SUUNTO RUN 2

用户指南

2026-07-27

1. 安全.....6
2. 开始使用.....7
2.1. 触摸屏和按钮.....7
2.2. 调整设置.....8
2.3. 软件更新.....9
2.4. Suunto App.....9
2.5. 光学心率.....9
3. 设置.....11
3.1. 通用.....11
3.1.1. 按钮和屏幕锁定.....11
3.1.2. 设备信息.....11
3.1.3. 时间和日期.....11
3.1.4. 语言和地区.....11
3.1.5. 单位制.....11
3.1.6. 省电.....12
3.1.7. 重置与关机.....12
3.2. 蓝牙连接.....13
3.2.1. 飞行模式.....13
3.2.2. 配对设备.....13
3.3. 位置格式.....14
3.4. 高度计.....15
3.5. 闹钟.....15
3.5.1. 日出和日落闹铃.....15
3.5.2. 暴风雨警报.....16
3.6. 起立提醒.....16
3.7. 通知.....16
3.8. “请勿打扰”模式.....17
3.9. 声音和振动.....17
3.10. 显示设置.....18
3.11. 多个表盘.....18
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
4.3. 训练模式.....22
4.4. 电池电量管理.....22
4.5. 多项运动锻炼.....23
4.6. 田径场跑步.....23
4.7. 马拉松.....23
4.8. 游泳.....24

4.9. 自动暂停 24
4.10. 语音反馈 24
4.11. 感觉 25
4.12. 强度区间 25
4.12.1. 心率区间 26
4.12.2. 配速区间 27
4.12.3. 功率区间 28
4.12.4. 锻炼时使用心率 (HR)、配速或功率区间 28
4.13. FusedSpeed™ 29
4.14. FusedAlti™ 29

5. 导航 31
5.1. 路线 31
5.2. 兴趣点 33
5.2.1. 添加和删除兴趣点 (POI) 33
5.2.2. 导航到兴趣点 (POI) 34
5.2.3. 兴趣点 (POI) 类型 34
5.3. 方位导航 37
5.4. 海拔高度导航 37
5.5. 离线地图 38

6. 小组件 40
6.1. 控制面板 40
6.2. 训练量 40
6.3. 进展 41
6.4. 恢复 41
6.5. 运动记录 42
6.6. 日出/日落和月相 42
6.7. 指南针 42
6.8. 海拔和气压 44
6.9. 步数和卡路里 44
6.10. 心率 45
6.11. 血氧 46
6.12. 睡眠 46
6.13. 天气 48
6.14. 闹铃 48
6.15. 计时器 49
6.16. 媒体播放器 49

7. 所有应用程序 51
7.1. 手电筒 51
7.2. 查找手机 51
7.3. 呼吸 51

8. 保养与支持.....52
8.1. 操作指南.....52
8.2. 电池.....52
8.3. 废弃处置.....52
9. 参考资料.....53
9.1. 合规性.....53
9.2. CE.....53

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 Run 2 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. 开始使用

首次启动 Suunto Run 2 快速又简单。

1. 按住表冠可唤醒手表。初始设置向导将会启动。
2. 通过向上或向下滑动并点按所需语言来选择语言。

3. 通过向上或向下滑动并点击所需地区来选择地区

4. 将手表与您的手机配对以完成初始设置。

注释 *确保您手机的蓝牙已打开。*

6. 如果您尚未下载 Suunto App，请扫描手表屏幕上出现的二维码进行下载；如果您的手机上已安装该应用程序，请直接打开它。
7. 在手机上弹出的字段中输入手表屏幕上显示的密码。
8. 按照 Suunto App 中的向导完成设置。有关更多信息，请参阅 *2.4. Suunto App*。

提示 *初始设置完成后，Suunto Run 2 会为您提供一份关于如何操作手表的快速指南*

2.1. 触摸屏和按钮

Suunto Run 2 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
- 从表盘长按可打开定义的快捷方式

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
- 从表盘转动可打开小组件列表
- 从表盘短按可打开运动模式列表
- 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
- 从表盘长按可打开定义的快捷方式

在记录一项锻炼时：

上按钮

- 短按可暂停活动
- 长按可修改活动

表冠/中间按钮

- 转动可在显示屏中前后移动
- 短按可打开锻炼选项

下按钮

- 短按可标记一圈
- 长按可返回表盘。

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。 通过向右滑动或短按下按钮或选择返回菜单。
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

软件更新为您的手表带来重要优化和全新功能。如果 Suunto Run 2 连接了 Suunto App，它将自动更新。

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。

一旦软件下载到您的手表，只要电池电量至少为 20% 且没有同时记录锻炼，手表将在夜间自动更新。

如果您想在夜间自动更新之前手动安装更新，请导航至**设置** » **通用**，然后选择**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 Run 2 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 *如果飞行模式已打开，则无法配对任何设备。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 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

在表盘视图中，长按表冠可直接访问设置菜单。

***提示** 从表盘向上滑动，可通过**控制面板**访问所有腕表设置。*

如果您想快速访问特定的设置或功能，可以自定义上按钮和下按钮的逻辑（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. 通用

3.1.1. 按钮和屏幕锁定

在记录锻炼时，您可以通过按下表冠并打开**锁屏**来锁定按钮和屏幕。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），也无法更改显示视图。

