SUUNTO VERTICAL
使用者指南

2023-11-10

1. 安全.....5

2. 開始使用.....6
2.1. 觸控螢幕與按鈕.....6
2.2. 調整設定.....7
2.3. 軟體更新.....7
2.4. Suunto App.....8
2.5. 光學心率.....8

3. 設定.....9
3.1. 按鈕與螢幕鎖.....9
3.2. 自動背光燈.....9
3.3. 音調與震動.....9
3.4. 藍牙連線.....10
3.5. 飛航模式.....10
3.6. 勿擾模式.....10
3.7. 站立提醒.....10
3.8. 尋找我的手機.....11
3.9. 時間和日期.....11
3.9.1. 鬧鈴.....11
3.10. 語言與單位制.....12
3.11. 多款錶面.....12
3.12. 省電.....12
3.13. 配對感測器和感應器.....13
3.13.1. 校準自行車感測器.....13
3.13.2. 校準步頻感測器.....14
3.13.3. 校準功率計.....14
3.14. 手電筒.....14
3.15. 鬧鐘.....14
3.15.1. 日出和日落鬧鐘.....14
3.15.2. 暴風雨警報.....15
3.16. FusedSpeed™.....15
3.17. FusedAlti™.....16
3.18. 高度計.....16
3.19. 位置格式.....16
3.20. 裝置資訊.....17
3.21. 重設您的手錶.....17

4. 記錄運動.....19
4.1. 運動模式.....20
4.2. 在運動期間進行導航.....20
4.2.1. 查找回程.....20
4.2.2. 路線鎖定.....21

4.3. 運動時使用目標.....21
4.4. 電池電量管理.....22
4.5. 多項目綜合運動訓練.....22
4.6. 浮潛和美人魚潛水.....23
4.7. 游泳.....24
4.8. 間歇訓練.....24
4.9. 自動暫停.....25
4.10. 顯示畫面主題.....25
4.11. 語音回饋.....26
4.12. 感覺.....26
4.13. 強度區.....27
4.13.1. 心率區間.....27
4.13.2. 配速區間.....29
4.13.3. 功率區間.....29
4.13.4. 在運動期間使用心率、配速或功率區間.....30

5. 導航.....31
5.1. 離線地圖.....31
5.2. 高度導航.....32
5.3. 方位導航.....33
5.4. 路線.....33
5.5. 景點.....35
5.5.1. 新增及刪除興趣點.....35
5.5.2. 導航至興趣點.....36
5.5.3. 興趣點類型.....36

6. 小工具.....40
6.1. 天氣.....40
6.2. 太陽能充電（僅適用於鈦合金版本）.....40
6.3. 通知和狀態.....41
6.4. 媒體控制.....41
6.5. 心率.....42
6.6. 日誌.....42
6.7. 日出/日落與月相.....42
6.8. 步數和卡路里.....43
6.9. 恢復、訓練.....44
6.10. 恢復、HRV（心率變異性）.....44
6.11. 進度.....44
6.12. 訓練.....45
6.13. 睡眠.....45
6.14. 活力.....46
6.15. 高度與氣壓.....47
6.16. 指南針.....48

6.16.1. 校正指南針.....48
6.16.2. 設定磁偏角.....48
6.17. 計時器.....49
6.18. 血氧濃度.....49

7. SuuntoPlus™ 指南.....51

8. SuuntoPlus™ 運動應用程式.....52

9. 保養和支援.....53
9.1. 處理指南.....53
9.2. 電池.....53
9.3. 處置.....53

10. 參考.....54
10.1. 合規.....54
10.2. CE.....54

1. 安全

安全注意事項類型

⚠ ***警告*** - *用來表示可能導致嚴重傷亡的程序或情況。*

⚠ ***小心*** - *用來表示可能導致產品受損的程序或情況。*

注釋 - *用來強調重要資訊。*

提示 - *用來提供有關如何使用本裝置的特點與功能等額外的訣竅。*

安全注意事項

⚠ ***警告*** *請讓 USB 線遠離如心律調節器等醫療器材，以及鑰匙卡、信用卡等類似物品。USB 線裝置接頭包括強力磁鐵，可能會干擾醫療器材或內含以磁性儲存資料的電子裝置之運作。*

⚠ ***警告*** *雖然本公司的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚不適的情況。在這種情況下，請立即停止使用並諮詢醫生。*

⚠ ***警告*** *務必先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度勞累可能導致嚴重傷害。*

⚠ ***警告*** *僅限休閒用途。*

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

⚠ ***小心*** *充電您的 Suunto Vertical 時，請務必使用隨附的充電線。*

⚠ ***小心*** *請勿將任何一種溶劑用在產品上，可能會損壞錶面。*

⚠ ***小心*** *請勿將驅蟲劑用在產品上，可能會損壞錶面。*

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

⚠ ***小心*** *請勿敲擊或摔落產品，否則可能會損壞產品。*

⚠ ***小心*** *彩色錶帶為全新或沾濕的情況下，可能會染色到其他面料或皮膚上。*

注釋 *Suunto 採用先進的感應器和演算法產生指標，幫助您進行各項活動與探險。我們將盡可能保持精準。然而，我們的產品和服務所收集的資料並非完全可靠，所產生的指標也不會完全準確。卡路里、心率、位置、運動偵測、射擊識別、身體壓力指標和其他測量值都可能與實際情況不相符。Suunto 產品和服務僅供休閒使用，不得用於任何醫療目的。*

2. 開始使用

初次啟動您的 Suunto Vertical 既快速又簡單。

1. 按住上方按鈕喚醒手錶。
2. 輕點螢幕以開啟設定精靈。



3. 向上或向下滑動並輕點所需語言，以選取該語言。



4. 依照精靈的指示完成初始設定。向上或向下滑動即可選取值。輕點螢幕或按中間按鈕即可接受值並前往下一步。

⚠ *小心 充電您的 Suunto Vertical 時，請務必使用隨附的充電線。*

2.1. 觸控螢幕與按鈕

Suunto Vertical 具有觸控螢幕和三個按鈕，您可用來瀏覽顯示項目與功能。

滑動與輕點

- 向上或向下滑動，在顯示畫面與功能表中移動
- 向右和向左滑動即可前後移動顯示畫面
- 向左或向右滑動即可查看其他顯示畫面與詳細資料
- 輕點即可選取項目
- 輕點顯示畫面即可檢視其他資訊

上方按鈕

- 按下可在視圖和功能表中向上移動
- 從自訂錶面長按以開啟已定義的捷徑

中間按鈕

- 按下即可選取項目
- 長按返回設定功能表
- 從自訂錶面按下以開啟固定的小工具
- 從自訂錶面長按以開啟設定功能表

下方按鈕

- 按下可在視圖和功能表中向下移動
- 從自訂錶面長按以進入控制面板

記錄運動期間：

上方按鈕

- 按下可暫停活動（存取運動選項）
- 長按變更活動

中間按鈕

- 按下可變更顯示畫面
- 長按打開內容選項功能表

下方按鈕

- 按下可註記一圈
- 長按可鎖定和解鎖按鈕

2.2. 調整設定

您可以在手錶上直接調整手錶所有設定。

調整設定：

1. 從自訂錶面長按中間按鈕。
2. 上下滑動或按上方或下方按鈕來捲動設定功能表。



3. 輕點設定名稱，或是在設定反白顯示時按中間按鈕，選擇設定。 向右滑動或選取**返回**可返回到功能表中。
4. 對於一個值範圍的設定，向上或向下滑動或按上方和下方按鈕來變更值。



5. 對於僅有兩個值的設定（諸如打開或關閉），輕點設定或按中間按鈕來變更值。



2.3. 軟體更新

適用於手錶的軟體更新及重要改良功能和新功能。如果 Suunto Vertical 已與 Suunto 應用程式連接，則會自動更新。

有更新可用且您的手錶已與 Suunto 應用程式連接，則會自動將軟體更新下載至手錶。可在 Suunto 應用程式中檢視此下載的狀態。

將軟體下載至您的手錶之後，手錶會在晚間自行更新，但前提是電池電力至少為 20% 且同時間未記錄任何運動。

如果在晚間自動更新之前，您想要手動安裝更新，請導覽至 **設定** > **一般** 並選取 **軟體更新**。

注釋 *更新完成時，即可在 Suunto 應用程式中看見版本說明。*

2.4. Suunto App

透過 Suunto App，您可以進一步豐富自己的 Suunto Vertical 體驗。將手錶與行動裝置應用程式配對，可同步活動、建立運動、獲得行動裝置通知、深入資訊及更多訊息。

注釋 *飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。*

將手錶與 Suunto App 配對：

1. 請確保您的手錶藍牙已開啟。如果未啟用，在設定功能表下，移至**連線** » **發現**並啟用之。
2. 在您的相容行動裝置上，從 iTunes App Store、Google Play 以及中國的一些流行應用商店中下載並安裝 Suunto 應用程式。
3. 啟動 Suunto App 並開啟藍牙（如果藍牙尚未開啟）。
4. 輕點應用程式螢幕左上方的手錶圖示，然後輕點「配對」 來配對您的手錶。
5. 在應用程式中輸入手錶上顯示的代碼來驗證配對。

注釋 *有些功能需要透過 Wi-Fi 或行動網路的網際網路連線。可能需要負擔營運商資料連線費用。*

2.5. 光學心率

自手腕測量光學心率是追蹤您心率的一種簡單且便利的方式。心率測量的最佳結果可能會受下列因素影響：

- 手錶必須與您的肌膚直接接觸。感應器與皮膚之間不可有任何衣物，無論衣物多薄
- 手錶佩戴在手臂上的位置應該高於您正常佩戴手錶的位置。感應器讀取流經組織的血液。讀取流經組織的血液越多，即表明越好。
- 手臂運動與肌肉彎曲（諸如抓網球拍）可以變更感應器讀數的精確度。
- 當您的心率低時，感應器可能無法提供穩定的讀數。開始記錄幫助前，進行幾分鐘簡短的熱身。
- 皮膚色素和紋身會阻擋光線，導致光學感應器無法取得可靠讀數。
- 光學感應器可能不提供用於游泳活動的準確的心率讀數。
- 爲了讓心率測量精度更高並更快回應心率變化，我們建議使用一種諸如 Suunto Smart Sensor 的相容胸部心率感應器。

⚠ ***警告*** *光學心率功能並非在每次測量時對每位使用者都是準確的。光學心率也可能會受個人的獨特骨骼結構及皮膚色素影響。您的實際心率可能高於或低於光學感應器的讀數。*

⚠ ***警告*** *僅供休閒使用；光學心率功能不得用於醫療用途。*

⚠ ***警告*** *務必先向醫師洽詢，才能開始訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。*

⚠ ***警告*** *雖然我們的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚刺激的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。*

3. 設定

從自訂錶面長按下方按鈕以透過**控制面板**存取手錶的所有設定。

提示 *在自訂錶面視圖時，可長按中間按鈕直接存取設定選單。*

如果您想快速存取某些設定和/或功能，可以（從自訂錶面視圖）自訂上方按鈕邏輯，並建立捷徑以存取您最常用的設定/功能。

導航至控制面板並選擇**自訂**，接著選擇**頂部捷徑**，然後選擇長按上方按鈕時將出現的功能。

3.1. 按鈕與螢幕鎖

記錄運動時，可按住下方按鈕並選取**鎖定**來鎖定按鈕。鎖定之後，您即無法執行任何按鈕互動操作（建立圈數、暫停/結束運動等），但可以捲動顯示畫面視圖，且若背光燈為自動模式的話，可以按 ` 任何按鈕開啟背光燈。

