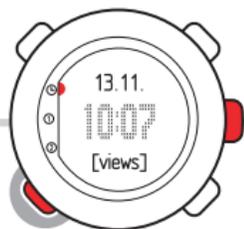


SUUNTO t6c

使用者指南

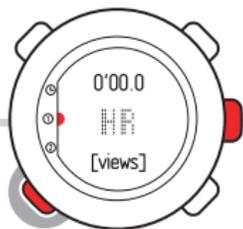
模式與視圖

Time (時間)



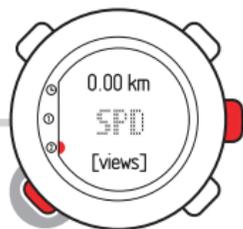
- 列 1：日期
- 列 2：時間
- 視圖：
 - 星期
 - 秒
 - 外地時間
 - 高度

Training (訓練) 顯示幕 1*



- 列 1：chrono
- 列 2：心率
- 視圖：
 - 平均心率
 - 熱量
 - EPOC
 - 圈數時間
 - training effect

Training (訓練) 顯示幕 2*



- 列 1：距離
- 列 2：速度
- 視圖：
 - 高度
 - 攀登
 - 平均速度
 - chrono
 - 下降

*) 預設設定

1 介紹	5
2 使用 TIME (時間) 模式	6
2.1 設定時間	6
2.2 設定外地時間	7
2.3 設定日期	8
2.4 設定鬧鐘	8
3 訓練之前的設定	9
3.1 個人設定	9
3.1.1 最大心率	10
3.1.2 體能 METs (代謝當量) 等級	10
3.2 單位設定	11
3.3 一般設定	13
3.3.1 設定按鍵音	13
3.3.2 設定圖示	14
3.3.3 設定背光燈	14
3.4 設定 TRAINING (訓練) 模式顯示幕	15
3.5 設定參考高度	17
3.6 設定心率限制	18
3.7 選擇日誌參數	20
4 使用 TRAINING 模式	22
4.1 戴上您的心率傳輸帶	22

4.2	使用計時器	23
4.3	使用 Training Effect [訓練效果]	24
4.4	使用 EPOC 鍛煉后過量氧耗	26
4.5	開始訓練課程	27
4.6	訓練時	28
4.7	訓練後	28
	4.7.1 查閱日誌簿	28
5	使用 POD	30
	5.1 配對 POD	30
	5.2 使用 Autolap [自動圈數記錄]	31
	5.3 使用距離間隔	32
	5.4 使用速度限制	33
	5.5 使用 Autopause [自動暫停]	34
	5.6 校正您的 POD	34
6	疑難解答	36
	配對您的心率傳輸帶	36
7	保養和維護	38
	7.1 一般使用說明	38
	7.2 更換腕上電腦電池	39
	7.3 更換心率傳輸帶電池	40
8	規格	41

8.1	技術資料	41
8.2	商標	42
8.3	版權聲明	42
8.4	專利通知	42
8.5	裝置廢棄處理	43
9	免責聲明	44
9.1	使用者責任	44
9.2	警告	44
	索引	45

1 介紹

謝謝您選擇 Suunto t6c 作為您的健身訓練夥伴。Suunto t6c 是極為精準的心率監測儀，其設計可讓您盡量發揮體能訓練的益處。

Suunto t6c 能為您提供有關體能等級的極精確回饋。在開始使用 Suunto t6c 進行訓練之前，您應先了解 EPOC 鍛煉後過量氧耗與其他體能參數在一般健身訓練中的數值含意。如此您就能評估該進行何種訓練，以協助達成您的目標。

主要功能包括：

- 個人化訓練功能
- 日誌記錄器會記錄每一次的訓練期
- 透過 Suunto POD (Peripheral Observation Devices, 週邊觀測裝置) 來延伸使用功能 (選用)
- Suunto 軟體的健身分析 (選用)

2 使用 TIME (時間) 模式

您可在 TIME (時間) 模式中檢視兩個時區的時間：您實際所在地點的時間，及另一個時區 (外地時間)。目前日期會顯示在螢幕最上列。

您可以使用 [View Back] 在下列視圖中捲動：

- Day (日期): 目前是星期幾
- Seconds (秒): 秒數
- Dual time (外地時間): 另一時區的時間
- Altitude (高度): 您的海拔高度

您可以在設定功能表中變更下列 TIME (時間) 模式設定：

設定	值	說明
alarm	on / off / 00:00	鬧鐘功能: 開或關 / 小時和分鐘
time	hours / minutes / seconds	主要時間: 小時、分鐘和秒數
date	year / month / day	目前日期: 年、月、日
dual time	hours / minutes	Dual time (外地時間): 小時和分鐘

2.1 設定時間

設定時間：

1. 在設定功能表中，進入 TIME (時間)。

2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 TIME (時間)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 變更時間，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 使用 [Light -] 重設秒數。若要設定為特定秒數，請按住 [Lap +]。秒數隨即開始跳動。按 [Mode] 接受正確的秒數。
5. 按 [Start Stop] 以結束。

2.2 設定外地時間

設定外地時間：

1. 在設定功能表中，進入 TIME (時間)。
2. 使用 [Light -] 和 [Lap +] 捲動至 DUAL TIME (外地時間)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 變更時間，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