若要解锁按钮和屏幕，请同时长按上按钮和下按钮。

如果您想在锻炼时锁定触摸屏但仍使用按钮，可以在开始记录锻炼前，在锻炼设置中关闭触摸屏选项。

如果您未在记录锻炼，屏幕将变为不活跃状态并在一分钟无操作后变暗。若要激活屏幕，请短按任意按钮。

有关屏幕行为的信息，请参阅 *3.10. 显示设置*。

3.1.2. 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。

3.1.3. 时间和日期

您可以在手表首次启动时设置时间和日期。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**通用** » **时间 / 日期**下，点按**自动更新时间**，可打开和关闭此功能。

从**通用** » **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**通用** » **时间 / 日期**，点按**第二地时间**，可通过选择地点设置时区。

3.1.4. 语言和地区

您可从**通用** » **语言**设置中更改手表语言并选择您居住的地区。

3.1.5. 单位制

您可以从 **通用** » **单位制** 更改手表的单位制。

您可以使用公制或英制。一旦您选择了一种单位制，手表上的所有数据都将以所选单位制显示。

3.1.6. 省电

您的手表具备省电选项，在日常使用中，它可关闭所有振动、降低显示屏亮度并减少每日心率测量频率，以此延长电池续航时间。关于记录活动时的省电选项，请参见 *4.4. 电池电量管理*。

在**通用** » **省电**的设置中或在**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。*

3.1.7. 重置与关机

所有 Suunto 腕表都提供两种重置类型，以便解决不同的问题：

- 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。*

您可以通过**设置**重启腕表选择**通用**并向下滚动至**重启**。短按上按钮确认您的选择。

如果无法访问手表菜单，按住上按钮 10 秒，然后松开以重启手表。

在某些特殊情况下，软重置可能无法解决问题，因此需要执行第二种重置类型。如果以上方法无法帮您解决问题，进行硬重置可能有所帮助。

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，您必须对您的 Suunto 腕表进行初始设置。

您可在以下情况下恢复您的腕表的出厂设置：

- 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**恢复您的腕表的出厂设置。选择**通用**并向下滚动至**恢复出厂**并选择。短按上按钮确认重置。在重置过程中，您腕表上的所有数据将被删除。

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（在已配对的设备下）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任意一家授权维修中心。*

关机

如果您一段时间内不想使用手表，可以将其关机。进入**设置**，选择**通用**并向下滚动至**关闭电源**。短按上按钮确认您的选择。

按住表冠即可唤醒手表。

3.2. 蓝牙连接

在将腕表与 Suunto App 配对时，Suunto Run 2 利用蓝牙技术从移动设备发送和接收信息。配对耳机、传感豆和传感器时也会应用相同的技术。

不过，如果您不希望手表对蓝牙扫描器可见，可以从**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 *3.2.1. 飞行模式*。

3.2.1. 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）。*

3.2.2. 配对设备

将您的手表与蓝牙耳机、Bluetooth Smart 传感豆和传感器配对，以便在记录锻炼时欣赏音乐并收集更多信息。

Suunto Run 2 支持以下类型的传感豆和传感器：

- 心率

- 足部

注释 *如果飞行模式已打开，则无法配对任何设备。配对前应关闭飞行模式。请参阅 3.2.1. 飞行模式。*

若要配对耳机、传感豆或传感器：

1. 进入腕表设置并选择**连接**。
2. 选择**配对设备**选项，查看兼容设备类型列表。
3. 向下滑动查看完整列表，然后点击您想要配对的设备类型。

4. 按照手表中的说明完成配对（如有需要，可参考耳机、传感器或传感豆手册），按下中间按钮进入下一步。

如果传感豆有必填设置，在配对过程中会提示您输入相应值。

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。

一旦传感豆或传感器配对成功，只要您选择使用该传感器类型的运动模式，手表就会自动搜索它。

注释 *耳机必须处于配对模式才能与手表配对。*

如有需要，可将每个设备与手表断开连接或从已配对设备列表中移除。选择您想要移除的设备，然后点击**断开连接**以断开设备连接，或点击**忘记**将设备从列表中移除。

3.2.2.1. 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** > **配对设备** > **Foot POD** 的传感豆设置中将其禁用。

3.3. 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。

您可以在手表设置中的**户外** > **导航** > **位置格式**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 Run 2 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。*

3.4. 高度计

Suunto Run 2 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 *4.14. FusedAlti™*）自动设置参照点。

从**户外** > **海拔和气压**下的设置，设置参照点。

3.5. 闹钟

在腕表的**户外**设置中，您可以设置不同的适应性提醒和警报类型。

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 *3.5.1. 日出和日落闹铃* 和 *3.5.2. 暴风雨警报*。

3.5.1. 日出和日落闹铃

Suunto Run 2 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. 滚动至**户外**，然后点按菜单名称或短按中间按钮进入菜单。
3. 滚动到您想要设置的提醒或警报并选择。

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 *您可以自定义表盘以显示日出和日落时间。请参阅 3.11. 多个表盘。*

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。*

3.5.2. 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 Run 2 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**户外**，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）。

3.6. 起立提醒

经常活动对您有益。通过 Suunto Run 2，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**活动和训练**并启用**站立提醒**。

