

SUUNTO AMBIT3 SPORT 2.4

BRUKERHÅNDBOK

2016-11-30

1	SIKKERHET	6
2	Kom i gang	8
2.1	Taster og menyer	8
2.2	Sett opp	9
2.3	Justering av innstillingene	12
3	Funksjoner	14
3.1	Overvåking av aktivitet	14
3.2	Autopause	15
3.3	Automatisk skjermrulling	15
3.4	Bakgrunnsbelysning	16
3.5	Button lock (tastelås)	18
3.6	Kompass	19
3.6.1	Kalibrering av kompasset	20
3.6.2	Innstilling av misvisning	21
3.6.3	Innstilling av sperrefunksjon på peiling	22
3.7	Nedtellingsur	24
3.8	Skjermer	25
3.8.1	Slik justerer du kontrasten på displayet	25
3.8.2	Invertere skjermfarge	26
3.9	Trene med sportsmoduser	26
3.9.1	Bruk Suunto Smart Sensor	27
3.9.2	Sette på Suunto Smart Sensor	28
3.9.3	Starte en trening	29
3.9.4	Under trening	30
3.9.5	Slik registrerer du spor eller baner	31
3.9.6	Lage runder	31
3.9.7	Navigering under trening	32
3.9.8	Bruk av kompass under trening	33


3.10 Finn tilbake	34
3.11 Fastvareoppdateringer	35
3.12 FusedSpeed	35
3.13 Ikoner	38
3.14 Intervalltidstaker	41
3.15 Intervalltrening	42
3.16 Loggbok	45
3.17 Indikator for gjenværende minne	48
3.18 Movescount	49
3.19 Movescount mobil-app	51
3.19.1 Ekstra skjerm på telefonen	52
3.19.2 Synkronisering med mobil app	53
3.20 Multisporttrening	54
3.20.1 Bytte sportsmodus manuelt	55
3.20.2 Bruke en multisport-modus	56
3.21 Navigering med GPS	56
3.21.1 Mottak av GPS-signal	57
3.21.2 GPS-rutenett og -posisjonsformater	58
3.21.3 GPS-nøyaktighet og strømparing	59
3.22 Meldinger	60
3.23 PODs og HR-sensorer	61
3.23.1 Sammenkoble POD og HR-sensorer	61
3.23.2 Bruk av fotsensor	64
3.23.3 Kalibrerer Power POD-er og helling	65
3.24 Interessepunkter	68
3.24.1 Kontrollere koordinatene for plasseringen din	71
3.24.2 Legge til posisjonen din som et interessepunkt	71
3.24.3 Slette et interessepunkt	72


3.25	Restitusjon	73
3.25.1	Maksimal effekt	73
3.25.2	Restitusjonsstatus	74
3.26	Ruter	79
3.26.1	Navigere en rute	80
3.26.2	Under navigering	84
3.27	Ytelsenivå av løping	86
3.28	Servicemeny	89
3.29	Snarveier	91
3.30	Sportsmodi	92
3.31	Stoppeklokke	93
3.32	Suunto Apps	95
3.33	Svømming	96
3.33.1	Svømming i basseng	96
3.33.2	Svømmestiler	97
3.33.3	Svømmeøvelser	100
3.33.4	Utendørssvømming	100
3.34	Tid	101
3.34.1	Vekkeklokke	103
3.34.2	Tidssynkronisering	105
3.35	Finn tilbake	106
3.36	Treningsprogrammer	107
4	Stell	110
4.1	Retningslinjer for håndtering	110
4.2	Vanntetthet	110
4.3	Lade batteriet	111
4.4	Skifte Smart Sensor-batteriet	112
4.5	Få støtte	113

5 Referanse	115
5.1 Tekniske spesifikasjoner	115
5.2 Samsvar	116
5.2.1 CE	116
5.2.2 FCC-samsvar	116
5.2.3 IC	117
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	117
5.3 Varemerket	118
5.4 Patentmerknad	118
5.5 International Limited Warranty	118
5.6 Copyright	121
Indeks	123


1 SIKKERHET

Typer sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.

 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Sikkerhetsregler

 **ADVARSEL:** DET KAN FOREKOMME ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDREAKSJONER NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUD, SELV OM PRODUKTET ER UTVIKLET I TRÅD MED BRANSJESTANDARDER. HVIS DETTE SKULLE SKJE, SLUTT Å BRUKE PRODUKTET UMIDDELBART OG KONTAKT LEGE.

 **ADVARSEL:** FORHØR DEG ALLTID MED LEGE FØR DU BEGYNNER ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALVORLIGE SKADER.

⚠ ADVARSEL: KUN TIL FRITIDSBRUK.

⚠ ADVARSEL: IKKE STOL PÅ GPS-EN ELLER BATTERIETS LEVETID ALENE. BRUK ALLTID KART OG ANNET HJELPEMATERIELL FOR DIN EGEN SIKKERHET.

⚠ FORSIKTIG: IKKE BRUK NOEN FORM FOR LØSEMIDLER PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

⚠ FORSIKTIG: IKKE BRUK NOEN FORM FOR INSEKTMIDDEL PÅ PRODUKTET, DA DETTE KAN SKADE OVERFLATEN.

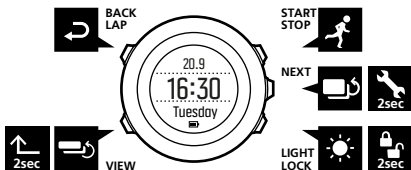
⚠ FORSIKTIG: IKKE KAST PRODUKTET. DET SKAL BEHANDLES SOM ELEKTRONISK AVFALL FOR Å BEVARE MILJØET.

⚠ FORSIKTIG: UNNGÅ STØT- ELLER FALLSKADER.

2 KOM I GANG

2.1 Taster og menyer

Suunto Ambit3 Sport har fem taster som gir deg tilgang til alle funksjonene.



[Start Stop]:

- trykk for å få tilgang til startmenyen
- trykk for å starte, ta pause eller gjenoppta en treningsøkt eller tidtaker
- trykk for å øke en verdi eller flytte opp i menyen
- hold inne for å stoppe og lagre en trening

[Next]:

- trykk for å endre skjermer
- trykk for å godta en innstilling
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativmenyen
- hold inne for å gå inn i / ut av alternativene i sportsmodusene

[Light Lock]:

- trykk for å aktivere bakgrunnsbelysningen
- trykk for å redusere en verdi eller gå ned i menyen


- hold inne for å låse / låse opp tastene

[View]:

- trykk for å endre visning av nederste rad
- hold inne for å veksle mellom lys og mørk
- hold inne for å få tilgang til snarvei (se 3.29 *Snarveier*)

[Back Lap]:

- trykk for å gå tilbake til forrige meny
- trykk for å legge til en runde under trening

 **TIPS:** Når du endrer verdiene, kan du øke hastigheten ved å holde [Start Stop] eller [Light Lock] inne til verdiene begynner å rulle raskere.

2.2 Sett opp

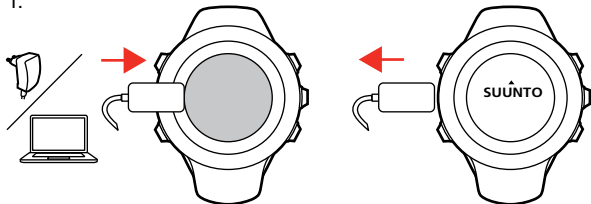
Suunto Ambit3 Sport våkner automatisk når du kobler den til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen som fulgte med.

For å ta sportsklokken i bruk:

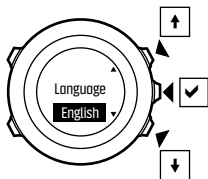
1. Koble sportsklokken til en strømkilde med den medfølgende USB-kabelen.
2. Koble til USB-kabelen hvis du bruker en datamaskin (for å låse knapper).
3. Trykk på [Start Stop] eller [Light Lock] for å bla til ønsket språk, og trykk på [Next] for å velge.
4. Par med Suunto Movescount App (se 3.19 *Movescount mobil-app*) ved å trykke på [Start Stop] eller hopp over ved å trykke på [Next].

5. Følg oppstartsveiviseren for å fullføre de første innstillingene. Angi verdier med [Start Stop] eller [Light Lock] og trykk på [Next] for å akseptere og gå til neste trinn.
6. Koble til USB-kabelen og lade til batteriindikatoren er 100 %.

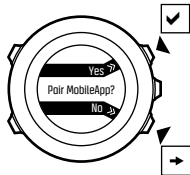
1.



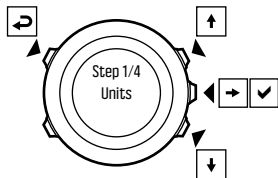
2.



3.



4.



5.



Det tar cirka 2 - 3 timer å fullade et tomt batteri. Knappene er låst mens USB-kabelen er festet og koblet til en datamaskin.

Du kan gå ut av veviseren når som helst ved å holde [Next] inne.

Veviseren tar deg gjennom følgende innstillinger:

- Enheter
- Tid
- Dato
- Personlige innstillinger (kjønn, alder, vekt)

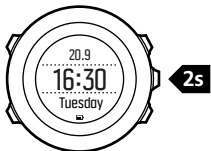
2.3 Justering av innstillingene

Du kan endre innstillingene for Suunto Ambit3 Sport direkte i klokken, gjennom Movescount, eller mens du er på farten med Suunto Movescount App (se *3.19 Movescount mobil-app*).

