

SUUNTO QUEST

用户指南

1 安全	5
安全警示说明:	5
安全预防措施:	5
2 欢迎	7
3 显示屏图标和区段	9
4 使用按钮	10
5 入门	12
5.1 使用背光灯和按钮锁	13
5.2 测试您的休息心率	14
6 穿上心率传输带	15
7 启动训练课程	17
7.1 故障排查: 无心率信号	18
8 训练过程	19
8.1 指导训练期间	21
9 训练之后	23
9.1 训练之后	23
9.2 恢复时间	24
9.3 复查恢复时间和上一个 Move	25
9.4 上一个 Move	25
10 调整设置	27
时间和个人设置	27
训练设置	28
常规设置	28
配对	29
10.1 估计您的活动等级	29

10.2	睡眠模式和初始设置	30
10.3	更改语言	31
11	自定义 Suunto Quest	32
11.1	连接到网络	32
11.2	在 Movescount 中自定义显示内容	34
12	使用自定义训练计划进行训练	36
12.1	激活训练计划	36
12.2	使用计划	36
12.3	训练指导	37
12.4	训练期间记录圈数	38
13	配对 POD/心率传输带	40
示例:	配对 Suunto Dual Comfort Belt	41
13.1	故障排查	41
13.2	校准 POD	41
14	保养和维护	43
14.1	更换电池	43
14.2	更换心率传输带电池	45
15	规格	46
15.1	技术规格	46
15.2	商标	47
15.3	FCC 合规性	47
15.4	CE	47
15.5	ICES	47
15.6	版权	47
15.7	专利声明	48

16 担保	49
保修期限	49
排除和限制	49
Suunto 保修服务获得途径	50
责任限制	50

1 安全

安全警示说明:

 **警告** – 指可能引起严重人身伤害或死亡的步骤或情况。

 **小心** – 指可能导致产品严重损坏的步骤或情况。

 **注释** – 用于强调重要信息。

安全预防措施:

 **警告** 尽管本产品符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能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。

 **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 欢迎

感谢您选择 Suunto Quest!

本用户指南旨在最大程度地提高 Suunto Quest 在您的训练课程中的效用。请仔细阅读，使您的 Suunto Quest 物尽其用。

它是一款独一无二的产品。您可以佩戴着它走进大自然，从事您最喜爱的运动，不断地探索通幽曲径。为您的下一次大赛做好训练准备，享受有它相伴的每一个时刻。它是您生活的目标，也是您强健体质的保障。

Suunto Quest 的设计坚固耐用，您可以借助它：

_计划

_创建量身定制的训练计划或者选择现有的在线计划。

_连接

_下载训练计划到 Suunto Quest。

_上传训练数据到 Movescount.com。

_在 Movescount.com 自定义显示屏和设置。

_播放

_在训练期间获取心率和速度信息以及恢复时间。

_进度

_在线分析您的表现，并在 Movescount.com 的社区中分享您的成绩。

在线延续您的训练体验，充分利用 Movescount.com 上的每一个 Move。

利用 Suunto Movestick，您可以将您的 Suunto Quest 连接到

Movescount.com，上传训练日志，与朋友分享进度以及交换感受和想法。

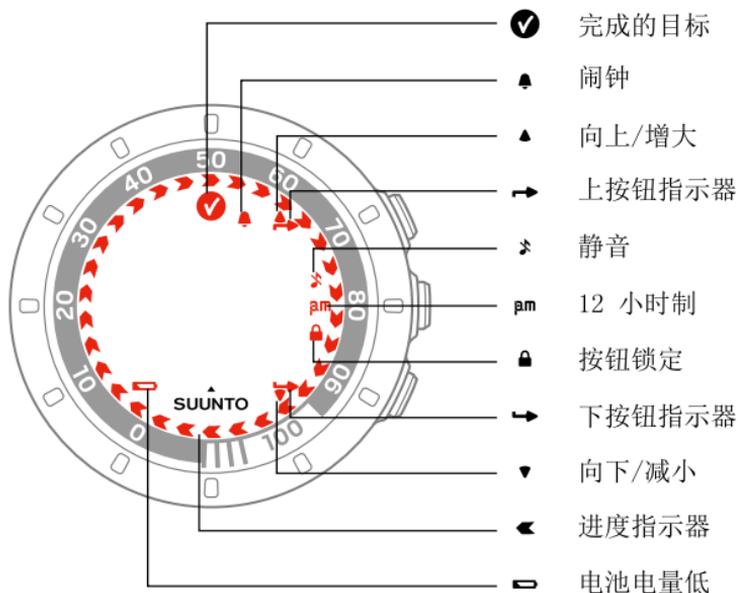
也可将训练计划直接下载至您的 Suunto Quest。马上登录 [Movescount.com](https://movescount.com) 并注册。



注释 请确保在 www.suunto.com/register 进行注册以获得全面的 Suunto 支持。

3 显示屏图标和区段

zh



4 使用按钮



以下按钮对应的功能如下所述:

START STOP:

- 选择自定义模式 1 (training (训练))、自定义模式 2 (running (跑步))、自定义模式 3 (cycling (骑车))、recovery time (恢复时间)、prev. Move (上一个Move)、web connect (网络连接)
- 开始/停止训练课程
- 增大数值/上移

有关自定义模式的更多信息, 请参阅11.2 小节 在 *Movescount* 中自定义显示内容 34 页。

NEXT:

- 切换视图
- 按住以进入/退出设置
- 接受/移至下一步骤

LIGHT LOCK:

- 激活背光灯

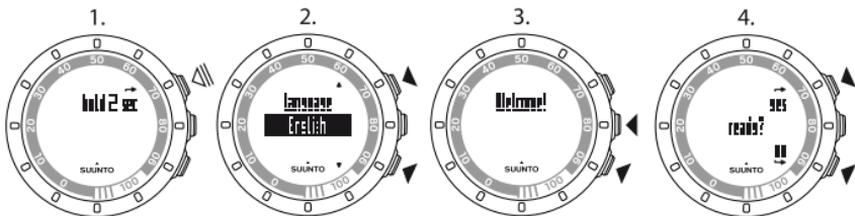
- 按住以锁定 START STOP 按钮
- 减小数值/下移

5 入门

首先调整您的个人设置。许多结果的计算都会用到您的这些个人设置，因此在设置输入值时尽可能准确是非常重要的。通过personal (个人)设置，根据您的身体特征和活动来调节您的 Suunto Quest。

要设置初始设置：

1. 按任意键激活设备。等待装置响应并提示hold 2 sec (长按 2 秒)。按住 START STOP 进入第一项设置。
2. 按 START STOP 或 LIGHT LOCK 更改数值。
3. 按 NEXT 接受数值并移至下一项设置。按 LIGHT LOCK 返回至前一设置。
4. 完成设置后，选择yes (是) (START STOP) 确认所有设置。如果您要修改设置，选择no (否) (LIGHT LOCK)。



您可以设定以下初始设置：

- language (语言): English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- units (单位): 公制/英制
- time (时间): 12/24 小时, 小时和分钟
- date (日期)
- personal settings (个人设置): 出生年份、性别、体重

 **注释** 输入您的出生年份之后，您的设备自动使用美国运动医学会公布的公式 $207 - (0.7 \times \text{年龄})$ 来设置最大心率（最大 HR）。如果您知道您实际的最大心率，您应将自动给出的值调整为该值。

在开始使用 Suunto Quest 训练之前，请务必在 personal settings（个人设置）中调整额外个人数值，请参阅 10 小章 调整设置 27 页。

 **提示** 在时间视图中，按 NEXT 按钮可以查看日期、第二地时间和时间秒数。如果选择秒数视图，显示屏将返回，并在 2 分钟后才显示日期或第二地时间，以节省电池寿命。

5.1 使用背光灯和按钮锁

按 LIGHT LOCK 激活背光灯。

按住 LIGHT LOCK 锁定或解锁 START STOP 按钮。在 START STOP 按钮被锁定时，显示屏上会显示 。

 **注释** 锁定 START STOP 按钮以防止意外启动或停止秒表。如果在训练期间锁定 START STOP 按钮，您仍可以通过按 NEXT 按钮更改视图。

 **注释** 训练期间，按住 NEXT 按钮，激活按钮锁定和停用触碰功能。

 **注释** 为节省电池寿命，训练期间如果激活背光灯，背光灯将会闪烁。

5.2 测试您的休息心率

休息心率是您在休息时的心率。测试您的休息心率以从 Suunto Quest 获得更个性化的指导并跟踪健身水平的发展。改善健身水平通常可降低休息心率。

要测试您的休息心率：

1. 弄湿心率传输带的接触区并穿上。
2. 确保您的设备接收到心率信号。
3. 躺下并放松三分钟。
4. 从设备检查您的心率并在 `personal settings` (个人设置) 中进行相应的调节。

 *提示 最好是在睡了一夜好觉之后执行休息心率测试。如果您刚喝过咖啡、觉得疲劳或有压力，请在以后进行测试。*

6 穿上心率传输带

 注释 *Suunto Quest* 只与 *Suunto Dual Comfort Belt* 兼容。

调节皮带长度以使心率传输带绑紧但舒适。用水或凝胶弄湿接触区并穿上心率传输带。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装置的人使用心率传输带时风险自负。在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。锻炼可能有风险，尤其是对于那些一向很少活动的人。强烈建议在开始定期锻炼计划之前咨询您的医师。

 注释 带有 ANT 图标 (ANT) 的心率传输带与兼容 ANT 的 Suunto 腕上电脑表以及 Suunto ANT 健身解决方案兼容，而带有 IND 图标 (IND) 的心率传输带与大多数使用感应式心率接收器的锻炼设备兼容。您的 *Suunto Dual Comfort Belt* 同时与 IND 和 ANT 兼容。

 注释 *Suunto Quest* 在水下无法接收心率传输带信号。

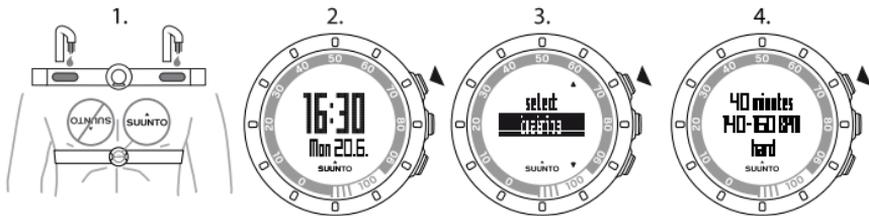
 提示 请定期清洗（机洗）心率侦测带以避免出现难闻的气味。

7 启动训练课程

初始设置之后，您可以开始训练。您可以通过自定义方式充分利用 Suunto Quest，以最大程度满足您的需求。有关设置、显示和训练自定义选项的更多信息，请参阅10 小章 *调整设置* 27 页和11.2 小节 *在 Movescount 中自定义显示内容* 34 页。本部分说明如何使用 Suunto Quest 默认设置启动训练课程。