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。

3.7. 通知

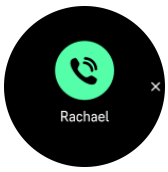
如果您已将手表与 Suunto App 配对，便可以在手表上接收通知，例如来电和短信。

在将手表与应用程序配对时，您可以确认是否希望在手表上接收手机通知。

您可以在**控制面板** > **通知**和 Suunto App 中打开或关闭通知功能。

***注释** 从一些通讯应用程序接收的消息可能不兼容 Suunto Run 2。*

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。

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，在**控制面板** 中选择**通知**，然后转动表冠，即可滚动浏览通知历史记录。

当您在移动设备上查看消息，或在通知设置中选择**清除所有消息**时，通知历史记录将被清除。

3.8. “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。

打开/关闭“请勿打扰”模式：

1. 从表盘向上滑动以打开**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。

您可以在手表设置的**专注模式**菜单中定义勿扰设置。

打开**睡眠期间**选项，可在先前定义的睡眠时间内自动打开勿扰模式。

您也可以根据需要设置其他任意时间段，自动开启勿扰模式。

3.9. 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及操作声音和振动都可以从**设置** » **声音和振动**中的设置进行调整。

对于不同的通知、警报和提示，您可以从以下选项中选择：

- **声音**：声音警报
- **振动**：振动提示
- **声音和振动**声音和振动提示

对于表冠和按钮，您可以从四个选项中选择：

- **无**:按下任何按钮和转动表冠都不会触发声音或振动。

- **声音**:按下任何按钮都会触发声音。
- **振动**:转动表冠会触发振动。
- **声音和振动**:按下任何按钮都会触发声音，转动表冠会触发振动。

通过按下表冠选择您喜欢的选项。

3.10. 显示设置

在显示菜单中，您可以调整以下功能：亮度水平（**亮度**）、不活跃显示屏是否显示任何信息（**全天候显示**）、抬起并转动手腕时显示屏是否激活（**抬腕唤醒**）、无操作后屏幕关闭的时间（**超时熄屏**）、手表佩戴在左手还是右手腕（**腕部**）以及手表按钮在左侧还是右侧（**表冠方向**）。

显示功能可以从**设置** » **显示**中的设置进行调整。

- 亮度设置将决定显示屏亮度的总体强度，有低、中、高三种选项。

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

- 全天候显示设置决定屏幕不活跃时是关闭还是显示信息（例如时间）。全天候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。

提示 *您可以在控制面板中快速打开全天候显示设置。*

⚠ ***小心*** *使用全天候显示功能会使电池续航时间减少约 30%。*

- 当您抬起手腕看向腕表时，抬腕唤醒功能会激活显示屏。
- 超时熄屏设置决定无操作后屏幕关闭的时间，您可以将其设置为 10 秒、15 秒、30 秒或 60 秒。
- 通过腕部和表冠方向设置，您可以确定手表佩戴在左手还是右手腕，以及按钮在左侧还是右侧。通过这些设置，您可以更改显示方向，以便舒适地佩戴在任意手腕上。

3.11. 多个表盘

Suunto Run 2 提供多个表盘供您选择。

若要更改表盘：

1. 从**自定义**中选择**控制面板**。
2. 点按菜单选项或短按表冠打开**表盘**。
3. 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。

4. 向上和向下滑动滚动浏览表盘颜色选项，然后按下表冠选择您想要使用的颜色。
5. 在**复杂功能**页面，自定义您想要在表盘上显示的信息。点击选择要编辑的复杂功能，或者转动表冠在复杂功能之间移动，按下上按钮后进行编辑。

6. 按下表冠保存您的设置。

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. 短按表冠。屏幕上会出现运动模式列表。
3. 通过向上滑动或转动表冠找到您想要使用的运动模式，然后按下表冠选择它。
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。
   - 如果您已配对传感豆或耳机且已连接，它们的图标将可见。
   - 同时还会显示电池电量估算，告知您在电池耗尽之前可以锻炼的时长。

   如果您使用心率传感器，但图标仅仅变成绿色（表示光学心率传感器已启用），请检查心率传感器是否已配对（见 *3.2.2. 配对设备*），然后重试。

   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修改。
6. 记录时，您可以转动表冠在显示屏之间切换。
7. 短按上按钮暂停记录。
8. 按下表冠打开选项列表。
9. 选择**结束**停止并储存。

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运动记录中删除记录。

锻炼设置

在开始记录锻炼前，为特定锻炼自定义设置是很有必要的。在开始界面，向下滚动并选择**锻炼设置**。您可以调整以下选项：

- 电池模式:请参阅 *4.4. 电池电量管理*。
- 自动暂停:请参阅 *4.9. 自动暂停*。
- 锻炼后心率监测:这样您可以查看心率恢复到正常水平的情况。
- 触摸屏:如果开启此选项，您可以在锻炼记录过程中使用触摸屏。如果您只想在锻炼记录时通过按钮操作手表，可以关闭触摸屏选项。
- 语音反馈:请参阅 *4.10. 语音反馈*。
- 媒体播放器:请参阅 *6.16. 媒体播放器*。
- 配对设备:请参阅 *3.2.2. 配对设备*。
- 感觉:请参阅 *4.11. 感觉*。

