身。
2. 按 [Back Lap] 锁住手表上显示的当前度数作为您的方位。
3. 一个空心三角形会指示相对于北极指示器（实心三角形）的锁定方位。
4. 按 [Back Lap] 清除方位锁定。



 **注释** 在训练模式下使用指南针时，[Back Lap] 按钮仅锁定和清除方位。退出指南针视图后可使用 [Back Lap] 来记录圈数。

11. 使用运动模式

使用运动模式以在锻炼期间记录锻炼日志并查看各种信息。

您可在**时间**或 **ALTI & BARO** 模式下，或经过指南针校准后的**指南针**模式中按 [Start Stop] 进入运动模式。



11.1. 运动模式

您可从预定义的运动模式中选择合适的运动模式。根据运动的不同，锻炼期间显示屏上显示的信息也不同。例如，运动模式将规定是使用 FusedSpeed™ 还是只使用 GPS 速度。（有关更多信息，请参见 14. FusedSpeed。）所选的运动模式还影响锻炼设置，例如心率限制、自动圈数距离、**ALTI & BARO** 模式和记录速度。

您可在 SuuntoLink 中创建更多自定义运动模式，编辑预定义运动模式并将其下载到设备上。

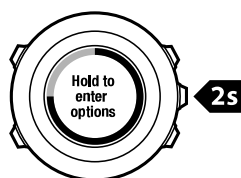
锻炼期间，预定义的运动模式将为您提供与该特定运动相关的有用信息。

- **骑车**：速度、距离、节奏和心率相关信息
- **登山**：高度、距离和速度相关信息（60 秒 GPS 定位）
- **高山滑雪**：高度、下降高度和时间相关信息
- **徒步**：距离、高度、心率和计时器相关信息（60 秒 GPS 定位）
- **三项全能运动**：室外游泳、骑车和跑步相关信息组合
- **跑步**：步调、心率和计时器相关信息
- **Pool swimming (游泳池游泳)**：平均一次划水速度、最大速度、平均 SWOLF
- **Openwater swim (开放水域游泳)**：平均一次划水速度、最大速度
- **其他运动**：速度、心率和高度相关信息
- **室内训练**：心率相关信息（无 GPS）

 **注释** SWOLF 用于计算游泳效率。它是特定泳池长度内游泳时间和划水次数的组合。

11.2. 运动模式中的其他选项

选定运动模式后，按住 [Next] 可进入要在锻炼时使用的其他选项：



- 选择 **NAVIGATION**（导航）进入下列选项：
 - 选择 **Track back**（退回）可将路线折回至锻炼路径中任意点。
 - 选择 **Find back**（找到回路）可导航回您锻炼的起点。
 - 选择 **Location**（位置）可查看您当前位置的坐标，或将其保存为 POI。

- 选择 **POI**（兴趣点）导航到 POI。
- 选择 **Routes**（路线）导航到路线。
- 选择 **Logbook**（日志）以指明一条为您保存带 GPS 数据的日志的路线。
- 选择 **ACTIVATE**（激活）以打开或关闭以下功能：
 - 选择 **Interval off/on**（间隔开/间隔关）可激活/停用间隔计时器。可以将间隔计时器添加到 SuuntoLink 中的自定义运动模式。有关更多信息，请参见 11.6.6. 使用间隔计时器。
 - 选择 **Autopause off/on**（自动暂停开/自动暂停关）可激活/停用自动暂停。
 - 选择 **Autoscroll off/on**（自动滚屏开/自动滚屏关）可激活/停用自动滚屏。
 - 选择 **HR limits off/on**（心率限制开/心率限制关）可将心率限制设为开或关。心率限制值可在 SuuntoLink 中指定。
 - 选择 **Compass off/on**（指南针开/指南针关）可激活或停用指南针。锻炼期间指南针被激活后，它会作为一个辅屏显示在运动模式之后。

11.3. 使用心率传输带

锻炼时可使用心率传输带。当使用心率传输带时，Suunto Ambit2 为您提供更多有关您锻炼的信息。

锻炼时使用心率传输带可获得以下额外信息：

- 实时心率
- 实时平均心率
- 以图形显示的心率
- 锻炼期间消耗的卡路里
- 在定义的心率限制范围内锻炼的指导
- 顶峰训练效果

锻炼后使用心率传输带可获得以下额外信息：

- 锻炼期间消耗的卡路里
- 平均心率
- 最高心率
- 恢复时间

故障排查：无心率信号

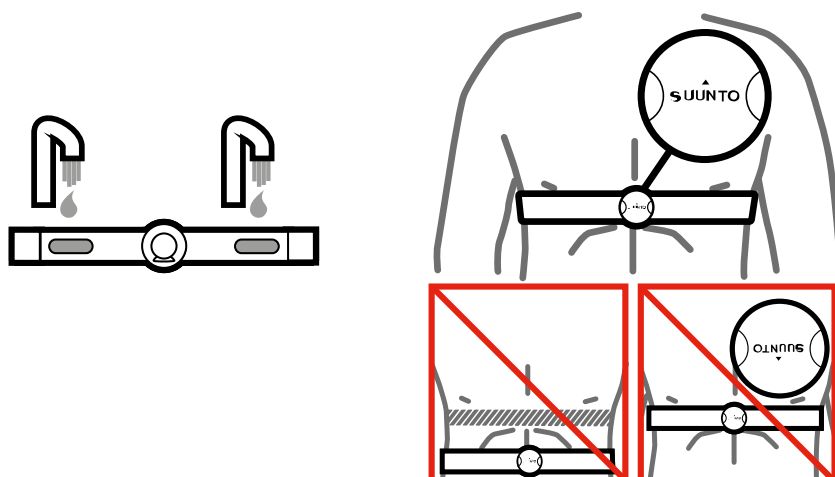
如果丢失心率信号，请尝试以下方法：

- 检查是否正确佩戴了心率传输带（请参见 11.4. 佩戴心率传输带）。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。
- 如果还是有问题，请更换心率传输带的电池。
- 将心率传输带与设备重新配对（请参见 16. 匹配 POD/心率传输带）。
- 定期机洗心率传输带的纺织带。

11.4. 佩戴心率传输带

 **注释** Suunto Ambit2 与 Suunto ANT 舒适带兼容。

调整系带长度以使心率传输带绑紧但又不失舒适性。用水或凝胶弄湿接触区并佩戴心率传输带。确保心率传输带处在您的胸部中间并且红色箭头指向上。



警告 佩戴起搏器、去纤颤器或其他植入电子设备的人使用心率传输带应自行承担风险。在开始初次使用心率传输带之前，我们建议在医生监督下进行锻炼测试。这样可确保同时使用起搏器和心率传输带时的安全性和可靠性。锻炼可能会有些风险，对于长期未锻炼的人而言更是如此。强烈建议您在开始常规锻炼项目之前，先咨询医生。

注释 Suunto Ambit2 在水下无法接收心率传输带信号。

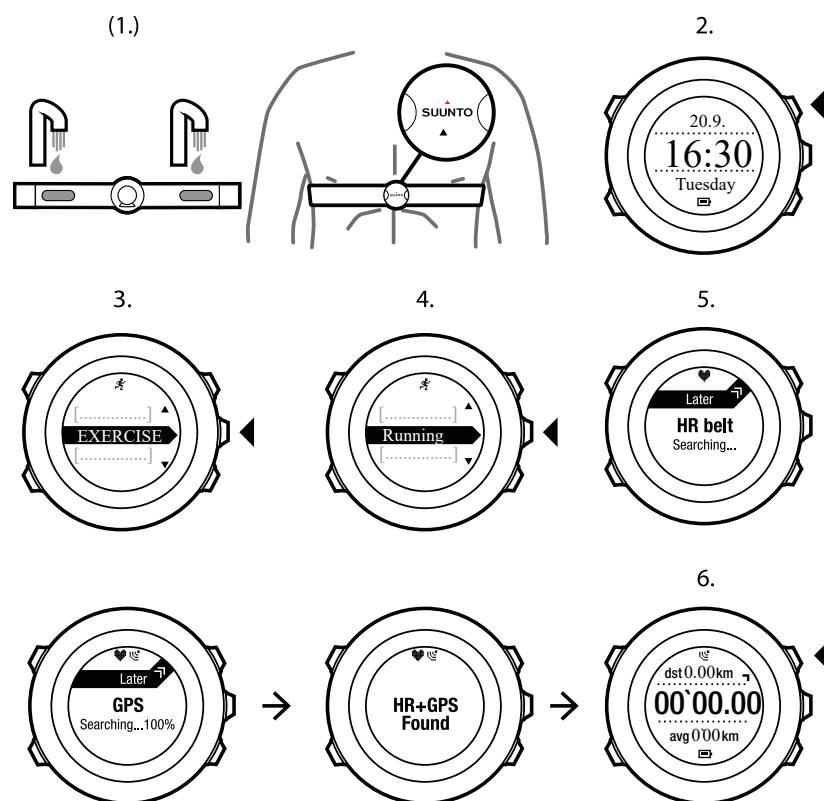
提示 心率传输带使用后应定期机洗，以除去异味并确保良好的数据质量和功能。仅清洗纺织带。