若要全部解鎖，請再按住一次下方按鈕。

當您未記錄運動時，在無活動一分鐘後，螢幕會鎖住且變暗。如要啟動螢幕，按下任意按鈕即可。

螢幕亦會在無活動一段時間後進入睡眠模式（空白）。只要一移動，螢幕就會再度開啟。

3.2. 自動背光燈

背光燈有三種可調整的功能：亮度等級（**亮度**）、備用背光燈的啟動方式（**待機**），以及抬高和轉動手腕時是否要啟動背光燈（**抬手喚醒**）。

背光燈功能均可從 **一般** » **螢幕** 下的設定進行調整。

- 亮度 設定會決定背光燈的整體強度；低、中 或 高。
- 如果未開啟任何活躍的背光燈（例如，按下按鈕來觸發），待機設定會控制畫面亮度。 待機可切換為開啟或關閉：
  - **開啟**：待機燈始終亮起。
  - **關閉**：待機燈已關閉。

抬手喚醒 功能可在您抬起手腕查看手錶時啟動背光燈。抬手喚醒 的三種選項為：

- **高**：舉起手腕會啟動高強度背光燈
- **低**：舉起手腕會啟動低強度背光燈。請注意，此強度與待機強度相同，即如果待機燈設定為開啟，舉起手腕將不會改變燈光。
- **關閉**：舉起手腕將不起作用

注釋 *您也可以將背光燈設定為一律開啟。從自訂錶面長按下方按鈕進入控制面板，捲動至**背光燈**，然後切換開關以強制開啟背光燈。*

3.3. 音調與震動

音調和震動的提示用於通知、警報和其他重要事件和行動。二者均可從**一般** » **音調**下的設定進行調整。

在**音調**下，您可以選取下列任一選項：

- **全部開啟**：所有事件都會觸發警示

- **全部關閉**：所有事件都不會觸發警示
- **按鍵關閉**：除按下按鈕以外的所有事件都會觸發警示。

您可以切換**震動**來開啟和關閉震動。

在**鬧鐘**下，您可以選取下列任一選項：

- **震動**：震動警示
- **音調**：聲音警示
- **兩者**：震動和聲音警示。

3.4. 藍牙連線

如果您已經配對手錶與 Suunto app，Suunto Vertical 使用藍牙技術傳送並接收您行動裝置上的資訊。配對感測器與感應器也使用相同技術。

但是，如果您不希望藍牙掃描器找到手錶，可以在**連線** » **發現**下的設定中啟用或停用發現設定。



啟動飛航模式亦可完全關閉藍牙，請參閱 *3.5. 飛航模式*。

3.5. 飛航模式

需要時啟用飛航模式以關閉無線傳輸。您可以在**連線**下的設定中啟用或停用飛航模式。



注釋 *若要與裝置進行配對，如果開啟了飛航模式，您首先需要將其關閉。*

3.6. 勿擾模式

勿擾模式模式設定可靜音所有聲音和震動，並保持螢幕黑暗，當您在電影院或任何您希望手錶安靜地正常運作的環境中，此選項會非常有幫助。

要開啟/關閉「勿擾」模式：

1. 從自訂錶面長按下方按鈕，開啟**控制面板**。
2. 向下捲動至 **勿擾模式**。
3. 輕點或按中間按鈕以啟動勿擾模式模式。

如果您有設定鬧鐘，鬧鐘會正常響起並停用勿擾模式模式，除非您已啟動小睡功能。

3.7. 站立提醒

定期活動一下對您非常有益。使用 Suunto Vertical，您可以啟動站立提醒，在您坐得太久時提醒您活動一下。

從設定中，選取 **活動** 並切換開啟 **站立提醒**。

如果您連續 2 小時不活躍，您的手錶將通知您並提醒您站起來活動一下。

3.8. 尋找我的手機

當您忘記手機放在哪裡時，可以使用 尋找我的手機 功能來尋找手機。Suunto Vertical 若已與您的手機連接，則能讓您的手機響鈴。由於 Suunto Vertical 使用藍牙連接到您的手機，手機必須在藍牙範圍內才會響鈴。

要啟用尋找我的手機功能：

1. 從自訂錶面長按下方按鈕以開啟**控制面板**。
2. 向下捲動至 **尋找我的手機**。
3. 輕點功能名稱或按中間按鈕，開始讓您的手機響鈴。
4. 按下方按鈕以停止響鈴。

3.9. 時間和日期

您首次啟動手錶時可以設定時間和日期。設定完畢後，您的手錶將利用 GPS 時間糾正任何偏差。

您的手錶與 Suunto App 配對後即可從行動裝置更新時間、日期、時區及日光節約時間。在**設定**中的**一般** » **時間/日期**之下，按一下**自動更新時間**可開啟或關閉此功能。

您可以從**一般**» **時間/日期**下的設定中，手動調整時間與日期，您亦可於此處變更時間與日期格式。

除了主時間，您還可以使用兩地時間來追蹤不同地方的時間，例如在外旅行時。在**一般**» **時間/日期**之下，按一下**兩地時間**可選取位置來設定時區。

3.9.1. 鬧鈴

您的手錶具有鬧鈴，可以設為只響鈴一次或在特定日子重複響鈴。於**鬧鈴**下的設定中啟動鬧鐘。

除標準的固定鬧鐘外，還可找到依據日出與日落數據調整時間設定的鬧鐘。請參閱 *3.15.1. 日出和日落鬧鐘*。

設定固定鬧鐘時間：

1. 從自訂錶面長按下方按鈕以存取**控制面板**。
2. 選擇**鬧鈴**。
3. 選擇**新鬧鈴**。
4. 首先選取您要鬧鐘每隔多久響鈴一次。可使用的選項包括：

   一次性：鬧鐘在接下來的 24 小時內於設定時間僅響鈴一次

   工作日：鬧種在週一至週五的相同時間響鈴

   每日：鬧鐘在一週的每天相同時間響鈴



5. 設定小時和分鐘，然後退出設定。



當鬧鐘響鈴時，您可以關閉它以結束鬧鐘，或者您也可以選擇小睡選項。小睡時間為 10 分鐘，並可以重複 10 次。



若您讓該鬧鐘持續響鈴，它將在 30 秒後自動進入小睡模式。

3.10. 語言與單位制

您可以於 **一般** » **語言** 下的設定中變更手錶語言與單位制。

3.11. 多款錶面

Suunto Vertical 附帶幾款可選的數字和模擬風格錶面。

變更自訂錶面：

1. 從**設定**或從**控制面板**中選擇**自訂**。
2. 捲動至**自訂錶面**並輕點或按中間按鈕進入。



3. 向上或向下滑動可捲動自訂錶面預覽，然後輕點您要使用的項目。



4. 向上及向下滑動可捲動顏色選項，然後輕點您要使用的顏色。

各自訂錶面均有其他資訊，如日期或兩地時間。輕點顯示畫面即可切換不同視圖。

3.12. 省電

您的手錶包含省電選項，可關閉所有震動、每日心率及藍牙通知，正常每日使用下可延長電池壽命。有關記錄活動時的省電選項，請參閱 *4.4. 電池電量管理*。

在 **一般** » **省電** 下的設定中，啟用/停用省電。



注釋 電池電量達到 10% 時，會自動啟用省電。

3.13. 配對感測器和感應器

將您的手錶與藍牙智慧感測器和感應器配對，可在記錄運動時收集諸如騎行功率等其他資訊。

Suunto Vertical 支援以下類型的感測器和感應器：

- 心率
- 自行車
- 功率
- 步頻

注釋 飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。請參閱 3.5. 飛航模式。

配對感測器或感應器：

1. 進入您的手錶設定並選取**連線**。
2. 選取**配對感測器**取得感應器清單。
3. 向下滑動即可查看整個清單並輕點您欲配對的感應器類型。



4. 按照手錶中的說明完成配對（如需要，請參閱感應器或者感測器手冊），按中間按鈕前進到下一步。



如果感測器有必要設定，例如功率計的曲柄長度，則在配對過程中會提示您輸入值。

配對感測器或感應器之後，只要您選擇使用該感應器類型的運動模式，手錶即會搜尋它。

您可從**連線** » **已配對的設備**下的設定中，查看手錶中已配對設備的完整清單。

在該清單中，您可根據需要刪除（取消配對）裝置。選擇要移除的裝置，然後輕點**忘記**。

3.13.1. 校準自行車感測器

對於自行車感測器，您需要在手錶上設定車輪周長。周長應以毫米為單位，且作為校準步驟完成。如果您變更自行車的車輪（新周長），手錶中的車輪周長設定也必須變更。

變更車輪周長：

1. 在設定中，移至**連線** » **已配對的設備**。

2. 選取**自行車感測器**。
3. 選取新的車輪周長。

3.13.2. 校準步頻感測器

配對步頻感測器時，手錶會使用 GPS 自動校準感測器。我們建議您使用自動校準，但如果有需要，可以在**連線** » **已配對的設備**下的感測器設定中停用它。

首次使用 GPS 校準時，應在已使用步頻感測器且 GPS 準確度設定為**最佳**的地方選取運動模式。開始記錄並在平坦路面上以穩定配速跑步，如果可能的話請不要少於 15 分鐘。

按正常的平均配速跑步進行初始校準，然後停止運動記錄。下次使用步頻感測器時，校準即已準備就緒。

每當 GPS 速度可用時，手錶會根據需要自動重新校準步頻感測器。

3.13.3. 校準功率計

對於功率計（功率表），您需要在手錶的運動模式選項中啟動校準。

校準功率計：

1. 若尚未配對，請執行功率計與手錶配對。
2. 選取使用功率計的運動模式，然後打開模式選項。
3. 選取**校正功率感測器**，按照手錶中的說明操作。

您應該不時地重新校準功率計。

3.14. 手電筒

除了正常背光燈外，Suunto Vertical 還有另外一個明亮的背光燈，可作為手電筒使用。

要啟動手電筒，請從自訂錶面長按下方按鈕，然後選擇**手電筒**。

按下中間按鈕即可關閉手電筒。

3.15. 鬧鐘

在您手錶的 **警報** 選單中，在 **設定** 下，您可以設定不同的可調鬧鐘類型。

您可以設定日出和日落的鬧鐘，還能設定暴風雨警報。

3.15.1. 日出和日落鬧鐘

您 Suunto Vertical 中的日出/日落鬧鐘會依據您的位置調整鬧鐘時間。不同於設定固定時間，而是設定您希望在實際日出或日落前，提早多久時間響鈴。

日出和日落時間透過 GPS 確定，因此，您的手錶將依賴您上次使用 GPS 時的數據。

設定日落/日出鬧鐘：

1. 從自訂錶面長按中間按鈕並向下捲動至**警報**並選擇。
2. 捲動至您要設定的鬧鐘，按中間按鈕選取。



3. 使用上方和下方按鈕向上/向下捲動，設定您想要在日出/日落前的幾小時幾分鐘發出鬧鈴提醒，並使用中間的按鈕進行確認。



4. 按中間按鈕確認並退出。

提示 *自訂錶面也可以顯示日出和日落時間。*

注釋 *日出和日落時間及鬧鐘需要 GPS 定位。GPS 數據可用時才顯示時間。*

3.15.2. 暴風雨警報

大氣壓力明顯下降時，通常代表即將有暴風雨來臨，您應尋找躲避之處。暴風雨警報啟用時，若在 3 個小時期間內壓力下降了 4 百帕 (0.12 inHg) 或以上，則 Suunto Vertical 會發出警報聲並且顯示暴風雨符號。