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。

您最近使用的运动模式会显示在列表顶部。向下滚动可查看包含 30 多种运动模式的完整列表。

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

您可以在记录锻炼时导航路线、导航到兴趣点 (POI) 或按设定方位导航。

使用的运动模式需要启用 GPS 才能访问导航选项。

若要在锻炼期间进行导航：

1. 在 Suunto App 中创建路线或 兴趣点 (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. 选择 **导航目标**。
5. 选择您想要导航的路线或 POI，或设置方位。然后按下上按钮确认导航目标。
6. 向右滑动或按下下按钮返回开始视图，然后正常开始记录。

锻炼时，转动表冠滚动至导航显示屏，您将在其中看到所选的路线或 POI，或所设置的方位。有关导航显示屏的更多信息，请参阅 *5.1. 路线*、*5.2.2. 导航到兴趣点 (POI)*和 *5.3. 方位导航*。

在导航显示屏上，按下表冠可进入地图显示屏，按下上按钮可打开导航选项。从导航选项，可以选择不同的路线或 兴趣点 (POI)、查看当前位置坐标，以及通过选择结束导航。

4.2.1. 查找回程

如果在记录活动时使用 GPS，Suunto Run 2 会自动保存锻炼的起点。利用查找回程，Suunto Run 2 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. 短按表冠，直到找到导航显示屏。
4. 短按上按钮打开导航选项。
5. 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。

4.3. 训练模式

使用 Suunto Run 2，您可以根据不同情况的需求自定义运动模式。锻炼时，可以利用 Suunto Run 2 设定不同的目标。

如果您选择的运动模式包含目标选项，可以在开始记录前通过向上滑动或转动表冠进行调整。从锻炼开始屏幕向下滚动，按下表冠选择训练模式 。默认情况下，它设置为**自由训练**。在自由训练模式下，您无需设置任何目标，但仍可以通过调整强度目标、设置提醒等方式自定义训练模式。

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训练模式。
2. 选择**时长训练**、**距离训练**或**热量训练**。.
3. 向下滚动并设置您的目标。
4. 再次向下滚动以调整训练模式设置，例如强度目标和提醒。
5. 短按上按钮确认您的设置。
6. 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。

某些运动模式有更特别的目标选项，例如**爬升训练**模式和**虚拟配速员**。

4.4. 电池电量管理

您的 Suunto Run 2 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，您的腕表会有充足的电量。

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。

腕表包含三种预定义的电池模式；**高性能**（默认）、**持久**和**省电**。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。

在开始显示屏中，向下滚动并选择**锻炼设置** > **电池模式**，以更改电池模式，并了解每种模式如何影响手表的性能。

电池通知

除了电池模式，您的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。

⚠ ***小心*** *只可使用随附的充电线为 Suunto Run 2 充电。*

4.5. 多项运动锻炼

您的 Suunto Run 2 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. 按下表冠并向下滚动，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. 调整训练模式设置。
6. 短按上按钮，开始用新的运动模式进行记录。

提示 *在单次记录过程中，您可根据需要多次更改运动模式，包括之前使用过的模式。*

4.6. 田径场跑步

您可以使用 Suunto Run 2 进行田径场跑步。

当使用**田径场跑步**运动模式时，您可以设置跑道长度，手表会根据需要自动校正测量数据。在锻炼前及锻炼过程中，您都可以更新跑道长度，以获取最准确的记录。

4.7. 马拉松

马拉松运动模式设有特殊显示屏，方便您在比赛时快速查看关键信息。在此模式下，您可以选择 5 公里、10 公里、半程马拉松和全程马拉松距离。

马拉松显示屏会提供以下信息：

- 当前配速
- 当前心率
- 根据配速估算的完赛时间
- 距离目标
- 显示已完成距离与全程距离对比的进度条

4.8. 游泳

您可以在游泳池或开放水域游泳时使用 Suunto Run 2。

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。

4.9. 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，记录将自动继续。

在开始锻炼记录前，您可以在手表的锻炼开始视图中为每个运动模式打开或关闭自动暂停功能。

如果开启此功能且记录自动暂停，您会收到通知提示。您可以从打开的菜单列表中操作恢复或结束记录。

您可以让记录在再次开始移动时自动恢复，也可以在锻炼屏幕上短按上按钮手动恢复。

4.10. 语音反馈

锻炼期间，您可以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。语音反馈来自您的耳机，因此您的手表必须与蓝牙耳机配对。

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**锻炼设置**。

2. 向下滚动并打开**语音反馈**。
3. 返回并正常开始锻炼。

要在锻炼期间激活语音反馈：

1. 短按下按钮，打开锻炼选项列表。
2. 向下滚动并按下表冠进入**选项**菜单。
3. 向下滚动，在运动设置下找到**语音反馈**选项。
4. 打开**语音反馈**。
5. 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 Run 2 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 Run 2 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。

您可以从三种心率区间类型中进行选择：

- 最大心率区间
- 储备心率区间
- 乳酸阈值心率区间

默认心率区间和特定活动心率区间将根据所选的区间类型进行计算。

最大心率区间

这是默认的区间类型。如果您不知道自己的乳酸阈值心率和静息心率，我们建议您使用最大心率区间设置。

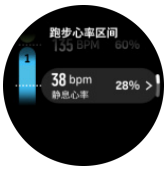
1. 前往**活动和训练** > **强度区间** > **心率区间** > **区间类型**.
2. 点击或按下表冠选择**最大心率区间**选项。
3. 向下滚动并选择**所有运动的默认心率区间**、**跑步心率区间**或**骑行心率区间**选项。
4. 点按最大心率 (HR)（最高值，单位为 bpm）或短按表冠。