Suunto Ambit2 支持 ANT+™ 兼容心率传输带和部分 POD。请访问 www.thisisant.com/directory，查看兼容的 ANT+ 产品清单。

11.5. 开始锻炼

要开始锻炼：

1. 弄湿心率传输带（可选）的接触区并穿上。
2. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
3. 按 [Next] 进入 **EXERCISE**（锻炼）。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动运动模式选项，然后使用 [Next] 选择合适的模式。
5. 如果选择的运动模式使用心率传输带，则手表将自动开始搜索心率传输带信号。等待手表通知已找到心率和/或 GPS 信号，或按 [Start Stop] 选择 **Later**（稍后）。手表持续搜索心率/GPS 信号。
一旦找到心率/GPS 信号，手表就会开始显示并记录心率/GPS 数据。
6. 按 [START STOP] 开始记录锻炼。要使用选项菜单，按住 [Next]（请参见 11.2. 运动模式中的其他选项）。



11.6. 锻炼期间

Suunto Ambit2 可在锻炼过程中为您提供额外信息。额外信息取决于您所选的运动模式，请参见 11.1. 运动模式。如果您在锻炼期间使用心率传输带和 GPS，还将获得更多信息。

Suunto Ambit2 允许您定义想要在显示屏上看到的信息。有关自定义显示屏的信息，请参见 5.4. 自定义运动模式。

下面是关于锻炼期间手表使用方法的一些说明：

- 按 [Next] 查看其他显示屏。
- 按 [View] 查看其他视图。
- 要避免意外停止日志记录或记录多余圈数，按住 [Light Lock] 以锁定按钮。
- 按 [Start Stop] 暂停记录。暂停将会在日志中显示为圈数标记。要继续记录，请再次按 [Start Stop]。

11.6.1. 记录行踪

取决于所选的运动模式，Suunto Ambit2 允许您在锻炼期间记录各种信息。

如果您在记录日志时同时使用 GPS，Suunto Ambit2 将记录您的行踪，您可在 Suunto app 中查看。当记录行踪时，记录图标和 GPS 图标将显示在显示屏的上部。

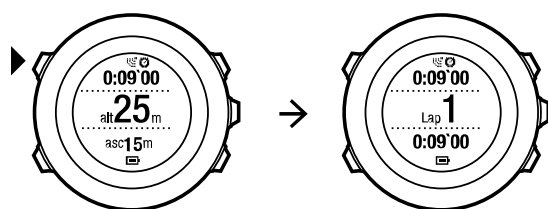
11.6.2. 记录圈数

锻炼期间，您可以手动或通过 SuuntoLink 中设置自动圈数记录间隔来自动记录圈数。在自动记录圈数时，Suunto Ambit2 将根据您在 SuuntoLink 指定的距离记录圈数。

要手动记录圈数，在锻炼期间按 [Back Lap]。

Suunto Ambit2 向您显示了以下信息：

- 最上面一行：分段时间（从日志记录开始起经过的时间）
- 中间一行：圈数
- 最下面一行：圈时



 **注释** 锻炼摘要至少要以一圈为单位显示，即从锻炼的开始到结束。锻炼期间记录的圈数显示为额外圈数。

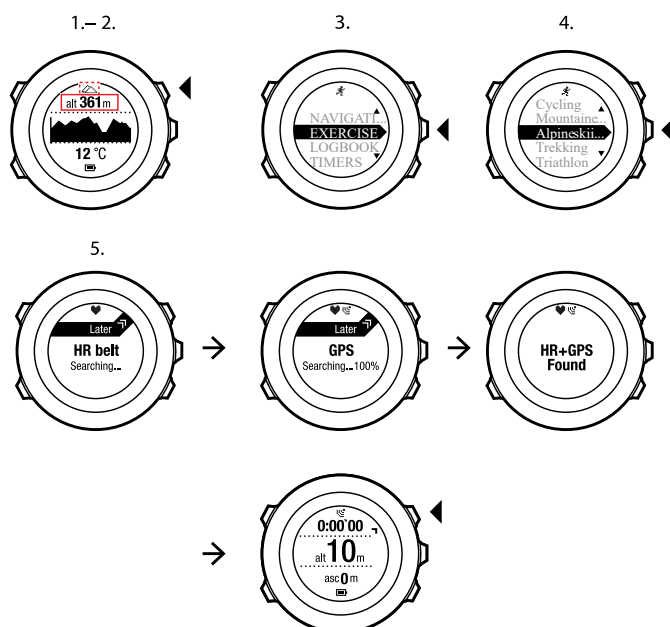
11.6.3. 记录海拔高度

Suunto Ambit2 会将从日志开始到停止时间内，您进行所有运动时所处的海拔高度信息保存下来。如果进行的活动涉及海拔高度变化，您可以记录这些变化并在稍后查看存储的信息。

 **注释** 高度测量默认基于 *FusedAlti*。有关更多信息，请参见 9.8. *FusedAlti*。

要记录海拔高度：

1. 确保启用了**高度计**模式。
2. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
3. 按 [Next] 选择 **EXERCISE**（锻炼）。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动运动模式，然后按 [Next] 选择合适的模式。
5. 等待设备通知已找到心率/或 GPS 信号，或按 [Start Stop] 选择**稍后**。设备持续搜索心率/GPS 信号。按 [START STOP] 开始记录日志。

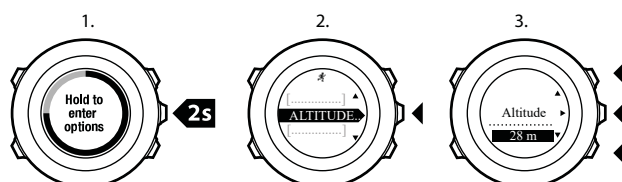


11.6.4. 锻炼期间设置高度

大多数运动模式允许您在锻炼期间手动设置高度。

要在锻炼期间设置高度：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至**高度**，然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 设置高度。
4. 按 [Next] 确认。

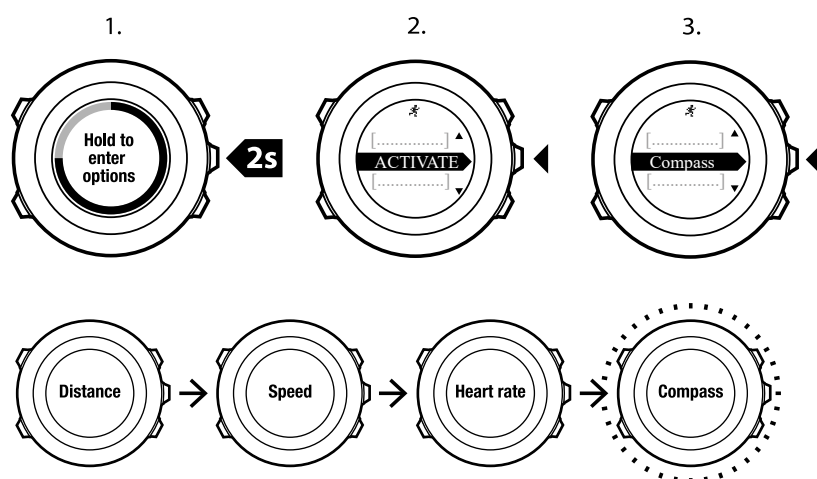


11.6.5. 锻炼期间使用指南针

您可以在锻炼期间激活指南针并将其添加到自定义运动模式。

要在锻炼期间使用指南针：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ACTIVATE**（激活），然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Compass**（指南针），然后按 [Next] 选择。
4. 指南针显示为自定义运动模式的最后一个显示屏。



要停用指南针，返回选项菜单中的 **ACTIVATE**（激活）并选择 **End compass**（退出指南针）。

11.6.6. 使用间隔计时器

可以向 Movescount 中的每个自定义运动模式添加一个间隔计时器。要将间隔计时器添加到运动模式，选择运动模式并进入 **Advanced settings**（高级设置）。下一次您将 Suunto Ambit2 连接到您的 Movescount 帐户时，间隔计时器将被同步到手表。