啟動暴風雨警報：

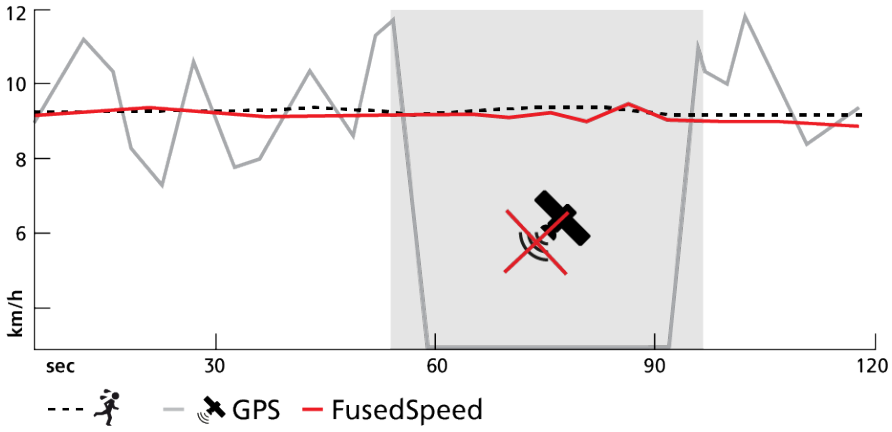
1. 從自訂錶面長按中間按鈕，捲動至**警報**，並按中間按鈕進入。
2. 向下捲動至**暴風雨警報**，然後按中間按鈕開啟/關閉。

當暴風雨警報大作時，按下任何按鈕即可停止。若未按下按鈕，則警報通知會持續一分鐘。暴風雨的符號會持續出現在顯示畫面上，直到天氣狀況穩定為止（壓力下降趨緩）。

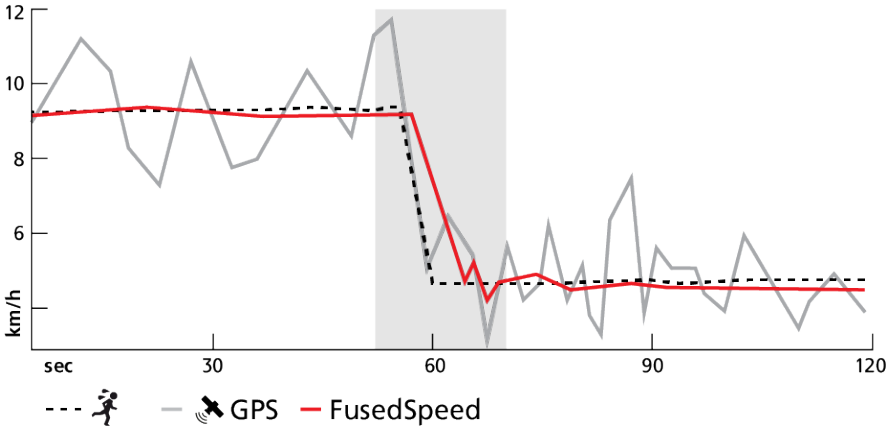


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeedTM 獨特地結合 GPS 和手腕加速感應器讀數，可更精準測量您的跑步速度。GPS 訊號會根據手腕加速自行調整篩選，提供更精準的規律跑步速度讀數，並對速度變化做出更快的反應。



在您進行的訓練需要高度反應速度讀數時（例如在不平坦地面跑步或在間歇訓練期間），FusedSpeed 對您的幫助最大。舉例而言，如果暫時失去 GPS 訊號，在 GPS 校準加速計的協助下，Suunto Vertical 能夠繼續顯示精準的速度讀數。



提示 為了讓 FusedSpeed 能夠提供最精準的讀數，請僅在需要時快速瞥視一下手錶。將手錶保持在前方不動，會降低其精準度。

進行跑步和其他同類型活動（例如定向越野、福樂球和足球）時，FusedSpeed 會自動啟動。

3.17. FusedAlti™

FusedAltiTM 提供組合了 GPS 和氣壓高度的高度讀數，可最大程度降低臨時誤差和偏移誤差對最終高度讀數的影響。

注釋 在使用 GPS 運動和導航期間，預設情況下使用 FusedAlti 測量高度。GPS 處於關閉狀態時，會使用氣壓感應器測量高度。

3.18. 高度計

Suunto Vertical 使用大氣壓力來測量高度。如要獲取精確讀數，您需要定義高度參考點。如果您知道確切的值，則可採用您當前的高度作為參考點。或者，您可以使用 FusedAlti（請參閱 *3.17. FusedAlti™*）自動設定您的參考點。

在**高度與氣壓**下的設定中設定您的參考點。



3.19. 位置格式

位置格式是您的 GPS 位置在手錶上所顯示的方式。所有格式都指示同一個位置，只是表示方式不同。

您可以在**導航**»**座標格式** 下的手錶設定中更改位置格式。

經緯度是最常用的網格，它有三種不同的格式：

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'

- WGS84 Hd°m's.s

其他常見的位置格式包括：

- UTM (世界橫麥卡托) 提供二維水平位置表示法。
- MGRS (軍用網格參考系統) 是 UTM 的延伸，由網格區標示、100,000 平方公尺識別碼和數值位置所構成。

Suunto Vertical 還支持以下本地位置格式：

- BNG （英國）
- ETRS-TM35FIN （芬蘭）
- KKJ （芬蘭）
- IG （愛爾蘭）
- RT90（瑞典）
- SWEREF 99 TM （瑞典）
- CH1903（瑞士）
- UTM NAD27 Conus（阿拉斯加州）
- UTM NAD27 Conus（UTM NAD27 美國大陸）
- UTM NAD83
- NZTM2000 （新西蘭）

注釋 *某些位置格式無法在北緯 84° 以北和南緯 80° 以南的地區內使用，或在它們預計使用的國家或地區以外的地方使用。如果您在允許的區域之外，則您的位置坐標不能顯示在手錶上。*

3.20. 裝置資訊

您可以於 **一般** » **關於** 下的設定中檢查您手錶軟體與硬體之詳情。

3.21. 重設您的手錶

所有 Suunto 手錶都有兩種重設選項，用於解決不同問題：

- 其一是軟重置，也稱為重新啟動。
- 其二是硬重置，也稱為恢復出廠設定。

軟重置（重新啟動）：

重新啟動手錶可能對下列情況有所幫助：

- 裝置對於按下按鈕、輕點或滑動操作毫無反應（觸控螢幕沒有作用）。
- 顯示畫面定住不動或空白。
- 手錶不會震動，例如按下按鈕時沒有動靜。
- 手錶功能的運作失常，例如手錶沒有記錄您的心率（光學心率 LED 沒有閃爍）、指南針無法結束校準程序等。
- 計步器完全沒有計算您的每日步數（請注意，應用程式中的記錄步數可能會延遲顯示）。

注釋 *重新啟動會結束任何進行中的運動。在正常情況下不會遺失運動資料。在極少數的情況下，軟重置可能會造成記憶體毀損問題。*

按住上方按鈕 12 秒後再放開，進行軟重置。

有些特定情況無法用軟重置解決問題，這時可能就需要採取第二種重置方式。如果上述說明對於解決您的問題沒有幫助；硬重置或許有用。

硬重置（恢復出廠設定）：

恢復出廠設定會將手錶還原為預設值。這麼做會清除手錶內的所有資料，包括尚未同步至 Suunto App 的運動資料、個人資料和設定。硬重置後，您必須執行 Suunto 手錶的初始設定。

您可以在下列情況下將手錶恢復為出廠設定：

- Suunto 客戶支援代表在疑難排解過程中要求您這麼做。
- 軟重置並未解決問題。
- 裝置的電池電量大幅降低。
- 裝置沒有連接 GPS，且其他疑難排解方式無法解決此問題。
- 裝置發生藍牙裝置連線問題（如智慧型感應器或行動應用程式），且其他移難排解方式無法解決此問題。

您可以在手錶上的**設定**中，將手錶恢復為出廠設定。選取**一般**並向下捲動至**重設設定**。手錶上的所有資料在重設期間都會被刪除。選取**重設**來啟動重設。

注釋 *恢復出廠設定會刪除手錶上至今為止儲存的舊有配對資訊。若要用 Suunto App 再次開始進行配對，我們建議您刪除 Suunto App 中及您手機的藍牙「已配對的裝置」下的舊有配對裝置。*

注釋 *前面說明的兩種重設方法僅限在緊急時執行。請勿經常執行重置。如果依然有問題，我們建議您連絡我們的客戶支援，或是將手錶寄送到其中一個您的授權服務中心。*

4. 記錄運動

除了能夠提供全天候（24/7）之活動監測外，您可以使用您的手錶記錄您的訓練項目或其他活動，以獲取詳情回饋並追蹤您的進度。

記錄運動：

1. 戴上心率感應器（可選）。
2. 從錶面向下滑動或按上方按鈕。
3. 向上捲動並按中間按鈕選取您要使用的運動模式。
4. 不同運動模式的選項各異，向上滑動或按下方按鈕捲動整個列表，然後按中間按鈕進行調整。
5. 在開始指標上方，根據您使用運動模式的內容（例如心率和連線 GPS）顯示一系列圖示。
   - 搜尋時，箭頭圖示（連線 GPS）發出灰色的閃光，發現訊號後則會轉為綠色。
   - 搜尋和找到訊號時，心臟圖示（心率）閃爍灰色；使用心率感應器時，它會變為連接皮帶的彩色心臟；或者使用光學心率感應器時，會變為未連接皮帶的彩色心臟。
   - 左側圖示只有在已配對感應器時才會顯示出來，且發現感應器訊號時，圖示會轉為綠色。

   畫面上還可以看見電池電量預估，方便您知道在電池電力耗盡之前，您可以運動多少小時。

   如果您使用心率感測器，但圖示僅變為綠色（這意味著啟用了光學心率感測器），請檢查心率感測器是否已配對，參閱 *3.13. 配對感測器和感應器*並再試一次。

   您可以等到每個圖示轉成綠色（為了取得更正確的資料，建議您這麼做），或是您可以依自己的需要隨時按中間按鈕開始記錄**開始**。



   開始記錄之後，會鎖定所選的心率來源，且在訓練課程進行過程中無法變更心率來源。
6. 在記錄期間，您可用中間按鈕或使用觸控螢幕（若有啟用），切換不同的顯示畫面。
7. 按上方按鈕即可暫停記錄。選取**結束**停止並儲存。



注釋 *選取**捨棄也可以刪除您的運動記錄。***

停止記錄之後，系統將詢問您的感覺。您可以回答或者跳過該問題（請參閱 *4.12. 感覺*）。下一個顯示畫面中會呈現活動的摘要，您可以用觸控螢幕或按鈕瀏覽之。

如果不想保留某個記錄，您可以捲動至摘要底部並輕點刪除按鈕來刪除記錄項目。您也可以用相同的方式刪除日誌簿中的日誌。



4.1. 運動模式

您的手錶具有一系列預先定義的運動模式。這些模式專為特定活動與目標而設計，從戶外漫步到鐵人三項比賽。

記錄運動之前（請參閱 *4. 記錄運動*），您可以檢視完整的運動模式清單並從中選取所要的模式。

每一個運動模式都有一套獨特的呈現方式，可依選擇的運動模式呈現不同的資料。您可以使用 Suunto App 編輯或自訂運動期間呈現在手錶顯示畫面中的資料。

學習如何在 *Suunto App (Android)* 或 *Suunto App (iOS)* 中自訂運動模式。

4.2. 在運動期間進行導航

您可以在記錄運動時導航路線或興趣點。

您正在使用的運動模式需要啟用 GPS 才能存取導航選項。如果運動模式的 GPS 準確度為普通或良好，當您選取路線或興趣點時，GPS 準確度將更改為最佳。

在運動期間進行導航：

1. 在 Suunto App 中建立路線或興趣點，並與您的手錶同步（若尚未進行此操作）。
2. 選擇使用 GPS 的運動模式。
3. 向下捲動並選擇 **導航**。
4. 上下滑動或按上方及下方按鈕來選取導航選項，然後按中間按鈕。
5. 選擇您想導航至哪個路線或興趣點，然後按中間按鈕。接著，按上方按鈕即可開始導航。
6. 向上捲動至開始視圖，正常地開始記錄。