可能的真實生活狀況：知道國內的時間

當您在國外旅行的時候，可以將外地時間設定為國內時間。主要時間是您當前所在地的時間。這樣您就能隨時知道當地時間，又可迅速查看國內的時間。

 註：建議您將當前所在地的時間設為主要時間，因為鬧鐘是根據主要時間來運行操作。

2.3 設定日期

設定日期：

1. 在設定功能表中，進入 TIME (時間)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 DATE (日期)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 變更日、月、年，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

2.4 設定鬧鐘

您可以在 Suunto t6c 中設定三個鬧鐘。

設定鬧鐘：

1. 在設定功能表中，進入 TIME (時間)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 ALARM (鬧鐘)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各個鬧鐘之間捲動，然後按 [Mode] 進入。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定鬧鐘為開或關，然後按 [Mode] 接受變更。
5. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 變更鬧鐘時間，然後按 [Mode] 接受變更。
6. 按 [Start Stop] 以結束。

當鬧鐘響起時，按任何按鈕即可停止。如果您沒有停止鬧鐘，它會自動在 30 秒後停止響鈴。



小貼士：您可以在工作日使用一個鬧鐘，然後在週末時使用其他鬧鐘。您也可以其他使用鬧鐘做為提醒或貪睡功能。

3 訓練之前的設定

在開始訓練之前，您都需要進行 PERSONAL（個人）和 GENERAL（一般）的設定輸入。為了能測量您的所在地高度，您也應該設定參考高度。如此這些設定才可確保測量及數值計算的準確度。

首次使用此裝置時，系統將提示您按任意鍵以進行 PERSONAL（個人）設定。若要取得更多設定和更改設定的相關資訊，請繼續往下閱讀。否則您可以跳至 *Chapter 4 使用 TRAINING 模式*。

3.1 個人設定

使用 PERSONAL（個人）設定，您可依據本身體能狀態和活動來調整您的 Suunto t6c。許多計算都使用這些設定，因此您應盡量輸入準確的數值。

設定	值	說明
weight	kg / lb	依據 UNITS（單位）設定中所選單位來顯示體重
height	cm / ft	依據 UNITS（單位）設定中所選單位來顯示身高
act.class	1 - 10	活動等級：1 到 10
sex	female / male	性別：男性或女性
birth year	year	出生年份
max hr	000	依據 UNITS（單位）設定中所選單位來決定最大心率限制。

設定	值	說明
fitness METS	00.0	體能 METs (代謝當量) 值

變更 PERSONAL (個人) 設定:

1. 在設定功能表中，進入 PERSONAL (個人)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各個設定之間捲動，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以變更數值。
4. 按 [Mode] 按鈕接受設定並移動到下一個設定。
5. 重複步驟 3 和 4 以完成其餘設定。
6. 按 [Start Stop] 以結束。

3.1.1 最大心率

如果您知道的話，請輸入您的實際最大心率。否則，您可以使用公式 $210 - (0.65 \times \text{年齡})$ 來計算。



小貼士: 請詢問您的教練或醫師，以瞭解如何安全地決定您的最大心率。

3.1.2 體能 METs (代謝當量) 等級

體能 METs (代謝當量) 值可以顯示相較於其他能量消耗，您的身體本身能夠消耗多少能量。大致來說，體能等級愈佳，則最大 MET 值也愈高。Suunto t6c 會

建議一個預設 MET（代謝當量）值，但如果您知道自己的實際 MET（代謝當量），您應該使用實際值。

 註：最佳體能表現是在實驗室測驗中測量而得，偶爾會表示為 $m1$ oxygen/kg/min (VO_2 最大攝氧量 最大值)。如果您想比較 METs（代謝當量）程式中計算而得的最佳體能表現與您的測得 VO_2 最大值，請使用關係式 $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml/min/kg}$ 。

3.2 單位設定

UNITS（單位）設定用來定義測量單位，以及時間日期格式。您應當依據個人喜好來進行這些設定。

設定	值	說明
time	12h / 24h	時間格式：12 小時或 24 小時制
date	d.m / m.d / day	日期格式：日-月、月-日、或星期幾
HR	bpm / %	心率單位：每分鐘心跳或最大心率比
temp	°C / °F	溫度單位：攝氏或華氏
alti	m/ft	高度測量單位：公尺/英呎

設定	值	說明
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	攀登單位: 每秒、分或小時公尺/每秒、分或英尺/小時
dist	km / mi	距離單位: 公里或英哩
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Foot POD、Bike POD 和 GPS POD 的速度單位。依據所選距離單位: 每小時公里、每公里分鐘、或每小時英哩、每英哩分鐘
height	公分/英呎	高度單位: 公分或英呎
weight	kg / lb	重量單位: 公斤或英磅

變更 PERSONAL (個人) 設定:

1. 在設定功能表中, 進入 UNITS (單位)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各單位設定之間捲動, 然後按 [Mode] 變更單位。
3. 使用 [Mode] 進入高度及重量單位設定, 然後按 [Lap +] 和 [Light -] 變更單位。
4. 按 [Mode] 接受高度及重量單位。
5. 按 [Start Stop] 以結束。

3.3 一般設定

在 GENERAL (一般) 設定中，您可以將按鍵音及圖示設定為開或關，也可以修改背光燈設定，並配對心率傳輸帶與 POD。你應當依據個人喜好來進行 GENERAL (一般) 設定。