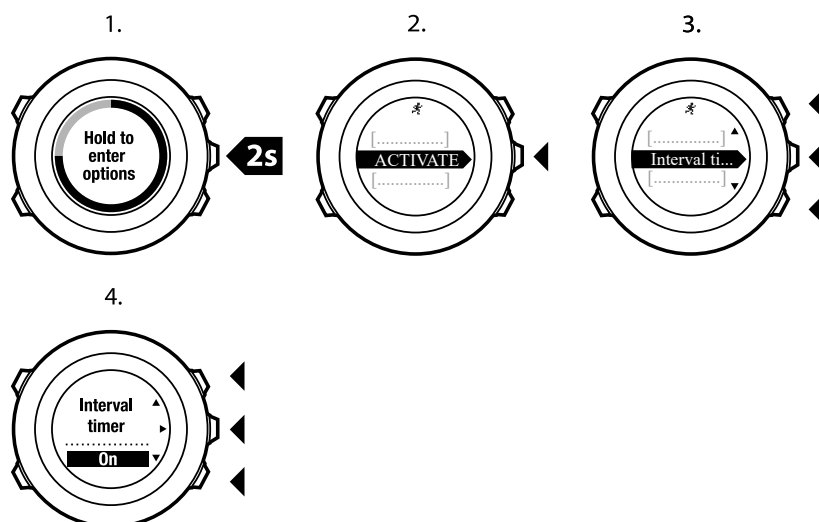
您可以在间隔计时器中指定以下信息：

- 间隔类型（**HIGH**（高）和 **LOW**（低）间隔）
- 两种间隔类型的持续时间或距离
- 间隔的重复次数

 **注释** 如果不在 *Movescount* 中指定间隔的重复次数，则间隔计时器将一直持续运行直至重复了 99 次为止。

要激活/停用间隔计时器：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ACTIVATE**（激活），然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Interval**（间隔），然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将间隔计时器设置为 **On/Off**（开/关），然后使用 [Next] 确认。当间隔计时器处于活动状态时，显示屏上将显示间隔图标。



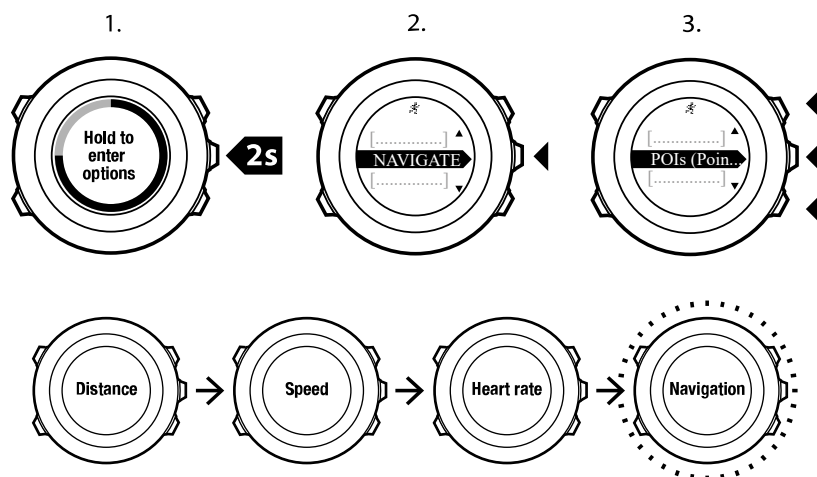
11.6.7. 锻炼期间的导航

如要希望沿着路线奔跑或跑向兴趣点 (POI)，则可从 **EXERCISE**（锻炼）菜单中选择相应的默认运动模式（Run a Route（沿着路线奔跑）、Run a POI（跑向兴趣点）），以立即开始导航。

当您正在其他已激活 GPS 的运动模式下锻炼时，也可导航路线或移向 POI。

要在锻炼期间进行导航：

1. 当处于激活 GPS 的运动模式下时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择 **NAVIGATION**（导航）。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **POI（兴趣点）** 或 **Routes（路线）**，然后按 [Next] 选择。导航指南显示为所选运动模式的最后一个显示屏。



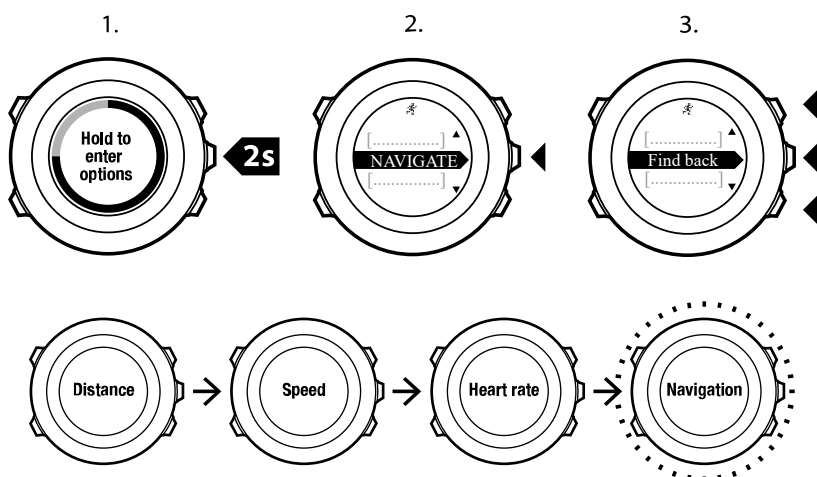
要停用导航，返回选项菜单中的 **NAVIGATION**（导航）并选择 **End navigation**（结束导航）。

11.6.8. 锻炼期间找到回路

Suunto Ambit2 自动保存锻炼的起点，前提是您使用 GPS。锻炼期间，Suunto Ambit2 利用 **Find back**（找到回路）功能引导您返回起点（或建立 GPS 定位的位置）。

要在锻炼期间找到回路以返回起点：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择 **NAVIGATION**（导航）。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Find back**（找到回路），然后按 [Next] 选择。导航指南显示为所选运动模式的最后一个显示屏。



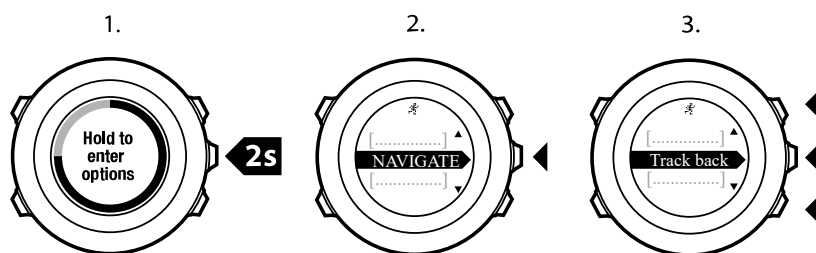
11.6.9. 使用退回

利用 **Track back**（退回），可将路线折回至锻炼路径中任意点。Suunto Ambit2 创建临时航点，以便指导您回到开始点。

如果需要在锻炼中退回：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择 **NAVIGATION**（导航）。

3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Track back** (退回) , 然后按 [Next] 选择。



现在就可以开始原路返回，其方式类似于在路线导航中的操作。有关路线导航的更多信息，请参阅 8.4.3. 导航期间。

在利用含 GPS 数据进行锻炼时，也可通过日志使用 **Track back** (退回)。采取与 8.4.2. 导航路线中的相同的步骤。滚动到 **LOGBOOK** (日志) 而非 **Routes** (路线)，并选择要开始浏览的日志。

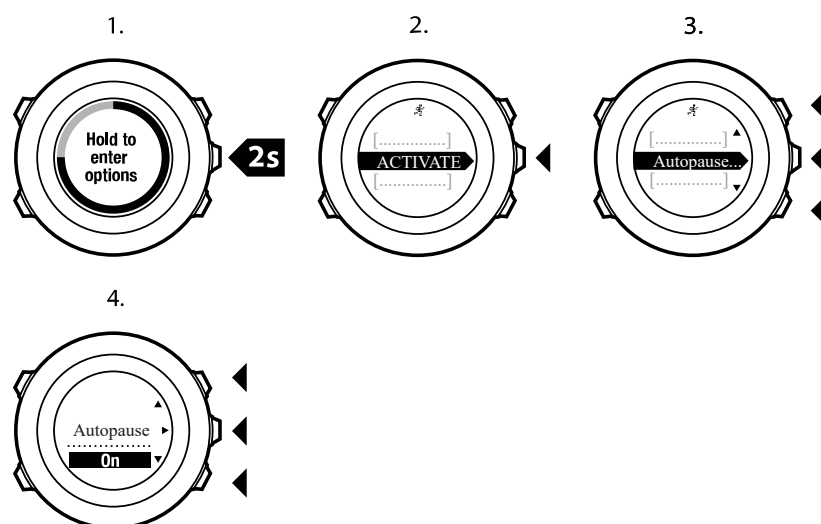
11.6.10. 自动暂停

自动暂停将在锻炼速度低于 2 公里/小时时暂停记录锻炼。当速度增加到 3 公里/小时以上时，将自动继续记录。

您可以在 SuuntoLink 中将种运动模式的自动暂停设置为打开/关闭。或者，您可以在锻炼期间激活自动暂停。

要在锻炼期间将自动暂停设置为打开/关闭：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **ACTIVATE** (激活)，然后使用 [Next] 选择。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至 **Autopause** (自动暂停)，然后使用 [Next] 选择。
4. 按 [Start Stop] 或 [Light Lock] 将自动暂停设置为 **On/Off** (开/关)，然后使用 [Next] 确认。