在運動時，向右滑動或按中間按鈕捲動至導航顯示畫面，您將看到您選取的路線或興趣點。有關導航顯示畫面的更多資訊，請參閱 *5.5.2. 導航至興趣點* 和 *5.4. 路線*。

在此顯示畫面中，您可以向上滑動或按下方按鈕來開啟導航選項。從導航選項中，您可以透過選取 **麵包屑軌跡**來選取不同的路線或興趣點（示例），查看您的當前位置坐標及結束導航。

4.2.1. 查找回程

如果在記錄活動時使用 GPS，Suunto Vertical 會自動保存運動的起點。Suunto Vertical 的查找回程 功能可引導您直接回到起點。

要開始 查找回程：

1. 使用 GPS 開始運動。
2. 向左滑動或按中間按鈕，直到進入導航畫面。
3. 按下方按鈕即可開啟捷徑功能表。
4. 捲動至 **查找回程** 並輕點螢幕或按中間按鈕選擇。

導航指示在導航畫面中顯示。



4.2.2. 路線鎖定

在城市環境中，GPS 可能會難以正確追蹤您的位置。如果您選擇其中一個預先定義的路線並跟隨該路線，系統只會使用手錶 GPS 找出您位於預先定義路線上的位置，而非從該跑步路線來實際建立路徑。記錄的軌跡將會與該跑步使用的路線完全相同。



在運動期間使用 路線鎖定：

1. 在 Suunto App 中建立路線並與您的手錶同步化（若尚未進行此操作）。
2. 選擇使用 GPS 的運動模式。
3. 向下捲動並選擇 **導航**。
4. 選擇 **路線鎖定** 並按中間按鈕。
5. 選擇您要使用的路線並按中間按鈕。

正常地開始運動並遵循所選路線。

4.3. 運動時使用目標

運動時可透過您的 Suunto Vertical 設定不同的目標。

如果您選取的運動模式具有目標選項，您可以在開始記錄前向上撥動或按下方按鈕調整它們。



以一般目標來鍛煉：

1. 開始運動記錄之前，請向上滑動或按下方按鈕，選取**目標**。
2. 選取**持續時間**或**距離**。
3. 選取您的目標。
4. 向上捲動並開始運動。

啟動常規目標時，每個資料顯示畫面上都會顯示進度儀表。



當您達到目標的 50% 以及完成您的選定目標時，您也會收到通知。

以強度目標鍛煉：

1. 開始運動記錄之前，請向上滑動或按下方按鈕，選取**強度區間**。
2. 選取**心率區間**、**配速區間**或**功率區間**。
   （實際選項取決於您選取的運動模式及是否有將功率計與手錶配對而定。）
3. 選取您的目標區間。
4. 向上捲動並開始運動。

4.4. 電池電量管理

您的 Suunto Vertical 配備一個使用智慧型電池技術的電池電力管理系統，可幫助確保您的手錶不會在緊要關頭時沒電。

開始記錄運動前（參閱 *4. 記錄運動*），請在目前電池模式中查看大約還剩下多少電量。



共有四種預先定義的電池模式；**高效能**（預設）、**耐久**、**超長**及**探險**。變更這些模式不僅能改變電池使用壽命，還能改變手錶效能。

注釋 *預設情況下，探險 模式會關閉所有心率追蹤（手腕和胸部）。*

在開始顯示畫面中，向下滑動並選取 **電池模式** 即可變更電池模式，並查看各模式對手錶效能有何影響。



除了這四種預先定義的電池模式，您也可以依自己需要的設定建立自訂電池模式。自訂模式為該運動模式的專用模式，從而可以為各運動模式建立自訂電池模式。

電量通知

除了電池模式，您的手錶還使用智慧提醒，幫助您確保下次冒險還有足夠電池電力。例如，有些提醒是依據您的活動歷史而主動先行發出通知。例如，手錶在記錄活動期間注意到電池電量偏低時，您也可會收到通知。它會自動建議變更為不同的電池模式。

電池電量為 20% 時，您的手錶會警示您一次，電量為 10% 時，會再警示一次。



⚠ ***小心*** *替 Suunto Vertical 充電時，請務必使用隨附的充電線。*

4.5. 多項目綜合運動訓練

您的 Suunto Vertical 內含預先定義的鐵人三項運動模式，可用來追蹤您的鐵人三項運動和比賽數據，但假使您需要追蹤另一種多項目綜合運動的活動，也可以直接用手錶輕鬆實現。

使用多項目綜合運動訓練：

1. 選取您的多項綜合運動訓練中第一個腿部訓練所要使用的運動模式。
2. 正常地開始記錄運動。
3. 按住上方按鈕 2 秒，進入多項目綜合運動功能表。
4. 選取您要使用的下一個運動模式並按中間按鈕。
5. 隨即會立刻開始以新的運動模式進行記錄。

提示 *您在單一次記錄中可依需求不限次數變更運動模式，包括您先前使用過的運動模式。*

4.6. 浮潛和美人魚潛水

您的 Suunto Vertical 可用於浮潛和美人魚潛水。這兩個活動為正常運動模式，跟其他運動模式的選取方式相同，請參閱 *4. 記錄運動*。

Suunto Vertical 的最大測量深度達 10 公尺。但是這款手錶符合 ISO 22810 標準，防水深度達 100 公尺。

這些運動模式有四個以呈現潛水相關資料為主的運動顯示畫面。四個運動顯示畫面分別為：

水面停留



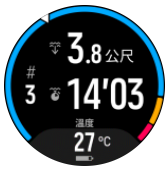
導航



潛水訓練



水下



注釋 *觸控螢幕在水底下時不會啟用。*

浮潛和美人魚潛水預設會顯示「水面停留」視圖。 記錄運動的同時，您可以按中間按鈕來瀏覽不同視圖。

Suunto Vertical 自動切換水面停留和潛水狀態。如果您潛入水面下超過 1 公尺（3.2 英尺），則會啟用水下視圖。

使用浮潛模式時，手錶會依賴 GPS 來計算距離。由於 GPS 訊號不會在水下傳播，因此手錶需要定期離開水面，以獲得 GPS 定位。

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

- 在去浮潛之前將手錶與 Suunto App 進行同步，以便使用最新的衛星軌道資料優化您的 GPS。
- 選取浮潛模式後，開始活動前請至少在陸地上等待三分鐘。這讓 GPS 有時間建立強力定位。

***提示** 浮潛的時候，我們建議您將手放在下背處，以利於水有效流動並確保最佳的距離測量效果。*

***警告** Suunto Vertical 不是給有專業證照的水肺潛水員使用的手錶。進行休閒水肺潛水時，潛水員可能暴露在容易增加減壓症 (DCS) 風險的深度和狀況中以及可能導致重傷或死亡的錯誤中。專業潛水員應一律使用專為水肺潛水開發的潛水電腦錶。*

4.7. 游泳

在游泳池或開放水域游泳時，可使用您的 Suunto Vertical。

當您使用泳池游泳運動模式時，手錶會基於泳池長度來確定距離。您可以在您開始游泳之前視需要在運動模式選項中變更泳池的長度。

在開放水域游泳時，將依賴 GPS 來計算距離。由於 GPS 訊號不在水下移動，手錶需要不時地露出水面（例如採□□自由泳），以獲得 GPS 定位。

這些是 GPS 所面臨的挑戰性條件，因此，在您下水之前，務必確保您的 GPS 訊號較強。爲了保證 GPS 訊號保持良好，您應當：

- 在您去游泳之前將您的手錶與線上賬戶進行同步以使用最新的衛星軌道資料優化您的 GPS。
- 在您選擇開放水域的游泳運動模式並且接收到 GPS 訊號之後，在開始游泳之前請至少等待三分鐘。這將給 GPS 提供時間來建立較準確的定位。

4.8. 間歇訓練

間歇訓練是一種常見的訓練形式，由重複的高強度和低強度運動組合而成。有了 Suunto Vertical，您可以在手錶中為每個運動模式定義間歇性訓練。

定義間歇訓練時，您需要設定四個項目：

- 間隔：啟用間歇訓練的切換開關。打開此功能時，您的運動模式中會增加一個間歇訓練顯示畫面。
- 重複：您想要的間歇訓練+恢復的組數。
- 間隔：基於距離或持續時間的高強度間歇訓練的長度。
- 恢復：依據距離或時間長短所定義的間歇訓練之間的休息時間長度。

請記住，如果您使用距離來定義您的間歇訓練，則需選用會測量距離的運動模式。測量可基於 GPS，或者也可來自步頻或自行車感測器等方面。

***注釋** 如果您正在使用間歇訓練，則無法啟動導航。*

進行間歇訓練：

1. 開始運動記錄之前，請向上滑動或按下方按鈕，向下捲動至**間歇**並輕點設定或按中間按鈕。



2. 開啟**間歇** ，並調整上述設定。
3. 往回捲動至開始視圖，並正常地的開始運動。
4. 準備好開始間歇訓練時，請向左滑動或按中間按鈕，直到達到間歇訓練顯示畫面，然後按上方按鈕。



5. 在完成所有重複動作前，如果您想停止該間歇訓練，請按住中間按鈕打開運動模式選項並關閉**間歇**。

注釋 *在間歇訓練顯示畫面中時，按鈕的運作如常，例如按上方按鈕不只會暫停間歇訓練，還會暫停運動記錄。*

停止運動記錄後，該運動模式的間歇性訓練即會自動關閉。然而，其他設定仍然保留，以便您可以在下次使用運動模式時輕鬆開始相同的運動。

4.9. 自動暫停

自動暫停會在您的速度低於 2 公里/時 (1.2 mph) 時暫停您的運動記錄。當您的速度增加到超過 3 公里/時 (1.9 mph) 時，即會自動繼續記錄。

開始進行運動記錄之前，您可以先在手錶的開始運動視圖中，開啟/關閉各運動模式的自動暫停設定。

如果在記錄期間自動暫停為開啟狀態，記錄自動暫停時，會出現一個快顯示窗通知您。



再次開始運動或按上方按鈕從快顯視窗畫面手動恢復時，將自動繼續記錄。

4.10. 顯示畫面主題

若要在運動或導航時增強手錶螢幕的可讀性，您可以切換使用淺色及深色主題。

在淺色主題下，顯示畫面的背景是亮色，數字是暗色。

深色主題的對比會顛倒過來，變成背景是暗色而數字是亮色。

主題是全域設定，您可以在手錶中從任何運動模式選項中更改。

變更顯示畫面主題：

1. 選取任一運動模式，然後向上滑動或按下方按鈕向下捲動至**主題**並按中間按鈕。
2. 向上或向下滑動，或按上方及下方按鈕切換選擇淺色深色，並使用中間按鈕接受。



3. 往回向上捲動即可開始運動。

4.11. 語音回饋

您在運動期間可獲得寶貴資訊的語音回饋。回饋能幫您追蹤進度，並根據您選擇的回饋選項提供有用指標。語音回饋來自您的手機，因此您的手錶必須與 Suunto App 配對。