設定	值	說明
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	配對 POD 選項
tones	on / off	按鍵音：指示按下按鈕時是否要出現按鍵音
icons	on / off	圖示：選擇某模式時，螢幕上會出現該模式圖示
light	normal, off, night use	背光燈：normal (按 [Light -] 時開啟)，off (不開啟燈光)，或 night use (按任意按鈕時開啟)

3.3.1 設定按鍵音

當您將按鍵音設定為開啟時，便會在您按下按鈕時發出聲響。

設定按鍵音：

1. 在設定功能表中，進入 GENERAL (一般)。

2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 TONES (按鍵音)。
3. 按 [Mode] 將按鍵音設定為開或關。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

3.3.2 設定圖示

當圖示已啟用且您切換為某模式時，則在主螢幕開啟之前便會先在畫面上顯示該模式圖示。

設定圖示：

1. 在設定功能表中，進入 GENERAL (一般)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 ICONS (圖示)。
3. 按 [Mode] 將圖示設定為開或關。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

3.3.3 設定背光燈

您可以將背光燈設定為開或關，也可以調整 Suunto t6c 顯示畫面的背光燈設定。

背光燈有三種可能設定：

- NORMAL (正常)：按住 [Light -] 或鬧鐘啟動時，將開啟燈光。燈光會在最後一次按下按鈕之後持續亮起一小段時間。
- OFF (關)：按任意鍵或鬧鈴響起時，都無法開啟燈光。
- NIGHT USE (夜間使用)：按任意鍵都能開啟燈光，並在最後一次按下按鈕之後持續亮起一小段時間。

設定背光燈：

1. 在設定功能表中，進入 GENERAL (一般)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 LIGHT (燈光)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各設定之間捲動，然後按 [Mode] 接受設定。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

3.4 設定 TRAINING (訓練) 模式顯示幕

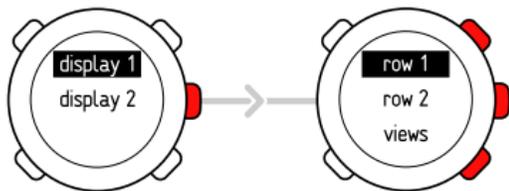
在 TRAINING (訓練) 模式下，您可以瀏覽及記錄訓練過程中的各種資料。兩個顯示幕各有三列可設定的資料列。請選擇您想在顯示幕上每一列中出現的功能和參數。

內容	說明
altitude	依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來顯示海拔高度。
ascent	總攀登高度：依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來顯示訓練期間的垂直向上移動。
avg HR	體能訓練的平均心率
avg spd	依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來顯示體能訓練的平均速度。
cadence	踩踏數資料 (如果與 Cadence POD 配對)
calories	自啟動日誌開始所消耗的熱量
chrono	自啟動日誌開始所記錄的時間

內容	說明
day time	目前時間
distance	依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來顯示自啟動日誌開始的距離。
descent	總下降高度: 依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來顯示訓練期間的垂直向下移動。
empty	無補充資訊
EPOC	測量累計訓練負荷
HR	依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來決定目前心率限制。
lap	目前圈數
lap time	目前圈數的已花費時間
lap dist	目前圈數的換算距離 (如果與無線速度及距離 POD 配對)
lap spd	目前圈數的平均速度 (如果與無線速度及距離 POD 配對)
speed	依據 UNITS (單位) 設定中所選單位來顯示速度 (如果與無線速度及距離 POD 配對)
TE	訓練效果, 顯示體能訓練的總負荷
temp	目前溫度
vert. spd	攀登/下降坡度

設定 TRAINING (訓練) 模式顯示幕:

1. 在設定功能表中, 進入 DISPLAYS (顯示幕)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 DISPLAY 1 (顯示幕 1) 或 DISPLAY 2 (顯示幕2), 然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至資料列或視圖, 然後按 [Mode] 進入。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各功能之間捲動, 然後按 [Mode] 啟用某個功能。已啟用功能的旁邊會出現一個標籤。
5. 按 [Start Stop] 以結束。



 小貼士: 如果您想要停用訓練顯示幕, 請在 ROW 1 (列 1) 和 ROW 2 (列 2) 中選擇 EMPTY (空白)。

3.5 設定參考高度

為了確保您取得正確的高度讀數, 您必須先設定精確的參考高度。若要進行精確設定, 請前往您知道高度的地點, 例如藉助地形圖, 然後設定符合地圖讀數的參考高度。

Suunto t6c 將會持續測量絕對大氣壓力。依據這項測量值和前一次的高度參考值，它就能估算出目前的高度。

 **註：**當地天氣變化也會影響您的高度讀數。如果當地天氣變化頻繁，建議您時常重設當地高度參考值，最好是在旅行開始前、可以獲得高度參考值時重設。如果當地天氣穩定，就不需要設定參考值。

設定參考高度：

1. 在設定功能表中，進入 REFER（參考）。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以變更數值。
3. 按 [Mode] 接受設定。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

可能的真實生活狀況：在訓練期間使用高度測量功能

假設您參加半程馬拉松。在您起跑前，請為 Suunto t6c 設定正確的參考高度。您可以開啟日誌記錄器並設定為關閉。跑步期間，請比較您目前的高度與開始時所設定的高度。在某些地點，您會注意到高度值下降了。此時您就明白，剩餘路段將是上坡，因為起跑線和終點線是相同的。如此您就能依據高度變化來調整跑步速度，以獲得最佳成績。