11.7. 查看锻炼后的日志

停止记录后，您可以查看锻炼摘要。

要停止记录并查看摘要信息：

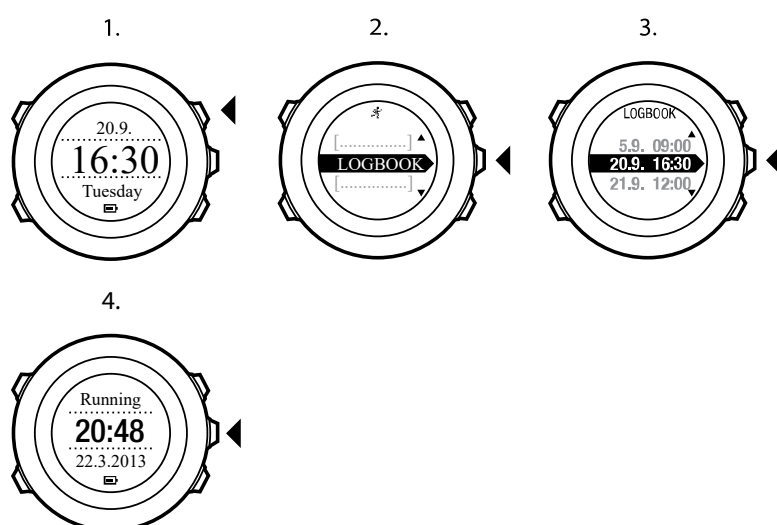
1. 按住 [Start Stop] 停止并保存锻炼。或者，也可按 [Start Stop] 暂停记录。暂停记录后，按 [Back Lap] 确认停止或按 [Light Lock] 继续记录。停止锻炼后，按 [Start Stop] 保存日志。如果不想保存日志，按 [Light Lock]。
2. 按 [Next] 查看锻炼摘要。



您也可以查看日志中保存的所有锻炼的摘要。在日志中，锻炼按时间顺序列出，最近的锻炼显示在最前面。在 GPS 精确度最佳且以 1 秒为记录间隔的情况下，大约能保存 15 小时的锻炼日志。

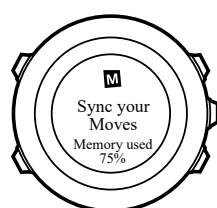
要查看日志中的锻炼摘要：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **LOGBOOK**（日志），然后按 [Next] 进入。已显示您当前的恢复时间。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动锻炼日志，然后使用 [Next] 选择记录。
4. 使用 [Next] 浏览日志的摘要视图。



11.7.1. 存储器余量指示器

如果未同步的手表存储器超过 50 %，Suunto Ambit2 在进入日志时，将会显示一条提示。



当未同步的存储器已满且 Suunto Ambit2 开始覆盖早前的记录时，将不会显示提示。

11.7.2. 动态锻炼摘要

动态锻炼摘要把锻炼中的活动栏目显示为摘要。通过 [Next] 可以浏览摘要视图。

摘要上显示的信息取决于所使用的运动模式以及是否使用了心率侦测带或 GPS。

在默认情况下，所有运动模式都包括以下信息：

- 运动模式的名称
- 时间
- 日期
- 持续时间
- 圈数

 **注释** 如果把累积上升/下降选定为显示选项，仅当选择最高 GPS 准确度时才会显示数据。有关 GPS 准确度的更多信息，请参阅 8.1.3. GPS 准确度和节电。

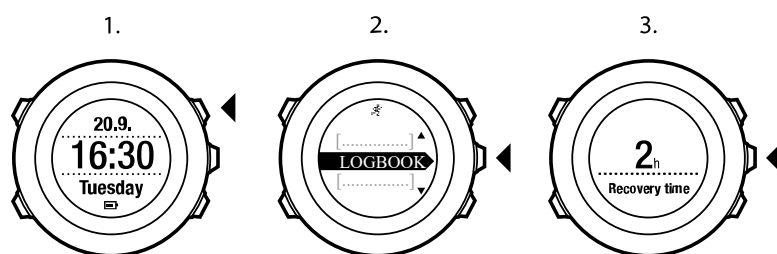
 **提示** 您可以在 Suunto app 中查看更多详细信息。

11.7.3. 恢复时间

Suunto Ambit2 始终会显示您从所有已保存锻炼的当前累计恢复时间。恢复时间表示您完全恢复到可以进行正常强度锻炼的水平所需的时间。随着恢复时间的减少或增多，手表会实时更新该信息。

要查看您的当前恢复时间：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 **LOGBOOK**（日志），然后按 [Next] 选择。
3. 显示屏上将显示恢复时间。



 **注释** 只有恢复时间超过 30 分钟时，才显示恢复时间。

12. 多运动训练

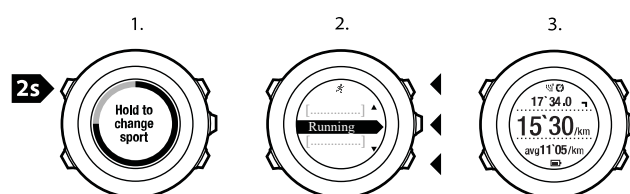
Suunto Ambit2 提供多运动支持；您可以在锻炼期间轻松地不同运动之间切换并持续查看相关数据。您可以在锻炼期间手动切换运动，或者事先在 SuuntoLink 中创建多运动模式，然后下载到您的 Suunto Ambit2。您可以在 SuuntoLink 中为包括在多运动模式中的每种运动模式设置间隔计时器。切换运动时，间隔计时器重新启动。

12.1. 锻炼期间手动切换运动模式

Suunto Ambit2 允许您在锻炼期间切换到另一种运动模式，无需停止记录。您在锻炼期间已经使用的所有运动模式包含在日志之内。

要在锻炼期间手动切换运动模式：

1. 在记录锻炼时，按住 [Back Lap] 进入运动模式。
2. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动运动模式选项列表。
3. 使用 [Next] 选择合适的运动模式。Suunto Ambit2 继续记录选定运动模式的日志和数据。



 **注释** Suunto Ambit2 在您每次切换到另一运动模式时记录一圈。

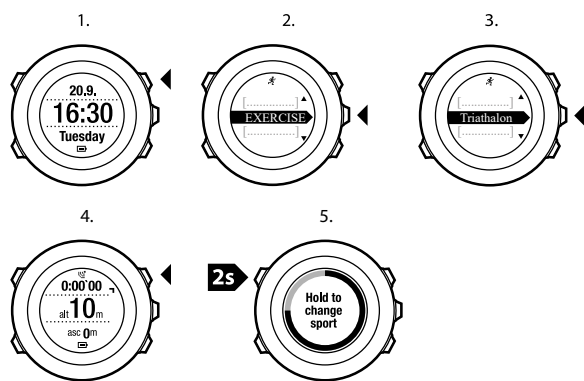
 **注释** 在您切换到另一运动模式时，日志记录不会暂停。您可以按 [Start Stop] 手动暂停记录。

12.2. 使用预配置多运动模式

您可以在 Movescount 中创建自己的多运动模式并下载到您的 Suunto Ambit2。多运动模式可以包含特定顺序的多个不同运动模式。多运动模式中包含的每种运动有自己的间隔时间计时器。您可以选择**多运动**、**冒险比赛**或**三项全能运动**作为多运动模式。

要使用预配置多运动模式：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 按 [Next] 进入 **EXERCISE** (锻炼)。
3. 滚动到预配置多运动模式并使用 [Next] 选择。等待设备通知已找到心率和/或 GPS 信号，或按 [Start Stop] 选择**稍后**。设备持续搜索心率/GPS 信号。
4. 按 [START STOP] 开始记录日志。
5. 按住 [Back Lap] 切换到您的多运动模式中的下一运动。



13. 游泳

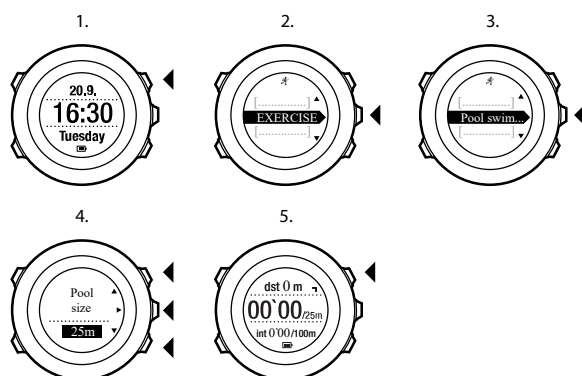
您可以在游泳时使用 Suunto Ambit2 记录各种数据。该设备还可以识别您的游泳姿势。您可以在游泳池内或户外记录您的锻炼日志并随后在 Suunto app 中分析数据。

13.1. 游泳池游泳

使用游泳池游泳运动模式时，Suunto Ambit2 基于游泳池长度测量您的游泳速度。

要在游泳池中记录游泳日志：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 按 [Next] 进入 **EXERCISE** (锻炼)。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Pool swimming** (游泳池游泳)，然后使用 [Next] 选择。
4. 选择游泳池尺寸。您可以从预定义值中选择游泳池长度，或者选择**自定义**选项以指定游泳池长度。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 滚动选项，然后使用 [Next] 接受数值。
5. 按 [START STOP] 开始记录游泳日志。