要启动训练：

1. 弄湿心率传输带的接触区并穿上。
2. 在时间视图中，按 START STOP 并选择下列选项之一：training (训练)、running (跑步)或cycling (骑车)。
3. 按 NEXT 确认。
如果已激活训练计划并为当天安排了训练课程，在开始训练课程之前，您将看到显示心率或速度范围的建议屏幕。这种情况下，按 NEXT 移至下一屏幕。
4. 一旦 Suunto Quest 找到心率传输带或 POD，您将看到通知屏幕。按 START STOP 开始记录训练课程。



 提示 在训练前要热身，训练后要渐渐平静。

7.1 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。
- 检查心率传输带的电极区域是否潮湿。
- 如果还是有问题，请更换心率传输带和/或设备的电池。

8 训练过程

Suunto Quest 可在训练过程中为您提供额外信息。您可以定义想要在显示屏上看到的消息。有关设置、显示和训练自定义选项的更多信息，请参阅10 小章 *调整设置* 27 页 和11.2 小节 *在 Movescount 中自定义显示内容* 34 页。本部分介绍如何在使用 Suunto Quest 默认设置的训练课程中滚动额外信息。

下面是在训练期间使用设备的一些说明：

- 按 NEXT 可实时查看额外信息。
- 按住 LIGHT LOCK 可锁定 START STOP 按钮，以避免意外停止秒表。
- 按 START STOP 可暂停训练课程。

额外信息可能不同，具体取决于可用的信息以及您的个人选择和首选项。默认情况下，如果心率和 POD 同时可用，将显示下列信息：



在默认的training (训练)自定义模式下：

- 视图 1: 心率和秒表
- 视图 2: 实时心率和卡路里
- 视图 3: 心率百分比和心率区域
- 视图 4: 秒表
- 视图 5: 实时速度和距离

在默认的running (跑步)自定义模式下:

- 视图 1: 心率和秒表
- 视图 2: 步调和距离
- 视图 3: 步调和平均跑步踩踏数
- 视图 4: 距离和时间
- 视图 5: 秒表

在默认的cycling (骑车)自定义模式下:

- 视图 1: 心率和秒表
- 视图 2: 心率和距离
- 视图 3: 速度和距离
- 视图 4: 速度和秒表
- 视图 5: 距离和平均速度

此外, 在训练期间, 您还可以看到显示屏的外圈箭头。



这些箭头代表您的当前恢复时间 (以小时为单位)。恢复时间是指您从训练中完全恢复过来并准备好下一次训练课程所需要的时间。边缘的数字显示目前为止您的恢复时间小时数。恢复时间还将在训练后的摘要视图之一中显示, 并作为训练菜单中的一个单独项目。

 **注释** 为节省电池寿命, 训练期间如果激活背光灯, 背光灯将会闪烁。

 提示 通过按住 NEXT，可在锻炼期间开启或关闭声音 (🔊)。如果您在常规设置中已经将声音设为 all off (全部关闭) (参见10 小章 调整设置 27 页)，您将无法开启声音。

8.1 指导训练期间

您可以在 www.movescount.com 创建自己的训练计划并将计划下载到您的 Suunto Quest。启用训练计划后，Suunto Quest 将指导您实现每天的训练目标。当显示屏上的箭头指向上方时，您应提高强度或速度。当箭头指向下方时，您应降低强度或速度。



 注释 在 Movescount 中计划训练课程时，您可以定义其持续时间、强度和距离。如果没有定义距离，Suunto Quest 将提供强度指导。

 注释 您可以在 Movescount 中设置外圈箭头表示训练完成度百分比，并通过设备边缘的数字读取百分比数值。

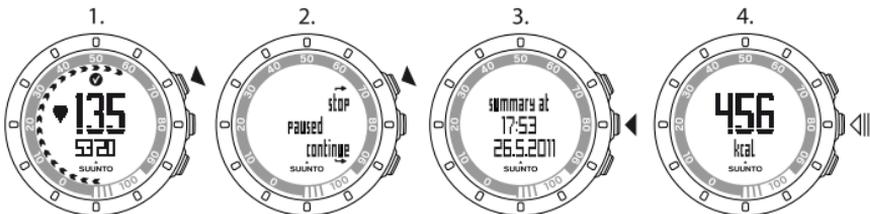
 注释 训练期间，只有在显示屏显示速度或心率数据时可以看到指导箭头。

在您达成目标时，将显示 。如果您不想遵守训练计划，确保在training settings (训练设置)中将其关闭。禁用训练计划后，您仍旧可以收到与个人设置的心率或速度限制相关的指导。请务必在training settings (训练设置)中通过选择限制on (开启)，启用心率或速度限制。

9 训练之后

9.1 训练之后

1. 按 **START STOP** 暂停或停止训练课程。
2. 选择 **stop** (停止) 以确认停止并查看摘要，或者选择 **continue** (继续) 以继续训练。
3. 按 **NEXT** 浏览不同的摘要视图。
4. 按住 **NEXT** 返回至时间视图。



 **注释** 如果您在训练期间的峰值心率超出了设备设置中所设定的最大心率，设备将自动询问您是否更新最大心率。

 **提示** 您可以通过在第一个摘要视图中按住 **NEXT** 跳过摘要。要在稍后查看先前的训练摘要，请在时间视图中按 **START STOP**，然后选择 **prev. Move** (上一个Move)。

 **提示** 请定期清洗（机洗）心率侦测带以避免出现难闻的气味。

9.2 恢复时间

每次训练课程后，Suunto Quest 将显示您完全恢复所需要的时间，以及就您个人的活动等级而言，可开始进行完全强度的训练的时间。请在 recovery time (恢复时间)中随时检查您的恢复时间（参见9.3 小节 复查恢复时间和上一个 Move 25 页）。如果恢复时间超过 24 小时，我们建议您休息一天，以避免过度训练。Suunto Quest 可计算不超过 120 小时的恢复时间。

