SUUNTO RACE 3S

用户指南

2026-09-28

1. 安全....6

2. 入门指南....7
2.1. 触摸屏和按钮....7
2.2. 调整设置....8
2.3. 软件更新....8
2.4. Suunto App....9
2.5. 光学心率....9

3. 设置....10
3.1. 按钮和屏幕锁定....10
3.2. 自动调整显示屏亮度....10
3.3. 声音和振动....10
3.4. 蓝牙连接....11
3.5. 飞行模式....11
3.6. “请勿打扰”模式....11
3.7. 起立提醒....12
3.8. 查找手机....12
3.9. 时间和日期....12
3.9.1. 闹钟....12
3.10. 语言和单位制....13
3.11. 多个表盘....13
3.11.1. 复杂功能....13
3.12. 省电....14
3.13. 配对传感豆和传感器....14
3.13.1. 校准自行车传感豆....15
3.13.2. 校准足部传感豆....15
3.13.3. 校准功率传感豆....15
3.14. 手电筒....15
3.15. 闹钟....15
3.15.1. 日出和日落闹铃....16
3.15.2. 暴风雨警报....16
3.16. FusedSpeed™....17
3.17. FusedAlti™....17
3.18. 高度计....18
3.19. 位置格式....18
3.20. 设备信息....18
3.21. 重置您的腕表....19

4. 记录锻炼....20
4.1. 运动模式....21
4.2. 锻炼期间的导航....21
4.2.1. 查找回程....21

4.2.2. 自定路线跑 22
4.3. 锻炼时使用目标 22
4.4. 电池电量管理 23
4.5. 多项运动锻炼 23
4.6. 浮潜和美人鱼潜水 24
4.7. 游泳 25
4.8. 间歇训练 25
4.9. 自动暂停 26
4.10. 语音反馈 26
4.11. 感觉 27
4.12. 强度区间 27
4.12.1. 心率区间 28
4.12.2. 配速区间 29
4.12.3. 功率区间 29
4.12.4. 锻炼时使用心率 (HR)、配速或功率区间 30

5. 导航 31
5.1. 离线地图 31
5.2. 海拔高度导航 32
5.3. 方位导航 32
5.4. 路线 33
5.5. 兴趣点 35
5.5.1. 添加和删除兴趣点 (POI) 35
5.5.2. 导航到兴趣点 (POI) 36
5.5.3. 兴趣点 (POI) 类型 36
5.6. 攀爬指南 39
5.7. 直尺 41

6. 小组件 42
6.1. 天气 42
6.2. 通知 42
6.3. 媒体播放器 43
6.4. 心率 43
6.5. HRV（心率变异性）恢复 44
6.6. 进展 44
6.7. 训练 45
6.8. 恢复训练 45
6.9. 血氧 46
6.10. 睡眠 46
6.11. 步数和卡路里 47
6.12. 日出/日落和月相 48
6.13. 运动记录 48
6.14. 活力 48

6.15. 海拔和气压 49
6.16. 指南针 50
6.16.1. 校准指南针 50
6.16.2. 设置磁偏角 50
6.17. 计时器 51

7. Suunto 高能训练 52

8. Suunto 高能运动应用程序 53

9. 保养与支持 54
9.1. 操作指南 54
9.2. 电池 54
9.3. 废弃处置 54

10. 参考资料 55
10.1. 合规性 55
10.2. CE 55

1. 安全

安全预防措施的类型

⚠ ***警告*** *- 用于可能导致严重人身伤害或死亡的操作程序或情况。*

⚠ ***小心*** *- 用于将导致产品损坏的操作程序或情况。*

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性和功能的额外提示。*

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*** *仅用于休闲目的。*

⚠ ***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*** *只可使用随附的充电线为 Suunto Race 3S 充电*

⚠ ***小心*** *不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，因为这样做可能会损坏产品表面。*

⚠ ***小心*** *不要在本产品上涂抹杀虫剂，因为这样做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。*

⚠ ***小心*** *新的或湿的彩色编织表带可能会让其他织物或皮肤染色。*

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，所生成的指标也不会绝对精确。卡路里、心率、位置、移动探测、射击识别、身体压力指标和其他测量值可能会与实际不符。Suunto 产品和服务仅用于休闲目的，而非用于任何类型的医学目的。*

2. 入门指南

首次启动 Suunto Race 3S 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。向上或向下滑动以选择数值。点按屏幕或短按表冠以接受数值并进入下一步。

⚠ ***小心*** *只可使用随附的充电线为 Suunto Race 3S 充电。*

2.1. 触摸屏和按钮

Suunto Race 3S 配备触摸屏、表冠（也称为中间按钮）和另外两个按钮，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
- 点按可选择一个项目

上按钮

- 从表盘短按可打开上次锻炼的菜单
- 从表盘长按可定义和打开快捷方式

表冠/中间按钮

- 短按可选择一个项目
- 滚动可在显示屏和菜单中移动
- 从表盘短按可打开标记的小组件
- 从表盘长按可打开设置菜单

下按钮

- 短按可返回视图和菜单
- 长按可返回表盘
- 从表盘短按可进入控制面板
- 从表盘长按可定义和打开快捷方式

在记录一项锻炼时：

上按钮

- 短按可暂停和恢复活动
- 长按可更改活动

表冠/中间按钮

- 短按可移至下一个显示屏
- 长按可返回上一个显示屏

下按钮

- 短按可标记一圈
- 长按可打开控制面板以查找锻炼选项
- 在控制面板中短按可返回活动屏幕
- 在活动暂停后，短按可结束或放弃活动

2.2. 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. 从表盘按住表冠以打开**设置**。
2. 向上/向下滑动或转动表冠，滚动浏览设置菜单。



3. 通过点按设置名称或在设置高亮显示时短按表冠选择一个设置。 通过向右滑动、短按下按钮或选择**返回**返回菜单。
4. 对于存在数值范围的设置，通过向上/向下滑动或转动表冠更改数值。
5. 对于仅包含两个值的设置（例如打开或关闭），通过点按设置或短按表冠更改数值。



2.3. 软件更新

软件更新为您的腕表带来重要优化和全新功能。Suunto Race 3S 将自动更新（如果连接了 Suunto App）。

当有可用更新且腕表连接了 Suunto App 时，软件更新将自动下载到腕表。在 Suunto App 中可以查看下载状态。

软件下载到腕表后，若电池电量不低于 20% 同时并未正在记录锻炼，则腕表将在夜间自动更新。

若在夜间自动更新前，您要手动安装更新，导航至 **设置** > **常规**，并选择 **软件更新**。

注释 *更新完成后，Suunto App 中将显示发行说明。*

2.4. Suunto App

通过 Suunto App，可以进一步丰富 Suunto Race 3S 体验。将腕表与此移动应用程序配对，可同步活动、创建锻炼、获得手机通知、洞悉以及其他更多特性。

注释 *如果已打开飞行模式，则无法配对任何内容。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 以及中国的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 App 屏幕左上角的腕表图标，然后点按“PAIR”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 或移动网络来连接互联网。这可能会产生运营商数据连接费用。*

2.5. 光学心率

腕部光学心率测量是一种轻松、便捷的心率跟踪方法。心率测量的最佳结果可能受以下因素影响：

- 腕表必须直接紧贴皮肤佩戴。无论衣物有多薄，传感器和皮肤之间均不得有面料阻隔
- 此腕表在手臂上的佩戴位置可能需要高于正常的腕表佩戴位置。传感器读取经过组织的血流。读取的组织越多，则效果越好。
- 手臂运动和肌肉屈伸（例如紧握网球拍）可能改变传感器读数的精确度。
- 当心率较低时，传感器可能无法提供稳定的读数。在开始记录前，进行几分钟的短暂热身会有所帮助。
- 皮肤色素沉着和纹身会阻隔光线，并导致光学传感器读数不可靠。
- 光学传感器可能无法为游泳活动提供准确的心率读数。
- 要获得更高精确度和更快心率变化响应，我们建议使用兼容的胸部心率传感器，例如 Suunto Smart Sensor。

⚠ ***警告*** *光学心率功能可能无法在每次活动中为每位用户提供准确数据。光学心率还可能受个人解剖结构和皮肤色素沉着的影响。您的实际心率可能高于或低于光学传感器读数。*

⚠ ***警告*** *仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。*

⚠ ***警告*** *在开始训练计划之前，应始终先咨询医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。*

⚠ ***警告*** *尽管我们的产品均符合行业标准，但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。*

