SUUNTO SPARTAN SPORT 2.6

用户指南

2021-03-25

1. 安全....4

2. 快速入门....5
2.1. SuuntoLink....5
2.2. 软件更新....5
2.3. Suunto App....6
2.4. 触摸屏和按钮....6
2.5. 图标....7
2.6. 调整设置....9

3. 功能....10
3.1. 活动监测....10
3.2. 飞行模式....11
3.3. 高度计....11
3.4. 自动暂停....11
3.5. 背光灯....12
3.6. 蓝牙连接....12
3.7. 按钮和屏幕锁定....12
3.8. 指南针....13
3.8.1. 校准指南针....13
3.8.2. 设置磁偏角....13
3.9. 设备信息....14
3.10. 显示屏主题....14
3.11. Do Not Disturb mode....14
3.12. 感觉....14
3.13. 查找回程....15
3.14. FusedSpeed....16
3.15. GLONASS....16
3.16. GPS 精度和节电....17
3.17. 心率传感器....17
3.18. 强度区间....18
3.18.1. 心率区间....18
3.18.2. 配速区间....20
3.18.3. 功率区间....21
3.19. 间歇训练....22
3.20. 语言和单位制....23
3.21. 日志....23
3.22. 月相....24
3.23. 通知....24
3.24. 配对 POD 和传感器....24
3.24.1. 校准自行车 POD....25
3.24.2. 校准 Foot POD....25

3.24.3. 校准 Power POD....26
3.25. 兴趣点....26
3.25.1. 添加和删除 POI....26
3.25.2. 导航到 POI....27
3.25.3. POI 类型....27
3.26. 位置格式....29
3.27. 记录锻炼....30
3.27.1. 锻炼时使用目标....31
3.27.2. 锻炼期间的导航....31
3.27.3. 运动模式节能选项....32
3.28. 恢复时间....32
3.29. 路线....33
3.29.1. 海拔导航....34
3.30. 由 Komoot 提供支持的转向导航....34
3.31. 睡眠跟踪....35
3.32. 运动模式....36
3.32.1. 游泳....36
3.33. 日出和日落闹铃....36
3.34. 计时器....37
3.35. 时间和日期....38
3.35.1. 闹钟....38
3.36. 提示音和振动....39
3.37. 训练洞察....39
3.38. 表盘....39

4. 保养与支持....41
4.1. 操作指南....41
4.2. 电池....41
4.3. 废弃处置....41

5. 参考资料....42
5.1. 技术规格....42
5.2. 合规性....43
5.2.1. CE....43
5.2.2. FCC 合规性....43
5.2.3. IC....43
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009....43
5.3. 商标....43
5.4. 专利公告....44
5.5. 国际有限保修....44
5.6. 版权所有....45

1. 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点和功能的额外提示。*

安全预防措施

⚠ ***警告*** *确保 USB 线缆远离起搏器等医疗设备，以及门卡、信用卡和类似物品。USB 线缆设备连接器包含强磁体，可能干扰包含磁存储数据的医疗或其他电子设备和物品的运行。*

⚠ ***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*** *仅用于娱乐目的。*

⚠ ***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*** *不要在本产品上涂抹杀虫剂，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，它们生成的指标也不绝对精确。卡路里、心率、位置、运动探测、射击识别、身体压力指标和其他测量值可能与实际不符。Suunto 产品和服务仅用于娱乐目的，而非用于任何类型的医学目的。*

2. 快速入门

首次启动 Suunto Spartan Sport 快速简单。

1. 按住上按钮可唤醒腕表。
2. 点按屏幕可启动设置向导。

3. 通过向上或向下滑动并点按所需语言来选择语言。

4. 按照向导进行操作，完成初始设置。向上或向下滚动以选择数值。点按屏幕或短按中间按钮可接受数值并进入下一步。

完成向导后，使用所提供的 USB 线缆为腕表充电，直至电池充满电。

需要在 PC 或 Mac 上下载并安装 SuuntoLink，以便为腕表获取软件更新。我们强烈建议在新软件版本推出后更新腕表。

注释 *SuuntoLink 还可以优化腕表的 GPS 性能。您需要定期连接腕表与 SuuntoLink，确保实现良好的 GPS 跟踪。*

2.1. 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。

2.2. 软件更新

腕表的软件更新带来新功能和重要改进。我们强烈建议在更新可用时立即更新腕表。

如有可用更新，您会通过 SuuntoLink 和 Suunto app 收到通知（如果已连接腕表）。

若要更新腕表软件：

1. 使用所提供的 USB 数据线，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。

2.3. Suunto App

通过 Suunto App，可以进一步丰富 Suunto Spartan Sport 体验。将腕表与此移动应用程序配对，可同步活动、获得手机通知、自定义腕表、获取洞察，不一而足。

***提示** 对于 Suunto app 中存储的任何锻炼，您可以添加照片，以及创建训练活动的重温影片。*

***注释** 如果飞行模式启用，无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。*

若要将腕表与 Suunto App 配对：

1. 确保腕表已打开蓝牙。从设置菜单，进入 **连接** » **发现** 并启用该功能（若尚未启用）。
2. 从 iTunes App Store、Google Play 以及中国多个热门应用商店下载 Suunto App，然后将其安装到兼容的移动设备上。
3. 启动 Suunto App，打开蓝牙（若尚未打开）。
4. 点按此应用程序屏幕左上角的腕表图标，然后点按“配对”来配对腕表。
5. 在此应用程序中输入腕表中显示的代码，验证配对。

***注释** 部分功能需要通过 Wi-Fi 或移动网络连接互联网。这可能会产生运营商数据连接费用。*

2.4. 触摸屏和按钮

Suunto Spartan Sport 配备触摸屏和三个按钮，用于在不同显示屏和功能之间进行导航。

滑动和点按

- 向上或向下滑动可在显示屏和菜单中移动
- 向右和向左滑动可在显示屏中后退和前进
- 向左或向右滑动可查看更多显示屏和详细信息
- 点按可选择一个项目
- 点按显示屏可查看备选信息
- 点按不放可打开上下文选项菜单
- 双击可从其他显示屏返回至时间显示屏

上按钮

- 短按可在视图和菜单中向上移动

中间按钮

- 短按可选择一个项目
- 短按可更改显示屏
- 按住可在设置菜单中返回
- 按住可打开上下文选项菜单

下按钮

- 短按可在视图和菜单中向下移动

在记录一项锻炼时：

上按钮

- 短按可暂停或重新开始记录
- 按住可更改活动

中间按钮

- 短按可更改显示屏
- 按住可打开上下文选项菜单

下按钮

- 短按可标记一圈
- 按住可锁定和解锁按钮

2.5. 图标

Suunto Spartan Sport 使用下列图标：

	飞行模式
	高度差
	上升
	返回；在菜单中返回
	按钮锁定
	频率
	校准（指南针）
	卡路里
	当前位置（导航）
	充电
	下降
	距离
	持续时间
	EPOC
	估计的 VO2
	锻炼
	故障

	平动时间
	GPS 已获取
	方向（导航）
	心率
	心率传感器信号已获取
	胸部心率信号已获取
	来电
	日志
	低电量
	消息/通知
	未接来电
	导航
	配速
	POD 信号已获取
	Power POD 信号已获取
	峰值训练效果
	恢复时间
	步数
	秒表
	划频（游泳）
	成功
	SWOLF
	同步
	设置

	训练

2.6. 调整设置

您可直接在腕表中调整所有腕表设置。

若要调整设置：

1. 向下滑动直到您看到设置图标，并点按图标。

2. 通过向上或向下滑动或通过按上按钮或下按钮滚动浏览设置菜单。

3. 通过点按设置名称或通过在设置高亮显示时按中间按钮，选择一个设置。 通过向右滑动或选择 **后退** 返回菜单。
4. 对于存在数值范围的设置，通过向上或向下滑动或通过按上按钮或下按钮更改数值。