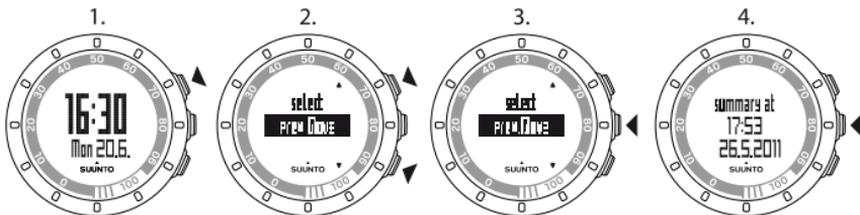


-  **注释** 请咨询专业训练师以了解如何利用恢复时间（锻炼和休息的比率）来实现您的目标。
-  **注释** 训练期间显示屏外圈出现的箭头表示您的恢复时间。这些箭头在训练期间和之后显示在时间视图中，
-  **注释** 恢复时间根据心率信息计算，仅在您使用心率传输带训练时可用。

9.3 复查恢复时间和上一个 Move

要复查恢复时间和上一个 Move:

1. 在时间视图中，按 START STOP。
2. 使用 START STOP 或 LIGHT LOCK 选择 recovery time (恢复时间) 或 prev. Move (上一个 Move)。
3. 按 NEXT 确认您的选择。
4. 按 NEXT 浏览视图。在您浏览完全部视图之后，设备会返回至时间视图。



 提示 按住 NEXT 返回至时间视图。

训练期间显示屏外圈出现的箭头表示您的恢复时间。这些箭头在训练期间和之后显示在时间视图中，并随着您的不断恢复，在时间视图中逐渐消失。

9.4 上一个 Move

在 prev. Move (上一个 Move) 中，您可以查看上次训练课程的信息。

您只能在设备上看到上次训练课程的详细信息。不过 Suunto Quest 会保存先前课程的训练详情，将日志传输至 [Movescount.com](https://movescount.com) 后可查看更多详情。

 *注释 请务必定期将您的训练日志传输到 [Movescount.com](https://movescount.com)，以避免覆盖日志内存。*

10 调整设置

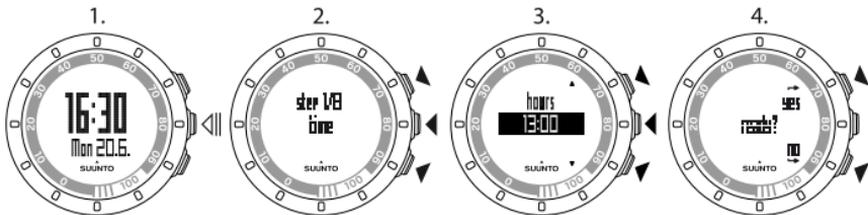
您可以在时间视图中调整设置。

训练期间，您可以：

- 通过按住 NEXT 设置开启或关闭声音。
- 通过按住 LIGHT LOCK 按钮锁定 START STOP 按钮和触碰功能。

要调整设置：

1. 在时间视图中，按住 NEXT 进入设置屏幕。
2. 按 NEXT 进入第一项设置。您可以使用 START STOP 和 LIGHT LOCK 浏览设置步骤。
3. 按 START STOP 或 LIGHT LOCK 更改数值。按 NEXT 确认并移至下一项设置。
4. 完成设置后，选择yes (是) (START STOP) 确认所有设置。如果您仍旧想要修改设置，选择no (否) (LIGHT LOCK) 返回至第一项设置。



您可以调整以下设置：

时间和个人设置

- time (时间): 时和分
- alarm (闹钟): 开/关、时、分
- dual time (第二地时间): 时和分

- date (日期): 年、月、工作日
- personal settings (个人设置): 体重、活动等级、最大心率 (max. HR)、静息心率

训练设置

- program (计划): 开/关 – 用于使用默认 Suunto Quest 计划或者从 Movescount.com 下载的个人训练计划。
- limits (限制): 关、心率、速度 – 用于在没有使用训练计划时选择心率限制或速度限制指导。
- autolap (自动圈数): 开/关
- timer 1 (计时器 1): 关/开、分、秒
- timer 2 (计时器 2): 关/开、分、秒

 提示 您可以在 *Movescount* 中调整心率和速度限制个人数值。在 *Movescount* 中，您还可以根据自定义模式指定限制。

 提示 自动圈数由距离触发。对于足部 POD Mini 和自行车 POD，每 POD 的默认数值均为 1 (km/mile)。您可以在 *Movescount.com* 中调整您正在使用的每个 POD 和自定义模式的数值。

常规设置

sounds (声音):

- all on (全部开启): 全部声音开启
- buttons off (按钮声关闭): 您会听到除按钮外的所有其他声音
- all off (全部关闭): 全部声音关闭 (关闭声音后，训练期间显示屏上会显示 )

- tap sensitivity (触碰灵敏度): 关、极低、低、中等、高、极高
- distance unit (距离单位) (包括可选的速度和距离 POD): km/mi

配对

- skip (跳过): 跳过配对
- belt (传输带): 配对心率传输带
- Foot POD (足部 POD): 配对足部 POD 或足部 POD Mini
- Bike POD (自行车 POD): 配对自行车 POD
- Speed POD (速度 POD): 配对 POD – 我们建议您在此名称下配对 Suunto GPS POD。