3. 设置

从表盘短按下按钮以通过 **控制面板** 访问腕表所有设置。

***提示** 在表盘视图中，长按表冠可直接访问设置菜单。*

如果您想快速访问特定的设置和/或功能，您可以自定义上按钮和下按钮逻辑（在表盘视图中），并创建指向您最常用的设置/功能的快捷方式。

导航至 控制面板，然后选择 **自定义**，接着选择 **上快捷方式** 或 **下快捷方式**，然后选择长按上按钮和下按钮时的功能。

3.1. 按钮和屏幕锁定

记录锻炼时，要锁定按钮，可通过长按下按钮，然后打开 **按钮锁定**。锁定后，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），但可以切换显示屏视图。

若要全部解锁，再次按住下按钮，然后关闭 按钮锁定。

***提示** 如果您未在记录锻炼，则可以自定义下按钮快捷方式，只需短按一个按钮即可锁定按钮和屏幕。选择 **按钮锁定**（在 自定义 > 下快捷方式 下）。然后，可通过长按下按钮，从表盘锁定和解锁按钮和屏幕。*

如果您未在记录锻炼，屏幕将变为不活跃状态并在一段时间无操作后变暗。若要激活屏幕，请短按任意按钮。

在一定时间内无操作后，屏幕还将进入睡眠（黑屏）。动一下即可再次激活屏幕。有关屏幕行为的信息，请参阅 *3.2. 自动调整显示屏亮度*。

3.2. 自动调整显示屏亮度

显示屏有三个可调节的功能：调节亮度水平（**亮度**）、不活跃显示屏是否显示任何信息（**屏幕始终显示**），以及是否在抬腕和转腕时激活显示屏（**抬腕唤醒**）。

显示屏功能可以通过**常规** » **显示屏**下的设置进行调整。

- 亮度设置将决定显示屏亮度的总体强度；低、中或高。
- 屏幕始终显示设置将决定不活跃显示屏是空白还是显示（时间等）信息。屏幕始终显示可以打开或关闭：
  - **开**：显示屏将始终显示某些信息。
  - **关**：当显示屏不活跃时，屏幕会黑屏。
- 当您抬起手腕看向腕表时，抬腕唤醒功能会激活显示屏。抬腕唤醒的三个选项如下：
  - **关**：抬起手腕时不会改变亮度。
  - **仅显示**：抬腕仅激活显示屏。按下按钮才能使用腕表。
  - **完全唤醒模式**：抬腕会激活腕表，可立即使用。

⚠ ***小心** 长时间使用高亮度显示屏会减少电池续航时间，并且可能导致屏幕烧屏。为延长显示屏使用寿命，请避免长时间使用高亮度。*

3.3. 声音和振动

声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**声音**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**：除按下按钮之外，所有事件均触发提示。

通过切换**振动**，您可以打开或关闭振动。

在**闹钟**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。

3.4. 蓝牙连接

在将腕表与 Suunto App 配对时，Suunto Race 3S 利用蓝牙技术从移动设备发送和接收信息。配对传感豆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，请参见 *3.5. 飞行模式*。

3.5. 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** 或 **控制面板** 中的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，需要首先关闭飞行模式（若已打开）。*

3.6. “请勿打扰”模式

“请勿打扰”模式这项设置可关闭所有声音和振动并调低屏幕亮度。佩戴腕表时，如果您置身剧院或者所在环境需要腕表安静地正常运行，此模式会非常实用。

若要打开/关闭“请勿打扰”模式：

1. 从表盘向上滑动或短按下按钮打开**控制面板**。
2. 向下滚动至**请勿打扰**。
3. 点按功能名称或短按表冠激活“请勿打扰”模式。

如果设置了闹钟，除非选择小睡功能，否则闹钟将照常响起并停用“请勿打扰”模式。

3.7. 起立提醒

经常活动对您有益。通过 Suunto Race 3S，您可激活起立提醒，提醒自己在久坐后站起来活动一下。

在“设置”中，选择**活动**并启用**起立提醒**。

如果您连续两小时不活跃，腕表将通知并提醒您站起来活动一下。

3.8. 查找手机

当您找不到您的手机时，您可以使用查找手机功能查找手机。若已连接手机，您可通过 Suunto Race 3S 在您的手机上播放声音。由于 Suunto Race 3S 使用蓝牙连接手机，因此手机需要处于蓝牙范围内，以便通过腕表在手机上播放声音。

若要激活“查找手机”功能：

1. 从表盘短按下按钮打开 **控制面板**。
2. 向下滚动至 **查找手机**。
3. 点按功能名称或短按表冠，开始在您的手机上播放声音。
4. 短按下按钮，停止播放声音。

3.9. 时间和日期

首次启动腕表时设置时间和日期。设置之后，腕表会使用 GPS 时间纠正任何偏差。

与 Suunto APP 配对后，您的腕表将从移动设备获取更新的时间、日期、时区和夏令时。在**设置**中的**常规** » **时间/日期**下，点按**自动更新时间**，可打开和关闭此功能。

从**常规** » **时间/日期**中的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，例如在外旅行期间。从**常规** » **时间/日期**，点按**第二地时间**，可通过选择地点设置时区。

3.9.1. 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** 设置中激活闹钟。

要设置固定闹钟时间：

1. 从表盘短按下按钮访问 **控制面板**。
2. 向下滚动至 **闹钟**。
3. 选择**新闹钟**。

   注释 *在 新闹钟 下方的列表中，可选择以前设定的闹钟并删除或编辑。*
4. 选择您想要闹钟响起的频率。选项如下：

   一次：闹钟在未来 24 小时内的设定时间响起一次

   每天：闹钟在一周每天的同一时间响起

   工作日：闹钟在星期一至星期五的同一时间响起



5. 设定小时和分钟，然后退出设置。



当闹钟响起时，您可以解除它以结束闹钟，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。



如果您让闹钟继续响起，它将自动在 30 秒后进入小睡模式。

3.10. 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。

3.11. 多个表盘

Suunto Race 3S 默认提供一个表盘。您可以在 Suunto App 的 Suunto 高能 Store 安装多款其他表盘，包括数字和模拟风格。

若要更改表盘：

1. 打开 Suunto 高能 Store，然后在腕表上安装您最喜爱的表盘。
2. 将腕表与 App 同步。 从腕表设置
3. 打开**自定义**，也可以在控制面板打开。
4. 点按菜单选项或短按表冠打开**表盘**。
5. 向上和向下滑动滚动浏览表盘预览，然后点按要使用的表盘，或短按表冠将其选中。



6. 向下滚动并打开**强调色**，选择要在表盘上使用的颜色。
7. 向下滚动并打开**复杂功能**，自定义要在表盘上显示的信息。请参阅 *3.11.1. 复杂功能*。

3.11.1. 复杂功能

每个表盘都有额外的信息，例如日期、第二地时间、户外或活动数据。可自定义要在表盘上显示的信息。

1. 从设置或在控制面板中打开**自定义**。
2. 向下滚动并打开**复杂功能**。
3. 点击要更改的复杂功能将其选中。



4. 向上和向下滑动或转动表冠滚动浏览复杂功能列表，然后点击复杂功能或短按表冠将其选中。
5. 在更新所有复杂功能后，向上滑动或使用表冠向下滚动并选择**完成**。

3.12. 省电

腕表包含省电选项，可关闭所有振动、每日心率和蓝牙通知，从而在一般日常使用中延长电池续航时间。关于记录活动时的省电选项，请参见 *4.4. 电池电量管理*。

从**常规** » **省电**下的设置或在**控制面板**中，启用/停用省电选项。



注释 *当电池电量降至 10% 时，自动启用省电选项。*

3.13. 配对传感豆和传感器

将腕表与蓝牙智能传感豆和传感器配对，在记录锻炼的过程中收集额外的信息，例如骑行功率。

Suunto Race 3S 支持以下类型的传感豆和传感器：

- 心率
- 自行车
- 功率
- 足部

注释 *如果打开了飞行模式，则无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。请参阅 3.5. 飞行模式。*

若要配对传感豆或传感器：

1. 进入腕表设置并选择 **连接。**
2. 选择 **配对新设备**，然后进入 **配对传感器** 搜索附近的传感器。
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传感豆手册），通过短按中间按钮可进入下一步。



如果传感豆有必填设置，例如功率传感豆的曲柄长度，将在配对过程中提示您输入一个值。

传感豆或传感器配对后，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 **TXT UNPAIR**。

3.13.1. 校准自行车传感豆

对于自行车传感豆，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，前往 **连接** » **已配对的设备**。
2. 选择设备。
3. 选择新的车轮周长。

3.13.2. 校准足部传感豆

当配对足部传感豆时，腕表将自动利用 GPS 校准传感豆。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**的传感豆设置中将其禁用。

首次利用 GPS 校准时，应选择采用足部传感豆的运动模式，这样 GPS 精度将设为**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。下次使用足部传感豆时，校准即会准备就绪。