5. 对于仅包含两个数值的设置，例如关闭或开启，通过点按设置或按中间按钮更改数值。

***提示** 通过在屏幕上用手指点按不放来打开上下文菜单，您还可以从表盘访问常规设置。*

3. 功能

3.1. 活动监测

腕表全天跟踪您的总体活动水平。无论是单纯为了身体健康，还是为即将到来的比赛进行训练，这都是一个重要因素。

保持积极的生活方式是有益的，但当您进行刻苦训练时，需要留出低活动量的合理休息日。

活动计数器在每天午夜自动重置。在一周结束时（周日），腕表会提供您的活动摘要，其中显示每周均值和每日总计。

从表盘显示屏向上滑动或短按下按钮，查看当日总步数。

腕表使用加速计统计步数。总步数计数会全天候累积，甚至在记录训练和其他活动时亦如此。不过，对于一些特定的运动，例如游泳和骑行，不会统计步数。

除了步数，还可以点按显示屏来查看当日估计卡路里。

显示屏中部的大号数值是到当前时间为止您当日活动所燃烧卡路里的估计值。在此之下是燃烧的总卡路里。总卡路里包括活动卡路里和基础代谢率（参见下文）。

两个显示屏中的圆圈代表您与每日活动目标的差距：这些目标可以根据个人偏好进行调整（参见下文）

向左滑动，还可以查看过去七天的步数。向左滑动或再次短按中间按钮，可查看卡路里消耗情况。

向上滑动可查看过去七天的活动，将显示数字而非图形。

活动目标

可以调整自己的每日步数和卡路里目标。在活动显示屏中，用手指点按屏幕不放或按住中间按钮，打开活动目标设置。

设定步数目标时，可定义一天中的总步数。

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卡路里。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。

设定卡路里目标时，可定义您在 BMR 的基础上还想再消耗多少卡路里。这部分称为活动卡路里。根据一天中消耗的活动卡路里和目标值，活动显示屏中的圆圈会向前推进。

3.2. 飞行模式

在需要时激活飞行模式可以关闭无线传输。从 **连接** 设置，可以激活或停用飞行模式。

注释 *若要对设备执行配对操作，需要首先停用飞行模式（若已激活）。*

3.3. 高度计

Suunto Spartan Sport 使用 GPS 测量海拔高度。在最优信号条件下，通过消除 GPS 位置计算通常存在的潜在错误，GPS 海拔高度读数应可提供相当好的高度指示。

为了从 GPS 海拔高度获得更精确的读数，从而可以媲美从大气压力海拔高度获得的读数，需要额外的数据源（例如陀螺仪或多普勒雷达）来调整 GPS 海拔高度。

由于 Suunto Spartan Sport 完全依赖 GPS 测量海拔高度，如果 GPS 未设为最高精度，任何过滤都可能出现错误并可能导致潜在不精确的海拔高度读数。

如需良好的高度读数，确保在记录过程中将 GPS 精度设为 **最佳** 。

不过，即便利用最佳精度，GPS 海拔高度也不应被视为绝对位置。它是实际高度的估计值，估计值的精度严重依赖周围条件。

3.4. 自动暂停

当速度低于 2 千米/小时（1.2 英里/小时），自动暂停功能会暂停记录锻炼。当速度加快到 3 千米/小时（1.9 英里/小时）以上，将自动继续记录。

开始锻炼记录前，可以在腕表的运动模式设置中为每个运动模式启用/停用自动暂停功能。

如果在记录过程中启用自动暂停功能，当记录自动暂停时，将弹出消息通知您。

点按恢复弹出窗口，可查看以及切换显示当前距离、心率、时间和电量。

当再次开始移动时，可以让记录自动恢复，或者通过按上按钮从弹出屏幕中手动恢复。

3.5. 背光灯

背光灯包含两种模式：自动和切换。在自动模式下，触碰屏幕或按按钮将启动背光灯。

注释 *如果腕表闲置 60 秒或更长时间，只需短按按钮即可激活背光灯。*

在切换模式下，可以通过双指点按来启动背光灯。再次使用双指点按前，背光灯将保持开启状态。

默认情况下，背光灯处于自动模式。从 **常规** » **背光灯** 设置，可以更改背光灯模式和背光灯亮度。

注释 *背光灯亮度影响电池续航时间。背光灯越亮，电池电量消耗速度越快。*

待机背光灯

当未通过触摸屏幕或按下按钮积极使用腕表时，腕表在一分钟后进入待机模式。显示屏保持亮起状态，但在一些弱光环境中，屏幕可能无法轻松辨识。

为了改善弱光环境下的可读性，可以使用待机背光灯。这是始终亮起的低亮度背光灯。

从 **常规** » **背光灯** » **待机** 设置，可以将待机背光灯切换为开启或关闭状态。

尽管待机背光灯亮度相当低，但由于始终处于开启状态，因此会缩短总电池续航时间。

3.6. 蓝牙连接

在将腕表与 Suunto App 配对时，Suunto Spartan Sport 利用蓝牙技术从移动设备发送和接收信息。配对 POD 和传感器时也会应用相同的技术。

不过，如果不希望腕表对蓝牙扫描器可见，可依次通过 **连接** » **发现** 中的设置启用或停用发现设置。

通过激活飞行模式，还可以完全关闭蓝牙，参见 *3.2. 飞行模式*。

3.7. 按钮和屏幕锁定

记录锻炼时，您可以通过按住右下按钮锁定按钮。一旦锁定，您将无法执行任何需要按钮交互的操作（创建圈数、暂停/结束锻炼等），但可以滚动显示屏视图，并在背光灯处于自动模式时通过短按任意按钮开启背光灯。

若要全部解锁，再次按住右下角按钮。

未记录锻炼时，屏幕将在一分钟无操作后锁定并变暗。若要激活屏幕，短按任意按钮。

在一定时间内无操作后，屏幕还将进入睡眠（黑屏）。任何移动将再次启动屏幕。

3.8. 指南针

Suunto Spartan Sport 配备数字指南针，允许相对于地磁北极来确定前进方向。指南针具有倾斜补偿功能，即使不在水平情况下也可提供准确读数。

您可以从 **导航** » **指南针** 下的启动器访问指南针。

指南针显示屏包含以下信息：

- 箭头指向地磁北极
- 前进方向（基点）
- 前进方向（度数）
- 当天时刻（本地时间）或电池电量水平；点按屏幕可更改视图

若要退出指南针，向右滑动或按住中间按钮。

处于指南针显示屏中时，可以从屏幕底部向上滑动或按下下按钮来打开快捷方式列表。通过快捷方式，可以快速访问导航操作，例如检查当前位置的坐标或选择要导航的路线。

向下滑动或按下上按钮可退出快捷方式列表。

3.8.1. 校准指南针

如果指南针未经校准，当您进入指南针显示屏时，将提示校准指南针。

如果您要重新校准指南针，从 **导航** » **校准指南针** 设置可以再次开始校准。

3.8.2. 设置磁偏角

为确保指南针读数正确，请设置准确的磁偏角值。

纸质地图指向地理北极。而指南针则指向地磁北极，即地球磁场在地球上方的牵引区域。由于地磁北极和地理北极不在同一个位置，因此必须在指南针上设置磁偏角。地磁北极和地理北极之间的角度即为磁偏角。

绝大多数地图上都注有磁偏角值。地磁北极的位置每年都会发生变化，您可以从 *www.magnetic-declination.com* 等网站获得最新、最精确的磁偏角值。

然而，越野地图是根据与地磁北极的关系而绘制的。如果您使用定向地图时，应将磁偏角值设为 0 度，即关闭磁偏角校正。

从 **导航** » **磁偏角** 设置，可以设置磁偏角值。

3.9. 设备信息

从 **常规** » **关于** 设置，可以查看腕表软硬件的详细信息。

3.10. 显示屏主题

要提高锻炼或导航时的腕表屏幕易读性，可以在明暗两种主题之间切换。

在亮色主题中，显示屏背景是亮色，数字是暗色。

暗色主题则与之相反，背景是黑色，数字是亮色。

此主题是全局设置，可从腕表的任何运动模式选项中进行调整。

若要在运动模式中更改显示屏主题：

1. 进入任何运动模式，并向上滑动或短按下按钮，以打开运动模式选项。
2. 向下滚动至 **主题**，并短按中间按钮。
3. 通过向上或向下滑动或者短按上按钮和下按钮，在 明亮 和 灰暗 之间进行切换，并短按中间按钮接受。
4. 向上滚动以退出运动模式选项，并开始（或退出）运动模式。

3.11. Do Not Disturb mode

The Do Not Disturb mode is a setting that mutes all sounds and vibrations and dims the screen, making it a very useful option when wearing the watch in, for example, a theater or any environment where you want the watch to operate as usual, but silently.