3.6 設定心率限制

設定您自己的最高與最低心率限制，有助於以您所喜好的激烈程度來完成運動。當您的心率高於或低於設定限制時，鬧鐘便會發出通知。

在 HR LIMITS (心率限制) 設定功能表中，您可以將心率限制設定為開或關，也可以設定上限和下限。

設定	值	說明
HR limits	ON / OFF	心率限制功能：開/關
High	000 / %	依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定高心率限制。
Low	000 / %	依據 GENERAL (一般) 設定中所選單位來決定低心率限制。

變更心率限制設定：

1. 在設定功能表中，進入 TRAINING (訓練)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 HR LIMITS (心率限制)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定心率限制為開或關，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定上限和下限，然後按 [Mode] 接受變更。
5. 按 [Start Stop] 以結束。

 註：在日誌中，無論限制警示為開或關，訓練期會依據您的心率限制而分成不同區域。

3.7 選擇日誌參數

開始記錄您的訓練過程前，請先選擇您要在日誌中儲存或要在健身過程中查看的資料類型。您選擇的參數將可在 Suunto Training Manager 軟體中進行更詳細的分析。

設定	值	說明
inter	2s / 10s	記錄間隔：2 或 10 秒（不適用於 R-R 心率間隔值）
alti	on / off	Altitude（高度）：開/關
Cad	on / off	Cadence：開/關
EPOC	on / off	運動後過耗氧量：開或關（僅儲存 TE 和最高 EPOC）
kcal	on / off	消耗熱量（仟卡）：開/關
R-R	on / off	心率間隔：開/關
speed	on / off	速度：開或關（不儲存）
temp	on / off	溫度：開或關（不儲存）

選擇參數：

1. 在設定功能表中，進入 TRAINING（訓練）。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 SET LOG（設定日誌），然後按 [Mode] 進入。

3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各參數之間捲動，然後按 [Mode] 將參數設定為開或關。
4. 按 [Start Stop] 以結束。



小貼士: 如果您要在訓練期間記錄高度資訊，您就能使用 *Suunto Training Manager* 軟體來分析高度變化對心率造成的影響。



註: 記錄 R-R (心率間隔資料) 需要大量記憶體空間。如果不記錄 R-R，則記憶體空間可用來記錄日誌達更久時間。不過，您將無法使用軟體來分析任何體能參數，例如 EPOC 鍛煉后過量氧耗曲線。

4 使用 TRAINING 模式

TRAINING 您可在 模式下測量所有的體能訓練活動。

 註: 雖然 Suunto t6c 和心率傳輸帶都可防水, 可由於無線電訊號無法在水中傳輸, 進而導致 Suunto t6c 和心率傳輸帶無法在水中通信。

4.1 戴上您的心率傳輸帶

請戴上您的心率傳輸帶並切換到 TRAINING (訓練) 模式, 以開始監測您的心率。戴上心率傳輸帶前, 請 (1) 以水濕潤兩端電極區。確保將心率傳輸帶置於您的胸部中央。



 警告: 如果您有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置, 則使用心率傳輸帶時, 請自行承擔使用風險。使用傳輸帶前, 我們建議您在醫師的監督

下使用 Suunto 心率監測儀和心率傳輸帶進行運動測試。運動可能含有風險，尤其對長期未運動的人士而言。我們強烈建議您先向您的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

4.2 使用計時器

間歇計時器可讓您設定及遵行不同的計時間隔。此功能對於控制活動與休息之間的時間間隔而言非常實用。

間歇計時器

間歇計時器可讓您設定及遵行不同的計時間隔。此功能對於控制活動與休息之間的時間間隔而言非常實用。除了能在所選時間間隔發出提示，Suunto t6c 也會記錄每個間隔的圈數資訊。

熱身計時器

熱身專指在開始訓練之前所特地進行的獨立熱身時段。熱身期間所測得的資料會儲存在裝置記憶體中。使用 Suunto t6c 時，您可以從熱身開始您的訓練課程，之後再改為正常訓練或間歇訓練。

倒數計時器

倒數計時器主要做為啟動計時器使用。它會測量剩餘時間，而且一旦為零，就會提示您已經倒數至零，並自動啟動計時器/日誌。使用倒數計時器時，將不會將熱身階段納入訓練日誌中。

 註: 最長倒數時間為 59 分 59 秒。

設定	值	說明
interval	00.00	用於間歇訓練的計時器
warm up	00.00	用於熱身時段的計時器
countd	00.00	啟動倒數計時器

設定計時器：

1. 在設定功能表中，進入 TRAINING (訓練)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 TIMERS (計時器)，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各計時器之間捲動，然後按 [Mode] 選擇一種計時器。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定計時器為開或關，然後按 [Mode] 接受變更。
5. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 變更數值，然後按 [Mode] 接受變更。
6. 按 [Start Stop] 以結束。

4.3 使用 Training Effect [訓練效果]

訓練效果 (TE) 是 Suunto t6c 的獨特功能，用來測量您體能運動的實際功效。使用 Training Effect [訓練效果]，您就能確保體能運動達到您所欲達到的目標成效。