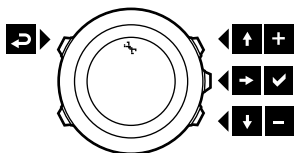
Slik endrer du innstillingene i klokken:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla i menyen med [Start Stop] og [Light Lock].
3. Trykk på [Next] for å angi en innstilling.
4. Trykk på [Start Stop] og [Light Lock] for å endre innstillingsverdiene.
5. Trykk på [Back Lap] for å gå til forrige meny, eller hold [Next] inne or å avslutte.

1.



2-5.



3 FUNKSJONER

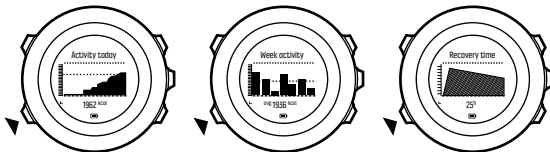
3.1 Overvåking av aktivitet

I tillegg til restitusjonstid vist i treningsloggen, overvåker Suunto Ambit3 Sport din generelle aktivitet, både trening og aktiviteten i dag. Overvåking av aktivitet gir deg et fullstendig bilde over aktiviteten din, kaloriene du brenner og restitusjonstiden.

Overvåking av aktivitet er tilgjengelig som en standardvisning i **TIME**. Du kan se på skjermen ved å trykke på [Next] (siste skjerm).

Du kan vise/skjule skjermen for overvåking av aktivitet fra startmenyen under **DISPLAYS** (Skjermer) » **Activity** (Aktivitet). Veksle med [Next].

Skjermen for overvåking av aktivitet har tre visninger som du kan endre ved å trykke på [View].



- **Activity today** (Aktivitet i dag): kaloriforbruk i dag; den stiplede linjen på søylediagrammet viser gjennomsnittlig daglig kaloriforbruk for de siste sju dagene, ikke inkludert i dag
- **Week activity** (Aktivitet denne uken): daglig kaloriforbruk i løpet av de siste sju dagene med i dag lengst til høyre; den

stiplede linjen på søylediagrammet og nedre rad indikerer gjennomsnittlig daglig kaloriforbruk for de siste sju dagene, ikke inkludert i dag

- **Recovery time** (Restitusjonstid): restitusjonstiden for de neste 24 timene basert på registrerte treninger og aktiviteten i dag

3.2 Autopause

Autopause (Autopause) stopper registreringen av treningen når hastigheten er mindre enn 2 km/t (1.2 mph). Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t (1.9 mph), fortsetter registreringen automatisk.

Du kan slå på/av **Autopause** (Autopause) for hver sportsmodus i Movescount under avanserte innstillinger for den sportsmodusen.

Du kan også slå på/av **Autopause** (Autopause) under trening uten at det noen effekt på Movescount-innstillingene dine.

For å slå på/av **Autopause** (Autopause) under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE** (Aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Autopause** (Autopause) med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Veksle mellom på/av med [Start Stop] eller [Light Lock].
5. Hold [Next] inne for å avslutte.

3.3 Automatisk skjermrulling

Still klokken for å bla gjennom sportsmodus automatisk mens du trener ved å bruke **Autoscroll** (Bla automatisk).

I Movescount, kan du slå på/av **Autoscroll** (Bla automatisk) for hver sportsmodus og definere hvor lenge skjermene vises.

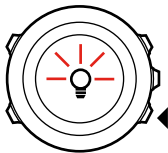
Du kan også slå på/av **Autoscroll** (Bla automatisk) under trening uten at det har noen effekt på Movescount-innstillingene dine.

For å slå på/av **Autoscroll** (Bla automatisk) under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE** (Aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Autoscroll** (Bla automatisk) med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Veksle mellom på/av med [Start Stop] eller [Light Lock].
5. Hold [Next] inne for å avslutte.

3.4 Bakgrunnsbelysning

Trykk på [Light Lock] for å aktivere bakgrunnsbelysningen.



Som standard slås bakgrunnslyset på i noen sekunder, og slår seg deretter av automatisk. Dette er **Normal** (Normal) modus.

Det er tre forskjellige modi for bakgrunnsbelysning:

Mode (Modus):


- **Normal** (Normal): Bakgrunnsbelysningen er på i fem sekunder når du trykker på [Light Lock] og når alarmen utløses.
- **Off** (Av): Bakgrunnsbelysningen slås ikke på ved å trykke på en tast eller når alarmen utløses.
- **Night** (Natt): Bakgrunnsbelysningen er på i fem sekunder når du trykker på en hvilken som helst tast og når alarmen utløses.
- **Toggle** (Veksle): Bakgrunnsbelysningen slås på når du trykker på [Light Lock] og er på til du trykker på [Light Lock] igjen.

Suunto Ambit3 Sport har to innstillinger for bakgrunnsbelysning: en 'generell' innstilling og en for sportsmodi.

Du kan endre den generelle innstillingen for bakgrunnsbelysning under klokke-innstillingene under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Lyder/skjerm) » **Backlight** (Bakgrunnsbelysning). Se *2.3 Justering av innstillingene*. Du kan også endre den generelle innstillingen i Movescount.

Sportsmodusene kan bruke samme modus for bakgrunnsbelysning som den generelle innstillingen (standard), eller du kan definere en annen modus for hver sportsmodus under avanserte innstillinger i Movescount.

I tillegg til denne modusen kan du justere styrken på bakgrunnsbelysningen (i prosent), enten i klokke-innstillingene under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Lyder/skjerm) » **Backlight** (Bakgrunnsbelysning) eller i Movescount.

 **TIPS:** Når [Back Lap] og [Start Stop] er låst, kan du fortsatt aktivere bakgrunnsbelysningen ved å trykke på [Light Lock].

3.5 Button lock (tastelås)

Ved å holde [Light Lock] inne, låses knappene, eller de låses opp igjen.



Du kan endre låseknappens adferd i klokke-innstillingene under **GENERAL** (Generelt) » **Tones/display** (Lyder/skjerm) » **Button lock** (Tastelås).


Suunto Ambit3 Sport har to innstillinger for tastelås: en for generell bruk, **Time mode lock** (Time-modus lås), og en for når du trener, **Sport mode lock** (Sport-modus lås):

Time mode lock (Time-modus lås):

- **Actions only** (Kun handlinger): Start- og alternativmenyer er låst.
- **All buttons** (Alle knapper): Alle knapper er låst.
Bakgrunnsbelysningen kan aktiveres i **Night**-modus (nattmodus).

Sport mode lock (Sportsmoduslås)

- **Actions only** (Kun handlinger): [Start Stop], [Back Lap] og alternativmenyen er låst under treningsøkten.
- **All buttons** (Alle knapper): Alle knapper er låst.
Bakgrunnsbelysningen kan aktiveres i **Night**-modus (nattmodus).

 **TIPS:** Velg **Actions only** (bare handlinger) tastelåsinnstilling for sportsmodus for å unngå at loggregistreringen starter eller stopper utilsiktet. Når [Back Lap]- og [Start Stop]-tastene er låst, kan du fortsatt endre skjermer ved å trykke på [Next] og visningene ved å trykke på [View].

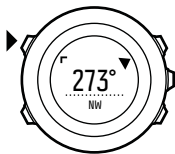
3.6 Kompass

Suunto Ambit3 Sport har et digitalt kompass som lar deg orientere deg i forhold til magnetisk nordpol. Kompasset med vinkelkompensator gir deg nøyaktige avlesninger selv om kompasset ikke holdes vannrett.

Du kan vise/skjule skjermen for å vise kompasset fra start-menyen under **DISPLAYS (SKJERMER)** » **Compass (Kompass)**. Veksle med [Next].

Kompass-skjermen har følgende informasjon:

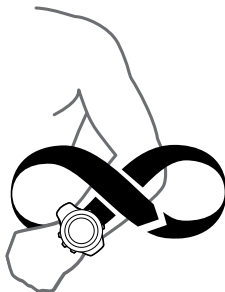
- midterste rad: kompasskurs i grader
- nederste rad: endre visningen til gjeldende kurs i kardinaler, til tid, eller tøm med [View]



Kompasset vil sette seg selv i strømsparingsmodus etter ett minutt. Aktiver det på nytt med [Start Stop].

3.6.1 Kalibrering av kompasset

Hvis du ikke har brukt kompasset før, må du først kalibrere det. Drei og vipp klokken i flere retninger til klokken piper som indikasjon på at kalibreringen er fullført.



Hvis du allerede har kalibrert kompasset og vil kalibrere det på nytt, kan du gå inn i kalibreringsfunksjonen i menyen for alternativer.

Hvis kalibreringen er vellykket, vises teksten **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibrering vellykket). Hvis kalibreringen ikke er vellykket, vises teksten **CALIBRATION FAILED** (Kalibrering mislyktes). Trykk på [Start Stop] for å kalibrere på nytt.

Slik startes kalibreringen manuelt:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Velg for å **GENERAL** (GENERELT) med [Next].
3. Bla til **Compass** (Kompass) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Trykk på [Next] for å velge **Calibration** (Kalibrering).

3.6.2 Innstilling av misvisning

Angi en nøyaktig misvisningsverdi slik at du sikrer riktige kompassavlesninger.