To turn on/off the Do Not Disturb mode:

1. From the watch face, keep the middle button pressed to open the shortcuts menu.
2. Swipe up or press the lower button to scroll down to the Do Not Disturb mode.
3. Tap the screen or press the middle button to confirm your selection.

If you have an alarm set, it sounds as normal and disables Do Not Disturb mode unless you snooze the alarm.

3.12. 感觉

如果您定期进行训练，跟踪每次活动后的感觉是您整体身体状况的重要指标。教练或个人训练员可以利用您的感觉趋势跟踪您随着时间推移的进展情况。

有五个感觉等级供您选择：

- **差**
- **一般**
- **小时**
- **很好**

- **小时**

这些选项对您真正意味着什么由您（和您的教练）决定。重要的是您持续使用它们。

对于每个训练活动，通过回答“**怎么样？**”问题，您可以在记录停止后直接在腕表中记录您的感觉。

短按中间按钮，可以跳过问题。

3.13. 查找回程

如果在记录活动时使用 GPS，Suunto Spartan Sport 自动保存锻炼的起点。利用查找回程，Suunto Spartan Sport 可以引导您直接返回起点。

若要开始查找回程：

1. 启动采用 GPS 的锻炼。
2. 向左滑动或短按中间按钮，直到找到导航显示屏。
3. 向上滑动或短按下按钮，打开快捷方式菜单。
4. 滚动至“查找回程”，并点按屏幕或短按中间按钮进行选择。

导航指南显示为所选运动模式的最后一个显示屏。

若要查看关于当前位置的更多详细信息：

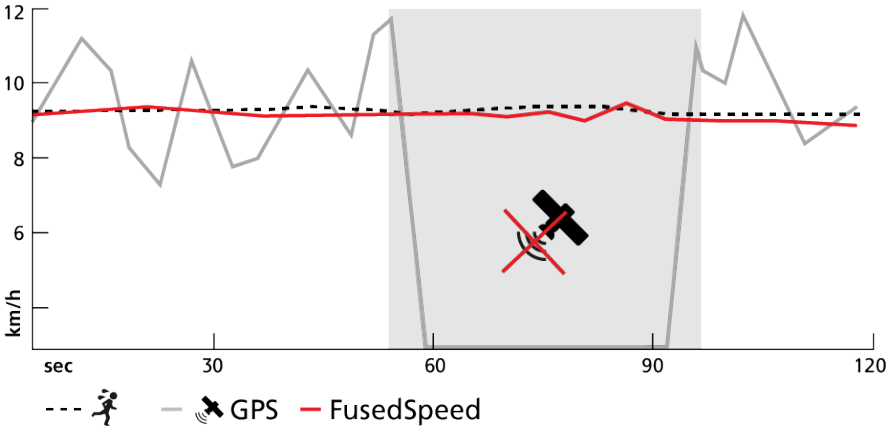
1. 从“查找回程”视图向上滑动或短按下按钮，打开快捷方式菜单。
2. 选择 **详情**。

3. 向上滑动或短按下按钮，滚动浏览菜单。

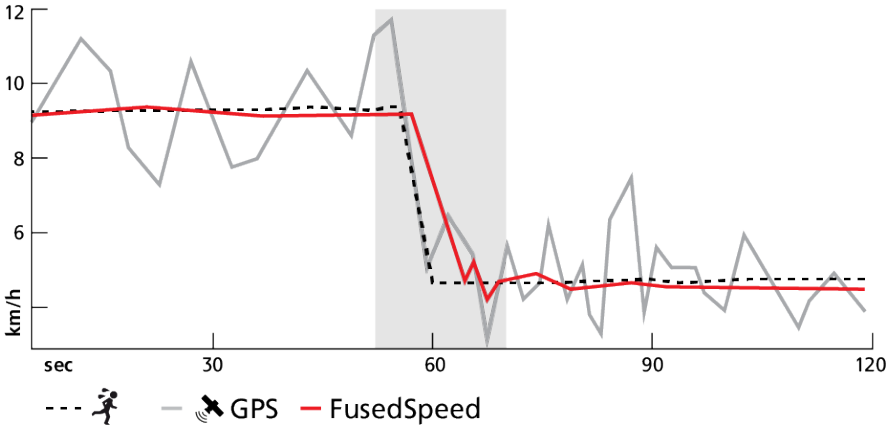
向右滑动或短按中间按钮，退出详细信息视图。

3.14. FusedSpeed

FusedSpeedTM 是 GPS 和腕部加速度传感器读数的独特组合，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，在均速跑步条件下提供更准确的读数，且能更快地响应速度变化。



在训练期间，如果需要快速反应的速度读数（例如，在崎岖地面上跑步或间歇训练期间）时，FusedSpeed 将带来益处。例如，如果暂时失去 GPS 信号，Suunto Spartan Sport 将能够在 GPS 校准加速计的帮助下，继续显示准确的速度读数。



***提示** 为了通过 FusedSpeed 获得最准确的读数，请仅在需要时短暂查看腕表。如果将腕表保持在身前而不移动，将降低准确性。*

在跑步以及越野跑、福乐球、英式足球等其他类似类型的活动中，FusedSpeed 将自动激活。

3.15. GLONASS

GLONASS（全球导航卫星系统）是 GPS 的备选定位系统。启用 GLONASS，腕表在特定条件下可以记录更精确的行踪。特别是在高楼林立的市区，GLONASS 可以改善行踪精度。在其他地区，通常最好禁用 GLONASS。启用 GLONASS 时，腕表将消耗更多电量。

若要打开/关闭 GLONASS：

1. 选择使用 GPS 的运动模式。
2. 打开选项菜单并向下滚动，直到找到 GLONASS。

3. 短按中间按钮，可打开或关闭设置。

注释 GLONASS 设置为全局设置。启用时，将对所有采用 GPS 的运动模式启用 GLONASS。

3.16. GPS 精度和节电

GPS 定位速率决定跟踪精度 - 定位间隔越小，跟踪精度越高。当记录锻炼时，每个 GPS 定位会记录在日志中。

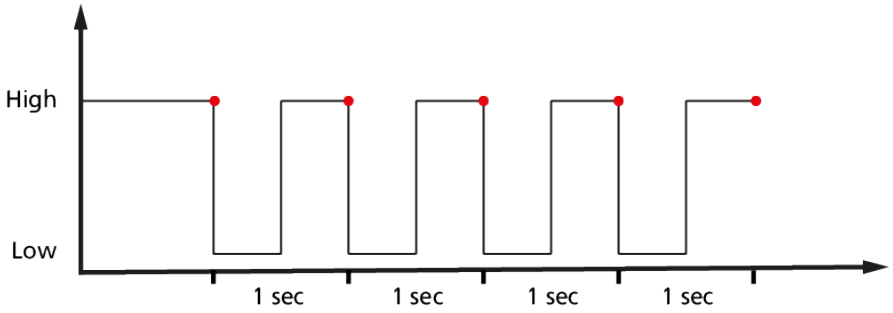
GPS 定位速率还直接影响电池续航时间。通过降低 GPS 精度，可以延长腕表的电池续航时间。

GPS 精度的选项包括：

- **Best**：~ 1 秒定位速率，全功率
- **Good**：~ 1 秒定位速率，低功率
- **OK**：~ 60 秒定位速率，全功率

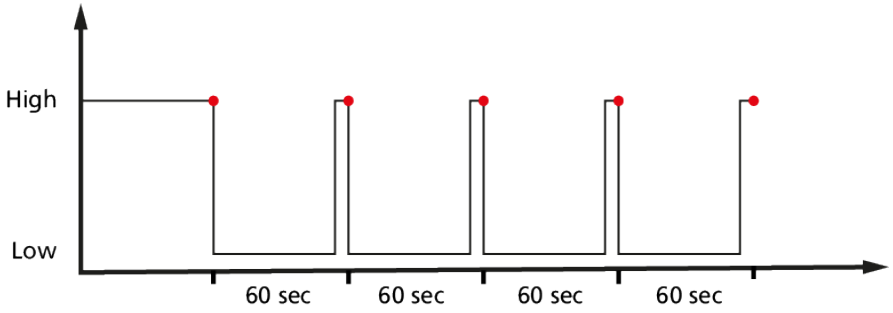
当设为 **Best** 时，腕表始终以全功率利用 GPS。在全功率模式下，GPS 能够滤除干扰并获得最佳定位。这将实现最佳跟踪精度，但也会消耗最多电量。