5. 通过上下滑动或转动表冠选择新的最大心率 (HR)。
6. 按下表冠确认所选数值。
7. 在弹出屏幕上，确认是否要根据最大心率更新所有心率区间。

储备心率区间

如果您不知道自己的乳酸阈值心率，但知道静息心率，我们建议您使用储备心率区间设置。您的心率储备值等于最大心率减去静息心率。

1. 前往**活动和训练** > **强度区间** > **心率区间** > **区间类型**.
2. 点击或按下表冠选择**储备心率区间**选项。
3. 向下滚动并选择**所有运动的默认心率区间**、**跑步心率区间**或**骑行心率区间**选项。
4. 点击或按下表冠选择刻度顶部的最大心率。
5. 通过向上或向下滑动屏幕，或者转动表冠选择新的最大心率。
6. 按下表冠确认所选数值。
7. 点击或按下表冠选择刻度顶部的储备心率。



8. 通过上下滑动或转动表冠选择新的储备心率。
9. 按下表冠确认所选数值。
10. 在弹出屏幕上，确认是否要根据储备心率更新所有心率区间。

乳酸阈值心率区间

如果您知道自己的乳酸阈值心率，我们建议您使用乳酸阈值心率区间设置。

1. 前往**活动和训练** > **强度区间** > **心率区间** > **区间类型**.
2. 点击或按下表冠选择**乳酸阈值心率区间**选项。
3. 向下滚动并选择**所有运动的默认心率区间**、**跑步心率区间**或**骑行心率区间**选项。
4. 点击乳酸阈值心率(LTHR)数值或按下表冠。

5. 通过向上或向下滑动屏幕，或者转动表冠选择新的乳酸阈值心率。
6. 按下表冠确认所选数值。
7. 在弹出屏幕上，确认是否要根据乳酸阈值心率更新所有心率区间。

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 Run 2 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。

设置配速区间

在**活动和训练** » **强度区间** » **跑步配速区间**的设置中，设置特定活动的配速区间。

1. 滑动或转动表冠并选择配速区间。
2. 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。

3. 向上/向下滑动或转动表冠选择新的配速区间。
4. 短按表冠选择新的配速区间值。
5. 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 Run 2 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。

设置活动特定的功率区间

在**活动和训练** > **强度区间** > **跑步功率区间**或**骑行功率区间**中的设置，来设置特定活动的功率区间。

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 3.2.2. 配对设备。*

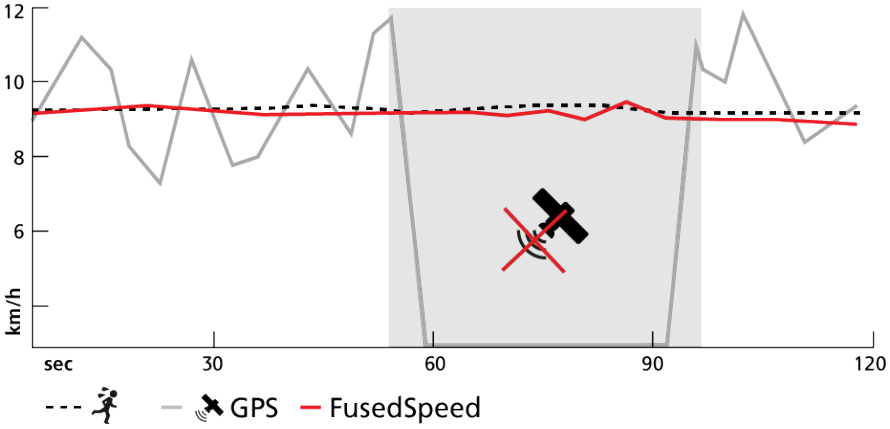
在您记录锻炼（参见 *4. 记录锻炼*）并已选定心率 (HR)、配速或功率作为强度目标时，会看到分成五个部分的功率区间仪表。这五个部分显示在运动模式显示屏的外边缘。仪表通过高亮显示相应的部分来指示您选择作为强度目标的区间。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。

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。

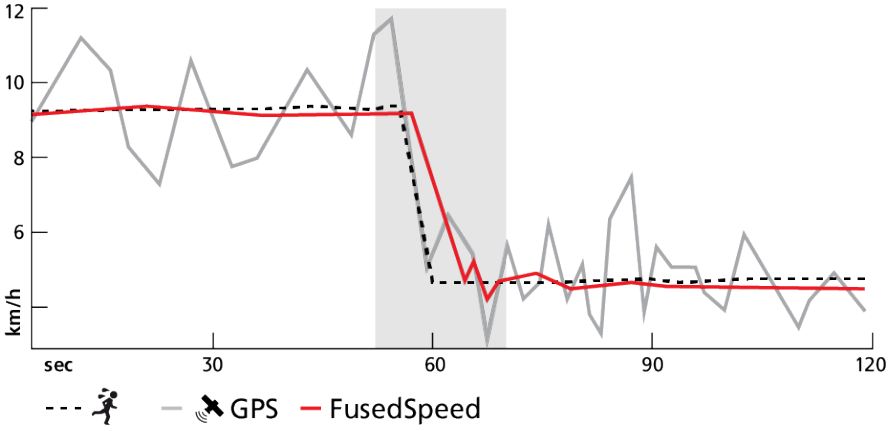
在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