Papirkart peker rett nordover. Kompasser peker imidlertid mot magnetisk nordpol – en region over jorden som påvirkes av jordens magnetfelt. Fordi det magnetiske nord og rett nord ikke er på samme sted, må du korrigere kompasset for misvisning. Vinkelen mellom det magnetiske nord og rett nord utgjør misvisningen.

Misvisningsverdien vises på de fleste kart. Plasseringen av magnetisk nordpol endres hvert år, så den mest nøyaktige og oppdaterte misvisningsverdien kan innhentes fra Internett (for eksempel www.magnetic-declination.com).

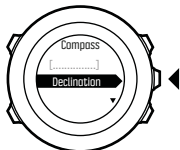
Orienteringskart produseres imidlertid i forhold til magnetisk nordpol. Dette innebærer at når du bruker orienteringskart, må du slå av misvisningskorrigeringen ved å sette misvisningsverdien til 0 grader.

Slik angir du misvisningsverdien:

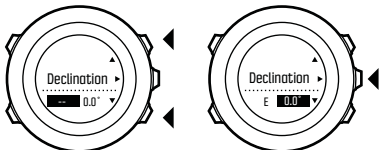
1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL** (generelt).
3. Bla til **Compass** (Kompass) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Bla til **Declination** (Misvisning) med [Light Lock] og velg med [Next].

- Slå av misvisningen ved å velge -- (--), eller velg **W** (W) (vest) eller **E** (E) (øst).
- Angi misvisningsverdien med [Start Stop] eller [Light Lock].
- Trykk på [Next] for å godta innstillingen.

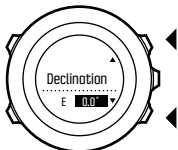
4.



5.




6.



7.



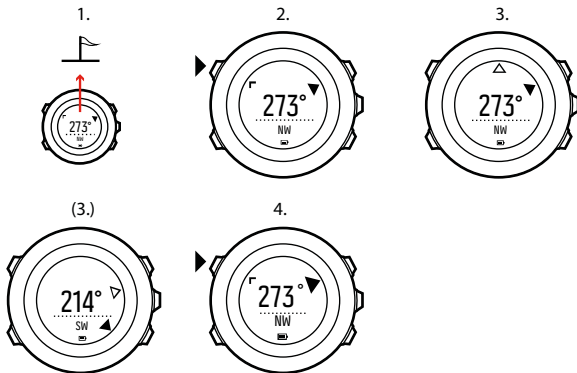
 **TIPS:** Du kan også åpne kompassinnstillingene ved å holde [View] inne i **COMPASS**-modus (kompassmodus).


3.6.3 Innstilling av sperrefunksjon på peiling

Du kan markere retning til målet i forhold til Nord med sperrefunksjonen på peilingen.

For å låse en peiling:

1. Med kompasset aktivt, holder du klokken foran deg og snur deg mot målet.
2. Trykk på [Back Lap] for å låse nåværende grad på klokken som peiling.
3. En tom trekant angir den låste peilingen i forhold til Nord-indikatoren (fast trekant).
4. Trykk på [Back Lap] for å tømme sperrefunksjonen på peiling.



 **MERK:** Når du bruker kompasset i en treningsmodus, kan knappen [Back Lap] bare låse og fjerne peilingen. Avslutt kompassvisning for å lage en runde med [Back Lap].

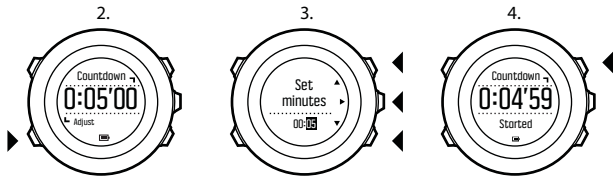
3.7 Nedtellingsur

Du bruke nedtellingsuret slik at det teller ned fra et forhåndsdefinert tidspunkt til null. Nedtelleren avgir et kort lydsignal hvert sekund de siste ti sekundene, og en alarm utløses når null er nådd.

Du kan vise/skjule nedtellingsuret fra start-menyen under **DISPLAYS** (Skjermer) » **Countdown** (Nedteiling). Veksle med [Next].

Innstilling av nedteilingstid:

1. Trykk på [Next] til du når skjermen for nedteilingsuret.
2. Trykk på [View] for å stille inn nedteilingstiden.
3. Still inn time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] for å starte nedteilingen.



 **TIPS:** Du kan ta pause/fortsette nedtellingen ved å trykke på [Start Stop].

3.8 Skjermer

Ditt Suunto Ambit3 Sport kommer med flere ulike funksjoner, for eksempel kompass (se *3.6 Kompass*) og stoppeklokke (se *3.31 Stoppeklokke*), som blir behandlet som skjermer som kan sees ved å trykke på [Next]. Noen av dem er permanente, og andre kan du vise eller skjule som du vil.

For å vise/skjule skjermer:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **DISPLAYS** (Skjermer) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].
3. I listen over skjermen, veksler du mellom funksjonen på/av ved å bla til den med Start Stop eller Light Lock, og trykke på Next.

Hold [Next] inne for å gå ut av skjerm-menyen hvis nødvendig.

Sportsmodusene (se *3.30 Sportsmodi*) har også flere skjermer som du kan tilpasse for å vise forskjellig informasjon mens du trener.

3.8.1 Slik justerer du kontrasten på displayet

Øk eller reduser kontrasten i displayet på Suunto Ambit3 Sport i klokkeinnstillingene.

Slik justerer du kontrasten på displayet:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL**-innstillingene (Generelt).

3. Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display** (Toner/display).
4. Bla til **Display contrast** (Kontrast på displayet) med [Light Lock] og trykk på [Next].
5. Øk kontrasten med [Start Stop], eller reduser den med [Light Lock].
6. Hold [Next] inne for å avslutte.

3.8.2 Invertere skjermfarge

Endre visningen mellom mørk og lys gjennom innstillingene i klokke eller i Movescount, eller ved å bruke standard [View] snarvei (se 2.1 *Taster og menyer*). Du kan også definere visningsfargen for en sportsmodus i Movescount.

Slik inverterer du displayet i klokkeinnstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **GENERAL**-innstillingene (Generelt).
3. Trykk på [Next] for å gå inn i **Tones/display** (Toner/display).
4. Bla til **Invert display** (Inverter display) med [Start Stop] og inverter med [Next].

3.9 Trene med sportsmoduser

Bruk sportsmoduser (se 3.30 *Sportsmodi*) til å registrere treningslogger og vise forskjellig informasjon i løpet av treningen.

Du kan få tilgang til sportsmodusene under **EXERCISE** (Trening)-menyen ved å trykke på [Start Stop].

3.9.1 Bruk Suunto Smart Sensor

En Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, som Suunto Smart Sensor, kan brukes med Suunto Ambit3 Sport for å gi deg mer detaljert informasjon om treningsintensiteten.

Mens du trener, registrerer pulssensoren:

- puls i sanntid
- gjennomsnittspuls i sanntid
- puls vist i diagram
- kalorier som ble forbrent under trening
- veiledning til trening innenfor definerte pulsgrenser
- Treningseffekttopp

Og etter trening, gir pulssensoren:

- totalt antall kalorier som ble forbrent under trening
- gjennomsnittspuls
- toppuls
- restitusjonstid

Hvis du bruker Suunto Smart Sensor, har du også den ekstra fordelen med pulsminne. Minnefunksjonen i Suunto Smart Sensor bufrer data dersom sendingen til Suunto Ambit3 Sport blir avbrutt.

Dermed får du nøyaktig informasjon om treningsintensitet i aktiviteter som svømming, hvor vann blokker overføringen. Det betyr at du til og med kan legge igjen Suunto Ambit3 Sport etter å ha startet en registrering. For mer informasjon, se brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor.

Uten en pulssensor, gir Suunto Ambit3 Sport kaloriforbruk og restitusjonstid for løping og sykling hvor hastighet brukes til å anslå

intensitet. Vi anbefaler imidlertid å bruke en pulssensor for å få nøyaktige intensitetsavlesninger.

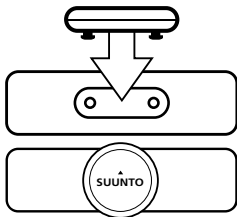
Slå opp i brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor eller annen Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor for ytterligere informasjon.

3.9.2 Sette på Suunto Smart Sensor

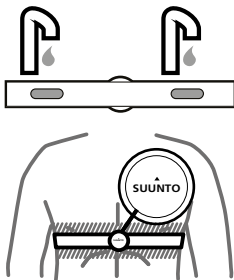
For å begynne å bruke Suunto Smart Sensor:

1. Smekk sensoren godt inn i stroppekonsletten.
2. Juster lengden på stroppen etter behov.
3. Fukt området rundt stroppelektroden med vann eller elektrodegel.
4. Sett stroppen på slik at den ligger tett og Suunto-logoen vender opp.


1.




3. - 4.



Smart Sensor slår seg på automatisk når den oppdager et hjerteslag.