使用 **Good**，仍然可以每秒获得一次 GPS 定位，但精度降低，这是因为 GPS 并未始终以全功率模式运行。在定位之间，GPS 短暂进入低功率模式，如下图所示。



这会延长电池续航时间，但也意味着 GPS 寻找良好定位并滤除干扰的时间减少。因此，实现的跟踪不如 **Best** 精确。

对于 OK，GPS 定位速率降低为每分钟一次。这会大幅延长电池续航时间，但实现的跟踪更不精确。



每当导航路线或 POI 时，GPS 精度自动设为 **Best**。

3.17. 心率传感器

可以配合使用 Suunto Smart Sensor 等 Bluetooth® 智能 兼容心率传感器和 Suunto Spartan Sport，获得关于锻炼强度的准确信息。

如果使用 Suunto Smart Sensor 智能传感器，还可以获得心率存储器的额外优势。如果与腕表的连接中断，例如游泳过程中（水下无传输），存储器功能会缓存数据。

这还意味着，在启动记录后便可将腕表放置一旁。有关更多信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 智能传感器用户指南。

如果未使用心率传感器，Suunto Spartan Sport 将为通过速度来估算强度的跑步活动提供卡路里消耗和恢复时间信息。 不过，我们建议使用心率传感器来获得精确的强度读数。

更多相关信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 智能传感器或其他 Bluetooth® 智能 兼容心率传感器的用户指南。

参见 *3.24. 配对 POD 和传感器*，了解如何配对心率传感器和腕表。

3.18. 强度区间

在锻炼中利用强度区间，有助于引导您的体能进展。每个强度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。从 1（最低）到 5（最高）分为五个不同的区间，根据您的最大心率（最大 HR）、配速或功率以百分比范围表示。

训练时请务必注意强度的概念，并了解不同强度的具体感受。请谨记，无论规划何种训练，您应始终在锻炼前花时间进行热身。

Suunto Spartan Sport 中使用以下五种不同的强度区间：

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或基本体能改善。步行、爬楼梯、骑车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在此区间进行锻炼（采用较短训练阶段与间断性休息相结合的方式）。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。

3.18.1. 心率区间

根据您的最大心率（最大 HR），心率区间以百分比范围表示。

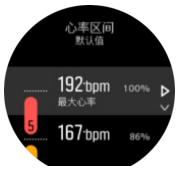
默认情况下，使用以下标准公式计算您的最大心率：220 - 您的年龄。如果您知道自己的确切最大心率，您应相应地调整默认值。

Suunto Spartan Sport 带有默认心率区间和活动特定的心率区间。默认区间可用于所有活动，但对于更高级的训练，您可以为跑步和骑行活动使用特定的心率区间。

设置最大心率

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **默认区域** 中的设置来设置最大心率。

1. 点按最大心率（最大值，bpm）或短按中间按钮。
2. 通过向上或向下滑动或通过 短按右上按钮或右下按钮，选择新的最大心率。



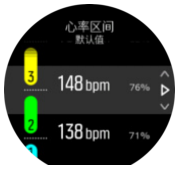
3. 点按您的选择或短按中间按钮。
4. 若要退出心率区间视图，向右滑动或按住中间按钮。

注释 *您也可依次通过* ***常规*** *»* ***个人*** *中的设置来设置最大心率。*

设置默认心率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **默认区域** 中的设置来设置默认心率区间。

1. 向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时，点按或短按中间按钮。
2. 通过向上或向下滑动或通过 短按右上按钮或右下按钮，选择新的心率区间。



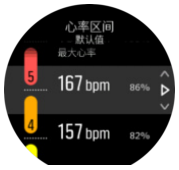
3. 点按您的选择或短按中间按钮。
4. 若要退出心率区间视图，向右滑动或按住中间按钮。

注释 *在心率区间视图中选择* ***重置****，可将心率区间重置为默认值。*

设置活动特定的心率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的心率区间。

1. 点按您想编辑的活动（跑步或骑行），或在活动突出显示时短按中间按钮。
2. 短按中间按钮开启心率区间。
3. 向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时，点按或短按中间按钮。
4. 通过向上或向下滑动或通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的心率区间。



3. 点按您的选择或短按中间按钮。
4. 若要退出心率区间视图，向右滑动或按住中间按钮。

3.18.1.1. 锻炼时使用心率区间

在您记录锻炼（参见 *3.27. 记录锻炼*）并已选定心率作为强度目标（参见 *3.27.1. 锻炼时使用目标*）时，分成五个部分的心率区间仪表将显示在运动模式显示屏的外边缘（适用于所有支持心率的运动模式）。通过高亮显示相应的部分，仪表会指示您目前正在哪个心率区间内锻炼。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。

当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果心率在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。

此外，在运动模式的默认显示屏中，有一个专门的心率区间显示屏。此区间显示屏会在中间字段显示您当前的心率区间、您在此区间的持续时间，以及您距离上下两个区间还差多少每分钟心跳数。此条块的背景色还会指示您目前在哪个心率区间内训练。

在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

3.18.2. 配速区间

配速区间就像心率区间一样，但训练强度基于配速，而非心率。配速区间以公制或英制值显示，具体取决于您的设置。

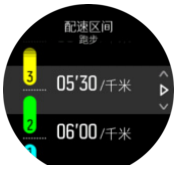
Suunto Spartan Sport 有五个可用的默认配速区间，您也可以定义自己的区间。

配速区间可用于跑步。

设置配速区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的配速区间。

1. 点按 **跑步** 或短按中间按钮。
2. 滑动或短按下按钮并选择配速区间。
3. 向上/向下滑动或短按上按钮或下按钮，并在想更改的配速区间突出显示时短按中间按钮。
4. 通过向上或向下滑动或者通过短按上按钮或下按钮，选择新的配速区间。



5. 短按中间按钮，可选择新的配速区间值。
6. 向右滑动或按住中间按钮，可退出功率区间视图。

3.18.2.1. 锻炼时使用配速区间

在您记录锻炼（参见 *3.27. 记录锻炼*）并已选定配速作为强度目标（参见 *3.27.1. 锻炼时使用目标*）时，会看到分成五个部分的配速区间仪表。这五个部分显示在运动模式显示屏的外边缘。仪表通过高亮显示相应的部分来指示您选择作为强度目标的配速区间。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。

当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果配速在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。

此外，在运动模式的默认显示屏中，有一个专门的配速区间显示屏。此区间显示屏会在中间字段显示您当前的配速区间、您在此区间的持续时间，以及您距离上下两个区间还差多少配速。中间条形也会亮起，表示您在正确的配速区间内训练。

在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

3.18.3. 功率区间

功率计会测量开展特定活动所需要的体力。体力单位为瓦特。 使用功率计的主要优势在于精确度。功率计可精确显示您的实际努力程度以及产生的功率。在分析瓦特时还易于看到进度。

功率区间帮助您利用正确的功率输出进行训练。

Suunto Spartan Sport 有五个可用的默认功率区间，您也可以定义自己的区间。

功率区间在骑行、室内骑行和山地自行车的所有默认运动模式中提供。对于跑步和越野跑，需要使用特定的“功率”运动模式来获得功率区间。如果使用自定义运动模式，确保运动模式使用 Power POD，以便您也可以获得功率区间。

设置活动特定的功率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的功率区间。

1. 点按您想编辑的活动（跑步或骑行），或在活动突出显示时短按中间按钮。
2. 向上滑动或短按下按钮并选择功率区间。
3. 向上/向下滑动或者短按上按钮或下按钮，并选择想要编辑的功率区间。
4. 通过向上/向下滑动或者通过短按上按钮或下按钮，选择新的功率区间。

5. 短按中间按钮，可选择新的功率值。
6. 向右滑动或按住中间按钮，可退出功率区间视图。

3.18.3.1. 锻炼时使用功率区间

要在锻炼时使用功率区间，您需要将功率 POD 与腕表配对，参见 *3.24. 配对 POD 和传感器*。

在您记录锻炼（参见 *3.27. 记录锻炼*）并已选定功率作为强度目标（参见 *3.27.1. 锻炼时使用目标*）时，会看到分成五个部分的功率区间仪表。这五个部分显示在运动模式显示屏的外边缘。仪表通过高亮显示相应的部分来指示您选择作为强度目标的功率区间。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。