10.1 估计您的活动等级

活动等级是当前活动级别的等级。使用以下分类可帮您确定活动等级。

简单使用

如果不是定期参与娱乐性体育运动或做些重体力活动，则使用 1。

休闲娱乐

如果定期参与娱乐性体育运动或做些体力活动，而且您每周的锻炼时间：

- 少于 1 小时，则使用 2。
- 超过 1 小时，则使用 3。

健身

如果定期参与体育运动或其他体力活动，而且每周进行剧烈锻炼：

- 30 分钟以下，则使用 4。
- 30–60 分钟，则使用 5。

- 1-3 小时，则使用 6。
- 超过 3 小时，则使用 7。

持续锻炼或专业人员

如果定期训练或参加竞赛体育运动，而且每周的锻炼时间是：

- 5-7 小时，则使用 7.5。
- 7-9 小时，则使用 8。
- 9-11 小时，则使用 8.5。
- 11-13 小时，则使用 9。
- 13-15 小时，则使用 9.5。
- 超过 15 小时，则使用 10。

10.2 睡眠模式和初始设置

 **注释** 建议在 *Movescount.com* 中更改初始设置。

要更改初始设置但不访问 *Movescount.com*，您必须将设备置于睡眠模式。

要将设备置于睡眠模式：

1. 在常规设置的最后一步，当设备请您确认完成设置更改时，按住 NEXT 直至设备进入睡眠模式。
2. 按任意键再次激活设备。
3. 要设定初始设置，请查看5 小章 入门 12 页。

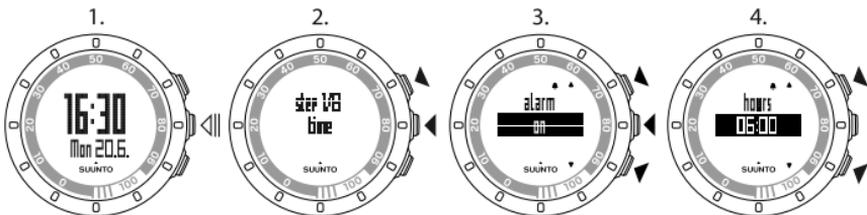
 **注释** 在更换电池时，只有时间和日期会变更。设备会记住您上次的初始设置和记录的锻炼。

示例：调节闹钟设置

开启闹钟时，显示屏上会显示 📌。

要设置闹铃开/关：

1. 在时间视图中，按住 NEXT 进入设置屏幕。
2. 使用 START STOP 浏览至alarm (闹钟)，然后按 NEXT 确认。
3. 使用 START STOP 和 LIGHT LOCK 将闹钟设为on (开启)或off (关闭)。使用 NEXT 确认。
4. 使用 START STOP 和 LIGHT LOCK 设置闹钟时间。使用 NEXT 确认。



闹铃响起时，按stop (停止) (LIGHT LOCK) 可关闭闹铃。

在您停止闹铃之后，它会在第二天同一时间响起。

10.3 更改语言

如果您要更改设备的语言或者在设置设备时选择了错误的语言，则需要将设备置于睡眠模式。有关如何使设备进入睡眠模式的信息，请参阅10.2小节 **睡眠模式和初始设置 30 页**。

或者，您可以在 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 中调整语言

 **注释** 设备会记住您上次的初始设置和记录的训练课程。

11 自定义 SUUNTO QUEST

11.1 连接到网络

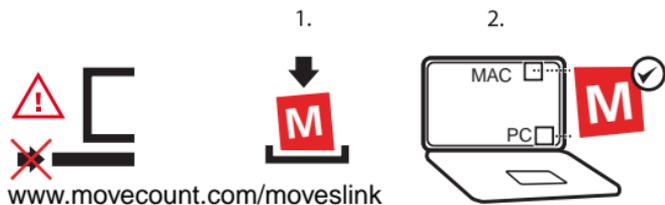
Movescount.com 是一个在线运动社区，包含用于管理日常活动以及分享运动故事所需的各种工具。通过该社区，您可以自定义您的 Suunto Quest，以便最大程度满足您的训练需求。

用 Suunto Movestick Mini 将记录的日志传送到 Movescount.com，以及从 Movescount.com 下载设置和自定义计划到您的 Suunto Quest。

 小心 安装 Moveslink 前切勿插上 Movestick Mini!

要安装 Moveslink:

1. 转至 www.movescount.com/moveslink。
2. 下载、安装并激活 Moveslink。



 注释 激活 Moveslink 后，电脑显示屏上可以看到 Moveslink 图标。

 注释 Moveslink 兼容 PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) 和 MAC (基于 Intel 平台，运行 OS X 10.5 版或更高版本)。

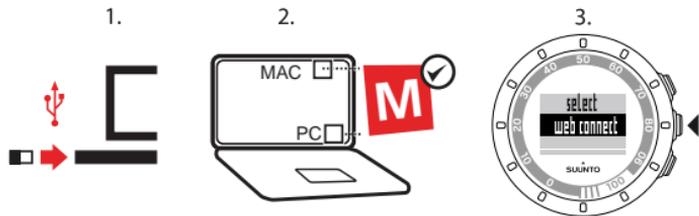
要注册 Movescount:

1. 转至 www.movescount.com。
2. 创建您的帐户。



要传输数据:

1. 将 Suunto Movestick Mini 插入电脑的 USB 端口。
2. 确保已激活 Moveslink。
3. 在 Suunto Quest 中, 按 START STOP 进入训练菜单, 滚动至 web connect (网络连接), 然后按 NEXT 确认。
4. 按照电脑上显示的说明在 Movescount 中查看您的活动。



 提示 Suunto Quest 可以存储 20 到 30 条记录, 具体取决于您在训练期间要记录的数据。条目数超出限制后, 最早的日志将被删除。为

避免丢失训练日志以及查看日志详情，请将这些内容传输至 [Movescount.com](https://www.movescount.com)。

 **注释** 将 Suunto Quest 首次连接到 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 时，所有信息（包括设备设置）都将从 Suunto Quest 传输到 [Movescount.com](https://www.movescount.com)。下次将 Suunto Quest 连接到 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 时，将同步您在 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 和设备中更改的设置、训练计划、显示以及自定义模式。