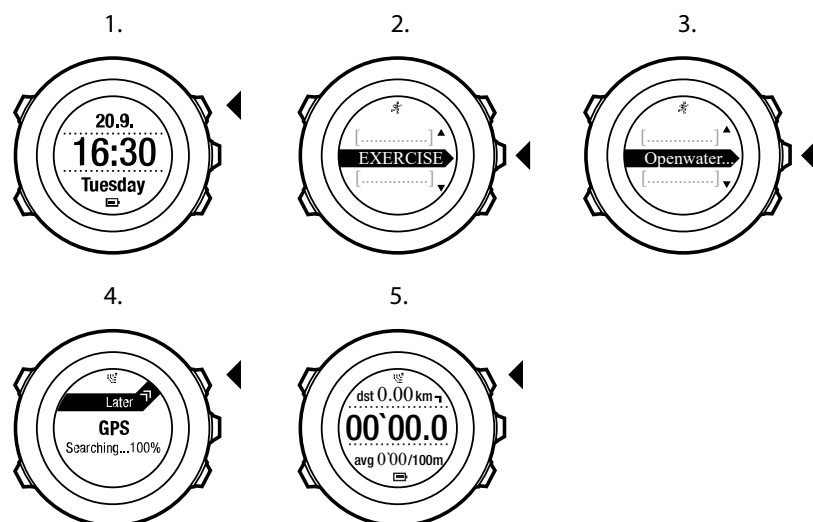


13.2. 开放水域游泳

使用开放水域游泳模式时，Suunto Ambit2 采用 GPS 测量您的游泳速度并在游泳期间向您显示实时数据。

要记录室外游泳日志：

1. 按 [Start Stop] 进入开始菜单。
2. 按 [Next] 进入 **EXERCISE** (锻炼)。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **Openwater swim** (开放水域游泳)，然后按 [Next] 选择。
4. 设备将自动开始搜索 GPS 信号。等待设备通知找到 GPS 信号，或按 [Start Stop] 选择**稍后**。设备继续搜索 GPS 信号，当找到信号时，设备开始显示和记录 GPS 数据。
5. 按 [START STOP] 开始记录游泳日志。



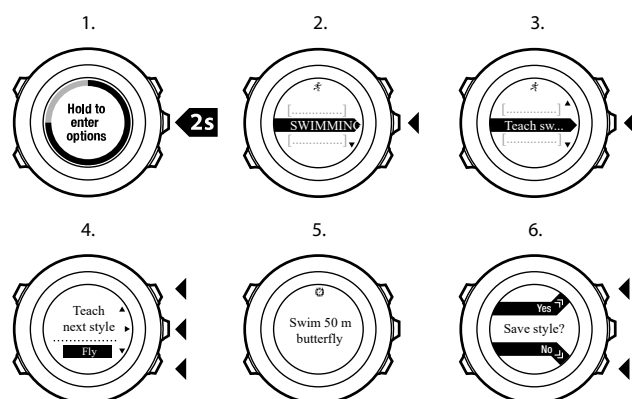
 **提示** 游泳期间，按 [Back Lap] 手动添加圈数。

13.3. 向 Suunto Ambit2 教授游泳姿势

您可以教授您的 Suunto Ambit2 如何识别您的游泳姿势。教授游泳姿势之后，Suunto Ambit2 可在您开始游泳时自动检测。

要教授游泳姿势：

1. 在处于 **Pool swimming (游泳池游泳)** 运动模式时，按住 [Next] 以进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择**游泳**。
3. 按 [Next] 选择**教授游泳姿势**。
4. 使用 [Light Lock] 和 [Start Stop] 滚动游泳姿势选项。使用 [Next] 选择合适的游泳姿势。您可以通过选择 **END** 退出设置并继续锻炼。 可用的游泳姿势选项：
5. **FLY** (蝶泳)
6. **BACK** (仰泳)
7. **BREAST** (蛙泳)
8. **FREE** (自由泳)
9. 以您选择的游泳姿势在游泳池中游泳。
10. 完成游泳后，按下 [Start Stop] 保存姿势。如果您不想保存姿势，按下 [Light Lock] 返回游泳姿势选择。



 **提示** 您可以随时按住 [Next] 退出教授游泳姿势。

要将已教授的游泳姿势重置为默认设置：

1. 在 **Pool swimming (游泳池游泳)** 模式中，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 选择**游泳**。
3. 使用 [Start Stop] 滚动至**重置已教授姿势**，然后使用 [Next] 选择。

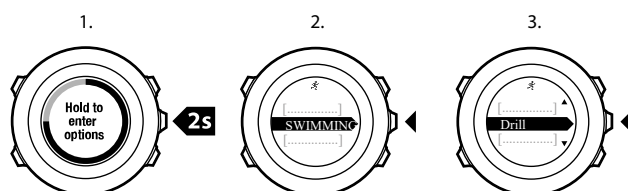
13.4. 游泳练习

您可以在游泳锻炼期间随时开展游泳练习。如果您采用非标准游泳姿势（例如只使用腿部）开展练习，如有需要可在练习之后通过手动增加游泳池长度来调整练习距离。

 **注释** 请勿增加练习距离，直至您完成练习。

要开展练习：

1. 在记录游泳池游泳日志时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按 [Next] 进入**游泳**。
3. 按 [Next] 选择**练习**并开始练习游泳。
4. 完成练习之后，如有需要，按 [View] 调整总距离。

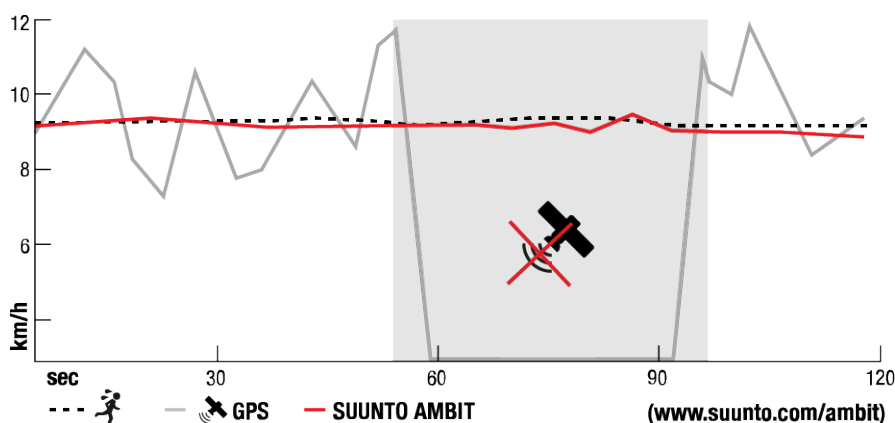


要结束练习，返回选项菜单中的**游泳**并选择**结束练习**。

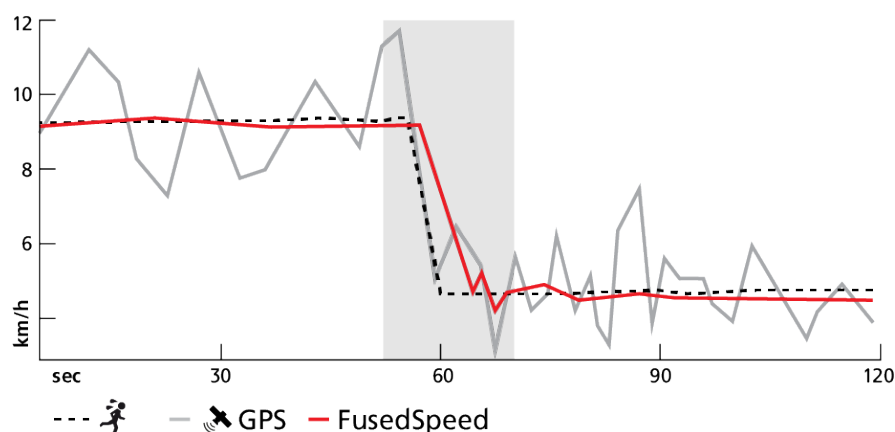
 **提示** 您可以按 [Start Stop] 暂停练习。

14. FusedSpeed

FusedSpeed™ 创造性地结合利用 GPS 和腕部加速度传感器来显示读数，能够更准确地测量跑步速度。GPS 信号将根据腕部加速度自适应过滤，在均匀跑步速度下提供更准确的读数并能更快地响应速度变化。



当您在训练中（例如在崎岖的地面上跑步或在进行间歇训练时）需要高灵敏度的速度读数时，FusedSpeed™ 将给您提供最大帮助。如果您暂时失去 GPS 信号（例如由于楼房阻挡），Suunto Ambit2 能够通过 GPS 校准的加速计继续显示准确的速度读数。