当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果功率在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。

此外，在运动模式的默认显示屏中，有一个专门的功率区间显示屏。此区间显示屏会在中间字段显示您当前的功率区间、您在此区间的持续时间，以及您距离上下两个区间还差多少功率。中间条形也会亮起，表示您在正确的配速区间内训练。

在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

3.19. 间歇训练

间歇锻炼是由高强度活动和低强度活动的重复性集合构成的常见训练形式。利用 Suunto Spartan Sport，可以在腕表中为每个运动模式定义自己的间歇训练。

定义间歇训练时，可以设置四个项目：

- 间歇训练：启用间歇训练的开/关切换。切换为开启状态时，间歇训练显示屏被添加到运动模式中。
- 重复：要做的间歇 + 恢复组的数量。
- 间歇：高强度间歇的长度，基于距离或持续时间。

- 恢复：两次间歇之间的休息期长度，基于距离或持续时间。

请注意，如果使用距离定义间歇，需要处于一个测量距离的运动模式中。测量可以基于 GPS，或来自 Foot POD 或 Bike POD，例如：

***注释** 如果使用间歇，将无法激活导航。*

若要进行间歇训练：

1. 在开始锻炼记录前，向上滑动或短按下按钮打开运动模式选项。
2. 向下滚动至**间歇**，并点按设置或短按中间按钮。
3. 将间歇切换为开启状态，并调整上述设置。

4. 向上滚动至开始视图并正常开始锻炼。
5. 向左滑动或短按中间按钮，直到找到间歇显示屏，并在准备好开始间歇训练时短按上按钮。

6. 如果想在完成所有重复数量之前停止间歇训练，按住中间按钮打开运动模式选项，并将**间歇**切换为关闭状态。

***注释** 处于间歇显示屏中时，按钮正常发挥作用，例如，短按上按钮暂停锻炼记录，而不仅仅是间歇训练。*

停止锻炼记录后，此运动模式的间歇训练自动切换为关闭状态。不过，其他设置保持不变，因此下次使用此运动模式时，可以轻松启动相同的锻炼。

3.20. 语言和单位制

从 **常规** » **语言** 设置，可以更改腕表语言和单位制。

3.21. 日志

您可以从启动器或在训练洞察显示屏中向右滑动访问日志。

点按要查看的日志项，并通过向上或向下滑动或按上按钮或下按钮滚动浏览日志。

注释 *在锻炼同步到 Suunto app 前，日志图标保持灰色。*

若要退出日志，向右滑动或按住中间按钮。您还可通过双击屏幕返回表盘。

3.22. 月相

除了日出和日落时间，腕表还可以跟踪月相。月相基于您在腕表中设置的日期。

月相作为户外风格表盘中的视图提供。点按屏幕以更改底部一行，直到看到月亮图标和百分比。

月相显示为一个带有百分比的图标，如下所示：

3.23. 通知

如果已将腕表与 Suunto app 配对，可以在腕表上接收通知，例如来电和文本消息。

将腕表与该应用程序配对时，通知功能默认打开。您可以在通知设置中关闭通知。

收到通知时，表盘上会出现弹出窗口。

如果消息无法在一个屏幕中显示，向上滑动可滚动浏览全部文本。

通知历史

如果您的移动设备有未读通知或未接电话，可以在腕表上查看。

从表盘短按中间按钮，然后短按下按钮，以滚动浏览通知历史。

当您在移动设备上查看消息时，将清除通知历史。

3.24. 配对 POD 和传感器

将腕表与 Bluetooth Smart POD 和传感器配对，在记录锻炼的过程中收集额外的信息，例如骑行功率。

Suunto Spartan Sport 支持以下类型的 POD 和传感器：

- 心率
- Bike
- 功率
- Foot

注释 *如果飞行模式启用，无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。请参阅 3.2. 飞行模式。*

要配对 POD 或传感器：

1. 进入腕表设置并选择 **连接。**
2. 选择 **配对传感器** 获取传感器类型列表。
3. 向下滑动查看完整列表，并点按要配对的传感器类型。

4. 按照腕表中的说明进行操作以完成配对（需要时参考传感器或 POD 手册），通过按下中间按钮可进入下一步。

如果 POD 有必填设置，例如 Power POD 的曲柄长度，将在配对过程中提示您输入一个值。

POD 或传感器配对后，一旦选择使用这种传感器类型的运动模式，腕表将对其进行搜索。

从 **连接** » **已配对的设备** 设置中，可以看到腕表中已配对设备的完整列表。

从此列表中，可以根据需要移除（取消配对）设备。选择要移除的设备并点按 **忘记。**

3.24.1. 校准自行车 POD

对于自行车 POD，需要在腕表中设置车轮周长。周长单位应为毫米，这是校准的第一步。如果更换自行车的车轮（周长不同），必须在腕表中更改车轮周长设置。

若要更改车轮周长：

1. 在设置中，进入 **连接** » **已配对的设备。**
2. 选择 **Bike POD。**
3. 选择新的车轮周长。

3.24.2. 校准 Foot POD

当配对 Foot POD 时，腕表将自动利用 GPS 校准此 POD。我们建议使用自动校准，但如果有需要，您可以从 **连接** » **已配对的设备** 的 POD 设置中禁用它。

首次利用 GPS 校准时，应选择采用 Foot POD 的运动模式，GPS 精度被设为 **最佳。**启动记录，并在情况允许时在平整地面上以稳定配速跑步至少 15 分钟。

首次校准时，以正常的平均配速跑步，然后停止锻炼记录。下次使用 Foot POD 时，校准便准备就绪了。

每当 GPS 速度可用时，腕表根据需要自动重新校准 Foot POD。

3.24.3. 校准 Power POD

对于 Power POD（功率计），需要从腕表的运动模式选项中启动校准。

若要校准 Power POD：

1. 配对 Power POD 与腕表（若尚未配对）。
2. 选择一个使用 Power POD 的运动模式，然后打开模式选项。
3. 选择 **校准 Power POD** 并按照腕表中的说明进行操作。

您应时常重新校准 Power POD。

3.25. 兴趣点

兴趣点 (POI) 是可以保存并稍后导航到的一个特殊位置，例如露营点或路径上的景色。您可以在 Suunto App 中从地图创建 POI，而且不必身在 POI 位置时创建。通过保存当前位置，可在您的腕表中创建 POI。

定义每个 POI 的元素包括：

- POI 名称
- POI 类型
- 创建日期和时间
- 纬度
- 经度
- 高度

腕表中最多可保存 250 个 POI。

3.25.1. 添加和删除 POI

利用 Suunto App 或通过在腕表中保存当前位置，可以将 POI 添加到腕表。

如果佩戴腕表外出并遇到想保存为 POI 的地点，可以直接在腕表中添加此位置。

若要利用腕表添加 POI：

1. 向下滑动或短按上按钮来打开启动器。
2. 滚动至**导航**，并点按图标或短按中间按钮。
3. 向上滑动或短按下按钮以向下滚动至**您的位置**，并短按中间按钮。
4. 等待腕表激活 GPS 并找到您的位置。
5. 当腕表显示您的纬度和经度时，短按上部按钮以将您的位置保存为 POI，并选择 POI 类型。
6. 默认情况下，POI 名称与 POI 类型相同（后带顺序号）。稍后可以在 Suunto App 中编辑名称。

删除 POI

通过从腕表 POI 列表中删除 POI 或在 Suunto App 中移除 POI，可以移除 POI。

若要删除腕表中的 POI：

1. 向下滑动或短按上按钮来打开启动器。
2. 滚动至**导航**，并点按图标或短按中间按钮。

3. 向上滑动或短按下按钮以向下滚动至 **POIs (兴趣点)**，并短按中间按钮。
4. 滚动至要从腕表中移除的 POI，并短按中间按钮。
5. 滚动至详细信息的末尾，并选择 **删除**。