11.2 在 Movescount 中自定义显示内容

Suunto Quest 允许您选择训练期间要在显示屏上查看的信息。通过在 [Movescount.com](https://www.movescount.com) 中自定义显示内容和创建自己的训练计划，可以充分发挥 Suunto Quest 的功效。



您可以自定义显示屏上的三个不同区域：

- 外圈箭头可以自定义为显示恢复时间（以小时为单位）、心率百分比或训练完成度百分比。显示完成度和恢复时间时，在训练期间以及训练后的时间模式下均可看到外圈箭头。显示心率百分比时，只在训练期间可以看到外圈箭头。使用设备边缘的数字解读外圈箭头。这些数字代表小时数（对于恢复时间）或百分比（对于心率百分比和训练完成度）。

- 第 1 行在屏幕中央显示训练信息。
- 第 2 行在屏幕底部显示训练信息。

 **注释** 每次传输您的训练数据或者想要将 Suunto Quest 设置的更改传输到设备时，请务必将 Suunto Quest 连接到您的 Movescount.com 帐户。

 **注释** 只有在使用心率传输带进行训练时才显示恢复时间和心率百分比。只有在使用训练计划时才显示训练完成度。

 **注释** 部分信息，例如间隔计时器、圈时和心率区域等只能显示在第 2 行。

您可以为您的 Suunto Quest 创建至多 5 种自定义模式，并为每种模式定义至多 5 种视图。您还可以定义 Suunto Quest 是否应连接到心率传输带或 POD，以及每 POD 的自动圈数距离。

 **提示** 通过在第 2 行选择秒表并保留第 1 行空白，显示屏将以大字体显示秒表。

12 使用自定义训练计划进行训练

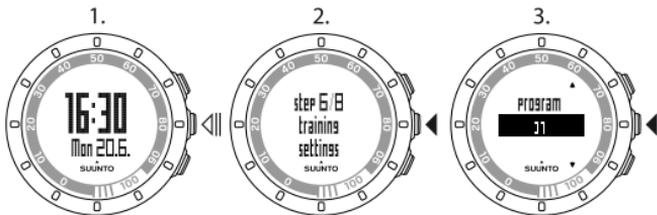
您可以在 [Movescount.com](https://movescount.com) 创建自己的训练计划并将计划下载到您的 Suunto Quest。启用训练计划后，Suunto Quest 将指导您实现每天的训练目标。

本部分说明如何使用默认计划。请记住，默认计划仅作为示例，可能不完全满足您的训练需求。

12.1 激活训练计划

要激活默认训练计划：

1. 按住 NEXT 进入设置屏幕。
2. 使用 START STOP 滚动到 training settings (训练设置)，然后按 NEXT 确认。
3. 选择 program on (计划开启)，并按 NEXT 确认。
4. 按住 NEXT 退出设置并返回到时间视图。



12.2 使用计划

Suunto Quest 默认的训练计划持续 15 周，包含不同持续时间和强度的训练课程。计划设计用于活动等级 6（每周 1-3 小时剧烈锻炼）。

Suunto Quest 默认计划在训练期间为您提供强度指导。要创建您自己的训练计划，请访问 [Movescount.com](https://www.movescount.com)。

 **注释** 每次传输您的训练数据或者想要将 Suunto Quest 设置的更改传输到设备时，请务必将 Suunto Quest 连接到您的 Movescount.com 帐户。

启用训练计划后，Suunto Quest 将在有计划的训练课程的日子，在时间视图显示 training day (训练日)提醒。按 NEXT 可查看每日目标建议。再次按 NEXT 可确认并返回至时间视图。

12.3 训练指导

启用训练计划后，Suunto Quest 将显示您的进度并指导您实现每天的训练目标。根据所选的训练类型，Suunto Quest 提供强度（基于心率）或速度（基于距离）指导。在默认计划中，仅显示强度指导。当显示屏上邻近心率或速度值的箭头指向上方时，您应该增大强度或速度。当箭头指向下方时，您应降低强度或速度。在您达成目标时，将显示 。

 **注释** 训练期间，只有在显示屏显示速度或心率数据时才可以看到指导箭头。

 **注释** 如果没有定义距离，Suunto Quest 将提供强度指导。如果不使用心率传输带进行训练，训练课程期间您将不会收到强度指导。

 **注释** 如果您不想遵守训练计划，确保在常规设置和 Movescount 中将其关闭。

 提示 禁用训练计划后，您仍旧可以收到与个人设置的心率或速度限制相关的指导。请务必在设备设置中开启限制。您可以在 Movescount 中调整这些限制。

 注释 Suunto Quest 创建每日目标。如果您每天计划多次训练课程，它们的持续时间和强度将被组合到每日目标中。

12.4 训练期间记录圈数

您可以设置 Suunto Quest 在训练期间执行自动圈数。自动圈数由距离驱动。您可以为每个 POD 和自定义模式选择不同的自动圈数距离。

 提示 您可以在 Suunto Quest 中使用三种自定义模式：*running* (跑步)、*walking* (步行)和*cycling* (骑车)。在 Movescount.com 中，您可以将您的 Suunto Quest 设为在跑步模式下每 1 km (英里) 记录自动圈数，在步行模式下每 0.5 km (英里) 记录自动圈数，在骑车模式下每 10 km (英里) 记录自动圈数。