每当 GPS 速度可用时，腕表会根据需要自动重新校准足部传感豆。

3.13.3. 校准功率传感豆

对于功率传感豆（功率计），需要从腕表的运动模式选项中启动校准。

若要校准功率传感豆：

1. 配对功率传感豆与腕表（若尚未配对）。
2. 选择一个使用功率传感豆的运动模式，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。

您应时常重新校准功率传感豆。

3.14. 手电筒

您的 Suunto Race 3S 还增设了一个超亮背光灯，可用作手电筒。

要启动手电筒，从表盘向上滑动或使用表冠向下滚动并选择**控制面板**。滚动到**手电筒**，然后点按手电筒或短按表冠将其打开。

要关闭手电筒，短按表冠或向右滑动。

3.15. 闹钟

在腕表的**警报**菜单的**设置**下，可设置不同的适应性闹钟类型。

您可以设置日出和日落闹钟，还可以设置暴风雨警报。请参阅 *3.15.1. 日出和日落闹铃* 和 *3.15.2. 暴风雨警报*。

3.15.1. 日出和日落闹铃

Suunto Race 3S 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. 从表盘按住表冠以进入**设置**。
2. 滚动到**警报**，然后点按菜单名称或短按中间按钮进入菜单。
3. 滚动到要设置的闹钟，然后点按闹钟名称或短按表冠将其选中。



4. 利用表冠向上/向下滚动或在屏幕上向上和向下滑动并使用中间按钮进行确认，设置期望在日出/日落前多少小时和分钟获得闹钟提醒。



5. 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。*

3.15.2. 暴风雨警报

大气压大幅下降通常意味着暴风雨即将来临，您需要寻找掩护。暴风雨警报激活后，如果在 3 小时的时段内气压下降了 4 hPa (0.12 inHg) 或更多，Suunto Race 3S 将发出声音警报并显示暴风雨符号。

若要激活暴风雨警报：

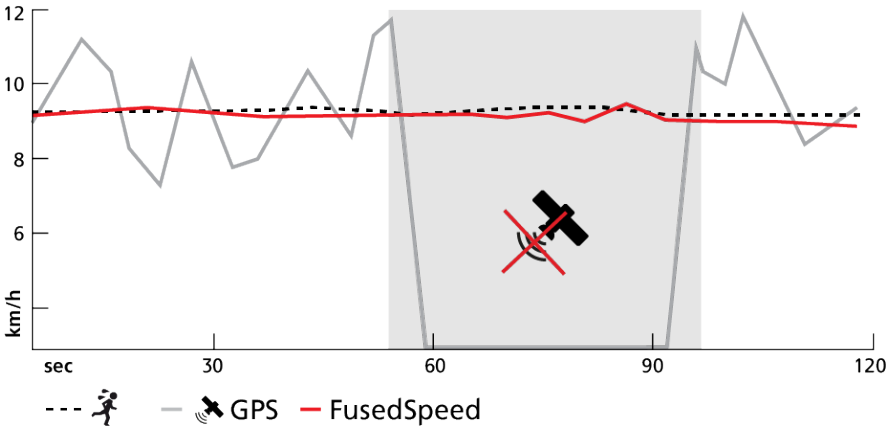
1. 从表盘按住表冠以进入**设置**。
2. 滚动到**警报**，然后点按菜单名称或短按表冠进入菜单。
3. 滚动到**暴风雨警报**，然后点按菜单名称或短按表冠将其打开/关闭。

听到暴风雨警报声时，按任何按钮来结束警报。如果没有按任何按钮，警报通知将持续一分钟。显示屏上将持续显示暴风雨符号，直到天气状况稳定（气压缓慢下降）。

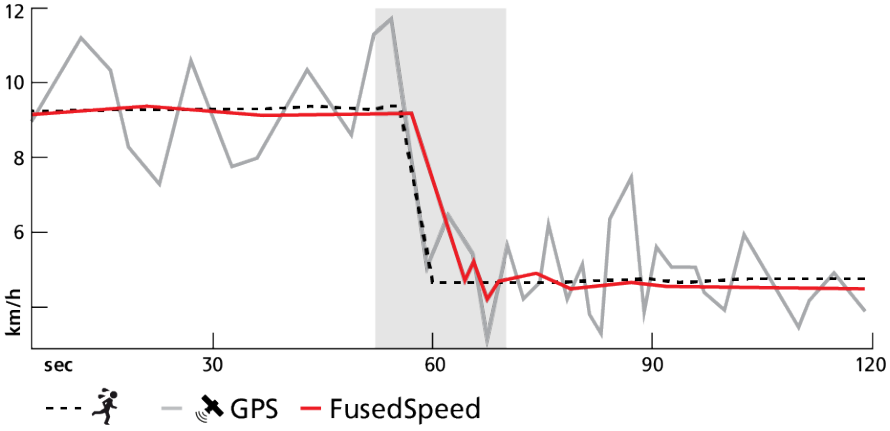


3.16. FusedSpeed™

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 Race 3S 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。

3.17. FusedAlti™

FusedAltiTM 提供综合了 GPS 和气压海拔的海拔读数。这最大限度地减少了最终海拔读数中的临时和偏移误差。

注释 *使用 GPS 的锻炼期间和导航期间，会默认使用 FusedAlti 来测量海拔。GPS 关闭时，气压传感器被用来测量海拔。*

3.18. 高度计

Suunto Race 3S 使用大气压力测量海拔高度。为了获得精确读数，需要定义海拔参照点。如果您了解当前高度的确切值，可将其作为参照点。或者也可以使用 FusedAlti（参见 *3.17. FusedAlti™*）自动设置参照点。

从**海拔和气压**下的设置，设置参照点。



3.19. 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 Race 3S 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。*

3.20. 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。

3.21. 重置您的腕表

所有的 Suunto 腕表均有两种重置类型，用于解决不同的问题：

- 第一种为软重置，也称为重启。
- 第二种为硬重置，也称为恢复出厂设置。

软重置（重启）：

重启腕表可能有助于解决以下问题：

- 按下按钮、点按或滑动时，设备无响应（触摸屏不工作）。
- 显示画面冻结或空白。
- 无震动，例如按下按钮时。
- 腕表功能与预期不符，例如腕表不记录心率（光学心率 LED 灯不闪烁）、指南针无法完成校准过程等。
- 计步器不统计每日步数（请注意，应用程序中记录的步数可能会延迟显示）。

注释 *重启将结束并保存所有正在进行的锻炼。正常情况下，锻炼数据不会丢失。在极少数情况下，软重置会造成内存损坏。*

按住上按钮 12 秒，然后释放即可进行软重置。

在某些特殊情况下，软重置可能无法解决问题，因此需要采用第二种重置方式。如果以上方法无法帮您解决问题，进行硬重置可能有用。

硬重置（恢复出厂设置）：

恢复出厂设置会将您的腕表恢复为默认值。这会擦除腕表中的所有数据，包括尚未同步到 Suunto App 的锻炼数据、个人数据和设置。硬重置完成后，您需要对您的 Suunto 腕表进行初始设置。

您可在以下情况下恢复腕表的出厂设置：

- Suunto 客服代表已请求您执行此操作以完成故障排除步骤。
- 软重置没有解决问题。
- 设备的电池续航时间正在大幅缩短。
- 设备没有连接 GPS 且其他故障排除方法无效。
- 设备与蓝牙设备（例如 Smart Sensor 或移动应用程序）存在连接问题，且其他故障排除方法无效。

通过腕表上的**设置**恢复腕表的出厂设置。选择**常规**并向下滚动至**恢复出厂**。在重置过程中，您腕表上的所有数据将被删除。通过选择**重置**启动重置过程。

注释 *恢复出厂设置会删除您腕表先前配对的信息。我们建议您从 Suunto App 中和您手机的“蓝牙-已配对的设备”中删除先前配对的信息，以便再次使用 Suunto App 启动配对过程。*

注释 *以上两种场景仅适用于紧急情况。您不应定期执行这些操作。如果问题仍未解决，建议您联系我公司客服部或将您的腕表送至一家授权维修中心。*

4. 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. 从表盘向下滑动或转动表冠。
3. 向上滚动，查找要使用的运动模式，然后短按表冠选择。
4. 不同运动模式有不同的选项，向上滑动或转动表冠，滚动浏览这些选项，并短按表冠调整这些选项。
5. 在开始指示器上方将出现一组图标，具体取决于在运动模式中使用的内容（例如心率和互连 GPS）：
   - 箭头图标（互连 GPS）在搜索时闪烁灰色，找到信号后会变为绿色。
   - 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。
   - 左侧图标仅在您已配对传感豆时才会显示，并且会在找到传感豆信号时变为绿色。