从腕表中删除 POI 时，POI 并非被永久删除。

要永久删除一个 POI，需要在 Suunto App 中删除此 POI。

3.25.2. 导航到 POI

可以导航到腕表 POI 列表中的任何 POI。

注释 *当导航到 POI 时，腕表使用全功率 GPS。*

若要导航至 POI：

1. 向下滑动或短按上按钮来打开启动器。
2. 滚动至**导航**，并点按图标或短按中间按钮。
3. 滚动至 POIs (兴趣点)，并短按中间按钮以打开 POI 列表。
4. 滚动至要导航到的 POI，并短按中间按钮。
5. 短按上按钮开始导航。
6. 在任意时刻再次短按上按钮可停止导航。

POI 导航包含两个视图：

- POI 视图：包含方向指示和与 POI 的距离

- 地图视图：显示相对于 POI 的当前位置和面包屑路径（经过的行踪）

向左或向右滑动或者按下中间按钮，可在视图之间切换。

提示 *在 POI 视图中，点按屏幕可在底部一行看到额外的信息，例如当前位置与 POI 的高度差，以及预计抵达时间 (ETA) 或在途时间 (ETE)。*

在地图视图中，附近的其他 POI 以灰色显示。点按屏幕可在概览地图和更详细的视图之间进行切换。在详细视图中，通过短按中间按钮并随后利用上按钮和下按钮放大和缩小，可以调节缩放比例。

进行导航时，可以从屏幕底部向上滑动或按下下按钮来打开快捷方式列表。通过快捷方式，可以快速访问 POI 详细信息和操作，例如保存当前位置或选择要导航到的另一个 POI，以及结束导航。

3.25.3. POI 类型

Suunto Spartan Sport 中提供以下 POI 类型：

	通用兴趣点
	栖息地（动物，用于打猎）
	起点（路线或路径的起点）
	大型猎物（动物，用于打猎）
	鸟（动物，用于打猎）
	楼房、住宅
	咖啡馆、食品、餐厅
	营地、露营
	汽车、停车场
	洞穴
	悬崖、山丘、山脉、山谷
	海岸、湖泊、河流、水域
	十字路口
	紧急
	终点（路线或路径终点）
	钓鱼、钓鱼点
	森林
	地理寻宝
	旅馆、酒店、住宿
	信息
	草地
	山顶
	印痕（动物足迹，用于打猎）
	道路

	岩石
	蹭痕（动物记号，用于打猎）
	擦痕（动物记号，用于打猎）
	射击点（用于打猎）
	景象
	小型猎物（动物，用于打猎）
	瞭望点（用于打猎）
	越野
	跟踪相机（用于打猎）
	瀑布

3.26. 位置格式

位置格式是 GPS 位置在腕表上显示的方式。所有格式都指示同一个位置，只是表示方式不同。

您可以在 **导航** » **位置格式** 的腕表菜单中更改位置格式。

经纬度是最常用的网格，有三种不同格式：

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

其他可用的常见位置格式包括：

- 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 Spartan Sport 还支持以下局部位置格式：

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83

- NZTM2000 (New Zealand)

注释 *某些位置格式不能在北纬 84° 以北和南纬 80° 以南的地区内使用，或不能在其适用的国家/地区以外使用。如果在允许区域之外，位置坐标无法显示在腕表上。*

3.27. 记录锻炼

除了全天候活动监控，还可以使用腕表记录训练或其他活动，以获得详细的反馈信息并跟踪进展。

若要记录锻炼：

1. 佩戴心率传感器（可选）。
2. 向下滑动或短按上按钮来打开启动器。
3. 点按锻炼图标或按下中间按钮。

4. 向上或向下滑动来滚动浏览运动模式，并点按要使用的模式。或者使用上按钮和下按钮滚动，并使用中间按钮进行选择。
5. 在开始指示的上面，将出现一组图标，具体取决于在运动模式中使用的内容（例如心率和互连 GPS）。正在搜索时，心形图标（心率）显示灰色并闪烁，找到信号后，如果使用了心率传感器，它将变成连接条带的彩色心形。 如果使用了光学心率传感器，它将变成没有条带的彩色心形。

   如果您正在使用心率传感器，但该图标变为绿色，请检查心率传感器是否已配对（参见 *3.24. 配对 POD 和传感器*），并再次选择运动模式。
   您可以等待每个图标变成绿色或红色，也可以根据需要短按中间按钮立即开始记录。

   一旦记录开始，所选心率源会锁定，在整个训练活动期间无法更改。
6. 记录过程中，您可以利用中间按钮或使用触摸屏（若已启用）切换显示屏。
7. 短按上按钮暂停记录。短按下按钮停止并保存，或短按上按钮继续。

如果所选运动模式包含选项，例如设置一个持续时间目标，可以通过向上滑动或按下下按钮在开始记录前调整这些选项。通过按住中间按钮，还可以在记录过程中调整运动模式。

提示 *在记录过程中，您可以点按屏幕来获得显示当前时间和电池电量的弹出窗口。*

如果您正在使用多运动模式，可以通过按住上按钮切换运动。

停止记录后，将询问您的感觉。您可以回答或忽略问题。（参见*感觉*）然后您将获得活动摘要，并可通过触摸屏或按钮进行浏览。

如果做了一个不愿保留的记录，通过滚动至摘要底部并点按删除按钮可以删除此日志记录。您可以用同样的方式从日志中删除日志记录。

3.27.1. 锻炼时使用目标

锻炼时，可以利用 Suunto Spartan Sport 设定不同的目标。

如果所选运动模式包含目标选项，可以通过向上滑动或短按下按钮在开始记录前调整这些选项。

若要进行包含总体目标的锻炼：

1. 在开始锻炼记录前，向上滑动或短按下按钮打开运动模式选项。
2. 点按 **目标** 或短按中间按钮。
3. 选择 **持续时间** 或 **距离**。
4. 选择您的目标。
5. 向右滑动可返回运动模式选项。

当激活总体目标时，目标仪表会显示在每个数据显示屏上，用于说明您的进度。

当实现 50% 的目标以及全部实现所选目标时，您还将收到通知。

若要进行包含强度目标的锻炼：

1. 在开始锻炼记录前，向上滑动或短按下按钮打开运动模式选项。
2. 开启 **强度区域**。
3. 选择 **心率区**、**配速区间** 或 **功率区间**。
   （这些选项取决于所选的运动模式以及是否已将功率 POD 与腕表配对）。
4. 选择您的目标区间。
5. 向右滑动可返回运动模式选项。

3.27.2. 锻炼期间的导航

记录锻炼时，可以导航路线或导航到 POI。

使用的运动模式需要启用 GPS 才能访问导航选项。如果运动模式 GPS 精确度是尚可或良好，当选择路线或 POI 时，GPS 精确度切换为最佳。

若要在锻炼期间进行导航：

1. 在 Suunto App 中创建路线或 POI 并同步腕表（若尚未如此操作）。
2. 选择使用 GPS 的运动模式，然后向上滑动或短按下部按钮以打开选项。 或者，先开始记录，然后按住中间按钮以打开运动模式选项。
3. 滚动至**导航**，并点按设置或短按中间按钮。
4. 向上和向下滑动或短按上部按钮和下部按钮以选择导航选项，并短按中间按钮。
5. 选择要导航的路线或 POI，并短按中间按钮。然后短按上部按钮开始导航。

如果尚未启动锻炼记录，最后一步将转到运动模式选项。向上滚动至开始视图并正常启动记录。

锻炼时，向右滑动或短按中间按钮滚动至导航显示屏，在这里可以看到所选路线或 POI。有关导航显示屏的更多信息，请参见 *3.25.2. 导航到 POI* 和 *3.29. 路线*。

在此显示屏中，可以向上滑动或短按下部按钮打开导航选项。从导航选项，可以选择不同的路线或 POI、查看当前位置坐标，以及通过选择 **面包屑** 结束导航。

3.27.3. 运动模式节能选项

使用启用 GPS 的运动模式时，若要延长电池续航时间，最有效的方法是调整 GPS 精确度（参见 *3.16. GPS 精度和节电*）。若要进一步延长电池续航时间，可以利用以下节能选项进行调整：

- 显示屏颜色：默认情况下，显示屏使用全部可用色彩。启用 低色彩 选项时，显示屏使用更少的色彩，从而减少所需电量。
- 显示屏超时：正常情况下，显示屏在锻炼过程中始终开启。启用显示屏超时时，显示屏会在 10 秒后关闭以节省电池电量。按任意按钮重新开启显示屏。