心率運動區 (暫時訓練強度) 和 Training Effect [訓練效果] (總運動量) 有極大的不同。在運動區訓練中, 您會嘗試在整個運動期間維持一定的心率。使用 Training Effect [訓練效果] 時, 您只需要在運動時達成預定目標一次即可。

訓練效果	成效	說明
1.0-1.9	Minor (輕度)	增進恢復能力; 在較長的運動時間中 (一小時以上) 也可增進基本耐力。不會大幅度改善有氧成效。
2.0-2.9	Maintaining (保持體能)	維持有氧體能。為未來建立困難訓練的基礎。
3.0-3.9	Improving (增進體能)	如果每週重複 2-4 次, 可增進有氧體能。不需要特殊的恢復要求。
4.0-4.9	Highly improving (強度增進體能)	如果每週重複 1-2 次, 可快速增進有氧體能。需要每週 2-3 次的恢復運動時間 (TE 1-2)。
5.0	Over-reaching (過度)	如果適當恢復, 可達成有氧體能的高度效果。不應經常進行此類強度的體能訓練。

 註: 重要的是, 以數字表示的 TE 數值並不表示低數值的體能訓練比高數值的體能訓練較差或較不重要。均衡的體能訓練都需要以上兩種訓練。



小貼士: Training Effect [訓練效果] 為進階功能，可在各方面協助您健身。您可在《Suunto 訓練指南》中取得更多有關 TE 的詳細資訊，此指南下載網址為：suunto.com/training。

您可以選擇在 TRAINING (訓練) 模式顯示幕中出現 TE [訓練效果] 等級 (請見 3.4 小節 設定 TRAINING (訓練) 模式顯示幕)。

Training Effect [訓練效果] 會顯示在所選顯示幕上，並在畫面右側額外出現一個 1 - 5 量表。

使用 Suunto Training Manager 軟體的 Training Effect [訓練效果] 計算器，可定義達到預期體能訓練效果的所需時間與平均心率。如需更多相關資訊，請參閱 Suunto Training Manager 線上說明。



用來產生 Training Effect [訓練效果] 的心跳分析技術是由 Firstbeat Technologies Ltd. 提供和支援。

4.4 使用 EPOC 鍛煉后過量氧耗

EPOC (運動後過耗氧量) 是指運動後身體需要恢復的額外氧氣量。您的身體在運動後會比休息時消耗更多氧氣。EPOC 鍛煉后過量氧耗愈高，代表運動愈劇烈。EPOC 鍛煉后過量氧耗是測量耐力運動 (如跑步和飛輪) 運動負荷的最實用方法。

Suunto t6c 可讓您預測運動過程中的現有 EPOC 鍛煉后過量氧耗，相對而言，它也可用於監測運動負荷及 Training Effect [訓練效果]。

您可以選擇在 TRAINING (訓練) 模式顯示幕中出現 EPOC 鍛煉后過量氧耗 (請見 3.4 小節 設定 TRAINING (訓練) 模式顯示幕)。

使用 Suunto Training Manager 軟體即能以圖形方式檢視個別訓練課程的 EPOC 鍛煉后過量氧耗值與相對應 Training Effect [訓練效果] 等級。如需更多相關資訊，請參閱 Suunto Training Manager 線上說明。

4.5 開始訓練課程

當您進入 TRAINING (訓練) 模式時，您的 Suunto t6c 便會自動搜尋來自傳輸帶的訊號。一旦接收到訊號，您的心率將顯示於螢幕上。當您啟動日誌記錄器時，訓練隨即開始，停止日誌記錄時，訓練也隨即結束。

使用日誌記錄器

依預設，日誌記錄器 (CHRONO) 會顯示在 DISPLAY 1 (顯示幕 1) 的最上列。您可以在 DISPLAYS (顯示幕) 設定中對 TRAINING (訓練) 模式顯示幕進行個人化設定。

使用日誌記錄器：

1. 在 TRAINING (模式) 下，按 [Start Stop] 啟動日誌記錄器。當日誌記錄器啟動時，您可以按 [Lap +] 按鈕來增加訓練圈數。
2. 按 [Start Stop] 可停止日誌記錄器。
3. 再按 [Start Stop] 即可繼續新的計時訓練課程 (圈數)。

若要重設計時器和檢視上一次的日誌摘要，請按住 [Lap +]。

 註：您必須停止計時器後才可進行重新設定。

4.6 訓練時

您的 Suunto t6c 具備許多視覺和聽覺指示器，在健身訓練期間可向您提供協助指導。這些資訊對您相當有用，同時也可讓您感到有所回饋。

以下提供您健身訓練時應注意的事項：

- 請鎖定按鈕，以防止誤停您的碼錶。
- 在兩種 TRAINING (訓練) 顯示幕之間切換，以檢視有關您運動狀態的各項資料。
- 在 TRAINING (訓練) 模式中按住 [View Back]，即可將心率限制設定為開或關。

4.7 訓練後

4.7.1 查閱日誌簿

當日誌記錄器正在執行時，Suunto t6c 會根據您的個人設定來收集訓練期的各項相關資料，例如 EPOC 鍛煉後過量氧耗和消耗卡路里。這項資料將儲存在裝置的記憶體中。日誌內容視您所選的參數而有所不同（請見 3.7 小節 選擇日誌參數）。您可以在日誌簿中查閱訓練資料。