4.13. 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 Run 2 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。

4.14. 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。*

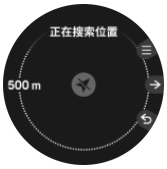
5. 导航

使用 Suunto Run 2，您有多种导航选择。在**所有应用程序**菜单或所选小组件列表中找到**导航**小组件。

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，进入所有应用程序菜单中的**导航**小组件或您已所选的小组件列表。
2. 手表开始搜索您的当前位置。找到后，显示屏会显示一个指向地磁北极的箭头、您的位置以及附近的 POI 和路标点（如有）。



注释 如果指南针未校准，进入该小组件时会提示您校准指南针。

3. 转动表冠打开指南针视图。

4. 按下表冠进入地图视图，转动表冠可进行缩放。

5. 短按上按钮打开导航选项列表，例如查看当前位置坐标或选择要导航的路线。

6. 短按下按钮，退出导航小组件。

5.1. 路线

您可以使用自己的 Suunto Run 2 导航路线。利用 Suunto App 计划路线，并在下次同步时将其传输到腕表。

若要导航路线：

1. 从表盘向上滑动或转动表冠，进入所有应用程序菜单中的**导航**小组件或您已所选的小组件列表。
2. 在地图显示屏中，短按下按钮。

3. 按下表冠选择**导航目标**选项。
4. 滚动至**路线**，然后短按表冠打开路线列表。
5. 滚动至要导航到的路线，然后短按表冠。

6. 向下滚动查看路线详细信息。
7. 按下上按钮开始导航。

注释 如果仅导航路线而不记录锻炼，Suunto App 中不会保存或记录任何信息。

8. 如果想停止导航，短按上按钮打开导航选项，选择**退出导航**选项。短按上按钮确认结束导航。

在路线导航显示屏上，您有以下操作选项：

- 转动表冠进入海拔视图
- 按下表冠进入地图视图，转动表冠可进行缩放
- 短按上按钮打开导航选项（例如查看路线详细信息、选择另一条路线导航、保存 POI，以及打开和关闭轨迹记录视图和 POI 显示）

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 (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 (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，腕表假定您故意改变路线前进方向。腕表将根据当前新的行进方向显示下个航点。因此，您应留意记录轨迹，确保在导航复杂的路线时保持正确的方向。*

逐向导航

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

注释 *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。*

5.2. 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。

5.2.1. 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**导航**。
2. 从地图显示屏，短按下按钮。
3. 按下表冠选择 **您的位置**。
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**导航**。
2. 从地图显示屏，短按下按钮。
3. 选择**导航目标**。
4. 滚动至 **POIs (兴趣点)** 并按下表冠。

5. 滚动至要从腕表中移除的 POI，并短按表冠。
6. 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。

5.2.2. 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. 从表盘向上滑动或转动表冠，进入所有应用程序菜单中的**导航**小组件或您已所选的小组件列表。
2. 在地图显示屏中，短按下按钮。
3. 按下表冠选择**导航目标**选项。
4. 滚动至 **POIs (兴趣点)**，然后短按表冠打开 POIs (兴趣点)列表。
5. 滚动至要导航到的 POI，并短按表冠。
6. 短按上按钮或点按 **导航**。
7. 如果想停止导航，短按上按钮打开导航选项，选择**退出导航**选项。短按上按钮确认结束导航。

注释 *如果仅导航到 POI 而不记录锻炼，Suunto App 中不会保存或记录任何信息。*

POI 导航包含两个视图：

- 地图视图：显示相对于 POI 的当前位置和面包屑路径（经过的行踪）

- POI 视图：包含方向指示和与 POI 的距离

转动表冠可在两个视图间切换。

在地图视图中，其他的附近 POI 以灰色显示。按下表冠可切换到地图视图，转动表冠可调整缩放比例。

5.2.3. 兴趣点 (POI) 类型

Suunto Run 2 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

5.3. 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。

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**导航**。
2. 短按下按钮，打开导航选项。
3. 选择**导航目标**。
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. 跟随蓝色箭头前往该位置。
7. 短按下按钮并选择**退出导航**结束导航。

5.4. 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。使用导航时，转动表冠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：已完成的上升或下降

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。

5.5. 离线地图

借助 Suunto Run 2，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（如果触摸屏幕持续一段时间，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。*

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。自定义小组件列表，以便快速查看您关注的信息，比如心率、每日步数或当前海拔。从表盘向上或向下滑动，或者转动表冠，即可访问小组件。

您可以在**控制面板**的**自定义** > **编辑小组件**中打开或关闭小组件。通过点击小组件名称旁边的 + 和 - 符号，或按下表冠来选择要使用的小组件。

您最多可以向列表中添加六个小组件。

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。

提示 *如果某个应用程序尚未添加到小组件列表中，您可以在**所有应用程序**菜单中找到它。*

6.1. 控制面板

在小组件列表顶部的控制面板中，您可以访问多项数据和手表功能选项，如电池电量、通知和完整的设置菜单。

从表盘向上滑动或转动表冠，即可访问**控制面板**。

控制面板始终位于小组件列表的顶部，您无法将其移除或下移。

6.2. 训练量

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

训练量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。可以将当前训练量与过去六周的训练量进行比较，这有助于您保持体能并降低受伤风险。