若要激活节能选项：

1. 在开始锻炼记录前，向上滑动或短按下按钮打开运动模式选项。
2. 向下滚动至 **省电**，并点按设置或短按中间按钮。
3. 按需调整节能选项，然后向右滑动或按住中间按钮可退出节能选项。
4. 向上滚动至开始视图并正常开始锻炼。

注释 *如果启用了显示屏超时，仍可获得手机通知以及声音和振动提醒。不显示其他视觉辅助工具，例如自动暂停弹出窗口。*

3.28. 恢复时间

恢复时间是指训练之后，您的身体预计需要多少小时才能恢复过来。这个时间取决于训练活动的持续时间和强度，以及您的整体疲劳程度。

恢复时间从所有类型的锻炼累积。换句话说，从长时间低强度训练以及高强度训练活动累积恢复时间。

时间从训练活动累积，因此，如果在时间未结束前再次训练，新累积时间将与此前训练活动的剩余时间叠加。

要查看恢复时间，滑动直至看到训练洞察显示屏，然后点按屏幕。

由于恢复时间只是估计值，因此，无论您的健康水平或其他个人因素如何，累积小时数将不断减少。如果您非常健康，恢复速度可能快于估计值。相反，如果您患有感冒或有其他问题，恢复时间可能慢于估计值。

3.29. 路线

您可以使用自己的 Suunto Spartan Sport 导航路线。在 Suunto app 中规划路线，并在下次同步时将其传输到腕表。

若要导航路线：

1. 向下滑动或短按上按钮来打开启动器。
2. 滚动至**导航**，并点按图标或短按中间按钮。

3. 滚动至 **路线**，并短按中间按钮以打开路线列表。

4. 滚动至要导航到的路线，并短按中间按钮。
5. 短按上按钮开始导航。
6. 在任意时刻再次短按上按钮可停止导航。

点按屏幕可在概览地图和更详细的视图之间进行切换。

在详细视图中，通过点按屏幕或按住中间按钮进行放大和缩小。利用上按钮和下按钮调整缩放级别。

处于导航显示屏中时，可以从屏幕底部向上滑动或短按下按钮来打开快捷方式列表。通过快捷方式，可以快速访问导航操作，例如保存当前位置或选择另一个路线进行导航。

所有使用 GPS 的运动模式都还有一个路线选择选项。请参阅 *3.27.2. 锻炼期间的导航*。

导航指南

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 100 米 (330 英尺)，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。

一旦抵达路线上的航点或 POI，您将看到信息丰富的弹出窗口，显示与下个航点或 POI 的距离和预计在途时间 (ETE)。

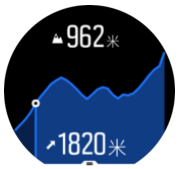
注释 *如果导航的路线自身存在交叉，例如 8 字形，而且您在十字路口拐错弯，腕表假定您故意改变路线前进方向。腕表将根据当前新的行进方向显示下个航点。因此，您应留意面包屑路径，确保在导航复杂的路线时保持正确的方向。*

3.29.1. 海拔导航

如果导航一条包含海拔信息的路线，还可以利用海拔剖面图显示屏基于上升和下降进行导航。在主导航显示屏中（其中可以看到自己的路线），向左滑动或短按中间按钮切换到海拔剖面图显示屏。

海拔剖面图显示屏显示以下信息：

- 顶部：当前海拔
- 中部：显示当前位置的海拔剖面图
- 底部：剩余上升或下降（点按屏幕切换视图）



当使用海拔导航时，如果偏离路线过远，腕表将在海拔剖面图显示屏中显示 **偏离路线** 消息。如果看到此消息，在继续海拔导航前，滚动至路线导航显示屏以返回到路线上。

3.30. 由 Komoot 提供支持的转向导航

如果您是 Komoot 成员，可以使用 Komoot 寻找或规划路线，并通过 Suunto App 将路线同步到 Suunto Spartan Sport。此外，您用腕表记录的锻炼也会自动同步到 Komoot。

如果搭配 Suunto Spartan Sport 和来自 Komoot 的路线进行路线导航，每当要进行转弯时，您的腕表会发出声音提醒。

要使用由 Komoot 提供支持的转向导航：

1. 在 Komoot.com 进行注册
2. 在 Suunto App 中，选择合作伙伴服务。
3. 选择 Komoot 并使用您注册 Komoot 时所用的凭据进行关联。

您在 Komoot 中选择或规划的全部路线（在 Komoot 称作“tours”将自动同步到 Suunto App，然后您可以轻松地将路线同步到腕表。

按照 *3.29. 路线*部分的说明进行操作，并选择来自 Komoot 的路线，以获得转向导航提醒。

有关 Suunto 和 Komoot 合作伙伴关系的更多信息，请访问 *http://www.suunto.com/komoot*

注释 *Komoot 目前不在中国提供服务。*

3.31. 睡眠跟踪

良好的夜间睡眠对于保持身心健康非常重要。您可以使用腕表跟踪睡眠，并了解您的平均睡时长。

当佩戴腕表睡眠时，Suunto Spartan Sport 可以根据加速计数据跟踪睡眠。

若要跟踪睡眠：

1. 进入腕表设置，向下滚动至 **睡眠**，并短按中间按钮。
2. 启用 **睡眠跟踪**。

3. 根据正常睡眠作息，设定就寝和睡醒的时间。

最后一步是定义睡眠时段。腕表利用此时段确定（在您的睡眠时段内）您何时处于睡眠状态，并将所有睡眠视为单个阶段进行报告。例如，如果您夜间起来喝水，腕表仍将此后的任何睡眠视为相同阶段。

***注释** 如果在睡眠时段之前就寝，并在睡眠时段之后睡醒，腕表不会将此视为一个睡眠阶段。您应根据您可能就寝的最早时间和您可能睡醒的最晚时间设置睡眠时段。*

一旦启用睡眠跟踪，还可以设定睡眠目标。典型成人每天需要睡眠 7 至 9 小时，不过您的理想睡眠量可能与此不同。

睡眠趋势

睡醒时，您将获得睡眠摘要。摘要包括总睡眠持续时间、醒着的估计时间（有移动），以及深度睡眠的时间（无移动）等。

除了睡眠摘要，还可以关注包含睡眠洞察的整体睡眠趋势。从表盘短按右下按钮，直到看到 **睡眠** 显示屏。第一个视图显示您的上次睡眠与睡眠目标的比较情况。

在睡眠显示屏中，向左滑动可以看到过去七天的平均睡眠情况。向上滑动，可查看过去七天的实际睡眠小时数。

从 **睡眠** 显示屏，可以按住中间按钮访问睡眠跟踪设置和最新睡眠摘要。

***注释** 所有睡眠衡量仅基于移动情况，因此它们是估计值，可能无法反映实际睡眠习惯。*

自动“请勿打扰”模式

可以使用自动“请勿打扰”设置，以在睡眠时自动启用“请勿打扰”模式。

3.32. 运动模式

腕表配备众多预定义运动模式。这些模式专为从休闲散步到铁人三项比赛在内的特定活动和目的而设计。

记录锻炼时（参见 *3.27. 记录锻炼*），可以向上和向下滑动来查看运动模式的短列表。点按短列表尾部的图标来查看完整列表，可以查看全部运动模式。

每个运动模式都有一组独特的显示屏和视图。您可以编辑和自定义 Suunto app 屏幕上显示的信息。您还可以缩短腕表中的运动模式列表或添加新模式。

3.32.1. 游泳

您可以在游泳池或开放水域游泳时使用 Suunto Spartan Sport。

使用泳池游泳运动模式时，腕表根据泳池长度确定距离。在开始游泳前可以通过运动模式选项来根据需要更改泳池长度。

开放水域游泳依据 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强 GPS 信号。为确保良好的 GPS，应该：

- 在游泳前同步腕表与 SuuntoLink，以利用最新卫星轨道数据优化 GPS。
- 选择开放水域游泳运动模式后，腕表获取 GPS 信号，在开始游泳前等待至少三分钟。这能让 GPS 有时间建立强大的定位。