 **注释** FusedSpeed™ 用于跑步和其他类似活动。

 **提示** 要查看通过 FusedSpeed™ 获得的最精确读数，只需在需要时看一眼手表即可。将手表拿在身前不动将降低准确性。

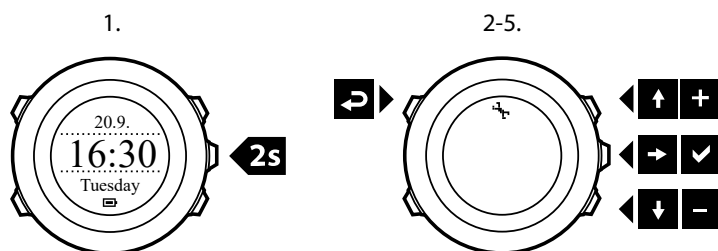
FusedSpeed™ 将在以下运动模式下自动激活：

- 跑步
- 越野跑
- 跑步机运动
- 越野
- 田径
- 福乐球
- 足球（英式）

15. 调整设置

要查看和调整设置：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 滚动菜单。
3. 按 [Next] 进入设置。
4. 按 [Start Stop] 和 [Light Lock] 调整设置值。
5. 按 [Back Lap] 返回设置中的上一视图，或按住 [Next] 退出选项菜单。



您可以访问以下选项：

PERSONAL (个人)

- BIRTH YEAR (出生年份)
- Weight (体重)
- Max HR (最大心率)
- GENDER (性别)

常规 FORMATS (格式)

- LANGUAGE (语言)
- UNIT SYSTEM (单位制)
 - Metric (公制)
 - Imperial (英制)
 - Advanced (高级)：允许您在 Movescount 上根据自己的偏好自定义英制和公制混合设置。
- Position forma (位置格式)：
 - WGS84 Hd.d°
 - WGS84 Hd°m.m'
 - WGS84 Hd°m's.s
 - UTM
 - MGRS
 - British (BNG) (英国)
 - Finnish (ETRS-TM35FIN) (芬兰)
 - Finnish (KKJ) (芬兰)
 - Irish (IG) (爱尔兰)
 - Swedish (RT90) (瑞典)
 - Swiss (CH1903) (瑞士)
 - UTM NAD27 Alaska (阿拉斯加)
 - UTM NAD27 Conus (美国大陆)

- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Time format (时间格式)** : 12 小时或 24 小时制
- **Date format (日期格式)** : 日.月.年、月/日/年

Time/date (时间/日期)

- **GPS timekeeping (GPS 时间同步)** : 打开或关闭
- **Dual time (第二地时间)** : 时和分
- **Alarm (闹铃)** : 开/关, 时和分
- **Time (时间)** : 时和分
- **Date (日期)** : 年、月、日

TONES/DISPLAY (音调/显示)

- **Invert display (转换显示屏)** : 转换显示屏颜色
- **Button lock (按钮锁定)**
 - **Time mode lock (时间模式锁定)** : **TIME** (时间) 模式中的按钮锁定。
 - **Actions only (仅操作)** : 锁定开始菜单和选项菜单。
 - **All buttons (全部按钮)** : 锁定全部按钮。在 **Night** (夜间使用) 模式下可以激活背光灯。
 - **Sport mode lock (运动模式锁定)** : 运动模式中的按钮锁定。
 - **Actions only (仅操作)** : 锻炼期间锁定 [Start Stop]、[Back Lap] 和选项菜单。
 - **All buttons (全部按钮)** : 锁定全部按钮。在 **Night** (夜间使用) 模式下可以激活背光灯。
- **Tones (音调)** :
 - **All on (全部开启)** : 激活按钮音调和系统音调
 - **Buttons Off (按钮声关闭)** : 仅激活系统音调
 - **All off (全部关闭)** : 关闭全部音调
- **Backlight (背光灯) : Mode (模式)** :
 - **Normal (正常)** : 当按下 [Light Lock] 以及闹铃响起时, 背光灯将亮起几秒。
 - **Off (关)** : 按下按钮或闹铃响起时, 背光灯不会亮起。
 - **Night (夜间使用)** : 当按下任何按钮以及闹铃响起时, 背光灯将亮起数秒。使用 **Night (夜间使用)** 模式将显著减少电池续航时间。
 - **Toggle (切换)** : 按 [Light Lock] 时背光灯亮起。它将一直处于亮起状态, 直到您再次按 [Light Lock]。
 - **Brightness (亮度)** : 调整背光灯亮度 (百分比)。
- **Display contrast (显示屏对比度)** : 调整显示屏对比度 (百分比)。

指南针

- **Calibration (校准)** : 启动指南针校准。
- **Declination (磁偏角)** : 设置指南针磁偏角值。

Map (地图)

- **Orientation (方向)**
 - **Heading up (前方朝上)** : 前方朝上显示放大地图。
 - **North up (正北朝上)** : 正北朝上显示放大地图。

 **注释** 即使关闭了全部音调，闹铃也会响起。

高度-气压计

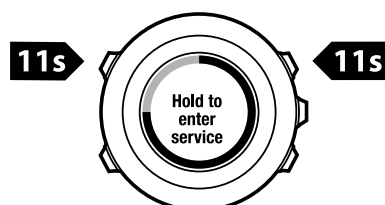
- **FusedAlti**：打开/关闭 FusedAlti。
- **模式**：高度计、气压计、自动。
- **参考**：高度、海平面。

PAIR (配对)

- **Bike POD**：配对 Bike POD。
- **功率 POD**：配对功率 POD。
- **HR belt (心率传输带)**：匹配心率传输带。
- **Foot POD (计步器)**：匹配计步器。
- **Cadence POD**：配对 cadence POD。

15.1. 维护菜单

要进入维护菜单，同时按住 [Back Lap] 和 [Start Stop] 直至设备进入维护菜单。



维护菜单包含以下项目：

- **INFO (信息)**：
 - **大气压**：显示当前的绝对大气压和温度。
 - **Version (版本)**：当前 Suunto Ambit2 的当前软件和硬件版本。
- **TEST (测试)**：
 - **LCD test (LCD 测试)**：允许您测试 LCD 是否能正常工作。
- **ACTION (操作)**：
 - **Power off (关闭电源)**：允许您将手表转入深度睡眠。
 - **GPS reset (GPS 重置)**：允许您重置 GPS。

 **注释** **POWER OFF (关闭电源)** 是低功率状态。连接 USB 线缆 (与电源) 可唤醒手表。初始设置向导启动。但是，之前的值不会丢失，因此只需确认各个步骤即可。

 **注释** 手表将在静止 10 分钟后会切换至节能模式。移动后手表将重新激活。

 **注释** 维护菜单的内容在更新时可随时更改，恕不另行通知。

重置 GPS

如果 GPS 装置找不到信号，则可在维护菜单中重置 GPS 数据。

要重置 GPS：

1. 在维护菜单中，使用 [Light Lock] 滚动至 **ACTION (操作)**，然后按 [Next] 进入。

2. 按 [Light Lock] 滚动至 **GPS reset** (GPS 重置) , 然后按 [Next] 进入。
3. 按 [Start Stop] 确认 GPS 重置 , 或按 [Light Lock] 取消。

 **注释** 重置 GPS 将重置 GPS 数据、指南针校准值和恢复时间。 保存的日志不会被删除。

16. 匹配 POD/心率传输带

将 Suunto Ambit2 与可选的 Suunto POD (Bike POD、功率 POD、心率传输带、Foot POD 或 Cadence POD) 和 ANT+ POD 配对，以在锻炼期间接收额外的速度、距离、功率和步频信息。请访问 www.thisisant.com/directory，查看兼容的 ANT+ 产品清单。

您可以一次最多配对六个 POD：

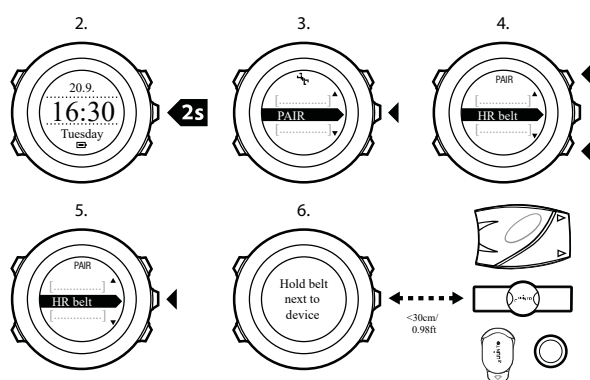
- 三个 Bike POD (每次只能使用一个 Bike POD)
- 一个 Cadence POD
- 一个 Foot POD
- 一个功率 POD

如果配对多个 POD，则 Suunto Ambit2 将记住每种 POD 中最后配对的一个 POD。

您的 Suunto Ambit2 包装中包含的心率传输带和/或 POD 已经匹配。仅当您要新的将心率传输带或者 POD 用于该设备时才需要配对。

要匹配 POD/心率传输带：

1. 激活 POD/心率传输带：
2. Bike POD：安装 Bike POD 后旋转轮胎。
3. 功率 POD：安装功率 POD 后旋转轴或轮胎。
4. 心率传输带：弄湿心率传输带的接触区并穿上。
5. Cadence POD：安装 Cadence POD 后旋转自行车脚踏板。
6. Foot POD：将 Foot POD 倾斜 90 度。
7. 按住 [Next] 进入选项菜单。
8. 使用 [Light Lock] 滚动至 **PAIR** (匹配)，然后使用 [Next] 进入。
9. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 滚动附件选项 **Bike POD**、**功率 POD**、**心率传输带**、**Foot POD** 和 **Cadence POD**。
10. 按 [Next] 选择一个 POD 或心率传输带并开始配对。
11. 将 Suunto Ambit2 靠近 POD/心率传输带 (<30 cm) 并等待设备通知 POD/心率传输带已经配对。如果配对失败，按 [Start Stop] 重试或按 [Light Lock] 返回至匹配设置。