训练负荷根据训练持续时间和强度计算得出。您的训练压力分数 TSS 反映了训练期间身体所承受的压力

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。*

在小组件中向下滚动，可查看更多训练数据。您可以查看本周的心率区间、最常使用的运动模式、调整目标并回顾上周的训练量。

6.3. 进展

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

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。

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 Run 2，记录持续时间至少 15 分钟的跑步。

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。*

6.4. 恢复

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

恢复数据是身体能量水平的良好指标，直接影响您应对压力和日常挑战的能力。

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。

在手表的恢复小组件中，您可以看到一个百分比数值，该数值表明自上次训练、生病或压力期后身体的恢复程度。数值下方的彩色刻度也显示了身体的当前状态。转动表冠或向上滑动可查看更多详细信息和解释。

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。而，当恢复水平较低时，建议在下次高强度锻炼前充分休息。

恢复数据基于三个主要因素计算：

- 过去七天心率变异性（HRV）的平均值
- 过去七天的睡眠跟踪数据
- 训练压力平衡 (TSB)

6.5. 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。

6.6. 日出/日落和月相

您可以在**所有应用程序**菜单中找到**日出/日落和月相**小组件，并将其添加到所选小组件列表中。

该小组件会显示距离下一次日落或日出的时间，具体取决于哪一个先到来。

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。

6.7. 指南针

Suunto Run 2 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。

您可以在**所有应用程序**菜单中找到**指南针**小组件，并将其添加到所选小组件列表中。

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

在指南针小组件中，您可以从屏幕底部向上滑动，打开指南针设置。以下设置选项可供选择：

- **校准指南针**
- **磁偏角**
- **指南针单位**

要退出指南针小组件，请短按下按钮。

校准指南针

如果指南针未经校准，进入指南针小组件时会提示您进行校准。您也可以在指南针设置中选择**校准指南针**选项后进行校准。

注释 *指南针在使用时会自行校准，但如果手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。*

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。

您可以在指南针设置中选择**磁偏角**选项后设置磁偏角数值。

指南针单位

您可以将指南针单位设置为度或密位。要更改指南针单位，请在指南针设置中选择**指南针单位**选项。

指南针设置也可在手表设置的**户外** > **导航**中找到。

6.8. 海拔和气压

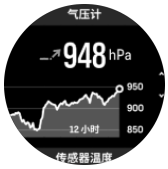
您的 Suunto Run 2 手表使用内置压力传感器持续测量绝对气压。根据测得的数值和海拔参考值，手表可以计算海拔或大气压。数据显示在**海拔和气压**小组件中。

您可以在**所有应用程序**菜单中找到**海拔和气压**小组件，并将其添加到所选小组件列表中。

⚠ ***小心*** *确保手表 12 点钟方向侧面的两个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。*

该小组件有三个视图，可通过向上滑动或转动表冠进行访问。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。

注释 *当手表佩戴在手腕上时，传感器离身体很近，温度读数可能会受到体温的影响。为确保温度读数正确，将腕表固定到背包或装备上，并使用胸部心率传输带跟踪心率。*

务必正确设置海拔参考值。在小组件中，向下滚动可手动设置海拔或自动调整。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 Run 2 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。

6.9. 步数和卡路里

你可以在**所有应用程序**菜单中找到**步数和卡路里**小组件，并将其添加到所选小组件列表中。

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。

该小组件中的上方数值显示当天的总步数，下方数值是你当天到目前为止消耗的活动卡路里估算值。

小组件中的彩色条表示你与每日活动目标的接近程度。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。

基础代谢率（BMR）是你身体在休息时消耗的卡路里数量。这是身体保持正常体温和维持基本机能（例如眨眼和心跳）所需要的热量。此数值基于个人资料，包括年龄和性别等因素。

活动目标

可以调整自己的每日步数和卡路里目标。在小组件中向下滚动，设置每日步数和卡路里目标，并打开或关闭与目标相关的通知。

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。

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。

您可以在**活动和训练**中设置步数和卡路里目标。

6.10. 心率

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

心率小组件提供心率快照和 24 小时心率图表。该图表基于 5 分钟时间间隔的平均心率绘制而成。

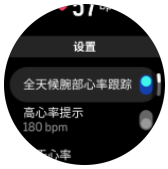
在图表下方，可查看过去 24 小时内测量的心率范围。

当天的静息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。

若要查看每日心率小组件数值，需激活每日心率功能。进入心率小组件并向下滚动到设置后，可打开或关闭此功能。

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。



如果希望在心率过高时收到通知，可以在心率小组件中设置高心率警报。向下滚动到设置并打开**高心率提示**。在下一个屏幕中，可设置心率的 bpm 值。当心率达到或高于设定值持续 5 秒时，手表会播放警报声，同时显示当前心率数据的红色屏幕也会发出警告。按下表冠可确认警报。