您还可以在训练期间采用手动圈数。训练时，触碰显示屏即记为一圈。您可以在常规设置中调整轻触灵敏度：

1. 在时间模式中，按住 NEXT 进入设置屏幕。
2. 使用 START STOP 滚动到general settings (常规设置)，然后按 NEXT 确认。
3. 按 NEXT 进入tap sensitivity (触碰灵敏度)设置。
4. 按 START STOP 将触碰灵敏度调整到想要的级别 - 您可以在滚动级别时触碰显示屏以选中灵敏度级别。注册触碰后，将显示tapped! (已触碰!)消息。

5. 按下 NEXT 确认设置。
6. 按住 NEXT 退出设置并返回到时间模式。



 提示 在使用间隔计时器和训练课程暂停或停止时，将自动创建圈数。

13 配对 POD/心率传输带

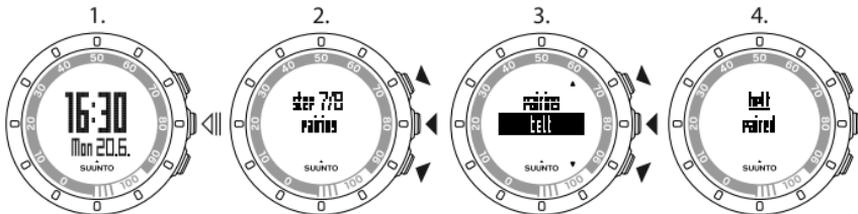
将 Suunto Quest 与可选的 Suunto POD (Suunto Foot POD Mini、GPS POD 或 Bike POD) 配对以在训练期间接收额外的速度和距离信息。Suunto Quest 与 Suunto Dual Comfort Belt 心率传输带兼容。

您的 Suunto Quest 包装中包含的心率传输带和/或 POD 已经配对。仅当您要将新的心率传输带或者速度 POD 用于该设备时才需要配对。

您最多可以配对三个 Suunto 速度和距离 POD。如果配对三个以上的 POD，将只有后三个得以配对。

要配对 POD 或心率传输带：

1. 在时间视图中，按住 NEXT 进入设置屏幕。
2. 通过按 START STOP 向上滚动至配对选项，然后按 NEXT 进入配对菜单。
3. 使用 START STOP 和 LIGHT LOCK 选择 POD 或belt (传输带)。使用 NEXT 确认。
4. 打开您的 POD 或心率传输带 (参见下面的说明)。更多信息，请参阅 POD 手册。等待显示消息paired (已配对)。
5. 如果配对失败，按 NEXT 返回至配对设置。



示例：配对 Suunto Dual Comfort Belt

1. 移除心率传输带电池。
2. 将电池正极向下插入以重置心率传输带。
3. 在您的 Suunto Quest 中，执行上述说明中的步骤 1-3。
4. 正极向上重新插入传输带电池并关闭传输带仓盖。等待显示消息paired (已配对)。
5. 如果配对失败，按 NEXT 返回至配对设置。

 *注释 在显示屏显示turn on POD (打开 POD) 或turn on belt (打开传输带)文本时，Suunto Quest 将等待心率传输带或 POD 发出配对信号，持续时间 15 秒。在此期间，应打开相应的心率传输带或 POD。*

13.1 故障排查

如果心率传输带配对失败，尝试下面的操作：

1. 从传输带上移除电池。
2. 把电池上下颠倒过来重新插入以重置心率传输带，然后再次卸下电池。
3. 滚动至设备的配对选项。
4. 在心率传输带中右侧朝上插入电池。

13.2 校准 POD

您可以使用 Suunto Quest 校准 Suunto Foot POD Mini 或 Suunto Bike POD，以便准确测量速度和距离。请在准确测量的距离上（例如 400 m 跑道）执行校准。

要使用 Suunto Quest 校准 Suunto Foot POD Mini:

1. 将 Suunto Foot POD Mini 连接到您的脚趾。更多信息, 请参阅 Suunto Foot POD Mini 快速指南。
2. 选择自定义模式将 Suunto Quest 与 Suunto Foot POD Mini 连接起来。
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 m 跑道上的两圈) 跑步 800—1000 m (约 0.500—0.700 英里) 距离。
5. 在您到达终点线时按 START STOP。
6. 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 Mini 现已完成校准。您还可以按照类似的方法校准您的 Suunto Bike POD。

14 保养和维护

请小心置放设备 — 不要敲击或使其坠落。

在正常情况下，该设备不需要维修。使用后，用活水、温和的肥皂清洗仪器并用湿的软布或麂皮清洁托架。

切勿自己尝试维修设备。请联系授权的 Suunto 服务商、分销商或零售商以获得维修服务。请仅使用原装 Suunto 配件 — 由非原装配件导致的损害不在保修范围之内。

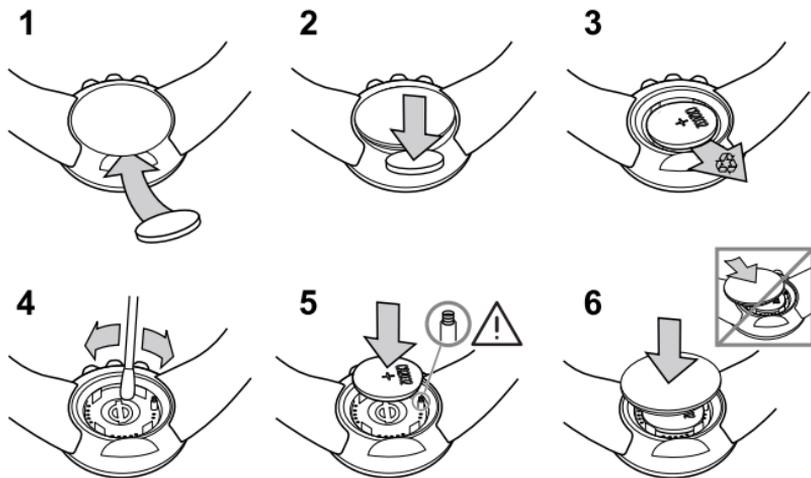
 **注释** 在游泳或与水接触时，不要按按钮。设备在水中时按按钮会造成设备故障。