若要在運動前啟用語音回饋：

1. 開始運動前，向下滾動並選擇 **語音回饋**。
2. 切換 **語音回饋從應用程式** 至開啟。
3. 向下捲動，並選擇您想透過切換開/關按鈕啟用的語音回饋。
4. 返回，然後正常開始運動。

您的手機現在會在您運動時提供不同語音回饋，具體取決於您啟用的語音回饋。

在運動期間啟用語音回饋：

1. 按上方按鈕即可暫停運動。
2. 選擇 **選項**。
3. 向下捲動並選擇 **語音回饋**。
4. 切換 **語音回饋從應用程式** 至開啟。
5. 向下捲動，並選擇您想透過切換開/關按鈕啟用的語音回饋。
6. 返回，並繼續運動。

4.12. 感覺

如果您正在接受定期訓練，那麼在每次課程之後，您的感受是整體身體狀況的重要指標。教練或私人訓練師也可以使用您的感覺趨勢來一直跟蹤您的進度。

有五種不同程度的感覺可供選擇：

- **較差**
- **一般**
- **良好**
- **優良**
- **非常棒**

這些選項代表的意義完全取決於您（及您的教練）的選擇。重要的是要持續使用這些選項。

對於每次的訓練課程，在記錄結束的時候，您可透過回答 「**感覺怎麼樣？**」 問題，直接在手錶中記錄您的感受。



您可以按中間按鈕跳過問題。

4.13. 強度區

使用強度區進行運動有助於指導您的體能進展。每個強度區以不同的方式增強您的身體，對您的身體體能產生不同的效果。根據您的最大心率（最大 HR）、步伐或電量將五個不同的運動區定義為百分比範圍，分別按 1（最低）至 5（最高）進行編號。

訓練時務必記住強度，同時知道這種強度的感覺。請謹記，無論您計劃的訓練如何，運動前始終要花時間熱身。

Suunto Vertical 中使用的五個不同強度區分別是：

運動區 1：簡單

運動區 1 的運動對您的身體而言相對輕鬆。在體能訓練方面，在您剛開始運動或休息較長時間後，這種低強度主要用於恢複性訓練並提高您的基本體能。步行、爬樓梯、騎自行車上班等日常運動通常都在這一強度區內完成。

運動區 2：中等

運動區 2 的運動可有效地改進您的基本體能等級。這一強度的運動感覺較輕鬆，但長時間運動可能產生非常明顯的訓練效果。大多數心血管調節訓練都是在這一運動區內完成。改進基本體能為其他運動奠定基礎，使您全身為需要更多能量的活動做好準備。在該運動區進行長時間的運動可消耗大量能量，尤其是來自身體堆積的脂肪的能量。

運動區 3：困難

運動區 3 的運動開始變得相當消耗能量，感覺进展非常困難。它將快速且經濟地提高您的移動能力。在該運動區，您的體內開始形成乳酸，但是您的身體仍然能夠將其澈底排出。您每週最多只能進行幾次這種強度的訓練，因為它會讓您的身體承受較大壓力。

運動區 4：非常困難

運動區 4 的運動使您的全身為競技類活動做好準備，提高您的速度。可以按常速完成該運動區的運動，也可以按間隔訓練（較短時間的訓練階段加間歇性的休息）完成。高強度訓練可迅速且有效地提高您的體能等級，但是太過頻繁或過高強度的訓練可能引起訓練過度，您可能因此不得不暫停訓練計劃，進行長時間的休息。

運動區 5：極度

運動時您的心率達到運動區 5 時，您會感覺訓練非常艱苦。您的身體內會以更快的速度產生乳酸，以至於身體來不及將其排出，而您最多只能運動十幾分鐘就必須停下來。運動員以高度受控的方式將這種最高強度的運動納入其訓練計劃中，而健身愛好者並不需要這些。

4.13.1. 心率區間

心率區間是依據您的最大心率（最大 HR）所定義出的百分比範圍。

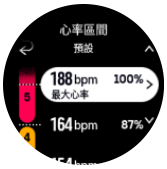
預設情況下，您的最大心率採用標準公式進行計算：220 - 您的年齡。如果您知道自己確切的最大心率，您應相應地調整預設值。

Suunto Vertical 有預設及特定活動的心率區間。預設區間可適用於所有活動，但是對於更高強度的訓練，您可以使用特定心率區間來完成跑步和騎行活動。

設定最大心率

使用**訓練** » **強度區間** » **所有運動的預設心率區間**下的設定，設定最大心率。

1. 輕點最大心率（最高值，單位為 bpm）或按中間按鈕。
2. 選取新的最大心率，作法為向上或向下滑動或 按上方或下方按鈕。



3. 輕點您的選項或按中間按鈕。
4. 若要退出心率區間視圖，請向右滑動或按住中間按鈕。

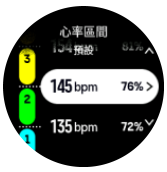
*注釋 您也可以在**一般** » **個人**下的設定中設定您的最大心率。*

設定預設心率區間

使用**訓練** » **強度區間** » **所有運動的預設心率區間**下的設定，設定預設心率區間。



1. 上下捲動並輕點要變更的心率區間，或是在您想要變更的心率區間反白顯示時按中間按鈕。
2. 選取新的心率區間，作法為向上或向下滑動或 按上方或下方按鈕。



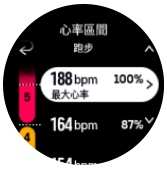
3. 輕點您的選項或按中間按鈕。
4. 若要退出心率區間視圖，請向右滑動或按住中間按鈕。

*注釋 在心率區間視圖中選取**重設**會將心率區間重設為預設值。*

設定活動專用心率區間

使用**訓練** » **強度區間** » **進階區間**下的設定，設定活動專用心率區間。

1. 輕點您要編輯的活動（跑步或騎行），或是在活動反白顯示時按中間按鈕。
2. 按中間按鈕開啟心率區間。
3. 上下捲動並輕點要變更的心率區間，或是在您想要變更的心率區間反白顯示時按中間按鈕。
4. 向上或向下滑動或按上方或下方按鈕來選取新的心率區間。



5. 輕點您的選項或按中間按鈕。
6. 若要退出心率區間視圖，請向右滑動或按住中間按鈕。

4.13.2. 配速區間

配速區間跟心率區間的運作方式一樣，但訓練強度取決於您的配速而非心率。根據您的設定，配速區間以公制或英制值顯示。

Suunto Vertical 有五個預設的配速區間供您使用，或者您也可以定義自己的配速區間。

配速區間適用於跑步和騎行。

設定配速區間

使用**訓練** » **強度區間** » **進階區間**下的設定，設定活動專用配速區間。

1. 輕點**跑步**或**騎行**或按中間按鈕。
2. 滑動或按下方按鈕並選取配速區間。
3. 向上滑動/向下滑動或按上方或下方按鈕，等到要變更的配速區間反白顯示時再按中間按鈕。
4. 上下滑動或按上方或下方按鈕選取新的配速區間。



5. 按中間按鈕選取新的配速區間值。
6. 向右滑動或按住中間按鈕，退出配速區間視圖。

4.13.3. 功率區間

功率計測量執行特定活動所需的體力水平。耗力的測量單位為瓦特。 功率計的主要優勢是精確。功率計準確反映您的耗力程度及您產生的功率大小。分析瓦特大小也易於查看您的進步。

功率區間可幫助您以正確的功率輸出進行訓練。

Suunto Vertical 有五個預設的功率區間供您使用，或者您也可以定義自己的功率區間。

功率區間適用於騎行、飛輪及登山自行車的所有預設運動模式。對於跑步及山徑長跑，您需要使用特殊的「功率」運動模式進入功率區間。如果您使用自訂運動模式，請確認您的模式有使用功率計以便取得功率區間。

設定活動專用功率區間

使用**訓練** » **強度區間** » **進階區間**下的設定，設定活動專用功率區間。

1. 輕點您想要編輯的活動（跑步或騎行），或是在活動反白顯示時按中間按鈕。
2. 向上滑動或按下方按鈕並選取功率區間。
3. 上下滑動或按上方或下方按鈕，並選取您要編輯的功率區間。
4. 向上或向下滑動或按上方或下方按鈕選取新的功率區間。



5. 按中間按鈕選取新的功率值。

6. 向右滑動或按住中間按鈕，退出功率區間視圖。

4.13.4. 在運動期間使用心率、配速或功率區間

注釋 *您必須將功率計與手錶配對，方可在運動時使用功率區間，請參閱 3.13. 配對感測器和感應器。*

記錄運動時（請參閱 *4. 記錄運動*），並選取心率、配速或功率作為強度目標後（請參閱 *4.3. 運動時使用目標*），會看到分成五個區段的區間儀表。這五個區段沿運動模式顯示畫面的外緣顯示。儀表透過點亮相應的區段，顯示您選定作為強度目標的區間。儀表的小箭頭指示您在區間範圍內的位置。



當您達到選定的目標區間時，手錶會提示您。運動期間，如果您的當前心率、配速或功率超出選定的目標區間，手錶會提示您加速或減速。



此外，如果自訂目前使用的運動模式，您可以新增一個強度區間專用顯示畫面。區間顯示畫面的中間欄位會顯示您的當前區間、您已維持在該區間多久時間，以及您距離下一個加速或減速區間還差多少。中間列也亮起，表示您正在正確的區間中訓練。

在運動摘要中，您會了解您在每個區間花了多少時間。

5. 導航

您的手錶可提供各種不同的導航方式。舉例來說，您可以利用手錶依據地磁北極來定位自身方向、導航路線，或導航到某個興趣點。

使用導航功能：

1. 從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕。

   您也可以從 *6.16. 指南針小工具*來存取導航功能。

2. 選擇 **地圖**。



3. 地圖畫面會顯示您的目前位置和周圍環境。



注釋 *如果指南針未校正，進入地圖時會提示您校正指南針。*

4. 從螢幕底部向上滑動或者按下方按鈕可開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速存取導航操作，例如查看目前位置的坐標或選擇要導航的路線。



5.1. 離線地圖

使用 Suunto Vertical，您就可以將離線地圖下載至手錶，而不需要攜帶手機，只需使用手錶即可找到路線。

使用您手錶中的離線地圖前，您必須在 Suunto App 中設定無線網路連線，並將所選地圖區域下載至手錶中。 地圖下載完成後，您在手錶上會收到通知。

有關在 Suunto App 中如何設定無線網路和下載離線地圖的更詳細說明，請瀏覽*此處*。



運動前選擇離線地圖：

1. 選擇使用 GPS 的運動模式。
2. 向下捲動並選擇 **地圖**。

3. 選擇您要使用的地圖樣式，並按中間按鈕確認。
4. 向上捲動並正常開始運動。
5. 按中間按鈕可捲動至地圖。

注釋 *若在地圖選單中已選擇* ***關閉****，則不會顯示地圖，只會顯示一條麵包屑軌跡。*

在運動期間選擇離線地圖：

1. 按上方按鈕即可暫停運動。
2. 選擇 **選項**。
3. 選擇 **地圖**。
4. 選擇要使用的地圖樣式。
5. 返回上一頁並選擇 **繼續** 可繼續運動。
6. 按中間按鈕可捲動至地圖。

選擇不運動的離線地圖：

1. 從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕。
2. 選擇 **地圖**。
3. 要退出地圖，向上滑動或按地圖顯示畫面底部的下方按鈕。
4. 向下捲動並選擇 **退出**。