 **TIPS:** *Ha stroppen mot bar hud for best resultat.*

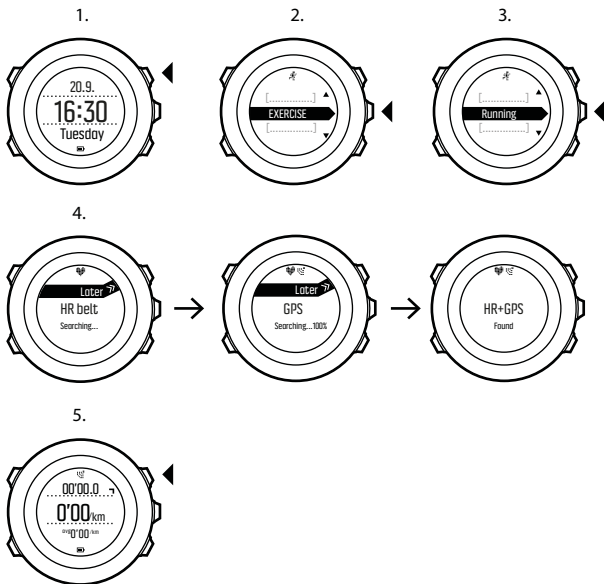
Se i Suunto Smart Sensor brukerhåndbok for ytterligere informasjon og feilsøking.

 **MERK:** *Tørr hud under beltets elektroder, løse belter og syntetiske skjortematerialer kan forårsake unormale høye pulsesinger. Fukt beltets elektroder godt og stram til beltet for å unngå forhøyet puls. Hvis du ellers er bekymret for pulsen din, ta kontakt med en lege.*

3.9.3 Starte en trening

Slik begynner du å trene:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).
3. Bla gjennom sportsmodusalternativene med [Start Stop] eller [Lys/Lås] og velg en passende modus med [Next].
4. Klokker begynner automatisk å søke etter et pulsbeltesignal dersom den valgte sportsmodusen bruker pulsbelte. Vent til klokken gir beskjed om at pulsen og/eller GPS-signalet er funnet, og trykk på [Start Stop] for å velge **Later** (senere). Enheten fortsetter å søke etter puls/GPS-signal.
5. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av treningsøkten. For å få tilgang til flere alternativer mens du trener, holder du [Next] inne.



3.9.4 Under trening

Suunto Ambit3 Sport gir deg en mengde ekstra informasjon under trening. Innholdet i informasjonen varierer avhengig av hvilken

sportsmodus du har valgt (se *3.30 Sportsmodi*). Du får også mer informasjon hvis du bruker et pulsbelte og GPS når du trener.

Her er noen ideer for bruk av klokken under trening:

- Trykk på [Next] for å bla gjennom sportsmodus-skjermene.
- Trykk på [View] for å se forskjellig informasjon på nederste rad i displayet.
- Hvis du vil unngå at loggregistreringen stopper utilsiktet eller unngå å ta unødvendige ekstrarunder, kan du låse tastene ved å holde [Light Lock] inne.
- Trykk på [Start Stop] for å pause registreringen. Når du skal gjenoppta registreringen, trykker du på [Start Stop] en gang til.

3.9.5 Slik registrerer du spor eller baner

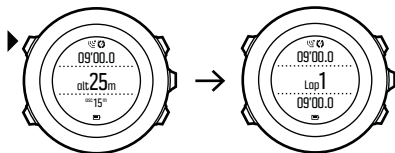
Avhengig av treningsmodusen du har valgt, lar Suunto Ambit3 Sport deg registrere forskjellig informasjon under treningen.

Hvis sportsmodus har GPS aktivert, registrerer Suunto Ambit3 Sport også banen din under treningen. Du kan vise banen i Movescount som en del av den innspilte Move og eksportere den som en rute for bruk senere.

3.9.6 Lage runder

I løpet av treningen kan du lage runder enten manuelt eller automatisk ved å stille inn autorunde-intervallet i Movescount. Når du lager runder automatisk registrerer Suunto Ambit3 Sport rundene basert på distansen du har angitt i Movescount.

Hvis du lager manuelle runder, trykker du på [Back Lap] under treningen.



Suunto Ambit3 Sport viser følgende informasjon:

- øverste rad: delt tid (varighet fra oppstarten av loggen)
- midterste rad: rundenummer
- nederste rad: rundetid



MERK: *Trenings sammendraget viser alltid minst én runde, treningen din fra start til mål. Rundene du har gjort i løpet av treningen vises som ekstra runder.*

3.9.7 Navigering under trening

Hvis du vil kjøre en rute eller til et interessepunkt (POI), kan du velge en sportsmodus, for eksempel Kjør en rute, og begynne å navigere umiddelbart.

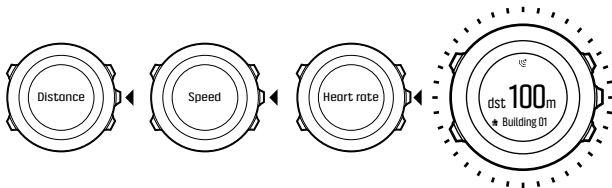
Du kan også navigere en rute eller til et interessepunkt under trening i andre sportsmoduser som har GPS aktivert.

Navigering under trening:


1. Hold [Next] inne mens du er i en sportsmodus med GPS aktivert for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigering).

3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) eller **Routes** (ruter) med [Light Lock] og velg med [Next].

Navigeringsveiledningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.



Navigeringen kan deaktiveres under **NAVIGATION** (navigering) på alternativmenyen ved å velge **End navigation** (avslutt navigering).

 **MERK:** Hvis innstilling av GPS-nøyaktighet (se 3.21.3 GPS-nøyaktighet og strømsparing) av din sportsmodus er **Good** (Bra) eller lavere, mens du navigerer GPS-nøyaktighet til **Best** (Best). Batteriforbruk er derfor høyere.

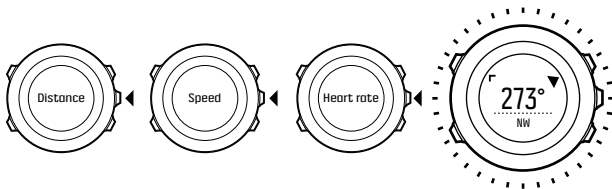
3.9.8 Bruk av kompass under trening

Du kan aktivere kompasset og legge det til en egendefinert sportsmodus under treningen.

Slik bruker du kompasset under treningen:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.

2. Bla til **ACTIVATE** (Aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Compass** (Kompass) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Kompasset vises som det siste displayet i egendefinert sportsmodus.



Deaktiver kompasset ved å gå tilbake til **ACTIVATE** (aktiver) i alternativmenyen og velg **End compass** (avslutt kompass).

3.10 Finn tilbake

Suunto Ambit3 Sport lagrer automatisk startpunktet for treningen hvis du bruker GPS. Med Finn tilbake, kan Suunto Ambit3 Sport veilede deg direkte tilbake til utgangspunktet (eller til stedet der GPS-punktet ble etablert).

For å finne tilbake:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION** (navigering).
3. Bla til **Find back** (finn tilbake) ved hjelp av [Start Stop] og gå inn med [Next].

Navigeringsveiledningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.

3.11 Fastvareoppdateringer

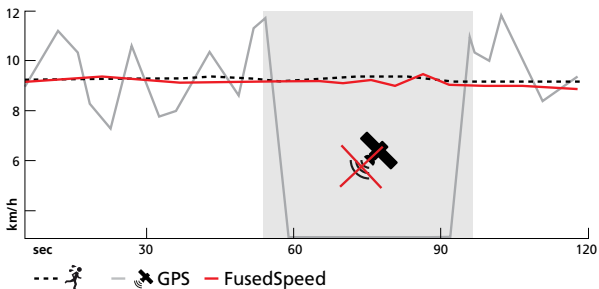
Du kan oppdatere Suunto Ambit3 Sport-programvaren gjennom Movescount. Når du oppdaterer programvaren, vil alle logger automatisk bli flyttet til Movescount, og slettes fra klokken.

Slik oppdaterer du Suunto Ambit3 Sport-programvaren:

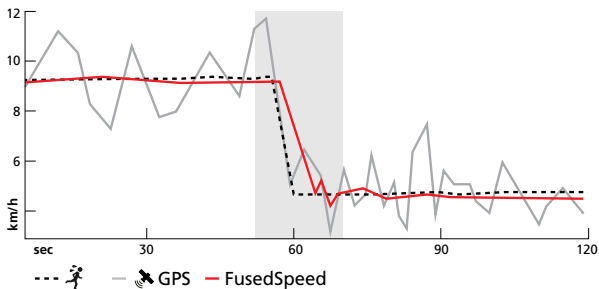
1. Installer Moveslink hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Koble Suunto Ambit3 Sport til datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
3. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, blir klokken oppdatert automatisk. Vent til oppdateringen er fullført før du kobler til USB-kabelen.

3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbeides og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeedTM når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig klarer Suunto Ambit3 Sport fortsatt å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.

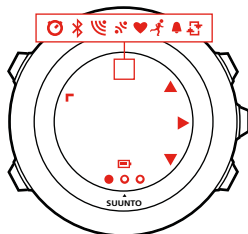


TIPS: For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed, må du bare ta en rask titt på klokken etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed blir automatisk aktivert for løping og andre lignende typer aktiviteter, som for eksempel orientering, basketball og fotball.

For å aktivere FusedSpeed for en tilpasset sportsmodus, pass på å velge en aktivitet som bruker FusedSpeed. Dette vises på slutten av sportsmodusen avanserte innstillinger i Movescount.