   这里还显示一个电池估值，表示在电池用尽之前您可以锻炼多少小时。

   如果使用心率传感器，但图标仅仅变成绿色（表示光学心率传感器启用），检查心率传感器是否已配对（请参阅 *3.13. 配对传感豆和传感器*），然后再试一次。

   我们建议您在开始锻炼之前等待每个图标变为绿色，以获取更准确的数据。选择**开始**开始记录。

   记录开始后，所选心率源会锁定，在整个训练活动期间无法更改。
6. 记录时，可以短按表冠在显示屏之间切换。
7. 短按上按钮暂停记录。屏幕底部的计时器开始闪烁，显示记录的已暂停时长。

8. 短按下按钮，打开选项列表。
9. 选择**结束**停止并保存。

注释 *也可以选择**放弃**删除锻炼日志。*

停止记录后，系统会询问您的感觉。您可以回答或忽略问题（请参阅 *4.11. 感觉*）。下一屏幕将显示活动摘要，您可通过触摸屏或转动表冠进行浏览。

如果不想保留作出的某项记录，通过滚动至摘要底部并点按删除按钮可以删除此日志项。您可以用同样的方式从日志中删除日志记录。



4.1. 运动模式

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

开始记录锻炼前（请参阅 *4. 记录锻炼*），您可以查看完整的运动模式列表，并从中选择运动模式。

每个运动模式都有一组独特的显示屏，根据选定的运动模式来显示不同数据。在使用 Suunto App 进行锻炼期间，您可以编辑或定制腕表显示屏上显示的数据。

进一步了解如何在 *Suunto App（Android 版）*或 *Suunto App（iOS 版）中定制运动模式。*

4.2. 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 精度正常或良好，则在选择路线或兴趣点 (POI) 时，GPS 精度将切换为最佳。

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。
3. 向下滚动并选择**导航**。
4. 向上和向下滑动或使用表冠选择导航选项，然后短按表冠。
5. 选择要导航的路线或 POI，并短按表冠。然后短按上按钮开始导航。
6. 向上滚动至开始视图并正常启动记录。

锻炼时，短按表冠滚动至导航显示屏，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，请参阅 *5.5.2. 导航到兴趣点 (POI)* 和 *5.4. 路线*。

在此显示屏中，短按下按钮可打开导航选项。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**记录轨迹**退出导航。

4.2.1. 查找回程

如果在记录活动时使用 GPS，Suunto Race 3S 会自动保存锻炼的起点。利用查找回程，Suunto Race 3S 可以引导您直接返回起点。

要开始查找回程：

1. 启动采用 GPS 的锻炼。
2. 短按表冠，直到找到导航显示屏。
3. 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。

导航指南显示在导航显示屏中。



4.2.2. 自定路线跑

在城市环境中，GPS 很难保证精确跟随。若您选择一条预定义路线并遵循该路线，则腕表 GPS 只是用于定位您在预定义路线上的位置，而不是从跑步中实际创建跟踪。记录的跟踪将与跑步的路线相同。



若要在锻炼期间使用 自定路线跑：

1. 在 Suunto App 中创建路线并同步腕表（若尚未如此操作）。
2. 选择使用 GPS 的运动模式。
3. 向下滚动并选择 **导航**。
4. 选择 **自定路线跑** 并短按中间按钮。
5. 选择要使用的路线，并短按中间按钮。

正常开始锻炼，并遵循选定路线。

4.3. 锻炼时使用目标

锻炼时，可以利用 Suunto Race 3S 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转动表冠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，向上滑动或转动表冠并选择**目标**。
2. 选择**持续时间**或**距离**。
3. 选择您的目标。
4. 向上滚动并开始锻炼。

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，向上滑动或转动表冠并选择**强度区域**。
2. 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传感豆与腕表配对）。
3. 选择您的目标区间。
4. 向上滚动并开始锻炼。

4.4. 电池电量管理

您的 Suunto Race 3S 拥有电池电量管理系统，通过智能电池技术帮助您确保在最需要的时候腕表电池电量充足。

开始记录锻炼前（参阅 *4. 记录锻炼*），您将看到当前电池模式下剩余电池续航时间估计值。



腕表包含四种预定义的电池模式：**高性能**（默认）、**持久**、**超长** 和 **探险**。在这些模式之间切换，不仅将改变电池续航时间，也会改变腕表性能。

注释 *默认状态下，探险 模式禁用了所有心率 (HR) 跟踪（腕部和胸部）。*

在开始显示屏中，向下滚动并选择 **电池模式** 以更改电池模式，并了解每个模式如何影响腕表性能。



电池通知

除了电池模式，腕表还使用智能提醒，帮助您确保拥有充足电池续航时间完成下次探险。部分提醒具有预防性功能，是基于活动历史记录等因素产生。当腕表发现您在记录活动时电池电量即将耗尽，也会向您发送通知。腕表将自动建议切换为其他电池模式。

当电池电量降至 20% 和 10% 时，腕表将提示您。



⚠ ***小心*** *只可使用随附的充电线为 Suunto Race 3S 充电。*

4.5. 多项运动锻炼

您的 Suunto Race 3S 包含预定义的铁人三项运动模式，这些模式可用于跟踪您的铁人三项锻炼和比赛，但如果您需要跟踪其他种类的多项运动活动，您可以直接使用腕表完成跟踪即可。

若要使用多项运动锻炼：

1. 选择您要用于多项运动锻炼第一回合的运动模式。
2. 照常开始记录锻炼。
3. 按住上按钮 2 秒，进入多项运动菜单。
4. 选择要使用的下一个运动模式，并短按中间按钮。
5. 新运动模式的记录将立即开始。

提示 *您可以在一次记录期间多次更改运动模式，包括此前用过的运动模式。*

4.6. 浮潜和美人鱼潜水

您可以在浮潜和美人鱼潜水时使用 Suunto Race 3S。这两种活动均为正常运动模式，选择它们的方式与其他运动模式相同，参见 *4. 记录锻炼*。

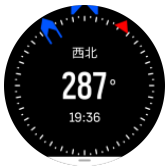
Suunto Race 3S 测量深度多达 10 米。根据 ISO 22810，防水深度多达 50 米。

这些运动模式有四个锻炼显示屏，主要显示潜水相关数据。这四个锻炼显示屏分别为：

水面



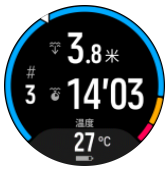
导航



潜水过程



水下



注释 *腕表在水下时，触摸屏不会启用。*

浮潜和美人鱼潜水的默认视图为水面视图。 记录锻炼时，您可以短按中间按钮，浏览不同的视图。

Suunto Race 3S 可在水面和潜水状态之间自动切换。如果您潜到水面 1 米（3.2 英尺）以下，则会激活水下视图。

使用浮潜模式时，腕表依据 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较强 GPS 信号。为确保良好的 GPS 信号，应该：

- 在浮潜前同步腕表与 Suunto App，以利用最新卫星轨道数据优化 GPS。
- 选择浮潜模式后，请在陆地上等待至少三分钟然后再开始活动。这能让 GPS 有时间建立强大的定位功能。

***提示** 浮潜期间，建议将手放在后背下部，以便有效在水中游动并获得最佳的距离测量结果。*

***警告** Suunto Race 3S 不适用于经过认证的水肺潜水员。休闲水肺潜水可能会使潜水员处于危险的深度和环境，这会增加减压病（DCS）的风险，如果应对不当可能导致严重伤害或死亡。受过训练的潜水员应始终使用为水肺潜水而开发的潜水电脑。*

4.7. 游泳

您可以在游泳池或开放水域游泳时使用 Suunto Race 3S。

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在线帐户，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。

4.8. 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 Race 3S，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：启用间歇训练的打开/关闭开关。切换为打开状态时，系统会将间歇训练显示屏添加到运动模式中。
- 重复次数：要做的间歇 + 恢复的组数。
- 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，或来自足部传感豆或自行车传感豆等。

***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，向上滑动或转动表冠向下滚动至**间歇**，然后点按设置或短按表冠。
2. 将**间歇**切换为打开状态，并调整上述设置。
3. 向上滚动至开始视图并正常开始锻炼。
4. 短按表冠直到找到间歇显示屏，然后在准备好开始间歇训练时短按上按钮。



5. 如果想在完成所有重复次数之前停止间歇训练，按住表冠打开运动模式选项，并将**间歇**切换为关闭状态。

注释 *位于间歇显示屏时，按钮可正常发挥作用，例如，短按上按钮暂停锻炼记录，而不仅仅是暂停间歇训练。*

停止锻炼记录后，将自动关闭此运动模式的间歇训练。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。

4.9. 自动暂停

当速度低于 2 千米/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/时（1.9 英里/小时）以上，将自动继续记录。