地圖手勢

上方按鈕

- 按下以放大
- 長按以縮小

下方按鈕

- 按下以開啟導航選項

滑動和輕點（若已啟用）

- 觸控並拖曳地圖即可平移（若未觸控螢幕超過 5 秒，地圖會返回您的目前位置）
- 輕點以將地圖圍繞輕點的位置置中
- 滑動即可捲動地圖

5.2. 高度導航

如果您正在導航具有高度資訊的路線，您還可以使用高度剖面顯示畫面以上升和下降為基礎進行導航。在運動期間，向左滑動或按中間按鈕，可切換至高度剖面顯示畫面。

高度剖面顯示畫面會顯示以下資訊：

- 上面：目前的高度
- 中心：顯示您當前位置的高度剖面
- 底部：剩餘上升量或下降量（輕點螢幕可更改視圖）



如果您在使用高度導航時偏離路線過遠，您的手錶會在高度剖面顯示畫面中提供您一個 **偏離路線** 訊息。如果您看到此訊息，請捲動至路線導航顯示畫面回到原定路徑上，然後再繼續進行高度導航。

5.3. 方位導航

您可以在戶外使用方位導航功能，以便沿著目標路徑前往您在地圖上看到或發現的位置。您可以單獨使用此功能作為指南針或與紙本地圖一起搭配使用。

如果在設定方向時設定了目標距離和高度，則可使用手錶導航至該目標位置。



在運動期間使用方位導航（僅適用於戶外活動）：

1. 開始運動記錄之前，請向上滑動或按下方按鈕，選取 **導航**。
2. 選擇 **方位**。
3. 視需要，依照畫面上的說明校正指南針。
4. 將畫面上的藍色箭頭指向目標位置，然後按中間按鈕。
5. 如果不知道與該位置的距離和高度差，請選取 **否**。
6. 按中間按鈕確認設定的方位。
7. 如果知道與該位置的距離和高度差，請選取**是**。
8. 輸入與該位置的距離和高度差。
9. 按中間按鈕確認設定的方位。

在不運動時使用方位導航：

1. 從自訂錶面向上滑動或按中間按鈕，捲動至**地圖**。
2. 從地圖顯示畫面底部向上滑動，或按下方按鈕。
3. 選擇 **方位導航**。
4. 視需要，依照畫面上的說明校正指南針。
5. 將畫面上的藍色箭頭指向目標位置，然後按中間按鈕。
6. 如果不知道與該位置的距離和高度差，請選取 **否**，並沿著藍色箭頭前往該位置。
7. 如果知道與該位置的距離和高度差，請選取 **是**。
8. 輸入與該位置的距離和高度差，並沿著藍色箭頭前往該位置。顯示畫面中還會呈現離該位置還剩多少距離和高度。
9. 向上滑動或按下方按鈕來設定新的方位。
10. 按上方按鈕結束導航。

5.4. 路線

您可以使用 Suunto Vertical 來導航路線。在 Suunto App 中規劃您的路線，並利用下一次同步將路線傳輸至您的手錶。

導航路線：

1. 從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，選擇 **地圖**。



2. 從地圖顯示畫面底部向上滑動，或按下方按鈕。
3. 捲動至 **路線**，然後按中間按鈕開啟路線清單。
4. 捲動至您想要導航至的路線，然後按中間按鈕。



5. 按上方按鈕即可選擇路線。
6. 如果想用該路線運動，請選擇 **開始運動**，如果只想導航至路線，那麼請選擇 **僅導航**。



注釋 如果您只是導航路線，Suunto App 中不會儲存或記錄任何內容。

7. 可隨時按下方按鈕並選擇**結束導航**來終止導航。

如果離線地圖已關閉，只會顯示路線。長按中間按鈕，即可啟用/停用放大和縮小功能。使用上方及下方按鈕來調整縮放比例。



處於路線導航顯示畫面時，您可以從螢幕底部向上滑動或者按下方按鈕來開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速存取導航動作，例如保存目前位置或選擇其他路線進行導航。

所有附帶 GPS 功能的運動模式都有選擇路線選項。請參閱 *4.2. 在運動期間進行導航*。

導航指引

導航路線時，手錶會在您沿著路線前進時給予其他通知，幫助您保持正確路線。

例如，若您偏離路線超過 100 公尺（330 英尺），手錶將通知您的路線不正確，並在您回到正確路線後進行提醒。

到達路線上的中途點或興趣點後，您將看到一個資訊快顯視窗，其顯示至下一個航點或興趣點的距離和預估途中時間 (ETE)。

注釋 若您導航的路線本身有十字路口，如圖-8，且您在十字路口轉錯了彎，您的手錶會假定您故意走路線上的不同方向。手錶根據目前新的前進方向，顯示下個航點。因此，密切注意您的麵包屑軌跡路徑，在導航複雜路線時確保走的路線正確。

轉向建議導航

在 Suunto App 中建立路線時，您可以選擇啟動轉向建議說明。將路線傳輸到您的手錶且用於導航時，手錶會在要轉向時發出聲音警示及資訊，為您提供轉向建議說明。

5.5. 景點

景點或者 POI 是一個特殊的位置，例如露營點或者路徑沿線的景觀，您可以將其儲存並在以後進行導航。您不需要位於 POI 的位置，就能透過地圖在 Suunto 應用程式中建立 POI。儲存目前位置，完成在手錶中建立 POI。

每個 POI 由以下定義：

- POI 名稱
- POI 類型
- 建立日期和時間
- 緯度
- 經度
- 海拔

您最多可以在手錶中存儲 250 個 POI。

5.5.1. 新增及刪除興趣點

您可以使用 Suunto App 或者透過在手錶中儲存您的目前位置，來新增興趣點至手錶。

如果您在戶外並且戴著手錶，遇到一個想要儲存為興趣點的地點，您可以直接在手錶中新增位置。

用手錶新增興趣點：

1. 向上滑動或按下方按鈕並選擇 **地圖**。
2. 從地圖顯示畫面底部向上滑動或者按下方按鈕。
3. 選擇 **您的位置** 並按中間按鈕。
4. 等待手錶啟用 GPS 並找到您的位置。
5. 手錶顯示您的經度和緯度時，按上方按鈕可將您的位置儲存為興趣點，並選取興趣點類型。
6. 預設情況下，興趣點名稱和興趣點類型相同（後面帶有一串順序號）。您可以稍後在 Suunto App 中編輯該名稱。

刪除興趣點

您可以透過手錶的興趣點清單，或是透過 Suunto App 來移除興趣點。

刪除手錶中的興趣點：

1. 向上滑動或按下方按鈕並選擇 **地圖**。
2. 從導航顯示畫面底部向上滑動或者按下方按鈕。
3. 選擇 **POIs (興趣點)** 並按中間按鈕。
4. 捲動至您想從手錶中移除的興趣點，然後按中間按鈕。
5. 捲動至詳細資料末尾，然後選取 **刪除**。

當您從手錶中刪除興趣點時，並不會永久刪除該興趣點。

若要永久刪除興趣點，您需在 Suunto App 中刪除該興趣點。

5.5.2. 導航至興趣點

您可以導航至手錶興趣點清單中的任何一個興趣點。

注釋 *導航至興趣點時，手錶會使用全功率 GPS。*

導航至興趣點：

1. 向上滑動或按下方按鈕並選擇 **地圖**。
2. 從地圖顯示畫面底部向上滑動，或按下方按鈕。
3. 選擇 **POIs（興趣點）** 並按中間按鈕。
4. 捲動至您想導航至的興趣點，然後按中間按鈕。
5. 按上方按鈕或輕點**選擇**。
6. 如果想用興趣點進行運動鍛鍊，請選擇 **開始運動**，如果只想導航至興趣點，那麼請選擇 **僅導航**。

   注釋 *如果您只是導航至興趣點，Suunto App 中不會儲存或記錄任何內容。*
7. 可隨時再按一次下方按鈕並選擇 **結束導航** 來終止導航。

興趣點導航有兩種視圖：

- 興趣點視圖，具有方向指示器和到興趣點的距離



- 地圖視圖，顯示您相對於興趣點的目前位置和您的麵包屑軌跡（您走過的路徑）



- 按下中間按鈕，即可在視圖之間切換。

  注釋 *如果啟用離線地圖，地圖視圖將顯示您周圍的詳細地圖。*

在地圖視圖中，其他附近的興趣點以灰色顯示。在地圖視圖中，您可以按中間按鈕，然後使用上、下方按鈕來放大和縮小，從而調整縮放比例。

提示 *在興趣點視圖中，輕點螢幕可查看底排的其他資訊，例如目前位置和興趣點的高度差與預估到達時間（ETA）或預估途中時間（ETE）。*

導航時，您可以按右下角按鈕開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速存取興趣點詳細資訊和操作，例如保存目前位置或選擇導航至另一個興趣點及結束導航。

5.5.3. 興趣點類型

Suunto Vertical 中提供下列興趣點類型：

	開始點

	終點
	汽車
	停車場
	家
	建築物
	旅館
	青年旅館
	住宿
	巢穴
	營地
	營地
	營火
	急救站
	急救點
	取水點
	資訊
	餐廳
	食物
	咖啡廳
	洞穴
	高山
	山峰
	岩石
	懸崖

	雪崩
	山谷
	山丘
	道路
	道路
	河流
	水域
	瀑布
	海岸
	湖泊
	海藻林
	海洋保護區
	珊瑚礁
	大魚
	海洋哺乳動物
	沉船
	釣魚點
	海灘
	森林
	草地
	海岸
	狩獵臺
	射擊點
	擦痕

	刮痕
	大型獵物
	小型獵物
	鳥
	足印痕跡
	十字路口
	危險
	地理尋寶
	景點
	狩獵攝影機

6. 小工具

小工具可提供您有關活動和訓練的有用資訊。您可透過向上滑動或按下方按鈕，從自訂錶面存取小工具。

可將小工具固定，以快速且輕鬆地存取。從自訂錶面長按下方按鈕，並從**控制面板**選擇**自訂**。

小工具可從**自訂** » **小工具**下的**控制面板**開啟/關閉。開啟切換按鈕，即可選擇您想使用的小工具。



您可以透過在 Suunto App 中開啟或關閉小工具，來選擇要在手錶上使用的小工具。您也可以透過在 App 中排序，來選擇您希望小工具在手錶上顯示的順序。

6.1. 天氣

從自訂錶面視圖向上滑動，或按下方按鈕捲動至天氣小工具。



天氣小工具能為您提供目前的天氣資訊。它會同時以文字與圖示顯示目前溫度、風速和風向，以及目前天氣類型。天氣類型可能是晴天、多雲、下雨等等。

向上滑動或按一下下方按鈕，即可查看更詳細的天氣資料，例如濕度、空氣品質和預報資料等。

提示 *請務必定期使用 Suunto App 同步您的手錶，以取得最準確的天氣資料。*

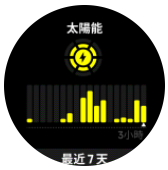
6.2. 太陽能充電（僅適用於鈦合金版本）

鈦合金版本的 Suunto Vertical 具有太陽能充電功能，手錶暴露在光線下時，就會自動充電。有些錶面上會有複雜功能圖示，顯示目前正在收集多少太陽能。

在晴朗的日子裡，太陽可為您的手錶提供 30% 以上的電池電力，在時間模式下甚至可以提供更多電力（在 50,000 勒克司影響下所做計算）。

小心 *高溫天氣時，請勿將手錶長時間暴露在陽光直射下，以免損壞手錶。*

除了錶面上的複雜圖示外，還有一個顯示額外資料的太陽能小工具。從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，捲動至太陽能小工具。