注释 *测量结果仅供参考，不应作为医疗诊断的依据。*

6.11. 血氧

您可以使用 Suunto Run 2 来测量血氧水平。

您可以在**所有应用程序**菜单中找到**血氧**小组件，并将其添加到所选小组件列表中。

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 *6.12. 睡眠*期间测量血氧水平。

警告 *Suunto Run 2 不是医疗设备，Suunto Run 2 提供的血氧水平不适用于医学诊断或监控。*

6.12. 睡眠

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

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 Run 2 可以根据加速计数据跟踪睡眠。

若要跟踪睡眠，您必须在手表中启用睡眠跟踪功能。

1. 从表盘向下滚动并选择**睡眠**小组件。

2. 向下滚动到设置并按下表冠进入**睡眠**菜单。
3. 向下滚动并打开 **睡眠跟踪**。

您可以选择是否在睡眠期间是否在睡眠期间测量血氧和 HRV 跟踪。

启用睡眠跟踪后，还可以设置睡眠目标。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

您可以通过睡眠小组件关注整体睡眠趋势。睡眠小组件的第一个视图会显示您上次的睡眠情况以及过去七天的睡眠图表。

在睡眠小组件中向下滚动，您可以查看昨晚的睡眠摘要。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。

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。*

您可以在睡眠小组件中定义几个与睡眠相关的设置：

睡眠目标

您可以设置理想的睡眠时间。如果设置了目标，睡眠摘要会显示您的实际睡眠时间与设定目标相比多睡或少睡了多久。

提示 *如果您在首次设置手表时就设定了睡眠目标，已保存的目标会显示在睡眠目标下方。*

睡眠期间测量心率、血氧和心率变异性（HRV）

如果夜间佩戴手表，您可以获得关于睡眠时心率、HRV 和血氧水平的额外反馈信息。要测量这些数据，请在跟踪设置中打开血氧和 HRV 跟踪选项。

睡眠计划

向下滚动可设置睡眠计划。设置计划上床睡觉和起床的时间。

如果希望手表通过振动和播放闹钟声音唤醒您，请打开起床闹钟选项。

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。

6.13. 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。*

6.14. 闹铃

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。您可以在**所有应用程序**菜单中找到它，也可以将其添加到您选择的小组件列表中。

如果您在**睡眠**菜单中保存了睡眠计划，可以在**闹钟**的**起床**选项下快速设置起床闹钟。在此菜单中，您可以打开或关闭闹钟、编辑闹钟响起的频率，并修改您的睡眠计划。

除了睡眠计划中的起床闹钟，您还可以设置其他闹钟：

1. 从表盘向上或向下滑动，或转动表冠，在小组件列表或 **所有应用程序**菜单中访问**闹钟**。
2. 进入**闹钟**.
3. 向下滚动并选择**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. 设置小时和分钟。

5. 选择您想要闹钟响起的频率。选项如下：

   一次：闹铃在未来 24 小时内的设定时间响起一次

   每天：闹铃在一周每天的同一时间响起

   工作日：闹铃在星期一至星期五的同一时间响起

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

如果您让闹钟继续响，它将在一分钟后自动关闭。

6.15. 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。您可以在**所有应用程序**菜单中找到计时器，并将其添加到所选小组件列表中。

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。

6.16. 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。有关配对信息，请参阅 *3.2.2. 配对设备*。

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。*

7. 所有应用程序

所有应用程序菜单包含所有应用程序和手表功能，您也可以从此处访问手表设置。

从表盘向下滑动或转动表冠可访问所有应用程序菜单。进入菜单后，向下滚动可查看按训练、户外和通用类别分类的应用程序。

7.1. 手电筒

您的 Suunto Run 2 具有手电筒功能，有三种照明模式。

若要激活手电筒，从表盘向上滑动或使用表冠向下滚动，选择**控制面板** 或者 **所有应用程序**。滚动到**手电筒**，然后点按手电筒或短按表冠将其打开。

手电筒具有以下照明模式：

- 持续亮起的超亮白色背光
- 闪烁模式
- 持续亮起的明亮红色背光

若要更改照明模式，转动表冠或向上/向下滑动。若要关闭手电筒，按下下按钮或向右滑动。

7.2. 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 Run 2 在您的手机上播放声音。由于 Suunto Run 2 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. 从表盘向上滑动或短按下按钮打开**控制面板**或**所有应用程序**。
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。

7.3. 呼吸

如果您感到紧张或有压力，Suunto Run 2 中的**呼吸**应用程序可以帮助您放松身心。您可以在**所有应用程序**菜单中找到**呼吸**。

启动该应用程序，进行有引导的呼吸练习。跟随动画进行吸气和呼气，振动也有助于您保持节奏。

向下滚动可设置呼吸练习的持续时间。

8. 保养与支持

8.1. 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。

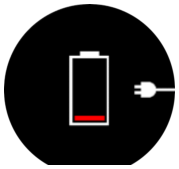
只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

8.2. 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。*

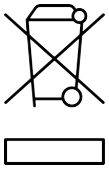
当电池电量小于 20% 和 5% 时，腕表会显示低电量图标。如果电量变得极低，腕表将进入低功耗模式并显示充电图标。



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。

8.3. 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。



9. 参考资料

9.1. 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 Run 2 随附的《产品安全性与法规信息》，或通过 *www.suunto.com/userguides* 获取。

9.2. CE

Suunto Oy 特此声明，OW234 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 07/2026
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.