开始锻炼记录前，可以在腕表的开始锻炼视图中为每个运动模式打开/关闭自动暂停功能。

如果打开此功能并且记录已自动暂停，则屏幕底部的计时器会开始闪烁，显示记录的已暂停时长。



可让记录在您再次开始移动时自动恢复，或通过短按上按钮手动将其恢复。

4.10. 语音反馈

您可以在锻炼期间获得有价值的语音反馈信息。反馈可以帮助您跟踪进度，并根据您选择的反馈选项为您提供有用的指示。语音反馈来自手机，因此您的腕表需要与 Suunto APP 配对。

要在锻炼前激活语音反馈：

1. 开始锻炼之前，向下滚动并选择**语音反馈**。
2. 打开**语音反馈来自应用程序的**。
3. 向下滚动并通过打开/关闭切换键来选择您想要激活的语音反馈。
4. 返回并正常开始锻炼。

现在，您的手机将在锻炼期间为您提供各种语音反馈，具体取决于您激活的语音反馈。

要在锻炼期间激活语音反馈：

1. 短按上按钮暂停锻炼。
2. 短按下按钮，打开选项列表。
3. 选择**控制面板**。
4. 向下滚动并选择**语音反馈**。
5. 打开**语音反馈来自应用程序的**。
6. 向下滚动并通过打开/关闭切换键来选择您想要激活的语音反馈。
7. 短按上按钮返回并恢复锻炼。

4.11. 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。教练或私教可以利用您的感觉趋势跟踪您随着时间推移的进展情况。

有五个感觉等级可供您选择：

- **差**
- **一般**
- **不错**
- **很好**
- **非常棒**

由您（和您的教练）决定这些选项的确切含义。重要的是您要持续使用它们。

对于每个训练活动，通过回答“**训练感觉如何？**”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。

4.12. 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 Race 3S 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。

4.12.1. 心率区间

根据您的最大心率（最大心率 (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 (HR)：220 - 您的年龄。如果您知道自己的确切最大心率 (HR)，您应相应地调整默认值。

Suunto Race 3S 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 (HR)

可依次通过**训练** » **强度区域** » **所有运动的默认心率区域**中的设置来设置最大心率 (HR)。

1. 点按最大心率 (HR)（最高值，单位为 bpm）或短按表冠。
2. 通过上下滑动或转动表冠选择新的最大心率 (HR)。



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，向右滑动或短按下按钮。

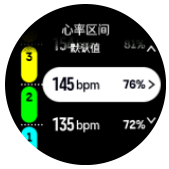
***注释** 您也可依次通过**常规** » **个人**中的设置来设置您的最大心率 (HR)。*

设置默认心率区间

可依次通过**训练** » **强度区域** » **所有运动的默认心率区域**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，点按或短按表冠。
2. 通过上下滑动或转动表冠选择新的心率区间。



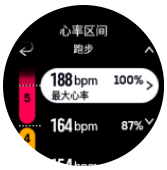
3. 点按您的选择或短按表冠。
4. 若要退出心率区间视图，向右滑动或短按下按钮。

***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表冠。
2. 短按表冠开启心率区间。
3. 向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时，点按或短按表冠。
4. 通过上下滑动或转动表冠选择新的心率区间。



5. 点按您的选择或短按表冠。
6. 若要退出心率区间视图，向右滑动或短按下按钮。

4.12.2. 配速区间

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

Suunto Race 3S 有五个可用的默认配速区间，或者您也可以定义自己的区间。

配速区间可用于跑步和骑行。

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**骑行**，或者短按表冠。
2. 滑动或转动表冠并选择配速区间。
3. 向上/向下滑动或转动表冠并在想要更改的配速区间突出显示时短按表冠。
4. 向上/向下滑动或转动表冠选择新的配速区间。



5. 短按表冠选择新的配速区间值。
6. 向右滑动或短按下按钮退出配速区间视图。

4.12.3. 功率区间

功率计可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 Race 3S 有五个可用的默认功率区间，或者您也可以定义自己的区间。

功率区间在骑行、室内自行车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，确保运动模式使用功率传感豆，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. 点按您想要编辑的活动（跑步或骑行），或在该活动突出显示时短按表冠。
2. 向上滑动或转动表冠并选择功率区间。
3. 向上/向下滑动或者转动表冠并选择想要编辑的功率区间。
4. 向上/向下滑动或转动表冠选择新的功率区间。



5. 短按表冠选择新的功率值。
6. 向右滑动或短按下按钮退出功率区间视图。

4.12.4. 锻炼时使用心率 (HR)、配速或功率区间

注释 *要在锻炼时使用功率区间，您需要将功率传感豆与腕表配对，参见 3.13. 配对传感豆和传感器。*

在您记录锻炼（参见 *4. 记录锻炼*）并已选定心率 (HR)、配速或功率作为强度目标（参见 *4.3. 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，如果当前心率 (HR)、配速或功率在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。



此外，如果您自定义当前正在使用的运动模式，可添加专门的强度区间显示屏。此区间显示屏会在中间字段显示您当前的区间、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。中间条形也会亮起，表示您在正确的区间内训练。

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。

5. 导航

您可以使用腕表以不同方式进行导航。例如，您可以使用腕表根据与地磁北极的相对方向来确定前进方向，导航路线，或者导航至一个兴趣点 (POI)。

若要使用导航功能：

1. 从表盘向上滑动或转动表冠。
2. 选择 **地图**。



3. 地图显示屏显示您的当前位置和周围环境。



注释 *如果指南针未经校准，当您进入地图时，将提示校准指南针。*

4. 短按下按钮打开快捷方式列表。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。



5.1. 离线地图

借助 Suunto Race 3S，您可以将离线地图下载到腕表，不随身携带手机，只使用腕表也能找到路线。

您需要在 Suunto App 中设置无线网络连接，并将选定的地图区域下载到您的腕表中，然后才能在您的腕表中使用离线地图。 当地图下载完成时，您将在腕表上收到通知。

关于如何在 Suunto App 中设置无线网络并下载离线地图的详细说明，可点击*此处*。



开始锻炼前，先选择离线地图：

1. 选择使用 GPS 的运动模式。
2. 向下滚动并选择**地图**。
3. 选择要使用的地图风格，并按中间按钮确认。
4. 向上滚动并像往常一样开始锻炼。

5. 短按中间按钮，以滚动到地图。

注释 *如果已在地图菜单中选择**关**，则不会显示地图，仅显示记录轨迹越野。*

选择离线地图但不锻炼：

1. 从表盘向上滑动或转动表冠。
2. 选择**地图**。
3. 短按下按钮退出地图。
4. 选择**退出**。

地图手势

下按钮

- 短按可打开导航选项

表冠

- 转动可放大/缩小

滑动和点按

- 触摸并拖动地图可进行平移（如果一段时间未触摸屏幕，地图将返回到您的当前位置。在导航设置中设置重新居中时间。）
- 点按即可让地图就当前位置居中
- 轻击可滚动地图

注释 *如果打开了按钮锁定，则无法在地图视图中使用按钮以及滑动和点按功能。*

5.2. 海拔高度导航

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。锻炼期间，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。

5.3. 方位导航

利用方位导航功能，您可以利用户外活动跟随您看到或之前在地图上发现的位置的目标路径。您可以将此项功能作为指南针单独使用，也可以结合纸质地图使用。

如果您在设定方向时设定了目标距离和海拔高度，可以利用腕表导航至此目标位置。



要在锻炼期间使用方位导航（仅适用于户外活动）：

1. 在开始锻炼记录前，向上滑动或转动表冠，然后选择**导航**。
2. 选择**方位**。
3. 需要时，按照屏幕上的说明校准指南针。
4. 让屏幕上的蓝色箭头指向您的目标位置，并短按中间按钮。
5. 如果不知道与该位置的距离和海拔高度差，选择**否**。
6. 短按表冠确认设定的方位。
7. 如果知道与该位置的距离和海拔高度差，则选择**是**。
8. 输入与该位置的距离和海拔高度差。
9. 短按表冠确认设定的方位。

要在不进行锻炼时使用方位导航：

1. 从表盘向上滑动或转动表冠滚动至**地图**。
2. 短按下按钮，打开导航选项。
3. 选择**方位导航**。
4. 需要时，按照屏幕上的说明校准指南针。
5. 让屏幕上的蓝色箭头指向您的目标位置，并短按中间按钮。
6. 如果不知道与该位置的距离和海拔高度差，选择**否**，并跟着蓝色箭头前往该位置。
7. 如果知道与该位置的距离和海拔高度差，则选择**是**。
8. 输入与该位置的距离和海拔高度差，并跟随蓝色箭头前往该位置。显示屏还会显示到达该位置的剩余距离和海拔高度差。
9. 短按下按钮并选择**新方位**设置新方位。
10. 短按下按钮并选择**退出**结束导航。