注釋 *請勿在手錶螢幕上使用螢幕保護貼或類似裝置，因為這可能會影響太陽能充電。*

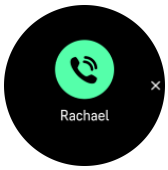
6.3. 通知和狀態

若您已將 Suunto App 與手錶配對，舉例來說，您就能在手錶上收到來電與簡訊的通知。

當您將手錶與應用程式配對時，通知預設為啟用狀態。您可以從**通知**下的設定中關閉通知。

注釋 *從某些用於通訊的應用程式接收到的訊息可能與 Suunto Vertical 不相容。*

收到通知時，錶面上會出現一個快顯視窗。



按中間按鈕移除快顯視窗 。若訊息無法完整顯示在螢幕上，請按下方按鈕或向上滑動，以捲動顯示全文。

在**操作**下，您可以跟通知互動（可選的選項依您發送通知的手機和手機應用程式而有所不同）。

對於用於通訊的應用程式，您可以使用手錶傳送**快速回覆**。您可以在 Suunto App 中選取及修改預先定義的訊息。

通知歷史記錄

如果您的行動裝置上有未讀通知或未接來電，您可以在手錶上進行檢視。

在錶面按中間按鈕，直到出現通知小工具，然後按下方按鈕捲動瀏覽通知歷史記錄。

當您檢查行動裝置上的訊息時，通知歷史記錄會清除。

6.4. 媒體控制

您的 Suunto Vertical 可以用於控制音樂、podcast、在手機播放或是正透過手機投放到另一個裝置的其他媒體。 媒體控制小工具預設為啟用，但您可以從自訂錶面向上滑動並選取**媒體控制**將其關閉。

注釋 *您必須先將手錶與手機配對，才能使用 媒體控制。*

若要存取媒體控制小工具，請從自訂錶面按下方按鈕，或是在運動期間按中間按鈕，直到媒體控制小工具出現為止。



媒體控制小工具中的按鈕具有下列功能：

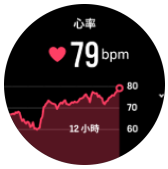
- **播放/暫停：**上方按鈕
- **下一首曲目/集：**上方按鈕（長按）
- **上一首曲目/集和音量：**下方按鈕（將開啟媒體控制選項）

按中間按鈕退出媒體控制小工具。

注釋 *若您的手錶配備觸控式螢幕，也可以輕點螢幕上的圖示來使用媒體控制項。*

6.5. 心率

從自訂錶面視圖向上滑動，或按下方按鈕捲動至心率（HR）小工具。



心率小工具可迅速提供心率的快照及 12 小時期間的心率圖。心率圖是依據每 24 分鐘時間段內的平均心率繪製而成。

您最近 12 個小時的最低心率是恢復狀態的良好指標。如果高於正常水平，您可能尚未從上次的訓練項目中完全恢復過來。

如果記錄一次運動，每日心率值反映了您該次運動所提高的心率和卡路里消耗量。但請記住，心率圖和消耗率都是平均值。如果您的心率在運動時達到 200 bpm，那麼圖表不會顯示最大值，而是您達到峰值的 24 分鐘內的平均值。

在您可以看到每日心率小工具值之前，需先啟動每日心率功能。您可以從**活動**下的設定中，開啟或關閉該功能。

開啟此功能後，您的手錶會定期啟動光學心率感測器檢查您的心率。這會使電池的功率略增。



啟用之後，您的手錶需要 24 分鐘才能開始顯示心率訊息。

向右滑動或長按中間按鈕返回自訂錶面檢視。

6.6. 日誌

您的手錶透過日誌為您提供訓練活動的概覽。



在日誌中，您可以看到訓練當週的摘要。摘要包含時間總長，以及您有運動的日數總覽。

向上滑動就能查看您進行的活動及其時間。按中間按鈕選擇其中一項活動，您將獲得更多詳細資料，還能將該活動從日誌中刪除。

6.7. 日出/日落與月相

從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，捲動到日出/日落與月相小工具。您的手錶將顯示距離下次日落或日出的時間，具體取決於哪個先到來。

如果您選擇小工具，就能獲得更多詳細資訊，例如日出和日落時間，也能查看目前的月相。



6.8. 步數和卡路里

從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，直到看見當天的總步數及估算的卡路里量。

您的手錶持續追蹤您一整天的整體活動量。有一個很重要的因素在於，您是只想要維持身材和健康，抑或是為了即將來臨的比賽進行訓練。

保持活躍很好，但是鍛煉辛苦時您需要有適當的休息日且活動強度不要太高。

活動計數器每天午夜自動重設。在本週（週日）結束時，手錶會提供您的活動摘要，顯示您當週的平均數值和每日總計。

您的手錶使用加速計計算步數。手錶會全天候（24/7）不間斷的累積總步數，在記錄訓練活動及其他活動期間的步數也會計入。但有些特定運動，如游泳和騎行，則不會計算步數。

小工具中上方的值顯示該日的總步數，下方的值是您在日間到目前為止燃燒的動態卡路里估計量。在這下面您會看到燃燒的總卡路里熱量。總計包括動態卡路里和您的基礎代謝率（BMR）（見下文）。



小工具中的半環表明您距離日常活動目標的程度。這些目標可調整為您的個人偏好設定（參見下文）。

從小工具向上滑動亦可查看您過去七日來行走的步數及燃燒的卡路里值。

活動目標

您可以從小工具向上滑動來調整每日步數和卡路里目標。每日目標也可以在**設定** » **活動**下調整。



設定步數目標時，您可以定義當天的總步數。

每天燃燒的卡路里基於兩個因素：基礎代謝率（BMR）和體能活動。



BMR 是休息時身體燃燒的卡路里總量。這些是身體保持溫暖和執行眨眼、心跳等基本功能需要消耗的卡路里。這項數值基於您的個人體質，包括年齡和性別等因素。

設定卡路里目標時要定義除了 BMR 之外，您還要燃燒多少卡路里。這些被稱為動態卡路里。活動顯示畫面周圍的環形會根據日間燃燒的動態卡路里總量，並比對您的目標往前延伸。

6.9. 恢復、訓練

恢復訓練小工具顯示您目前的體能狀況、過去一週及過去 6 週的運動感覺。請注意，您必須在每次運動後記錄您的感覺，以獲得此資料，請參閱 *4.12. 感覺*。



此小工具還會告知您恢復情況與目前訓練運動的相符程度。

提示 *請參閱 www.suunto.com 或 Suunto 應用程式，以了解更多有關 Suunto 的訓練運動分析概念。*

6.10. 恢復、HRV（心率變異性）

心率變異性（HRV）是指心跳之間時間變化的測量指標，其數值是整體健康和身體安康的良好預測指標。



HRV 有助於您了解自己的恢復狀態，可測量您的生理和心理壓力，並暗示您的身體準備好進行訓練的程度。

要獲得有效的平均 HRV，您需要在較長時間內至少每週追蹤睡眠三次，以確定 HRV 範圍。

不同的情況和條件，如輕鬆的假期、身心方面的努力或是患上流感，都可能導致 HRV 的改變。

提示 *請參閱 www.suunto.com 或 Suunto 應用程式以了解更多有關 HRV 恢復的資訊。*

6.11. 進度

進度小工具為您提供有助於在更長時間內增加訓練運動的資料，無論是訓練頻率、持續時間還是強度。



每次訓練活動都會獲得訓練壓力分數（TSS）（根據持續時間和強度），此數值是計算短期和長期平均訓練運動的基礎。根據此 TSS 值，您的手錶可以計算您的體適能水準（定義為 VO_2 max）和 CTL（慢性訓練運動）。

升降率是用於監測您在設定時間內體適能升降速度的指標。

有氧運動體適能水準定義為 VO₂max（最大攝氧量），這是國際公認評估有氧運動耐力的一種測量方法。換句話說，VO₂max 可顯示您身體的攝氧健康水平。VO₂max 值越高，攝氧健康水平越高。

體適能水準評估以每次記錄的跑步或步行鍛煉時偵測到的心率反應為依據。若要評估您的體適能水準，請在配戴 Suunto Vertical 的情況下記錄一次至少持續 15 分鐘的跑步或步行。

小工具亦可檢視您的評估體適能年齡。體適能年齡是以年齡形式重新解釋 VO₂max 值的一個度量值。

注釋 *VO₂max 值的提高是高度個人化的，它取決於年齡、性別、遺傳學和訓練背景等因素。如果您已經非常健康，體適能水準的提高速度也會減慢。若您剛開始定期鍛煉，體適能水準會快速提高。*

提示 *請參閱 www.suunto.com 或 Suunto 應用程式，以了解更多有關 Suunto 的訓練運動分析概念。*

6.12. 訓練

訓練小工具為您提供本週訓練運動的資訊，以及您所有訓練活動的總時長。



此小工具還會引導您了解自己的體能狀況如何，告訴您是否開始體能下降、是否保持體能，或者目前是否進行有效的訓練。

CTL（慢性訓練運動）值是您長期 TSS（訓練壓力分數）的加權平均值，訓練越多，您的體能越好。

ATL（急性訓練運動）值是您 TSS 的 7 天加權平均值，基本上用來追蹤您目前的疲勞程度。

TSB（訓練壓力平衡）值顯示了您的體能狀況，基本上是長期、慢性訓練運動 (CTL) 與短期急性訓練運動 (ATL) 之間的差異。

提示 *請參閱 www.suunto.com 或 Suunto 應用程式，以了解更多有關 Suunto 的訓練運動分析概念。*

6.13. 睡眠

良好的睡眠對心靈和身體的健康至關重要。您可以使用手錶追蹤您的睡眠，並追蹤您的平均睡眠時間。

當您戴上手錶睡覺時，Suunto Vertical 會根據加速計數據追蹤您的睡眠。

追蹤睡眠：

1. 進入您的手錶設定，向下捲動至**睡眠**並按中間按鈕（或是從睡眠小工具啟動睡眠追蹤）。
2. 開啟 **睡眠追蹤**。



3. 根據您正常的睡眠時間安排睡覺和醒來的時間。

在定義就寢時間之後，您可以選擇讓手錶在您睡眠期間處於勿擾模式模式，也可以選擇是否要測量睡眠期間的血氧濃度。

上述步驟 3，定義您的就寢時間。您的手錶使用該時間段來確定睡眠時間（就寢期間），並將該期間內的所有睡眠報告為同一個睡眠時段。例如您晚上起床喝了一杯水，手錶仍會將之後的睡眠時數計為同一個睡眠時段。

注釋 *如果您在就寢時間之前入睡，且也在就寢時間之後醒來，那麼您的手錶不會將它計為一個睡眠時段。您應該根據您可能入睡的最早時間以及可能醒來的最晚時間設定就寢時間。*

啟用睡眠追蹤功能後，您還可以設定睡眠目標。一般的成年人每天需要 7 至 9 小時的睡眠時間，但您的理想睡眠時間可能與上述標準有所不同。

睡眠趨勢

當您醒來時，您會看到一個睡眠情況摘要。此摘要包括，例如，您的睡眠總持續時間，以及您醒來（有動作）的預計時間和深度睡眠（無動作）的時間。

除了睡眠摘要之外，您還可以使用睡眠小工具來追蹤整體睡眠趨勢。從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，選擇**睡眠**小工具。第一個視圖會顯示您的上次睡眠及過去七日的睡眠趨勢圖。



在睡眠小工具中，您可以向上滑動查看上次睡眠的詳細資料。

注釋 *所有的睡眠測量均僅以動作為基礎，因此它們可能是無法反映您實際睡眠習慣的估計量。*

睡眠品質

除了延續時間，您的手錶還可透過追蹤您睡眠時的心率變化，評估您的睡眠品質。這種變化主要是顯示您的睡眠幫助您休息和恢復的程度。睡眠品質在睡眠摘要中以 0 到 100 的等級顯示，其中 100 是最佳品質。