3.13 Ikoner





Følgende ikoner vises i Suunto Ambit3 Sport:

	alarm
	batteri
	Bluetooth-aktivitet
	tastelås
	tastetrykk-indikatorer
	kronograf
	gjeldende visning
	ned/reduser

	GPS-signalstyrke
	puls
	innkommende anrop
	intervallklokke
	melding/varsling
	ubesvart anrop
	neste/bekreft
	koble sammen
	innstillinger
	sportsmodus
	opp/øk

Interessepunktikoner

Følgende interessepunktikoner er tilgjengelige på Suunto Ambit3 Sport:

	start
	bygning/hjemme

	leir/camping
	bil/parkering
	hule
	tverrgate
	slutt
	mat/restaurant/kafé
	skog
	geocache
	losji/vandrerhjem/hotell
	eng
	fjell/bakke/dal/kløft
	vei/sti
	klippe
	utsikt
	vann/elv/innsjø/kyst
	veipunkt

3.14 Intervalltidstaker

Du kan legge til en intervallklokke i hver egendefinerte sportsmodus i Movescount. For å legge til intervallklokken i en sportsmodus, kan du velge sportsmodus og gå til **Avanserte innstillinger**. Neste gang du kobler Suunto Ambit3 Sport til Movescount-kontoen, synkroniseres intervallklokken med klokken.

Du kan spesifisere følgende informasjon i intervallklokken:

- intervalltyper (**HIGH** (høy) og **LOW** (lav) intervall)
- varighet eller distanse for begge intervalltyper
- antall ganger intervallene repeteres



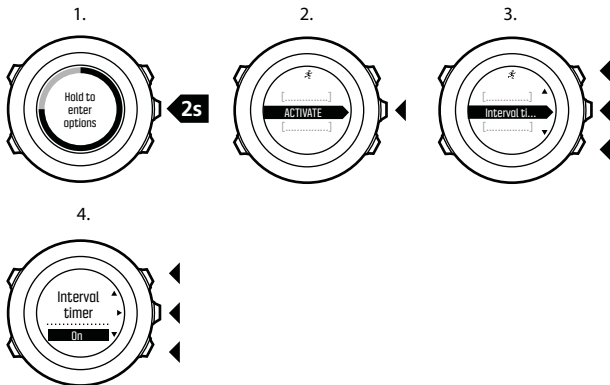
MERK: Hvis du ikke stiller inn antall repetisjoner for intervallene i Movescount, vil intervallklokken fortsette til det er blitt repetert 99 ganger.

Du kan angi en intervallklokke for hver idrett som er inkludert i en multisport-modus (se 3.20.2 *Bruke en multisport-modus*). Intervallklokken starter på nytt ved bytte av idrett.

Aktivere/deaktivere intervallklokken:


1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til **ACTIVATE** (aktiver) med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til **Interval** (intervall) med [Start Stop] og gå inn med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] eller [Light Lock] for å slå intervallklokken **On/Off** (på/av) og bekreft med [Next].

Når intervallklokken er aktiv, vises intervallikonet på toppen av displayet.



3.15 Intervalltrening

Du kan utføre veiledede intervalltrening med din Suunto Ambit3 Sport med treningsplanleggeren i Suunto Movescount App.

 **MERK:** Workout Planner krever forbindelse til Internett via Wi-Fi eller mobilnett. Datakostnader kan påløpe på mobilforbindelser.

Treningen kan være så enkel eller så kompleks som du ønsker. Definer typen, varigheten og målet for hvert segment. Eller du kan eventuelt legge til egendefinert veiledet tekst for segmentet.

Etter at treningene er opprettet og klokken er synkronisert med appen, vil treningene være tilgjengelig under alternativer-menyen mens du er i sportsmodus.

Når du skal starte en veiledet intervalltrening:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge TRENING .
3. Rull gjennom de tilgjengelige treningene med [Light Lock] eller [Start Stop] og velg med [Next].
4. Trykk på [Start Stop] for å starte treningsopptaket.

Veiledningen starter når registreringen starter. Visningen av intervalltreningen vises som siste visning i den valgte sportsmodusen.

5. Fullfør treningen eller avslutt den når som helst ved å stoppe registreringen som normalt eller gå til alternativer-menyen og velg AVSLUTT TRENING.

Klokken din gir sanntidsveiledning under treningsøkten i form av et diagram på trenings skjermen.



- Øverste rad: nåværende måling i henhold til segmentmål.
Hvis du for eksempel definerte øvre og nedre fartsgrenser for segmentet så er verdien over diagrammet din nåværende hastighet.
- Diagram: et fullstendig bilde av det nåværende segmentet.
Øvre og nedre del av diagrammet er de øvre og nedre grensene for segmentet. De venstre og høyre endene av diagrammet er starten og slutten på segmentet. Linjen som går gjennom diagrammet viser din nåværende innsats i forhold til segmentets varighet og grenser.
- Nederste rad: gjenværende tid, avstand eller kalorier før segmentet er fullført.
Hvis du har angitt at segmentet skal være en runde (segmentet avsluttes når du trykker på [Back Lap]-knappen) så vil nederste rad vise segmentets akkumulerte tid.

Når det neste segmentet begynner, vil klokken din vise en oppsummering av det neste segmentet.



- Segment-trinn
- Varighet
- Målgrenser

3.16 Loggbok

Loggboken lagrer loggene for dine registrerte aktiviteter. Det maksimale antall logger og den maksimale varigheten av en enkelt logg avhenger av hvor mye informasjon som skal registreres i hver aktivitet. GPS-nøyaktighet (se [3.21.3 GPS-nøyaktighet og strømsparing](#)) og ved hjelp av intervallklokken (se [3.14 Intervalltidstaker](#)), for eksempel, påvirker antallet og varigheten av logger som kan lagres.

Du kan vise loggsammendrag av aktiviteten rett etter at du har stoppet opp eller gjennom **LOGBOOK** under startmenyen.

Informasjonen vist i loggsammendraget er dynamisk: den endres avhengig av faktorer som sportsmodus og vær eller om du ikke har brukt et pulsbelte eller GPS. Alle loggene inneholder minimum følgende informasjon som standard:

- navn på sportsmodus
- tid

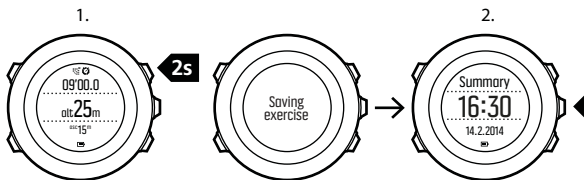
- dato
- varighet
- runder

Hvis loggen har GPS-data, inneholder loggbokoppføringen en oversikt over hele ruten.

 **TIPS:** Du kan se mange flere detaljer om dine registrerte aktiviteter på [Movescount.com](https://movescount.com).

Hvis du vil vise loggsammendraget etter at du har stoppet en registrering:

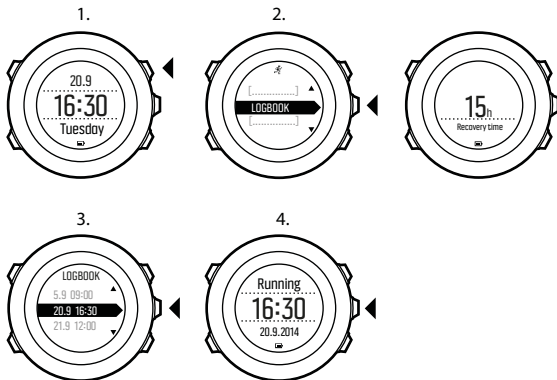
1. Hold [Start Stop] inne for å stoppe og lagre treningen. Alternativt kan du trykke på [Start Stop] for å ta pause i registreringen. Etter at loggen er satt på pause, stopper du ved å trykke på [Back Lap], eller fortsetter registreringen ved å trykke på [Start Stop].
Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock]. Hvis du ikke lagrer loggen, kan du fortsatt vise loggsammendraget etter å ha trykket på [Light Lock], men loggen lagres ikke i loggboken for senere visning.
2. Trykk på [Next] for å vise loggsammendraget.



Du kan også vise sammendragene fra alle lagrede treningsøkter i loggboken. I loggboken er øvelsene oppført i henhold til dato og klokkeslett.

For å vise loggsammendrag i loggboken:

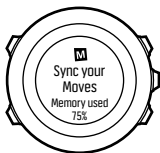
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **LOGBOOK** med [Light Lock] og legg inn med [Next]. Din gjeldende restitusjonstid vises.
3. Bla loggene med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg en logg med [Next].
4. Bla gjennom sammendragsvisningene av loggen med [Next].



Hvis loggen inneholder flere runder, kan du vise runde-spesifikk informasjon ved å trykke på [View].

3.17 Indikator for gjenværende minne


Hvis mer enn 50 % av loggboken ikke er synkronisert med Movescount, viser Suunto Ambit3 Sport en påminnelse når du går inn i loggboken.



Påminnelsen vises ikke når det usynkroniserte minnet er fullt og Suunto Ambit3 Sport begynner å overskrive gamle logger.

3.18 Movescount

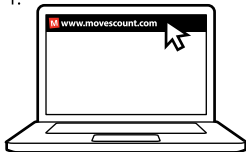
Movescount er en gratis personlig treningsdagbok og et idrettsfellesskap på nettet som tilbyr et rikt utvalg av verktøy for å følge opp dine daglige aktiviteter og lage engasjerende historier om dine opplevelser og erfaringer. Movescount gir deg muligheten til å overføre dine registrerte treningslogger fra Suunto Ambit3 Sport til Movescount og tilpasse klokken din slik at den passer best mulig til dine behov.