5.4. 路线

您可以使用自己的 Suunto Race 3S 导航路线。利用 Suunto App 规划路线，并在下次同步时将其传输到您的腕表。

若要导航路线：

1. 在表盘向上滑动，或转动表冠并选择**地图**。



2. 在地图显示屏中，短按下按钮。
3. 滚动至**路线**，然后短按表冠打开路线列表。
4. 滚动至要导航到的路线，然后短按表冠。



5. 短按上按钮选择路线。
6. 选择**开始锻炼**，在锻炼时使用路线；或选择**仅导航**，仅导航路线。



注释 *若仅导航路线，Suunto App 中不会保存或记录任何信息。*

7. 若仅导航路线，短按下按钮，然后选择**退出导航**停止导航。若在锻炼期间导航，短按下按钮，然后选择**记录轨迹**停止导航，而不退出锻炼。

如果离线地图关闭，则只会显示路线。利用表冠调整缩放级别。



在路线导航显示屏中，可以短按下按钮打开导航菜单。可通过该菜单快速访问导航操作，例如保存当前位置或选择另一条路线进行导航。

所有使用 GPS 的运动模式都还有一个路线选择选项。请参阅 *4.2. 锻炼期间的导航*。

导航指导

在导航路线时，腕表将通过在屏幕底部的导航指导字段中提供额外的数据并向您发送通知，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，并在您已返回路线时通知您。

指导字段显示距下一个航点的距离（如果路线上没有航点，则将显示距路线终点的距离）。接近路线上的航点或兴趣点 (POI) 后，您将看到一个信息丰富的弹出窗口，显示距下个航点或兴趣点 (POI) 的距离。



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，您的腕表会认为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一个航点。因此，您应留意记录轨迹路径，确保在导航复杂路线时沿正确的方向前进。*

逐向导航

在 Suunto App 中创建路线时，您可以选择开启逐向指示。若路线已传输到腕表并用于导航，您的腕表会提供逐向指示，通过声音提示和信息说明该朝哪里走。

5.5. 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。

5.5.1. 添加和删除兴趣点 (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. 向上滑动或转动表冠并选择**地图**。
2. 从地图显示屏，短按下按钮。
3. 选择**您的位置** 并短按表冠。
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，短按上按钮将您的位置保存为 POI，并选择兴趣点类型。
6. 默认情况下，POI 名称与其类型相同（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. 向上滑动或转动表冠并选择**地图**。
2. 从地图显示屏，短按下按钮。
3. 选择 **POIs (兴趣点)** 并短按表冠。
4. 滚动至要从腕表中移除的 POI，并短按表冠。
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。

5.5.2. 导航到兴趣点 (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. 向上滑动或转动表冠并选择**地图**。
2. 从地图显示屏，短按下按钮。
3. 选择 **POIs (兴趣点)**并短按表冠。
4. 滚动至要导航到的 POI，并短按表冠。
5. 短按上按钮或点按**选择**。
6. 选择**开始锻炼**，在锻炼时使用 POI，或选择**仅导航**，仅导航到 POI。

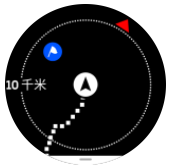
   注释 *若仅导航到 POI，Suunto App 中不会保存或记录任何信息。*
7. 若仅导航路线，短按下按钮，然后选择**退出导航**停止导航。若在锻炼期间导航，短按下按钮，然后选择**记录轨迹**停止导航，而不退出锻炼。

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 的当前位置和记录轨迹路径（经过的轨迹）



短按表冠可切换视图。

注释 *如果激活了离线地图，地图视图将显示您周围环境的详细地图。*

在地图视图中，附近的其他 POI 以灰色显示。在地图视图中，通过转动表冠可以调节缩放比例。

导航时，您可以短按下按钮打开导航菜单。通过菜单，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。

5.5.3. 兴趣点 (POI) 类型

Suunto Race 3S 中提供以下兴趣点 (POI) 类型：

	开始
	结束
	汽车

	停车场
	家
	建筑物
	酒店
	旅馆
	住宿
	栖息地
	营地
	露营点
	篝火
	救护站
	紧急
	饮水点
	信息
	餐厅
	食品
	咖啡馆
	洞穴
	山地
	山顶
	岩石
	悬崖
	雪崩
	山谷

	小山
	道路
	越野
	河
	水
	瀑布
	海岸
	湖
	海藻林
	海洋保护区
	珊瑚礁
	大鱼
	海洋哺乳动物
	沉船
	钓鱼点
	海滩
	森林
	草地
	海岸
	瞭望点
	射击点
	蹭痕
	鞋子
	大型猎物

	小型猎物
	鸟
	印痕
	十字路口
	危险
	GPS 寻宝
	景象
	跟踪相机

5.6. 攀爬指南

在您导航路线时，**攀爬指南**会为您提供高程数据。

在 Suunto App 中计划路线时，该应用程序将分段显示该路线，每段根据相应的高程数据标有不同的颜色。五个分段类别如下所示：

- 平坦
- 上坡
- 下坡
- 爬升
- 下降



使用腕表进行导航时，短按表冠可切换显示屏。攀爬指南视图显示您正在导航的路线的高程概览。将显示以下信息：

- 顶部：当前海拔
- 在顶部窗口下方：锻炼总持续时间
- 中间：路线高程图
- 在高程图下方：已规划路线的剩余距离
- 左下方：已完成上升/下降高度
- 右下方：剩余上升/下降高度



转动表冠放大到您当前所在的路段。路段显示屏上显示以下信息：

- 顶部：当前路段的平均上升/下降坡度
- 在顶部窗口下方：锻炼总持续时间
- 中间：当前路段的路线高程图
- 在高程图下方：当前路段的剩余距离
- 左下方：当前路段上的已完成上升/下降高度
- 右下方：当前路段的剩余上升/下降高度



可在锻炼之前和锻炼期间设置攀爬指南设置。要在开始锻炼之前更改设置，从开始视图向下滚动，然后打开**攀爬指南**。要在锻炼期间更改设置，暂停锻炼，然后短按下按钮。打开控制面板，在其中查找**攀爬指南**。根据您的偏好打开或关闭**通知**。打开**坡度值**选择是以度为单位还是以百分比的形式显示高程数据。

如果打开通知，则腕表将通知您关于即将遇到的上升和下降，并在下一次攀爬或下降开始之前提供其相关摘要。



5.7. 直尺

直尺工具用于显示您的位置与您在地图上选择的任意点的直线距离。

要使用直尺，在地图视图中（在锻炼期间或未锻炼时）短按下按钮。在打开**导航选项**后，向下滚动并打开**直尺**。返回地图视图，然后在地图中选择任意点，测量距离您当前位置的直线距离。如果您不再需要直尺，可在导航选项中将其关闭。

6. 小组件

这些小组件提供了关于您的活动和训练的实用信息。向上滑动或转动表冠，可从表盘访问这些小组件。

可以标记小组件，以便快速、轻松地访问。从表盘短按表冠并双击屏幕，选择您要固定的小组件。还可以在 **控制面板** 中的 **自定义** 下固定小组件。

小组件可以从 **自定义** > **小组件** 下的 **控制面板** 中打开/关闭。通过打开切换键，选择您想使用的小组件。



您还可以在腕表中通过 Suunto App 打开或关闭小组件，从而选择要使用的小组件以及调整其顺序。

6.1. 天气

天气小组件会为您提供当前的天气信息。该小组件以文本和图标形式显示最新温度、风速和方向，以及当前天气类型。例如，天气类型可以包括：晴、多云、雨，等等。



向上滑动或转动表冠，查看更详细的天气数据，如湿度、空气质量和预测数据。

提示 *确保腕表与 Suunto APP 已连接，以获取最精确的天气数据。*

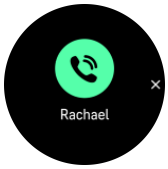
6.2. 通知

如果您已将腕表与 Suunto App 配对，便可在腕表上接收通知，例如来电和短信。

将腕表与该应用程序配对时，通知功能默认打开。可以在**通知**设置中关闭通知。

注释 *从一些通讯应用程序接收的消息可能不兼容 Suunto Race 3S。*

收到通知时，表盘上会出现弹出窗口。



短按表冠，移除弹出窗口。如果消息无法在一个屏幕中显示，转动表冠或向上滑动可滚动浏览全部文本。

在**操作**下方，您可以与通知互动（可用的选项因您的手机和发送通知所使用的移动应用程序而有所不同）。

对于用作通讯的应用程序，您可以使用腕表发送 **快速回复**。您可以在 Suunto App 中选择和修改预定义消息。

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。

从表盘向上滑动并选择通知小组件，然后转动表冠，以滚动浏览通知历史。

当您在移动设备上查看消息或在通知小组件中选择 **清除所有消息** 时，将清除通知历史。

6.3. 媒体播放器

你可以在**所有应用程序**菜单中找到**媒体播放器**小组件，并将其添加到所选小组件列表中。

手表的媒体播放器有两种模式：**蓝牙模式** 和 **离线模式**。在蓝牙音乐模式下，您可以控制手机上播放的音乐、播客和其他媒体；离线模式则用于播放存储在手表上的音乐。