查閱日誌簿：

1. 在設定功能表中，進入 TRAINING (訓練)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 LOGBOOK (日誌簿)，然後按 [Mode] 進入。在所有日誌之前會簡短顯示記憶體的剩餘可用空間。
3. 按 [Mode] 進入 VIEW (視圖)。

4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各日誌之間捲動，然後按 [Mode] 開啟某份日誌。
5. 按 [Lap +] 或 [Light -] 以捲動瀏覽日誌總數。



小貼士: 在 *TRAINING* 模式下，按住 [Lap +] 可以檢視上一次訓練日誌的概要。

清除日誌簿資訊:

1. 在 LOGBOOK 中，使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 ERASE (清除)，然後按 [Mode] 進入。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至您想清除的日誌，然後按 [Mode] 選擇該日誌。
3. 按 [Ligh -] 清除日誌，或按 [View Back] 取消。

若要清除所有日誌簿資訊，請進入 LOGBOOK (日誌簿) 並選擇 ERASE ALL (全部清除)。按 [Ligh -] 清除所有日誌，或按 [View Back] 取消。

5 使用 POD

您可以搭配 Suunto t6c 使用多種 Peripheral Observation Devices (週邊觀測裝置, POD)。其中包括 Foot POD (足部周邊檢測器)、Bike POD (自行車周邊檢測器)、Cadence POD (踩踏數周邊檢測器)、GPS POD (GPS周邊檢測器) 和一般 Speed POD (速度檢測器)(請見 5.1 小節 配對 POD)。當您配對好 POD 與裝置之後, Suunto t6c 就能提供有關運動期間的額外資訊。

5.1 配對 POD

若要檢視速度和距離資訊, 您必須先配對 Suunto t6c 與 Suunto POD。

配對 POD:

1. 開啟 POD (或心率傳輸帶)。
2. 在設定功能表中, 進入 SPD/DST (速度/距離)。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 PAIR (配對), 然後按 [Mode] 進入。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 來捲動查看 POD 和心率傳輸帶。
5. 按 [Mode] 以啟動配對。

5.2 使用 Autolap [自動圈數記錄]

AUTOLAP [自動圈數記錄] 可讓您以距離、而非時間，來自訂跑步圈數（間歇訓練）。當 Autolap [自動圈數記錄] 開啟（且啟用您的速度和距離 POD）時，您的 Suunto 心率監測儀就會顯示總距離、平均圈速及單圈時間。

設定	值	說明
autolap	on / off	Autolap [自動圈數記錄] 功能：開/關
dist	00.00	單圈距離：0.0 到 99.9 之間

 註：使用 Autolap [自動圈數記錄] 功能時，您必須準確校準您的速度和距離 POD。

設定為開啟 Autolap [自動圈數記錄] 功能：

1. 在設定功能表中，進入 SPD/DST（速度/距離）。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 AUTOLAP [自動圈數記錄]，然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定 Autolap 為開或關，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定單圈距離，然後按 [Mode] 接受變更。
5. 按 [Start Stop] 以結束。

5.3 使用距離間隔

在您配對好 Suunto t6c 與速度及距離 POD 之後，您可以設定間歇訓練所需的距離間隔。當您啟動碼錶時，Suunto t6c 便會提醒及記錄每個已完成間隔的圈數時間和其他資料。

設定距離間隔：

1. 在設定功能表中，進入 SPD/DST（速度/距離）。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 INTERVAL（間歇），然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定間歇功能為開或關，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 按鈕以設定第一個間隔。
5. 按 [Mode] 按鈕接受設定並移動到下一個間隔。
6. 重複步驟 3 和 4 以完成其餘間隔設定。
7. 按 [Start Stop] 以結束。

5.4 使用速度限制

在您配對好 Suunto t6c 與速度及距離 POD 之後，您可以啟用速度限制功能並定義您專屬的最高和最低速度。如果您跑步速度高於或低於限制，速度限制功能就會發出通知。

設定	值	說明
limits	on / off	限制功能：開/關
lower	00:00	速度下限
upper	00:00	速度上限

設定速度限制：

1. 在設定功能表中，進入 SPD/DST（速度/距離）。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 SPD LIM（速度限制），然後按 [Mode] 進入。
3. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 設定限制功能為開或關，然後按 [Mode] 接受變更。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 變更速度上限和下限，然後按 [Mode] 接受變更。
5. 按 [Start Stop] 以結束。

5.5 使用 Autopause [自動暫停]

AUTOPAUSE [自動暫停] 這項功能可以在您使用 Suunto 速度及距離 POD 時，於訓練課程期間偵測到極低速度時自動停止日誌記錄器。當您再次加速時，系統將重新啟動訓練課程。

啟動 Autopause [自動暫停]:

1. 在設定功能表中，進入 SPD/DST (速度/距離)。
2. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 PAUSE (暫停)。
3. 將 Autopause [自動暫停] 設定為關閉，或按 [Mode] 啟動以用於一種或所有 POD。
4. 按 [Start Stop] 以結束。

5.6 校正您的 POD

Suunto POD 測量的速度和距離需要經過校正，才能提供正確的讀數。不同類型的 POD 有不同的校正程序，請查閱 POD 使用指南以取得詳細說明。

快速完成校正的簡單方法之一，就是使用 POD 來跑步或騎車環繞一段已知的距離。

1. 配對及啟動您的 POD。
2. 啟動日誌記錄器。
3. 運動一段已知距離。
4. 停止日誌記錄器。
5. 在設定功能表中，進入 SPD/DST (速度/距離)。

6. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 CALIBRATE (校正), 然後按 [Mode] 進入。
7. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 在各 POD 之間捲動, 然後按 [Mode] 選擇某個 POD。
8. 以實際 (已知) 距離取代測量距離。

6 疑難解答

Suunto t6c 使用附密碼的心率傳輸帶來防止讀取資料時的干擾。但是，在電線或強大磁場或電子設備附近使用裝置時可能仍會造成訊號干擾。

如果您失去訊號，請嘗試以下解決方式：

- 退出，然後重新進入 TRAINING (訓練) 模式。
- 檢查您的心率傳輸帶是否正確佩戴。
- 檢查心率傳輸帶的電極區域是否微濕。
- 遠離任何可能的干擾源。
- 如果問題仍存在，請更換心率傳輸帶或腕帶的電池。

配對您的心率傳輸帶

如果您有關於更換心率傳輸帶電池或訊號接收的問題，可能需要重新配對心率傳輸帶與 Suunto t6c。

重新配對心率傳輸帶：

1. 取出心率傳輸帶的電池
2. 將 (新) 電池正極朝下置入電池盒。
3. 在 Suunto t6c 中進入設定功能表，然後進入 GENERAL (一般)。
4. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 PAIR (配對)，然後按 [Mode] 進入。
5. 使用 [Lap +] 和 [Light -] 捲動至 HR BELT (心率傳輸帶)。
6. 按 [Mode] 以啟動配對。
7. 將電池正極朝上置入，然後關上電池蓋。

如果您有 Suunto POD 訊號接收的問題，也可以使用相同程序來嘗試解決問題。

7 保養和維護

7.1 一般使用說明

針對所有的 Suunto 訓練裝置：

- 僅提供 Suunto 指南中所描述的功能操作。
- 請勿自行拆解或維修您的設備。
- 請勿震動裝置、使其遠離尖硬物品、並避免強烈日曬和長期直接暴露在日光下。
- 請將裝置儲放在乾淨、乾燥的室溫環境下。
- 請勿將裝置放置在可能會受堅硬物品所刮傷的場所。

去除刮痕

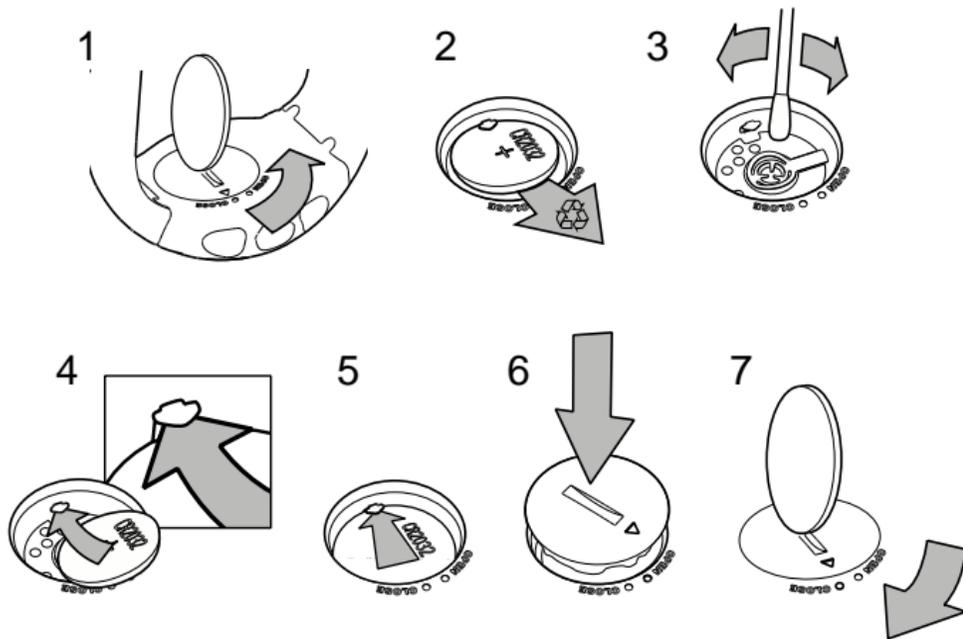
請使用 Polywatch 來擦除螢幕上的輕微刮痕。你可在授權的 Suunto 經銷商、鐘錶店及 Suunto 網路商店 (shop.suunto.com) 上購買 Polywatch。您也可以將螢幕上放置保護塑膠罩來防止刮傷。