 **TIPS:** Koble til Movescount for å få den nyeste fastvareoppdateringen for din Suunto Ambit3 Sport.

Start med å installere Moveslink:

1. Gå til www.movescount.com/moveslink.
2. Last ned, installer og aktiver den nyeste Moveslink-versjonen.

1.



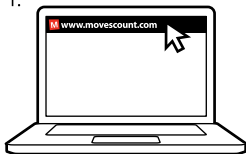
2.



Slik registrerer du deg på Movescount:

1. Gå til www.movescount.com.
2. Opprett en konto.

1.




2.




MERK: Den første gangen Suunto Ambit3 Sport kobles til Movescount, overføres all informasjon (inkludert klokkeinnstillingene) fra klokken til Movescount-kontoen din. Neste gang du kobler Suunto Ambit3 Sport til Movescount-kontoen, blir endringer du har gjort i innstillinger og sportsmoduser i Movescount synkronisert med klokken, og omvendt.

3.19 Movescount mobil-app

Med Suunto Movescount App, kan du berike opplevelsen med Suunto Ambit3 Sport. Par den med mobil-appen for å få varslinger på Suunto Ambit3 Sport, endre innstillinger og tilpasse sportsmodusene mens du er på farten, bruk den mobile enheten som en ekstra skjerm, ta bilder med data fra bevegelsene dine, og lag Suunto Movies.

 **TIPS:** Med bevegelser som er lagret i Movescount, kan du legge til bilder, samt lage en Suunto Movie av bevegelsen ved hjelp av Suunto Movescount App.

 **MERK:** Du kan endre dine generelle innstillinger for Suunto Ambit3 Sport offline. Det kreves en Internett-tilkobling over Wi-Fi eller mobilnettet for å tilpasse sportsmodus og holde klokkeslett, dato og GPS-satellittdata oppdatert. Datatilkoblingsavgifter kan bli belastet.

For paring med Suunto Movescount App på iOS:

1. Last ned og installer Suunto Movescount App på din kompatible Apple-enhet fra iTunes App Store. App-beskrivelsen inneholder den nyeste informasjonen om kompatibilitet.
2. Start Suunto Movescount App og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på. La appen kjøre i forgrunnen.
3. Hold [Next] inne på klokken for å åpne alternativmenyen.
4. Bla til **KOBLE TIL** med [Light Lock] og velg med [Next]

5. Trykk på [Next] for å velge **MOBILEAPP**.
6. Skriv inn sikkerhetskoden som vises på klokken når forespørselen om paring vises på den mobile enheten, og trykk på **KOBLE TIL**.

For paring med Suunto Movescount App på Android:


1. Last ned og installer Suunto Movescount App på din compatible Android-enhet fra Google Play. App-beskrivelsen inneholder den nyeste informasjonen om kompatibilitet.
2. Start Suunto Movescount App og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på. La appen kjøre i forgrunnen.
3. Hold [Next] inne på klokken for å åpne alternativmenyen.
4. Bla til **KOBLE TIL** med [Light Lock] og velg med [Next].
5. Trykk på [Next] for å velge **MobileApp**.
6. En popup-skjerm åpnes på din Android-enhet. Velg **KOBLE TIL**.
7. Skriv inn sikkerhetskoden som vises på klokken når forespørselen om paring vises på den mobile enheten, og trykk på **KOBLE TIL**.

3.19.1 Ekstra skjerm på telefonen

Hvis du bruker Suunto Movescount App, kan du bruke mobiltelefonen din som en ekstra skjerm for klokken.

For å bruke mobiltelefonen som en ekstra skjerm:

1. Pare Suunto Ambit3 Sport med Suunto Movescount App hvis du ikke allerede har gjort det (se *3.19 Movescount mobil-app*).
2. Gå til en sportsmodus i Suunto Ambit3 Sport (se *3.9 Trene med sportsmoduser*).
3. Åpne Suunto Movescount App og trykk på **MOVE** (Flytt).
4. Velg **AMBIT3** (Ambit3) fra listen og trykk på **NEXT** (Neste).
5. Start og stopp treningsregistreringen som normalt.

 **TIPS:** Trykk på hver av displayområdene på telefonen - midtre, øvre venstre, øvre høyre - for å endre hva som vises.

3.19.2 Synkronisering med mobil app

Hvis du har koblet til Suunto Ambit3 Sport med Suunto Movescount App, blir endringer i innstillinger, sportsmodus, og nye Moves automatisk synkronisert standard når Bluetooth-tilkoblingen er aktiv. Bluetooth-ikonet på Suunto Ambit3 Sport blinker når data blir synkronisert.

Denne standardinnstillingen kan endres fra alternativmenyen.

For å slå av automatisk synkronisering:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Bla til TILKOBLING med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Bla til Innstillinger med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Trykk på Neste igjen for å åpne **MobileApp sync**-innstillingene (MobileApp synk.).
5. Veksle av med [Light Lock] og hold nede [Next] for å avslutte.

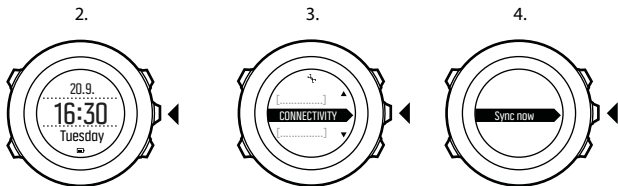
Manuell synkronisering

Når automatisk synkronisering er slått av, må du starte synkronisering manuelt for å overføre innstillinger eller nye Moves.

Slik synkroniserer du manuelt med mobil app:


1. Sørg for at Suunto Movescount App er i gang og Bluetooth er på.
2. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.

3. Bla til TILKOBLING med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Trykk på [Next] for å **Sync now** (synkronisere nå).



Hvis den mobile enheten har en aktiv datatilkobling og programmet ditt er koblet til Movescount-kontoen, blir innstillinger og Moves synkronisert med kontoen din. Hvis det ikke er noen datatilkobling, blir synkronisering forsinket inntil en tilkobling er tilgjengelig.

Usynkroniserte Moves registrert med Suunto Ambit3 Sport er oppført i appen, men du kan ikke vise Moves-detaljene før de er synkronisert med din Movescount-konto. Moves som du registrerer med appen er umiddelbart synlig.

 **MERK:** *Datatilkoblingsgenyrer kan påløpe ved synkronisering mellom Suunto Movescount App og Movescount-kontoen din.*

3.20 Multisporttrening

Du kan bruke Suunto Ambit3 Sport for multisport-trening, lett å bytte mellom forskjellige sportsmoduser (se 3.30 *Sportsmodi*) mens

du trener og ser på sport-spesifikke data under treningen og i loggsammendraget.

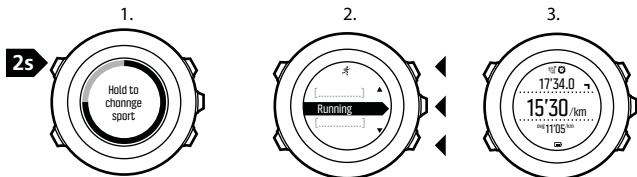
Du kan endre sporten manuelt under treningen, eller opprette en multisport-modus for å endre sport i en bestemt rekkefølge, som for en triatlon.


3.20.1 Bytte sportsmodus manuelt


Suunto Ambit3 Sport lar deg bytte til en annen sportsmodus under treningen uten at du må slå av registreringen. Alle sportsmodiene du har brukt i løpet av treningen omfattes i loggen.

Bytte sportsmodus manuelt under trening:

1. Hold [Tilbake/Runde] inne for å få tilgang til sportsmodiene mens du registrerer treningsøkten.
2. Bla gjennom alternativene for sportsmodus med [Start/Stop] eller [Lys/Lås].
3. Velg en passende sportsmodus med [Next]. Suunto Ambit3 Sport fortsetter registrering av loggen og data for valgt sportsmodus.



 **MERK:** Suunto Ambit3 Sport oppretter en runde hver gang du bytter til en annen sportsmodus.

 **MERK:** Loggregistreringen stanser ikke når du bytter til en annen sportsmodus. Du kan ta pause/fortsette registreringen manuelt ved å trykke på [Start/Stopp].

3.20.2 Bruke en multisport-modus

Du kan lage din egen multisport-modus eller bruke en eksisterende standard sportsmodus som **Triathlon** (Triathlon). Multisport-modus kan omfatte en rekke ulike idretter i en bestemt rekkefølge. Hver idrett kan også ha sin egen intervallklokke.

Bruk av en multisport-modus:

1. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av loggen.
2. Hold [Back Lap] inne for bytte til neste sport under trening.

3.21 Navigering med GPS


Suunto Ambit3 Sport bruker Global Positioning System (GPS) for å bestemme den gjeldende posisjonen din. GPS omfatter flere satellitter som går i bane rundt jorden i en høyde på 20 000 km og med en hastighet på 4 km/s.


Den innebygde GPS-mottakeren i Suunto Ambit3 Sport er optimalisert for å brukes på håndleddet, og mottar data fra en veldig vid vinkel.


3.21.1 Mottak av GPS-signal

Suunto Ambit3 Sport aktiverer GPS automatisk når du velger en sportsmodus med GPS-funksjonalitet, bestemmer plasseringen din eller starter navigasjonen.