蓝牙模式

注释 *使用蓝牙模式前，您需要将手表与手机配对。*

在媒体播放器小组件中，点击播放、下一曲或上一曲可控制手机上播放的媒体。

向上滑动或转动表冠，进入完整的媒体控制设置。选择**媒体模式**可切换到离线模式。

短按下按钮，退出媒体控制小组件。

离线模式

离线音乐模式用于播放存储在手表上的音频内容。如果已将蓝牙耳机与手表配对，就可以使用媒体播放器的离线模式。

手表默认存储了一首示例歌曲。若要将音乐传输到手表，请使用产品包装中随附的 USB（Type-C）充电线，将手表连接到电脑或支持的移动设备。在电脑或移动设备上打开手表的音乐文件夹，然后将音频文件复制到其中。手表支持以下文件格式：MP3、FLAC、WAV、AAC。

若要开始收听离线音乐，先打开已与手表配对的蓝牙耳机，然后在媒体播放器小组件的**媒体模式**下选择离线模式 。点击播放、下一曲或上一曲可控制媒体播放。

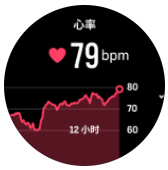
向上滑动或转动表冠，可查看更多选项，如音量控制、重复播放和随机播放模式、音乐库概览。选择**媒体模式**可切换到蓝牙模式。

短按下按钮可退出媒体播放器小组件。

提示 *使用 Suunto App 管理存储在手表上的音频文件，并创建自定义播放列表。*

6.4. 心率

心率 (HR) 小组件提供心率快照和 12 小时心率图表。此图形利用基于 24 分钟时间间隔的平均心率绘制而成。



过去 12 小时的最低心率是反映恢复状况的良好指标。如果高于正常水平，则可能尚未从上次训练活动中完全恢复。

如果记录锻炼，每日心率值反映源自于训练的上升心率和卡路里消耗。但请注意，此图形和消耗率是平均值。如果锻炼时的心率峰值是 200 bpm，此图形并不显示最大值，而是显示出现此峰值心率期间的 24 分钟平均值。

若要查看每日心率小组件数值，需激活每日心率功能。在 **活动** 下的设置中可以将此功能切换为打开或关闭状态，或者向下滚动至心率小组件底部，在那里激活。

打开此功能后，腕表将定期激活光学心率传感器，以监测心率。这将略微增加电池耗电量。



激活后，腕表需要等待 24 分钟才能开始显示心率信息。

向右滑动或短按下按钮，返回表盘视图。

6.5. HRV（心率变异性）恢复

心率变异性 (HRV) 是测量心跳间隔时间变化的指标，其数值是整体健康的良好预测指标。



HRV 帮助您了解恢复状况，可以衡量您受到的身心压力，并表明您的身体是否准备好接受训练。

要获得有效的平均 HRV，您需要在较长时间内每周至少追踪三次睡眠，以建立您的 HRV 范围。

不同的情况和状况均可能导致 HRV 发生变化，例如放松的假期、体力和脑力消耗或患上流感。

***提示** 请参考 www.suunto.com 或 Suunto App 了解更多关于 HRV 恢复的信息。*

6.6. 进展

进度小组件为您提供数据，帮助您在较长时期内增加训练负荷，无论是训练频率、持续时间还是强度。



每次训练会获得一个训练压力分数 (TSS)（基于持续时间和强度），该值是计算短期和长期平均训练负荷的基础。根据该 TSS 值，腕表可以计算您的体适能（定义为最大摄氧量）、慢性训练负荷 (CTL)，并为您提供关于您乳酸阈值的估值以及不同距离上的跑步配速预测。

斜率是监测您在设定时间内健康水平增长或减少速度的指标。

有氧体能水平定义为 VO_2max（最大耗氧量），这是广泛认可的有氧耐力衡量指标。换言之，VO_2max 体现了身体对氧气的利用情况。VO_2max 越高，对氧气的利用就越理想。

根据在每项记录的跑步或步行锻炼中对心率反应的检测情况，估算体能水平。要估算体能水平，佩戴 Suunto Race 3S，记录持续时间至少 15 分钟的跑步或步行。

通过该小组件还可查看估计的体能年龄。体能年龄是以年龄来表示 VO_2max 值的指标值。

注释 *VO_2max 的改善存在极大个体差异性，取决于年龄、性别、遗传和训练背景等因素。如果您的体能本身十分出色，体能水平的改善将会比较缓慢。如果您刚刚开始定期锻炼，将会看到体能迅速提升。*

提示 *请参考 www.suunto.com 或 Suunto App 了解更多关于 Suunto 训练负荷分析概念的信息。*

6.7. 训练

训练小组件为您提供本周训练负荷以及所有训练的总时长信息。



该小组件还会为您提供您体能状态的指南，包括您的体能状况如何、是否开始出现体能衰减、是否保持体能，或者您当前是否进行了高效的训练。

慢性训练负荷 (CTL) 值是长期训练压力分数 (TSS) 的加权平均值，训练越多，您的健康状况就越好。

急性训练负荷 (ATL) 值是您 7 天 TSS 的加权平均值，基本上用于跟踪您当前的疲劳程度。

训练压力平衡 (TSB) 值反映您的体能状态，是慢性训练负荷 (CTL) 和急性训练负荷 (ATL) 之间的差值。

提示 *请参考 www.suunto.com 或 Suunto App 了解更多关于 Suunto 训练负荷分析概念的信息。*

6.8. 恢复训练

恢复训练小组件显示您当前的体能状态以及上周和过去 6 周的锻炼感觉。请注意，您需要在每次锻炼后记录您的感觉才能获得这些数据，参见 *4.11. 感觉*。



该小组件还会告诉您：您的恢复状况与当前训练负荷的匹配程度。

提示 *请参考 www.suunto.com 或 Suunto App 了解更多关于 Suunto 训练负荷分析概念的信息。*

6.9. 血氧

⚠ ***警告*** *Suunto Race 3S 不是医疗设备，Suunto Race 3S 提供的血氧水平不适用于医学诊断或监控。*

您可以使用 Suunto Race 3S 来测量血氧水平。从表盘视图，向上滑动或转动表冠，可滚动至并选择 血氧 小组件。

血氧水平可以指示训练过度或疲劳，并且测量结果也可以作为高海拔适应进度的有用指标。

在海平面附近，正常血氧水平为 96% - 99%。在高海拔地区，健康值可能会略低。适应高海拔后，健康值会再次增加。

如何使用 血氧 小组件测量血氧水平：

1. 选择 **立即测量**。
2. 在腕表进行测量时，保持手部静止。
3. 若测量失败，请按照腕表中的说明操作。
4. 测量结束后，将会显示血氧数值。

您还可以在 *6.10. 睡眠*期间测量血氧水平。

6.10. 睡眠

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 Race 3S 可以根据加速计数据跟踪睡眠。

若要跟踪睡眠：

1. 从表盘向下滚动并选择 **睡眠**。
2. 切换为打开**睡眠跟踪**。

您可以选择在您的睡眠时间将手表设置为请勿打扰模式，同时还可以选择是否在睡眠期间测量您的血氧和 HRV 跟踪。

启用睡眠跟踪后，还可以设定睡眠目标。普通成人每天需要睡眠 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，您还可以利用睡眠小组件关注整体睡眠趋势。从表盘向上滑动或转动表冠，直至看到 **睡眠** 小组件。第一个视图显示您的上次睡眠以及最近七天睡眠情况的图表。



在睡眠小组件中，您可以向上滑动，查看上次睡眠的详情。

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。*

在睡眠期间测量心率、血氧和心率变异性 (HRV)。

若夜间佩戴腕表，可以获得关于睡眠时心率、HRV 和血氧水平的额外反馈信息。

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。

6.11. 步数和卡路里

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（星期日），腕表会提供您的活动摘要，其中显示每周均值和每日总计。