 **注释** 您可以将不同类型的功率 POD 配对至 Suunto Ambit2。有关更多信息，请参见功率 POD 用户指南。

 **提示** 您还可以通过弄湿并同时按压两个电极接触区来激活心率传输带。

故障排查：心率传输带匹配失败

如果心率传输带匹配失败，请尝试以下操作：

- 检查线缆带是否连接至电子模块。
- 检查是否正确佩戴了心率传输带（请参见 11.4. 佩戴心率传输带）。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。

有关配对 POD 的更多信息，请参见 POD 用户指南。

16.1. 使用 Foot POD

使用 Foot POD 时，POD 可利用锻炼期间的片刻时间间隔，通过 GPS 自动校准。然而，Foot POD 匹配并针对特定运动模式激活后，之后会一直充当速度和距离的来源。

Foot POD 自动校准功能默认开启。在运动模式下，如果 Foot POD 已匹配且已用于选定的运动模式，则可通过 **ACTIVATE**（激活）下的选项菜单将其关闭。

 **注释** Foot POD 系指 Suunto Foot POD Mini 和任意其他 ANT+ Foot POD。

如需更加精确的速度和距离测量值，您可手动校准 Foot POD。请在准确测量的距离上（例如 400 米跑道）执行校准。

要使用 Suunto Ambit2 校准 Foot POD：

1. 将 Foot POD 安装到您的鞋子上。有关更多信息，请参阅所用 Foot POD 的用户指南。
2. 在开始菜单中选择一种运动模式（例如 **Running**（跑步））。
3. 以您通常的步调开始跑步。当您越过起跑线时，按 [Start Stop] 开始记录。
4. 以通常的步调（例如 400 米跑道上的两圈）跑步 800-1000 米（约 0.500-0.700 英里）距离。
5. 在您到达终点线时按 [Start Stop] 可暂停记录。
6. 按 [Back Lap] 可停止记录。停止锻炼后，按 [Start Stop] 保存日志。如果不想保存日志，按 [Light Lock]。使用 [Next] 滚动摘要视图，直至到达距离摘要。使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，将显示屏上显示的距离调整为您的实际跑步距离。使用 [Next] 确认。
7. 通过按 [Start Stop] 确认 POD 校准。您的 Foot POD 现已完成校准。

 **注释** 如果在校准锻炼期间 Foot POD 连接不稳定，则可能无法在距离摘要中调整距离。请确保按照说明正确连接 Foot POD，然后重试。

如果跑步时未安装 Foot POD，仍可根据手腕运动上获取跑步的步频。根据手腕运动测得的步频通常与 FusedSpeed 结合使用，且对于特定运动模式（包括跑步、越野跑、跑步机运动、越野和田径），该功能总是开启。

如果在开始锻炼时已安装 Foot POD，则通过手腕运动测得的步频将被 Foot POD 步频覆盖。

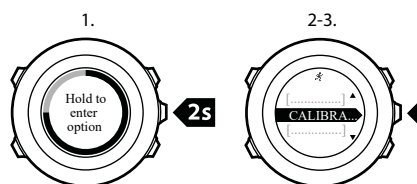
16.2. 校准功率 POD 与斜率

Suunto Ambit2 一旦其发现 POD，即会自动校准功率 POD。同时锻炼期间，您也可以随时手动校准功率 POD。

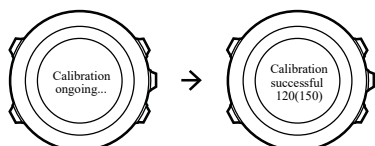
手动校准功率 POD：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 可进入选项菜单。
2. 停止踏动，双脚抬离踏板。

3. 使用 [Light Lock] 滚动至 **CALIBRATE POWER POD (校准功率 POD)**，然后使用 [Next] 进行选择。



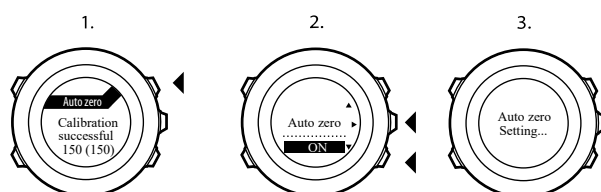
Suunto Ambit2 开始校准 POD 并指示校准成功或失败。显示器的底部一行显示当前与功率 POD 配套使用的频率。前一个频率于括号中显示。



如果功率 POD 具有自动调零功能，则可以通过 Suunto Ambit2 打开/关闭该功能。

设定自动调零 ON/OFF：

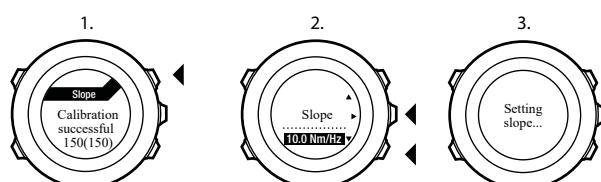
1. 完成校准后，按下 [Start Stop]。
2. 使用 [Light Lock] 设置自动调零 **On/Off (开/关)**，并通过 [Next] 接受。
3. 等待设置完成。
4. 如果设置失败或者电源 POD 丢失，则重复上述步骤。



可以为使用曲柄转矩频率 (CTF) 的功率 POD 校准斜率。

要校准斜率：

1. 完成功率 POD 的校准后，按下 [Start Stop]。
2. 根据您的功率 POD 手册利用 [Light Lock] 设定正确值，并按 [Next] 接受。
3. 等待设置完成。
4. 如果设置失败或者电源 POD 丢失，则重复上述步骤。



17. 图标

例如，Suunto Ambit2 中显示以下图标：

	气压计
	高度计
	计时器
	设置
	GPS 信号强度
	匹配
	心率
	运动模式
	闹铃
	间隔计时器
	按钮锁定
	电池
	当前屏幕
	按钮指示器
	向上/增大
	下一个/确认
	向下/减小
	日出
	日落
	暴风雨

POI 图标

Suunto Ambit2 中提供以下 POI 图标：

	楼房/住宅
	汽车/停车场
	营地/露营

	食物/饭店/餐馆
	住宿/旅馆/酒店
	水/河流/湖泊/海岸
	山/丘陵/山谷/悬崖
	森林
	十字路口
	风景
	开始
	结束
	野外寻宝
	航点
	道路/小径
	岩石
	草地
	洞穴

18. 保养与维护

请小心拿放手表 - 不要敲击或使其坠落。

在正常情况下，手表无需维修。使用后，用清水混合温和的肥皂冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

有关保养和维护设备的信息，请参考各种辅助材料，包括问题解答和说明视频，这些材料位于 www.suunto.com。如果需要，您也可以在该网站直接发帖向 Suunto 客服中心提问或获得有关如何让授权的 Suunto 服务商维修设备的信息。切勿自行维修设备。

或者，您也可以拨打本手册最后一页提供的电话号码联系 Suunto 客服中心。Suunto 合格的客服人员将为您提供帮助，并在必要时通过电话指导您排除产品故障。

只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件造成的损害，不在保修范围内。

18.1. 防水性

Suunto Ambit2 在 100 米/330 英尺/10 巴条件下防水。仪表数值与实际潜水深度有关，并且在 Suunto 防水测试过程中使用的水压下进行测试。这意味着您可以佩戴该表进行游泳和浮潜，但不应用于任何形式的潜水。

 **注释** 防水性不等同于正常工作深度。防水性标志是指产品能够经受淋浴、浸浴、游泳、泳池边潜水和通气管潜水的静态气密/水密性。

为保持防水性，建议采取以下措施：

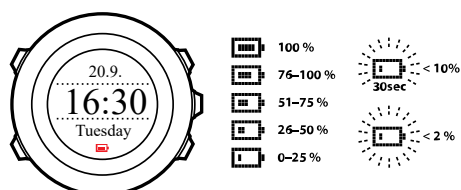
- 切勿以非预期用途使用设备。
- 联系授权的 Suunto 服务商、分销商或零售商以获得维修服务。
- 保持设备干净，避免接触污物或沙子。
- 切勿尝试自行打开表壳。
- 避免设备经历快速气温和水温变化。
- 设备接触盐水后始终用淡水清洁。
- 切勿敲击或跌落设备。

18.2. 为电池充电

电池单次充电后的续航时间取决于 Suunto Ambit2 的使用方式和使用环境。例如，低温可导致电池单次充电的续航时间缩短。通常，可充电电池的容量会随时间降低。