清潔和清潔劑

用濕布清潔你的裝置。請使用溫和肥皂來處理較難去除的污垢。請勿在裝置上使用石油、清潔溶劑、丙酮、酒精、防蟲劑、油漆或其他刺激性化學劑物。

7.2 更換腕上電腦電池

請如下圖所示更換電池：

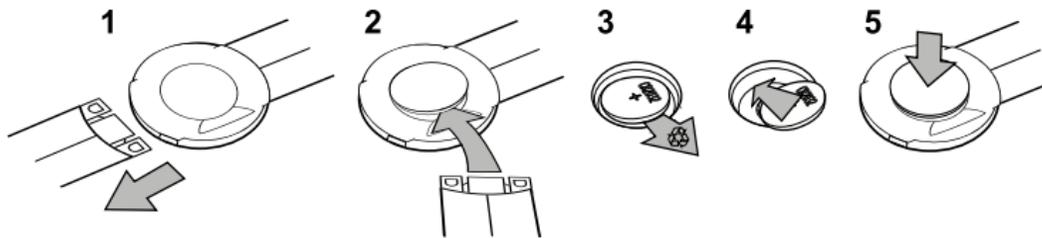


 小貼士：請使用 Suunto 電池盒開啟工具，以免損壞電池蓋。

 註：請小心謹慎地更換電池，以維護 Suunto 心率監測儀的防水性。未依指示方式更換電池將可使保固失效。

7.3 更換心率傳輸帶電池

請如下圖所示更換電池：



 註：我們建議您在更換電池時，一併更換電池蓋和 O 形環，以保持心率傳輸帶的潔淨和防水性。電池即附有電池蓋，可組套購買。

8 規格

8.1 技術資料

一般

- 操作溫度：-20°C 到 +60°C / -5°F to +140°F
- 儲存溫度：-30°C 到 +60°C / -22°F 到 +140°F
- 重量 (裝置): 55 克
- 重量 (心率傳輸帶): 39 克
- 防水性 (裝置): 100 m / 330 ft (ISO 2281)
- 防水性 (心率傳輸帶): 20 公尺 / 66 呎 (ISO 2281)
- 使用者自行更換電池: (裝置 / 心率傳輸帶) 3V CR2032

日誌記錄器：

- 最多日誌數量: 30
- 最長日誌長度: 99 小時
- 最大圈數時間: 99 小時
- 圈數/ 已消耗時間: 199 次每課程 (日誌)
- 解析度: 0.1 秒

心率

- 顯示: 30 到 240

- 限制：30 到 230
- 最大顯示百分比： 240

8.2 商標

Suunto 及其產品名稱、品牌、商標、服務標誌，無論是否已經註冊，皆受到 Suunto 或其第三方所有者的保護。保留所有權利。

Firstbeat 和 Analyzed by Firstbeat 為 Firstbeat Technologies Ltd. 的註冊商標或未註冊商標。保留所有權利。

8.3 版權聲明

版權所有 © Suunto Oy 2007. 保留所有權利。本文件及其內容的所有權屬於 Suunto Oy，僅供其客戶用於獲取有關操作 Suunto 產品的知識和資訊。未經 Suunto Oy 書面同意，不得因任何其他用途使用或發行其內容以及/或者以其他方式交流、披露或複製其內容。

任何時候本文檔內容如有更改，恕不另行通知。Suunto 將不提供任何明示或暗示擔保，包括但不限於本文件的準確性、全面性或無差錯。若要下載本文件的最新版本，請至 www.suunto.com。

8.4 專利通知

此產品受下列專利、專利申請和其相對國家權利所保護：US 11/432,380、US 11/169712、US 11/808,391、US 10/523,156、US 10/515,170。其他專利已立案申請。

8.5 裝置廢棄處理



請以恰當的方式處理本儀器，將其視為電子棄置物。請勿將其丟進垃圾堆中。如果願意，您可以將本儀器退還給離您最近的 Suunto 代表。

9 免責聲明

9.1 使用者責任

本儀器僅供休閒使用。Suunto 心率監測儀絕不可作為具專業或工業精度儀器的替代品來使用。

9.2 警告

如果你有心律調整器、自動體外電擊器或其他內植電子裝置，使用心率傳輸帶時，請自行承擔使用風險。使用心率傳輸帶前，我們建議你在醫師的監督下使用 Suunto 心率監測儀和心率傳輸帶進行運動測試。運動可能含有風險，尤其對長期未運動的人士而言。我們強烈建議你先向你的醫師諮詢後，再開始定期的運動訓練課程。

索引

Symbols

一般使用說明, 38

傳輸帶

穿戴方式, 22

配對, 36

去除刮痕, 38

參考高度, 17

心率傳輸帶

更換電池, 40

心率限制, 18

日誌

查閱, 28

選擇參數, 20

日誌簿, 28

更換

心率傳輸帶電池, 40

腕上電腦電池, 39

最大心率, 10

校正 POD, 34

模式

時間, 6

清潔裝置, 38

背光燈, 14

裝置廢棄處理, 43

視圖

TIME (時間) 模式, 6

TRAINING (訓練) 模式, 15

計時器

倒數, 23

熱身, 23

間歇, 23

訓練

EPOC, 26

訓練時, 28

體能 METs, 10

訓練效果, 24

設定

alarm, 8

date, 8

dual time, 7
GENERAL (一般), 13
icons, 14
PERSONAL (個人), 9
time, 6
tones, 13
參考高度, 17
單位, 11
心率限制, 18
背光燈, 14
速度限制, 33
距離間隔, 32
速度限制, 33
配對 POD, 30
體能 METs, 10

A

alarm, 8
autolap, 31
Autopause [自動暫停], 34

D

dual time, 7

E

EPOC, 26

I

icons, 14

M

modes
 TRAINING, 22

P

POD

 autolap, 31
 Autopause [自動暫停], 34
 校正, 34
 距離間隔, 32
 配對, 30

T

TIME (時間) 模式, 6
TRAINING (訓練) 模式
 顯示幕, 15
TRAINING 模式

using, 22

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 2/2008.
All rights reserved.