測量睡眠時的心率、血氧濃度和心率變化（HRV）

如果您在晚上配戴手錶，則在睡眠期間也能獲得心率、HRV 及血氧濃度水平的反饋（需要在睡眠追蹤設定中啟動）。為確保光學心率感測功能在夜間運作，一定要啟用每日心率（請參閱 *6.5. 心率*）。

自動勿擾模式

您可使用自動「勿擾」設定，以在睡眠時自動啟用「勿擾」模式。

6.14. 活力

活力可明確指出您的體力水平，並轉化為您處理壓力和應對日常挑戰的能力。

壓力和體能活動會消耗活力，休息和恢復則可讓活力回升。良好的睡眠必不可少， 它可確保您的身體擁有充沛的活力。

活力水平高時，您可能會感到精神抖擻、精力充沛。當活力充沛時去跑步意味著您會跑的不錯，因為您的身體有足夠的能量去適應和改進。

追蹤活力功能可協助您明智的管理並使用自身活力。您也可以用自己的活力水平作為識別壓力指南 因素、個人有效恢復促進策略和良好營養的影響。

壓力和恢復需使用到光學心臟感測器讀數，為確保在白天取得這些資訊，請務必啟用每日心率，請參閱 *6.5. 心率*。

重要的是，您的 最大心率 及 靜止心率 務必要設定成和您的心率相符，以確保您能取得最正確的讀數。預設情況下，靜止心率 會設定為 60 bpm，且 最大心率 會根據您的年齡而定。

您可以在 **一般** » **個人** 下的設定中輕鬆變更這些心率值。

提示 *使用您睡眠期間測得的最低心率讀數作為您的 靜止心率。*

從自訂錶面按下方按鈕，捲動至活力小工具。



小工具圖示四周的顏色指出您的整體活力程度。如果它是綠色的，意味著您的活力正在恢復。狀態會告訴您目前的狀態（活躍、不活躍、正在恢復或承受壓力）。條形圖顯示過去 16 小時期間的活力狀態，百分比值是您當前活力程度的評估值。

6.15. 高度與氣壓

Suunto Vertical 透過內建壓力感測器持續測量絕對氣壓。根據此測量值和高度參考值，可計算出高度或氣壓。

小心 *保持手錶側邊 6 點鐘方向的兩個氣壓感應器孔周圍的區域無灰塵和沙子。切勿將任何物體插入孔中，否則可能會損壞感應器。*

從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，捲動到高度與氣壓小工具。此小工具有三個視圖，上下滑動即可存取這些視圖。第一個視圖會顯示目前高度。



向上滑動以查看氣壓和氣壓計趨勢圖。



再向上滑動以查看溫度。

向右滑動或按中間按鈕即可返回。

確保正確設定高度參考值（請參閱 *3.18. 高度計*）。您可從大多數地形圖或 Google Maps 等多種線上地圖服務中找到您目前位置的高度。

當地的天氣條件變化會影響高度的讀數。若當地天氣變化頻繁，則您應當定期重設高度參考值，最好是在旅行開始前。

自動高度氣壓模式

天氣和高度變化都會導致氣壓變化。Suunto Vertical 的作法是會依據您的移動方式，自動切換解讀是因為高度或天氣的改變而出現氣壓變化。

若手錶感應到垂直運動，則將切換至測量高度。檢視高度圖時，最遲 10 秒會更新一次。

如果您在固定高度（12 分鐘內少於 5 公尺的垂直運動），則手錶會將氣壓變化解讀為天氣變化並相應地調整氣壓計圖。

6.16. 指南針

Suunto Vertical 包含陀螺儀輔助指南針，讓您可以依據地磁北極來定位自身方向。即使在非水平狀態，傾斜補償式指南針也能提供準確的讀數。

從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，即可存取指南針。

指南針小工具包含下列資訊：

- 箭頭指向地磁北極
- 航向方位
- 航向度數
- 高度
- 氣壓



如要退出指南針小工具，請向右滑動或使用中間按鈕。

您在指南針小工具中的時候，可以從螢幕底部向上滑動或按下方按鈕來打開捷徑清單。捷徑可讓您快速存取導航操作，例如查看目前位置的坐標或選取要導航的路線。

向下滑動或者按上方按鈕可退出捷徑清單。

6.16.1. 校正指南針

如果尚未校正指南針，在您進入指南針小工具時，系統會提示您校正指南針。



注釋 *指南針在使用時會自我校正，但如果手錶受到強力磁場或強烈撞擊，指南針可能會顯示錯誤方向。進行新的校正可解決此問題。*

6.16.2. 設定磁偏角

為確保指南針讀數正確無誤，請設定準確的磁偏角值。

紙本地圖指向地理北極。不過，指南針指向地磁北極，這是地球上方磁場牽引的區域。由於地磁北極和地理北極不是同一位置，因此您必須在您的指南針上面設定磁偏角。地磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角。

絕大多數的地圖上都標註有磁偏角值。地磁北極的位置每年會變動，所以可以從 *www.magnetic-declination.com* 等網站找到最準確且最新的磁偏角值。

但是定向越野地圖是根據地磁北極繪成的。當您在使用定向越野地圖時，您需要將磁偏角值設為 0 度，以關閉磁偏角校正。

您可以在**設定**的**導航** » **磁偏角**下設定磁偏角值。

6.17. 計時器

您的手錶包括基本時間測量的碼錶和倒數計時器。從自訂錶面向上滑動或按下方按鈕，直到出現計時器小工具。



首次進入小工具時，一開始會顯示碼錶。此後，它會記住您上次使用的是碼錶或倒數計時器。

向上滑動或按下方按鈕可打開**設定計時器**捷徑功能表，在此您可以變更計時器設定。

碼錶

按上方按鈕開始和停止碼錶。再按一次上方按鈕即可繼續使用碼錶。按下方按鈕重設。



向右滑動或使用中間按鈕退出計時器。

倒數計時器

在計時器小工具中，向上滑動或按下方按鈕，打開捷徑功能表。於此，您可選取預設倒數時間或建立自訂的倒數時間。



根據需要，使用上方和下方按鈕停止和重設。

向右滑動或按中間按鈕退出計時器。

6.18. 血氧濃度

⚠ ***警告*** *Suunto Vertical 並非醫療裝置且 Suunto Vertical 表示的血氧濃度水平不適用於診斷或監控醫療情況。*

您可以使用 Suunto Vertical 來測量自己的血氧濃度水平。從自訂錶面視圖向上滑動，或按下方按鈕捲動至血氧濃度小工具。

血氧濃度水平可提供訓練過度或疲勞的指示，且測量也是高海拔高度適應進度的實用指標。

在海平面時，正常的血氧濃度水平介於 96% 及 99% 之間。在高海拔時，健康值可能會稍微低一點。順利適應高海拔的高度時，此值就會再次增加。

如何測量您的血氧濃度水平：

1. 從自訂錶面向上滑動，或按下方按鈕捲動至血氧濃度小工具。
2. 選擇 **立即測量**。
3. 手錶進行測量時，讓手部保持靜止。
4. 如果測量失敗，請依照手錶內顯示的說明操作。
5. 測量完成時，便會顯示您的血氧濃度值。

在 *6.13. 睡眠*期間也可以測量血氧濃度水平。

7. SuuntoPlus™ 指南

SuuntoPlus™指南透過 Suunto 手錶為您提供即時引導資訊，能在戶外探索時為您提供相關服務，讓您盡情享受運動樂趣。您也可以在 SuuntoPlus™ Store 中找到新指南，或使用 Suunto App 訓練規劃器之類的工具來建立新指南。

如需取得所有可用指南的更多資訊，以及了解如何在裝置上同步第三方指南，請造訪 *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*。

選取手錶中的 SuuntoPlus™指南：

1. 開始運動記錄之前，請向上滑動或按下方按鈕，選取 **SuuntoPlus™**。
2. 捲動至您要使用的指南，然後按中間按鈕。
3. 返回開始視圖，正常地開始運動。
4. 按下中間按鈕，直到進入 SuuntoPlus™指南（以另一個單獨畫面顯示）。

注釋 *請確保您的 Suunto Vertical 是最新軟體版本，而且您已經將手錶與 Suunto App 同步。*

8. SuuntoPlus™ 運動應用程式

SuuntoPlus™ 運動應用程式為您的 Suunto Vertical 添加新工具和新的洞察資訊，給您帶來靈感，讓您能以新的方式積極享受生活。您可以從 SuuntoPlus™ Store 中找到新的運動應用程式，目前正有多款適用於 Suunto Vertical 的全新應用程式在商店中發佈。選取您感興趣的應用程式並將其同步至手錶，增添更多運動樂趣！

使用 SuuntoPlus™ 運動應用程式：

1. 開始運動記錄之前，請向下捲動並選取 **SuuntoPlus™**。
2. 選取您想要的應用程式。
3. 如果運動 App 使用的是外部裝置或感應器，它會自動連線。
4. 向上捲動至開始視圖，並正常地開始運動。
5. 向左滑動或按住中間按鈕，直到進入 SuuntoPlus™ 運動應用程式（以另一個單獨畫面顯示）。
6. 停止運動記錄之後，您可以在摘要中找到 SuuntoPlus™ 運動 app 的結果（如果有相關結果）。

您可以在 Suunto App 中，選取要在手錶內使用的 SuuntoPlus™ 運動應用程式。請造訪 *Suunto.com/Suuntoplus*，了解您的手錶能使用哪些運動應用程式。

注釋 *請確保您的 Suunto Vertical 是最新軟體版本，而且您已經將手錶與 Suunto App 同步。*

9. 保養和支援

9.1. 處理指南

請小心處理本元件 - 切勿敲擊或掉落。

正常情況下，本錶無須維修。請定期使用清水搭配溫和的香皂洗滌，然後使用沾濕的軟布或軟皮清潔外殼。

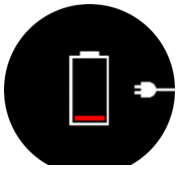
請僅使用原廠的 Suunto 配件 - 若因使用非原廠配件而導致的損害，則不在保固範圍內。

9.2. 電池

充一次電後的電池使用時間長度視手錶的使用方式及具體使用環境而定。比如說，低溫會導致電池於單次充電後的使用時間縮短。一般而言，可重複充電的電池電量會隨時間遞減。

注釋 *如果因為電池瑕疵而造成電量異常降低，Suunto 包含 1 年內或最多充電 300 次內可更換電池的服務，以較早發生者為準。*

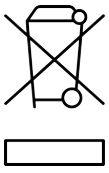
當電池電量低於 20%和 5%，您的手錶會顯示一個電量不足圖案。如果電荷水平非常低，則您的手錶進入低電量模式並顯示充電圖示。



使用隨附的 USB 電纜即可為您的手錶充電。一旦電池電量足夠高，則手錶將於低電源模式中喚醒。

9.3. 處置

請將其視為電子廢棄物並以適當方式處置該裝置。請勿將本裝置丟棄於廢棄物中。如果您願意，您可將本裝置返回至您最近的 Suunto 經銷商。



10. 參考

10.1. 合規

有關合規性相關資訊及詳細技術規格，請參閱 Suunto Vertical 附帶的「產品安全與法規資訊」，或從 *www.suunto.com/userguides* 獲取該資訊。

10.2. CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備 OW222 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：*www.suunto.com/EUconformity*.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

© Suunto Oy 11/2023
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.