 **MERK:** Når du aktiverer GPS-en første gang, eller hvis du ikke har brukt den på lenge, kan det ta litt lenger tid enn vanlig å hente en GPS-fiks. Deretter vil aktiveringen av GPS-en ta noe mindre tid.

 **TIPS:** For å minimere oppstartstiden på GPS-en holder du klokken i helt i ro med GPS-en opp. Du må også sørge for at du befinner deg i et åpent område med klar sikt mot himmelen.

 **TIPS:** Synkroniser Suunto Ambit3 Sport regelmessig med Movescount for å hente de siste satellittbanebildene. Dette reduserer tiden det tar å få et GPS-punkt og forbedrer spornøyaktigheten.

Feilsøking: Intet GPS-signal

- For å få optimalt signal skal GPS-delen på klokken peke opp. Du får best signal i et åpent område med klar sikt til himmelen.
- GPS-mottakeren fungerer normalt godt inne i telt og andre tynne overdekk. Objekter, bygninger, tett vegetasjon eller skyer kan imidlertid redusere kvaliteten på GPS-ens signalmottak.
- GPS-signaler trenger ikke gjennom solide konstruksjoner eller vann. Det er derfor ingen grunn til å aktivere GPS-en for eksempel inne i en bygning, i huler eller under vann.

3.21.2 GPS-rutenett og -posisjonsformater

Rutenett er linjer på kartet som definerer koordinatsystemet som er brukt i kartet.

Posisjonsformat er måten GPS-mottakeres posisjon vises på klokken. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter. Du kan endre posisjonsformatet i klokke-innstillingene under **GENERAL** (Generelt) » **Format** (Format) » **Position format** (Posisjonsformat).

Du kan velge formatet fra følgende rutenett:

- breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:
 - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** (UTM) (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.

- **MGRS (MGRS)** (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto Ambit3 Sport støtter også følgende lokale rutenett:

- **British (BNG)** (British (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Finnish (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finnish (KKJ))
- **Irish (IG)** (Irish (IG))
- **Swedish (RT90)** (Swedish (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Swiss (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Alaska)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000) (New Zealand)



MERK: Noen rutenett kan ikke brukes i områdene nord for 84°N og sør for 80°S, eller utenfor de landene de er beregnet for.

3.21.3 GPS-nøyaktighet og strømsparing

Når du tilpasser sportsmodiene, kan du definere GPS-fixintervallet ved hjelp av innstillingen GPS-nøyaktighet i Movescount. Jo kortere intervall, desto bedre er nøyaktigheten under trening.

Ved å øke intervallet og redusere nøyaktigheten, kan du forlenge batteriets levetid.

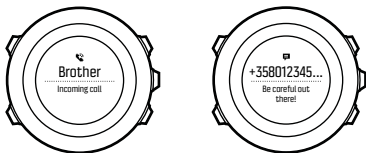
Alternativene for GPS-nøyaktighet er:

- Best: ~ 1 sek fixintervall, høyest strømforbruk
- God: ~ 5 sek fixintervall, moderat strømforbruk

- OK: ~ 60 sek fixintervall, lavest strømforbruk
- Off (av): ingen GPS-fix

3.22 Meldinger

Hvis du har koblet Suunto Ambit3 Sport til Suunto Movescount App (se 3.19 *Movescount mobil-app*), kan du få anrop, melding og push-varslinger på klokken.



For å få meldinger på klokken:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Light Lock] for å rulle til **TILKOBLING**, og trykk på [Next].
3. Trykk på [Light Lock] for å rulle til **Innstillinger**, og trykk på [Next].
4. Trykk på [Light Lock] for å rulle til **MELDINGER**, og trykk på [Next].
5. Veksle mellom på/av med [Light Lock] og trykk på [Next].
6. Avslutt ved å holde [Next] inne.

Med meldinger på, gir Suunto Ambit3 Sport et lydsignal og viser et varselikon i nederste rad med hver nye hendelse.

For å se meldinger på klokken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **MELDINGER** med [Light Lock] og velg med [Next].
3. Rull gjennom meldingene med [Start Stop] eller [Light Lock].

Opptil 10 meldinger kan bli oppført. Påminnelser forblir på klokken til du fjerner dem fra den mobile enheten. Imidlertid blir meldinger som er eldre enn én dag skjult i klokken.

3.23 PODs og HR-sensorer

Pare Suunto Ambit3 Sport med Bluetooth® Smart kompatibel sykkel, til fots og Power PODs for å motta ytterligere informasjon under treningen. Du kan pare opptil fem PODs om gangen:

- tre sykkelsensorer, disse kan være hastighet, distanse og/eller pedalfrekvens, men bare én kan kobles på en gang
- én fotsensor
- én strømsensor

Suunto Smart Sensor som følger med Suunto Ambit3 Sport-pakken (ekstrautstyr), er allerede sammenkoblet. Paring er kun nødvendig hvis du ønsker å bruke en annen Bluetooth Smart-kompatibel pulssensor.

3.23.1 Sammenkoble POD og HR-sensorer

Sammenkoblede prosedyrer kan variere avhengig av POD eller hjerterefrekvens (HR) sensortype. Vennligst se brukerhåndboken for enheten du parer med din Suunto Ambit3 Sport før du fortsetter.

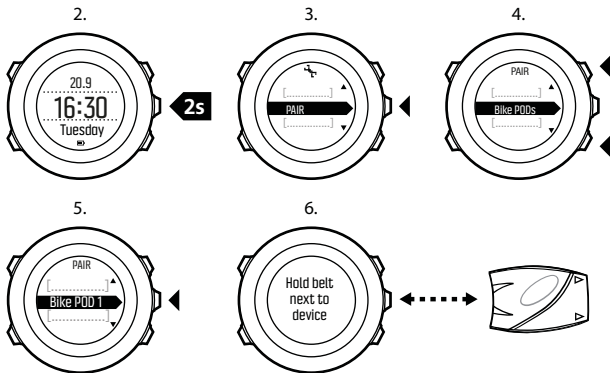
Slik kobler du sammen POD eller pulsbelte:

1. Aktivere POD eller pulsbelte.

Hvis du sammenkobler en Suunto Smart Sensor, se *3.9.2 Sette på Suunto Smart Sensor*.

2. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
3. Bla til **PAIR** (Sammenkoble) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Bla gjennom alternativene med [Start Stop] og [Light Lock] og trykk på [Next] for å velge en POD eller pulssensor som skal sammenkobles.
5. Hold Suunto Ambit3 Sport nær enheten du sammenkobler, og vent på Suunto Ambit3 Sport for å varsle at sammenkoblingen var vellykket.

Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på [Start Stop] for å prøve på nytt, eller [Light Lock] for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.



Hvis du kobler til en strømsensor, kan det hende du må definere flere parametere i Suunto Ambit3 Sport. Disse inkluderer, men er ikke begrenset til:

- **Left crank** (Venstre sveiv) eller **Right crank** (Høyre sveiv)
- **Left pedal** (Venstre pedal) eller **Right pedal** (Høyre pedal)
- **Rear dropout** (Bakre dropout)
- **Chainstay** (Kjede)
- **Rear wheel** (Bakhjul) eller **Rear hub** (Bakre hub)

3.23.2 Bruk av fotsensor

Ved bruk av fot-POD, blir POD-en automatisk kalibrert av GPS-en ved korte intervaller under trening. Foot POD-en vil imidlertid alltid være kilden for hastighet og distanse når den er tilkoblet og aktivert for den aktuelle sportmodusen,

Autokalibrering av Foot POD-en er standardmessig slått på. Den kan slås av i alternativmenyen for sportmodus under **ACTIVATE** (aktiver), dersom Foot POD-en er tilkoblet og blir brukt i den valgte sportsmodusen.

Du kan kalibrere foot POD-en manuelt for mer nøyaktige hastighets- og distansemålinger. Utfør kalibreringen på en nøyaktig oppmålt distanse, f.eks. på en 400 m løpebane.

Slik kalibrerer du foot POD-en med Suunto Ambit3 Sport:

1. Fest Foot POD-en til skoen din. Se brukerhåndboken for den fot-POD-en du bruker hvis du vil ha mer informasjon.
2. Velg en sportsmodus (for eksempel **Running** (Løping) i startmenyen.
3. Begynn å løpe i normalt tempo. Når du krysser startlinjen, trykker du på [Start Stop] for å starte registreringen.
4. Løp en distanse på 800–1000 m (cirka 0,500–0,700 miles) i normalt tempo (f.eks. to runder på en 400 m løpebane).
5. Trykk på [Start Stop] når du krysser mållinjen for å stoppe registreringen midlertidig.
6. Trykk på [Back Lap] for å stoppe registreringen. Etter at du har stoppet treningen, lagrer du loggen ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke vil lagre loggen, trykker du på [Light Lock].

Bla gjennom sammendragsvisningen med [Next] inntil du kommer til distansesammendraget. Med [Start Stop] og [Light Lock] justerer du distansen som vises i displayet i forhold til den faktiske distansen du løp. Bekreft med [Next].

7. Bekreft POD-kalibreringen av ved å trykke på [Start Stop]. Foot POD-en er nå kalibrert.



MERK: Hvis forbindelsen til Foot POD-en var ustabil under kalibreringen, er det ikke sikkert du kan justere distansen i distansesammendraget. Forsikre deg om at Foot POD-en er tilkoblet korrekt i henhold til instruksjonene, og prøv igjen.