 **注释** 如果由于电池故障导致不正常的容量降低，Suunto 保修服务将保证在 1 年或最多 300 次充电（以先到者为准）内提供电池更换。

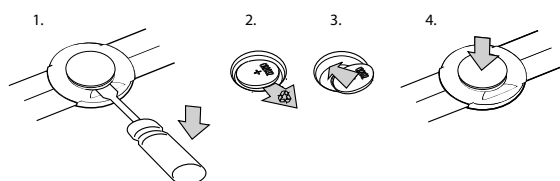
电池图标指示电池电量。当电池电量小于 10% 时，电池图标将闪烁 30 秒。当电池电量小于 2% 时，电池图标将持续闪烁。



使用提供的 USB 线缆将电池连接到电脑或通过 USB 兼容的壁式充电器为电池充电。电量耗尽的电池需要大约 2-3 小时才能充满。

18.3. 更换心率传输带电池

根据下图所示，更换电池：



19. 技术规格

常规

- 工作温度：-20°C 至 +60°C/-5°F 至 +140°F
- 电池充电温度：0°C 至 +35°C/+32°F 至 +95°F
- 存放温度：-30°C 至 +60°C/-22°F 至 +140°F
- 重量：82 g/2.89 oz (银色), 89 g/3.14 oz (黑色), 92 g/3.25 oz (天蓝色)
- 防水性（设备）：100 m/328 英尺/10 巴
- 防水性（心率传输带）：20 米/66 英尺
- 镜头：矿物水晶玻璃（蓝宝石型号是蓝宝石水晶）
- 电源：可充电锂离子电池
- 电池寿命：~ 16 - 50 小时，取决于选定的 GPS 准确度

内存

- 航点：最多 100 个

无线电接收器

- Suunto ANT 和 ANT+TM 兼容
- 通信频率：
 - ANT+ > 2.457 GHz
 - ANT > 2.456 GHz
- 调制方法 GFSK
- 范围：约 2 米 / 6 英尺



气压计

- 显示范围：950 至 1060 hPa/28.34 至 31.30 inHg
- 分辨率：1 hPa/0.01 inHg

高度计

- 显示范围：-500 米至 9999 米/-1640 英尺至 32805 英尺
- 分辨率：1 米/3 英尺

温度计

- 显示范围：-20°C 至 +60°C /-4°F 至 +140°F
- 分辨率：1° C/1° F

计时器

- 分辨率：9:59'59 之前为 1 秒，之后为 1 分

指南针

- 分辨率：1 度/18 mil

GPS

- 技术：SiRF star IV
- 分辨率：1 米/3 英尺

19.1. 商标

Suunto Ambit2、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称，均为 Suunto Oy. 的注册和未注册商标。保留所有权利。

19.2. FCC 合规性

本装置符合 FCC 法规的第 15 部分。其操作满足以下两个条件：

- (1) 本设备不得造成有害干扰，且
- (2) 本设备必须承担任何已收到的干扰，包括可能导致其不能正常使用的干扰。本产品已通过测试证明，符合 FCC 标准，并可在家庭和办公环境下使用。

未经 Suunto 特别许可擅自改造或者修改，可能会导致用户丧失在 FCC 法规下操作本仪器的权利。

19.3. IC

本设备遵循加拿大工业部免执照 RSS 标准。其操作满足以下两个条件：

- (1) 本设备不得造成干扰，且
- (2) 本设备必须承担任何干扰，包括可能引起操作失败的干扰。

19.4. CE

Suunto Oy 特此声明，本腕上电脑表遵从 1999/5/EC 指令的基本要求和相关规定。

19.5. 版权所有

版权所有 © Suunto Oy. 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. 的注册和未注册商标。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访问 www.suunto.com 下载。

19.6. 专利通告

本产品受以下申请中的专利和相应国家权利的保护：US 11/169,712、US 12/145,766、US 13/833,755、US 61/649,617、US 61/649,632、US 61/649,624、FI20116231、USD 603,521、EP 11008080、EU designs 001296636-0001/0006、001332985-0001 或 001332985-0002 USD 29/313,029、USD 667,127、(心率传输带：US 7,526,840、US 11/808,391、US 13/071,624、US 61/443,731)。更多专利正在申请之中。

19.7. 保修

SUUNTO 有限保修

Suunto 保证，在保修期限内 Suunto 或者 Suunto 授权的服务中心（以下简称“服务中心”）有权在本有限保修的条款和条件限制范围内，酌情选择下列方式免费补救材料或制作中的瑕疵：a) 维修，或者 b) 更换，或者 c) 退款。除非当地法律另有规定，否则本有限保修条款仅在您购买该产品所在的国家/地区有效并具有强制效力。

保修期限

保修期从购买者以零售方式购买产品之日起计算。显示设备的保修期限为两 (2) 年。附件（包括但不限于 POD、心率传输带以及所有消耗部件）的保修期限为一 (1) 年。

可充电电池的容量会随时间降低。如果由于电池故障导致不正常的容量降低，Suunto 保修服务将保证在 1 年或最多 300 次充电（以先到者为准）内提供电池更换。

特殊情况与限制

此有限保修不包括：

1. a. 正常磨损，b) 处理不当造成的瑕疵，或 c) 由于错误使用本产品或违反说明而造成的瑕疵或损坏；
2. 用户手册或任何第三方物品；
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；

本有限保修在下列情形下不具有强制效力：

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、改动或以任何方式变得无法辨认 — 而且这种情形将由 Suunto 完全自由裁量认定；
4. 产品已经受到包括（但不限于）驱蚊剂在内的化学物质的影响。

Suunto 并不保证产品的运转是不间断的、不会发生错误的，也不保证产品可与第三方提供的任何硬件或软件兼容使用。

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。关于如何获取保修服务的说明，请访问 www.suunto.com/support。如果您有问题或疑问，请在该网站参考各种辅助材料，也可以在该网站直接发帖向 Suunto 客服中心提问。或者，您也可以拨打本手册最后一页提供的电话号码联系 Suunto 客服中心。Suunto 合格的客服人员将为您提供帮助，并在必要时通过电话指导您排除产品故障。

责任范围

在相关强制法律的允许最大程度下，本有限保修是向您提供的唯一补救方案，并优先于所有其他保修，无论明示或暗示。对于特殊、偶发、惩罚性或连带发生的损失，包括但不限于由于购买或使用本产品所导致的或者因违反保修条款、违约、疏忽或侵权中的严格责任原则或任何法律或平衡原则而造成的预期利益的损失、数据损失、效用损失、资本成本、任何替代设备或设施的成本、任何第三方索赔以及对财产的损坏，即使 SUUNTO 已获知此类损失的可能性，

SUUNTO 亦概不负责。Suunto 将不会为在提供本有限担保项下的服务中发生的迟延承担责任。

索引

Alti & Baro 模式.....	28 , 29	模式.....	29
Alti & Baro 模式.....		匹配.....	59
28, 29, 30, 31, 42		其他选项.....	38
Foot POD Mini.....	60	启用.....	31
FusedAlti.....	29 , 42	气压计模式.....	30
GPS.....	19	圈数.....	17 , 41
GPS 时间同步.....	16	日出和日落.....	28
GPS 准确度.....	20	日志.....	46
POD.....	59	删除.....	23 , 27
Suunto Foot POD.....	60	设置.....	14 , 16, 55
按钮.....	7	时间.....	14
按钮锁定.....	8	时间模式.....	14
暴风雨警报.....	33	时间设置.....	14 , 16
背光灯.....	8	使用.....	17
参考值.....	29	手动切换运动模式.....	49
测量高度.....	31	手动设置高度.....	42
充电.....	64	天气.....	33
磁偏角值.....	36	天气趋势.....	33
错误读数.....	28	添加.....	24
导航.....	22 , 24, 44, 45	添加当前位置.....	21
电池.....	64 , 65	停用.....	17
动态摘要.....	48	退回.....	45
锻炼期间.....	43 , 44	网格.....	19
锻炼之后.....	46 , 48	为电池充电.....	9
多运动训练.....	49	维护.....	64
方位.....	36	位置.....	20
方位锁定.....	36	位置格式.....	19
高度.....	42	显示屏对比度.....	12
高度参考值.....	29	校准.....	35 , 60
高度计模式.....	30	斜率.....	60
功率 POD.....	60	心率传输带.....	39, 59, 65
海平面大气压值.....	29	兴趣点 (POI).....	21 , 22, 23
航点.....	24	游泳.....	51, 52, 53
激活.....	17	运动模式.....	10 , 38, 40, 41, 46, 48
计时器.....	18	暂停.....	17
记录.....	42	找到回路.....	45
间隔计时器.....	43	正确读数.....	28
教授游泳姿势.....	52	指南针.....	35, 36, 43
练习.....	53	重置.....	17
路线.....	24, 27	自动滚屏.....	10
秒表.....	17	自动模式.....	31



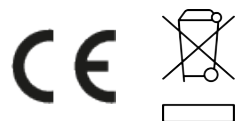
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 04/2025

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