14.1 更换电池

如果显示 ，建议更换电池。

更换电池时需要特别小心，以确保您的 Suunto Quest 保持防水性。更换不慎造成损坏可能使保修失效。

按此处的说明更换电池：



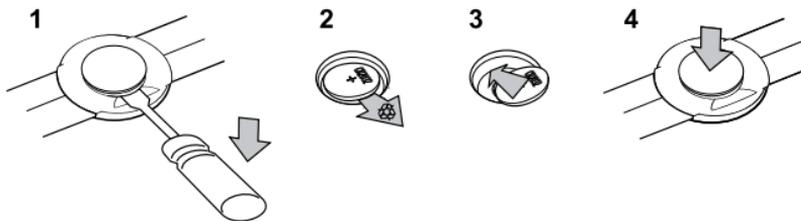
 **注释** 请确保 O 型塑料圈处于正确的位置，以保证腕上电脑的防水性。电池更换不慎可能使保修失效。

 **注释** 小心电池匣中的弹簧（见图示）。如果弹簧损坏，请将设备送到经过授权的 Suunto 代表处进行维修。

 **注释** 在更换电池时，只有时间和日期会变更。上次初始设置和已记录的锻炼会被还原。

14.2 更换心率传输带电池

按此处的说明更换电池：



 **注释** Suunto 建议在更换电池时，同时更换电池盖和 O 形圈以确保心率传输带保持清洁和防水性。替换盖可从经过授权的 Suunto 销售商或网店随替换电池一起购买。

15 规格

15.1 技术规格

常规

- 工作温度: -10°C 至 $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ 至 $+122^{\circ}\text{F}$
- 存放温度: -30°C 至 $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F 至 $+140^{\circ}\text{F}$
- 重量 (设备): 40 g / 1.41 oz
- 重量 (心率传输带): 最重 55 g / 1.95 oz
- 防水性 (设备): 30 m / 3,048.00 cm (ISO 2281)
- 防水性 (心率传输带): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- 传输频率 (心率传输带): 5.3 kHz 感应, 兼容体育馆设备及 2.465 GHz Suunto-ANT
- 传输范围: ~ 2 m / 6 ft
- 用户可更换电池 (设备/心率传输带): 3V CR2032
- 电池寿命 (设备/心率传输带): 正常使用情况下约 1 年 (每周使用心率传输带和 POD 训练 2.5 小时)

日志记录器/秒表

- 最大记录时间: 20 小时
- 分辨率: 0.1 秒精确度

心率

- 显示: 30 至 240
- 静息心率: 估计为 60 bpm, 可调节范围 30 至 100 bpm

个人设置

- 出生年份: 1910 - 2009
- 体重: 30 - 200 kg 或 66 - 400 lb

15.2 商标

Suunto Quest、其徽标以及其它 Suunto 品牌商标和商品名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。保留所有权利。

15.3 FCC 合规性

本设备符合 FCC 规定的第 15 部分。对产品的使用受限于下述两个情况: (1) 本设备不能造成有害的干扰, 及 (2) 本产品会接收到其他的干扰, 包括可能引起操作失败的干扰。应由 Suunto 授权的服务人员进行维修。未经授权的维修将使保修失效。该产品经过测试符合 FCC 标准, 供家庭和办公使用。

15.4 CE

CE 标记表明符合欧盟 EMC 指令 89/336/EEC 和 99/5/EEC。

15.5 ICES

本 [B] 级数字设备遵循加拿大的 ICES-003 标准。

15.6 版权

版权所有 © Suunto Oy 2011。保留所有权利。Suunto、Suunto 产品名称、其徽标以及其它 Suunto 品牌商标和名称均为 Suunto Oy 的注册商标或未注册商标。本文档及其内容的所有权属于 Suunto Oy, 仅供客户

用于获取有关操作 Suunto 产品的知识和信息。未经 Suunto Oy 书面同意，不得因任何其他用途使用或发行其内容以及/或者以其他方式传送、披露或复制其内容。虽然我们已尽力确保本文所含信息全面准确，但对其准确性不提供任何明示或暗示担保。任何时候本文档内容如有更改，恕不另行通知。要下载本文档的最新版本，请访问 www.suunto.com。

15.7 专利声明

本产品受以下申请中的专利和相应国家权利的保护：US 11/432,380、US 11/169,712、US 12/145,766、US 7,526,840、US 11/808,391、USD 603,521、USD 29/313,029。其他专利已立案申请。

16 担保

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”）将完全自由裁量在本有限保修的条款和条件限制范围内选择下列方式 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。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，除非当地法律另有规定。

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。

排除和限制

本有限保修不涵盖以下内容：

1. a) 正常磨损，b) 处理不当造成的瑕疵，或 c) 由错误使用本产品或违反说明造成的瑕疵或损坏；
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；
4. 可更换电池。

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 — 而且这种情况将由 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。

Suunto 保修服务获得途径

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/warranty，或联系您当地的授权 Suunto 零售商，或致电 Suunto 帮助中心 +358 2 2841160（可能按国内电话收费或优惠收费）。

责任限制

在可适用的强制性法律规定许可的最大限度内，本有限保修将是您获得的唯一和 排他性的补救，并取代一切其它明示或默示保修。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。

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

© Suunto Oy 9/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.