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。

小组件中的大号数值为当天的总步数，小号数值为当天到目前为止您消耗的活动卡路里估计值。在此之下是消耗的总卡路里。总卡路里包括活动卡路里和基础代谢率 BMR（参见下文）。



小组件中的半环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）。

从小组件向上滑动，还可以查看过去七天的步数和消耗的卡路里。

活动目标

可以调整自己的每日步数和卡路里目标。从设置选择**活动**，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热量。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。

6.12. 日出/日落和月相

从表盘向上滑动或转动表冠，滚动至“日出/日落和月相”小组件。您的腕表将显示距离下一次日落或日出的时间。

如果您选择该小组件，您将获得更多详细信息，如日出和日落时间，以及当前月相。



6.13. 运动记录

通过运动记录，腕表为您提供训练活动概览。



在运动记录中，您可以查看当前训练周的摘要。摘要中会显示总时长以及您进行锻炼的各天的概览。

向上滑动可查看您进行过哪些活动以及时间信息。通过短按表冠选择其中一项活动，您可以获得更多详细信息，同时还可以从您的运动记录中删除该活动。

6.14. 活力

您的活力是身体能量水平的良好指标，直接影响到您处理压力和应对日常挑战的能力。

压力和体力活动会消耗活力，而休息和恢复则增加活力。良好睡眠是确保身体拥有所需活力的基本要素。

当活力水平较高时，您可能感觉精力充沛。在活力水平较高时跑步，意味着您可能获得出色的跑步体验，因为您的身体拥有作出调整和改善所需的活力。

跟踪活力的功能有助于合理地管理和使用活力。您还可以把活力水平用作指导，以确定压力指数、个人的有效恢复提升策略和良好的营养会产生哪些影响。

压力和恢复使用光学心率传感器读数并在白天采集这些数据，因此必须启用每日心率，参见 *6.4. 心率*。

最大心率和休息心率设置与您心率匹配非常重要，这样可以确保获得最准确的读数。默认状态下，休息心率设置为 60 次/分钟，最大心率根据您的年龄设置。

在**常规** » **个人**下的设置中，可以轻松更改心率值。

提示 *使用睡眠期间测得的最低心率读数作为休息心率。*

从表盘转动表冠或向上滑动，滚动至“活力”小组件。



小组件图标周围的颜色指示您的整体活力水平。如果它是绿色，意味着您正在恢复。状态显示当前状态（活跃、不活跃、正在恢复或有压力）。条形图显示您在过去 16 小时的活力，百分比值是当前活力水平的估计值。

6.15. 海拔和气压

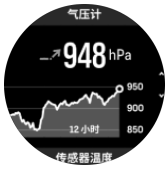
Suunto Race 3S 利用内置压力传感器来持续测量绝对气压。根据测得的数值和海拔参考值，设备可以计算海拔或大气压。

⚠ ***小心*** *确保腕表六点钟方向侧面的两个大气压传感器孔周围区域没有泥沙残留。严禁将任何物体插入孔中，否则可能损坏传感器。*

从表盘向上滑动或转动表冠，滚动至“海拔和气压”小组件。该小组件有三个视图，可通过向上和向下滑动访问。第一个视图显示当前海拔。



向上滑动查看大气压和气压计趋势图。



再次向上滑动查看温度。

向下滑动或短按下按钮返回。

务必设置正确的海拔参考值（参见 *3.18. 高度计*）。可通过多数地形图或 Google Maps 等主要网上地图服务得出当前位置的海拔。

当地天气变化会影响海拔读数。如果当地天气变化频繁，应定期重置海拔参考值，最好在开始下次旅程前重置。

自动高度-气压计模式

天气和海拔变化都会导致气压发生变化。为了应对这种情况，Suunto Race 3S 会根据移动情况进行自动切换，将气压变化解读为海拔或天气变化。

如果腕表感应到垂直移动，将切换为海拔测量。查看海拔图时，更新的最长延迟为 10 秒。

如果处于恒定海拔（12 分钟内的垂直移动距离少于 5 米），腕表会将气压变化解读为天气变化，并相应地调整气压计图形。

6.16. 指南针

Suunto Race 3S 配备陀螺指南针，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。

要访问指南针，可从表盘向上滑动，或转动表冠并选择 **指南针**。

指南针小组件包含以下信息：

- 箭头指向地磁北极
- 前进方向（基点）
- 前进方向（度数）
- 海拔高度
- 大气压



要退出指南针小组件，请短按下按钮。

使用指南针小组件时，可从屏幕底部向上滑动，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。

6.16.1. 校准指南针

如果指南针未经校准，则当您进入指南针工具时，将提示校准指南针。



注释 *指南针在使用时会自行校准，但如果腕表受到强磁场或重击的影响，指南针可能会显示错误的方向。进行新的校准以解决此问题。*

6.16.2. 设置磁偏角

为确保指南针读数正确，请设置准确的磁偏角数值。

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数值。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、最精确的磁偏角数值。

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

在**导航** » **磁偏角**下的**设置**中，您可以设置磁偏角数值。

6.17. 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。从表盘向上滑动或转动表冠，直至进入计时器小组件。



首次进入此小组件时，它将显示秒表。之后，它会记住您上次使用的秒表或倒数计时器。

向上滑动打开**设置计时器**快捷方式菜单，在此可以更改计时器设置。

秒表

短按上按钮开始和停止秒表。再次短按上按钮可以恢复。短按下按钮可重置。



短按下按钮可退出计时器。

倒数计时器

从计时器小组件向上滑动打开快捷方式菜单。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。



根据需要利用上按钮和下按钮停止和重置。

短按下按钮可退出倒数计时器。

7. Suunto 高能训练

Suunto 高能训练可让您在进行最喜爱的运动和使用户外服务时，从 Suunto 腕表上获取实时指导。您也可以在 Suunto 高能 Store 找到新的训练，或者使用 Suunto App 锻炼规划器等工具创建新的训练。

如需进一步了解全部可用训练以及如何将第三方训练同步到设备，请访问 *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides。*

若要在腕表中选择 Suunto 高能训练：

1. 在开始锻炼记录前，向上滑动或转动表冠并选择 **Suunto 高能。**
2. 滚动至要使用的训练，并短按表冠。
3. 返回开始视图，并正常开始锻炼。
4. 短按表冠直到进入 Suunto 高能训练，该训练显示为单独的显示屏。

注释 *确保您的 Suunto Race 3S 拥有最新的软件版本，并且您已通过 Suunto App 同步腕表。*

8. Suunto 高能运动应用程序

Suunto 高能 运动应用程序用新工具和新见解武装您的 Suunto Race 3S，为您提供激励以及享受积极生活方式的新途径。您可以在 Suunto 高能 Store 找到新的运动应用程序，其中会发布适用于 Suunto Race 3S 的新应用程序。选择您感兴趣的应用程序，并将其同步到您的腕表，让您的锻炼发挥更大效果！

若要使用 Suunto 高能运动应用程序：

1. 在开始锻炼记录前，向下滚动并选择 **Suunto 高能**。
2. 选择您想使用的运动应用程序。
3. 如果该运动应用程序使用外部设备或传感器，则会自动建立连接。
4. 向上滚动至开始视图，并正常开始锻炼。
5. 向左滑动或短按表冠直到进入 Suunto 高能运动应用程序，该运动应用程序显示为单独的显示屏。
6. 停止锻炼记录后，如有相关结果，您可以在摘要中找到 Suunto 高能运动应用程序结果。

您可以在腕表中通过 Suunto App 选择要使用的 Suunto 高能运动应用程序。访问 *Suunto.com/Suuntoplus* 查看您可在腕表中使用的运动应用程序。

注释 *确保您的 Suunto Race 3S 拥有最新的软件版本，并且您已通过 Suunto App 同步腕表。*

9. 保养与支持

9.1. 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。

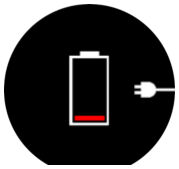
只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

9.2. 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。*

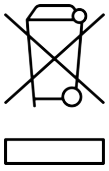
当电池电量小于 20% 和 5% 时，腕表会显示低电量图标。如果电量变得极低，腕表将进入低功耗模式并显示充电图标。



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。

9.3. 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。



10. 参考资料

10.1. 合规性

如需了解合规性相关信息和详细技术规格，请参阅 Suunto Race 3S 随附的《产品安全性与法规信息》，或通过 *www.suunto.com/userguides* 获取。

10.2. CE

Suunto Oy 特此声明，OW265 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。有关欧盟符合性声明全文，请访问以下网址：*www.suunto.com/EUconformity。*



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

Manufacturer:
Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province

© Suunto Oy 09/2026
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.