3.33. 日出和日落闹铃

Suunto Spartan Sport 中的日出/日落闹铃是基于位置的适应性闹铃。您不是设置固定时间，而是设置您希望在实际日出或日落前多久获得闹铃提醒。

日出和日落时间通过 GPS 确定，因此腕表依靠来自上次您使用 GPS 的 GPS 数据。

要设置日出/日落闹铃：

1. 短按中间按钮，进入快捷方式菜单。
2. 向下滚动至 **警报**，并短按中间按钮进入。
3. 滚动到要设置的闹铃，并短按中间按钮选择。

4. 利用上按钮和下按钮向上/向下滚动并利用中间按钮确认，设置期望在日出/日落前多少小时获得闹铃提醒。
5. 以相同方法设置分钟数。

6. 短按中间按钮确认并退出。

提示 *还提供显示日出和日落时间的表盘。*

注释 *日出和日落时间及闹铃需要 GPS 定位。在 GPS 数据可用前，此时间显示为空白。*

3.34. 计时器

腕表包含一个用于基本时间测量的秒表和倒数计时器。从表盘打开启动器并向上滚动，直到看到计时器图标。点按图标或短按中间按钮，打开计时器显示屏。

首次进入此显示屏时，它显示秒表。以后，它记住您上次使用的秒表或倒数计时器。

向上滑动或短按下按钮打开 **设置计时器** 快捷方式菜单，在此可以更改计时器设置。

秒表

短按中间按钮启动秒表。

短按中间按钮停止秒表。再次短按中间按钮可以恢复。短按下按钮可重置。

通过向右滑动或按住中间按钮退出计时器。

倒数计时器

从计时器显示屏向上滑动或短按下按钮，打开快捷方式菜单。在这里，可以选择预定义的倒计时时间，或创建自定义倒计时时间。

根据需要利用中间按钮和下按钮停止和重置。

通过向右滑动或按住中间按钮退出计时器。

3.35. 时间和日期

首次启动腕表时设置时间和日期。之后，腕表使用 GPS 时间纠正任何偏差。

从 **常规** » **时间/日期** 设置可以手动调整时间和日期，还可以更改时间和日期格式。

除了主时间，还可以使用第二地时间关注其他地点的时间，例如旅行时。从 **常规** » **时间/日期**，点按 **第二地时间**，通过选择地点设置时区。

3.35.1. 闹钟

您的腕表有闹钟功能，可以响一次或在特定日期重复响多次。从 **闹钟** » **闹铃** 设置中激活闹铃。

除了标准的固定闹铃，您还将找到基于日出和日落数据的自适应闹铃类型。请参见 *3.33. 日出和日落闹铃*。

要设置固定闹铃时间：

1. 从表盘短按中间按钮打开快捷方式菜单并滚动至 **警报**。
2. 首先选择您想要闹铃响起的频率。选项如下：

   一次：闹铃在未来 24 小时内的设定时间响起一次 **工作日**：闹铃在周一至周五的同一时间响起 **每天**：闹铃在一周每天的同一时间响起

3. 设定小时和分钟，然后退出设置。

当闹铃响起时，您可以解除它以结束闹铃，也可以选择小睡选项。小睡时间是 10 分钟，最多可以重复 10 次。

如果您让闹铃继续响起，它将自动在 30 秒后进入小睡模式。

3.36. 提示音和振动

提示音和振动提示用于通知、警报和其他重要事件和行动。两者都可以从 **常规** » **声音** 下的设置中进行调整。

在 **常规** » **声音** 和 **振动** 下，您可以选择以下选项：

- **全开**：所有事件均触发提示
- **全关**：任何事件均不触发提示
- **按钮关闭**：除按下按钮的动作以外，所有事件均触发提示

在 **警报** 下，您可以选择以下选项：

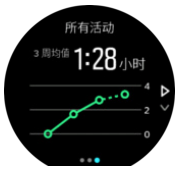
- **振动**：振动提示
- **声音**：声音提示
- **两者**：振动和声音提示

3.37. 训练洞察

腕表为您提供训练活动概览。

向上滑动或短按下按钮，可滚动至训练洞察视图

向左滑动或短按中间按钮两次可看到一个图形，其中包含过去 3 周的所有活动和平均持续时间。点按屏幕，可在您过去 3 周完成的不同活动之间进行切换。



向上滑动或短按右下按钮，可查看当前一周的摘要。摘要包含持续时间和卡路里。在已选择特定活动时向上滑动，将显示该活动的详细信息。

3.38. 表盘

Suunto Spartan Sport 提供多个表盘供您选择，包括数字和模拟风格。

若要更改表盘：

1. 从当前表盘视图按住中间按钮打开快捷方式菜单。
2. 滚动至 **表盘** 并点按或短按中间按钮进入。

2. 向上和向下滑动来滚动浏览表盘预览，并点按要使用的表盘。
3. 向上和向下滑动来滚动浏览颜色选项，并点按要使用的选项。

每个表盘都有额外的信息，例如日期或第二地时间。点按显示屏来切换视图。

4. 保养与支持

4.1. 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。

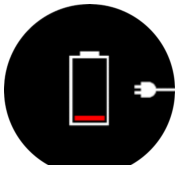
只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

4.2. 电池

充电一次后的续航时间取决于腕表的使用方式和使用环境。例如，低温会缩短单次充电的续航时间。通常，可充电电池的容量会随时间推移而降低。

注释 *如果由于电池故障导致不正常的容量降低，Suunto 承诺在一年或最高 300 次充电（以先到者为准）内，提供电池更换。*

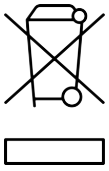
当电池电量小于 20% 和 5% 时，腕表会显示低电量图标。如果电量变得极低，腕表将进入低功耗模式并显示充电图标。



使用所提供的 USB 线为腕表充电。一旦电池电量足够高，腕表将从低功耗模式中被唤醒。

4.3. 废弃处置

请将设备视为电子垃圾以适当方式处置。不要将其丢入垃圾桶。如果您愿意，可以将设备交回给离您最近的 Suunto 经销商。



5. 参考资料

5.1. 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
- 防水性：100 米/328 英尺
- 电池：可充电锂离子电池
- 电池续航时间：GPS 启用时为 10-80 小时，因环境和设置而定

无线电收发器

- 兼容 Bluetooth® Smart
- 通信频率：2402-2480 MHz
- 最大传输功率：<4 dBm
- 范围：约 3 米/9.8 英尺

指南针

- 分辨率：1 度/18 密耳

GPS

- 技术：SiRF star V
- 分辨率：1 米/3 英尺
- 频段：1575.42 MHz

制造商

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

生产日期

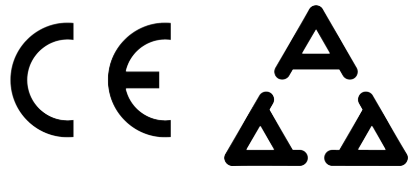
生产日期可从设备序列号确定。序列号长度始终为 12 个字符。YYWWXXXXXXXX。

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) 是当年内的第几周。

5.2. 合规性

5.2.1. CE

Suunto Oy 特此声明，OW161 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：*www.suunto.com/EUconformity*.



5.2.2. 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。

注：本设备经过测试，符合 FCC 法规第 15 部分 B 类数字设备限值规定。这些限值规定旨在提供合理保护，防止在住宅安装中造成有害干扰。本设备生成、使用并可能发射射频能量，如果未按照要求进行安装和使用，可能对无线电通信造成有害干扰。然而，无法保证干扰不会在特定安装中产生。如果本设备确实对无线电和电视接收造成有害干扰（可以通过开启和关闭设备加以确认），建议用户按照以下一项或多项措施尝试解决干扰问题：

- 调整接收天线的方向或位置。
- 加大设备和接收器之间的间距。
- 连接设备的电路插座应不同于连接接收器的插座。
- 咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员以获取帮助。

5.2.3. 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。

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

5.3. 商标

Suunto Spartan Sport、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。

5.4. 专利公告

本产品受以下待决专利申请及其相应国家/地区权利的保护：FI 20155573、US 7.324.002、US 7.271.774、US 13/794.468、US 13/833.755、US 13/827.418、US 14/195.670、US 14/331.268、US 14/839.928、US 14/882.487。

更多专利申请已递交。

5.5. 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* 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、*联系您的当地授权* Suunto 零售商，或者致电 Suunto 客服中心。

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。

5.6. 版权所有

© Suunto Oy 8/2016。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访问 *www.suunto.com* 下载。

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

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

© Suunto Oy 03/2021
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.