Hvis du løper uten Foot POD, kan du fortsatt motta løperytmen på håndleddet. Løperytme målt fra håndleddet brukes sammen med FusedSpeed (se 3.12 *FusedSpeed*), og er alltid aktivert for spesifikke sportsmoduser inkluder løping, stiløping, tredemølle, orientering og friidrett.

Hvis en Foot POD blir funnet ved starten av en treningsøkt, blir løperytmen målt fra håndleddet overskrevet av POD-løperytmen.

3.23.3 Kalibrerer Power POD-er og helling

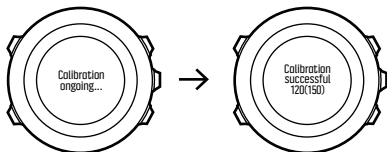
Suunto Ambit3 Sport kalibrerer automatisk Power POD når den finner den. Du kan også kalibrere Power POD manuelt når som helst under en treningsøkt.

Slik kalibrerer du en Power POD manuelt:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodus for å åpne alternativmenyen.

2. Slutt å tråkke og løft føttene av pedalene.
3. Bla til **CALIBRATE POWER POD** (Kalibrere strømsensor) med [Light Lock] og velg med [Next].

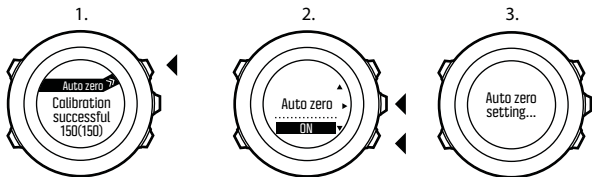
Suunto Ambit3 Sport begynner å kalibrere POD-en og indikerer om kalibreringen lyktes eller mislyktes. Den nederste raden i displayet viser gjeldende frekvens som brukes med Power POD. Den forrige frekvensen vises i parentes.



Hvis Power POD-en har en automatisk nullstillingsfunksjon, kan du slå denne av/på via Suunto Ambit3 Sport.

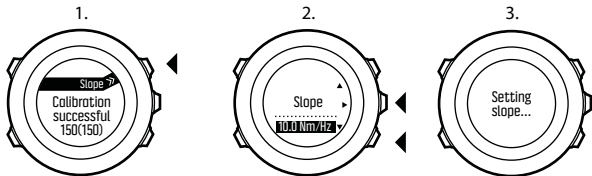
Slik slår du automatisk nullstilling av/på:

1. Etter at kalibreringen er ferdig, trykker du på [Start Stop.]
2. Sett automatisk nullstilling til **On/Off** (På/av) med [Light Lock] og godta med [Next].
3. Vent til innstillingen er fullført.
4. Gjenta prosedyren hvis innstillingen ikke fungerer eller Power POD mistes.



Du kan kalibrere hellingen for Power POD-er som bruker omdreingsfrekvens på pedal (Crank Torque Frequency (CTF)). Slik kalibrerer du hellingen:

1. Etter at kalibreringen av Power POD er ferdig, trykker du på [Start Stop].
2. Still inn riktig verdi i henhold til brukerhåndboken for POD-håndboken med [Light Lock] og godta med [Next].
3. Vent til innstillingen er fullført.
4. Gjenta prosedyren hvis innstillingen ikke fungerer eller Power POD mistes.



3.24 Interessepunkter

Suunto Ambit3 Sport inneholder GPS-navigasjon som gjør at du kan navigere til et forhåndsinnstilt mål lagret som et interessepunkt.



MERK: Du kan også navigere samtidig som du registrerer en treningsøkt, (se 3.9.7 Navigering under trening).

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop], og trykk på [Next].
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) med [Light Lock], og velg med [Next].

Klokken viser antall lagrede interessepunkter og den ledige plassen for nye interessepunkter.

4. Bla til det interessepunktet du vil navigere til, med [Start Stop] eller [Light Lock] og velg med [Next].
5. Trykk på [Next] for å velge **Navigate** (naviger).

Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det (se 3.6.1 Kalibrering av kompasset). Etter at kompasset er aktivert, søker klokken etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet.

6. Start navigeringen til interessepunktet. Klokken viser følgende informasjon:
 - indikator som viser retningen til målet (se ytterligere forklaring nedenfor)

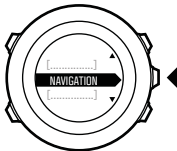
- avstanden fra målet

7. Klokken informerer deg om at du har nådd målet.

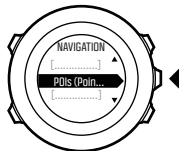
1.



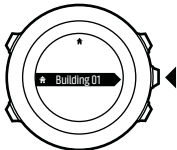
2.



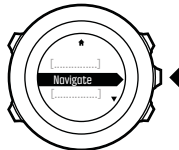
3.



4.



5.



6.



7.

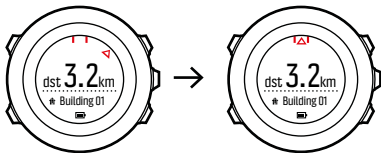


Når du står stille eller beveger deg langsomt (< 4 km/t), viser klokken deg retningen til interessepunktet (eller rutepunktet hvis du navigerer en rute) basert på kompasskursen.



Når du beveger deg (> 4 km/t), viser klokken deg retningen til interessepunktet (eller rutepunktet hvis du navigerer en rute) basert på GPS.

Retningen til målet, eller peilingen, vises med den tomme trekanten. Reiseretningen, eller kursen, er angitt med de heltrukne linjene på toppen av skjermen. Du sørger for at du beveger deg i riktig retning ved å samkjøre disse to.




3.24.1 Kontrollere koordinatene for plasseringen din

Suunto Ambit3 Sport gjør det mulig for deg å kontrollere koordinatene for gjeldende plassering ved hjelp av GPS.

Slik kontrollerer du koordinatene for plasseringen din:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop], og trykk på [Next].
3. Trykk på [Next] for å velge **Location** (plassering).
4. Trykk på [Next] for å velge **Current** (nåværende).
5. Klokken søker etter et GPS-signal og viser **GPS found** (GPS funnet) etter å ha hentet signalet. Deretter vises gjeldende koordinater i displayet.

 **TIPS:** Du kan også kontrollere plasseringen din samtidig som du registrerer en treningsøkt ved å holde nede [Next] for å få tilgang til alternativmenyen.

3.24.2 Legge til posisjonen din som et interessepunkt


Suunto Ambit3 Sport lar deg lagre gjeldende plassering som et interessepunkt. Du kan når som helst navigere til et lagret interessepunkt, f.eks. under treningen.

Du kan lagre opptil 250 interessepunkter på klokken. Merk at også ruter bruker denne kvoten. Hvis du for eksempel har en rute med 60 veipunkter, kan du i tillegg lagre 190 interessepunkter i klokken.

Du kan velge en interessepunkttype (ikon) og et interessepunktnavn fra en forhåndsdefinert liste, eller fritt gi navn til interessepunktene i Movescount.

Slik lagrer du en plassering som et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop], og trykk på [Next].
3. Trykk på [Next] for å velge **Location** (plassering).
4. Velg **CURRENT** (NÅVÆRENDE), eller **DEFINE**(DEFINER) for å endre lengde- og breddegradsverdier manuelt.
5. Trykk på [Start Stop] for å lagre plasseringen.
6. Velg en passende interessepunkttype for plasseringen. Bla gjennom interessepunkttyper med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg en interessepunkttype med [Next].
7. Velg et passende navn for plasseringen. Bla gjennom navnalternativene med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg et navn med [Next].
8. Trykk på [Start Stop] for å lagre interessepunktet.

 **TIPS:** Du kan opprette interessepunkter i Movescount ved å velge en plassering på et kart eller oppgi koordinatene. Interessepunkter i din Suunto Ambit3 Sport og i Movescount synkroniseres alltid når du kobler klokken til Movescount.

3.24.3 Slette et interessepunkt

Du kan slette et interessepunkt direkte i klokken eller gjennom Movescount. Når du sletter et interessepunkt i Movescount og

synkroniserer Suunto Ambit3 Sport, slettes interessepunktet fra klokken, mens det bare blir deaktivert i Movescount.

Slik sletter du et interessepunkt:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** (navigering) ved hjelp av [Start Stop], og trykk på [Next].
3. Bla til **POIs (Points of interest)** (interessepunkter) med [Light Lock], og velg med [Next].

Klokken viser antall lagrede interessepunkter og den ledige plassen for nye interessepunkter.

4. Bla til det interessepunktet du vil slette med [Start Stop] eller [Light Lock], og velg med [Next].
5. Bla til **Delete** (slett) med [Start Stop]. Velg med [Next].
6. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte.

3.25 Restitusjon

Ditt Suunto Ambit3 Sport gir to indikatorer for å følge ditt behov for å komme seg etter trening: restitusjonstid og restitusjonsstatus.

3.25.1 Maksimal effekt

Restitusjonstid er et anslag i timer hvor lang tid kroppen din trenger for å samle krefter etter trening. Tiden er basert på varigheten og intensiteten på treningsøkten, samt din generelle trøtthet.

Restitusjonstid samles fra alle typer trening. Med andre ord, du samler restitusjonstid på lang trening med lav intensitet samt ved høy intensitet.

Tiden er kumulativ over treninger, så hvis du trener igjen før tiden er utløpt, blir den nylig akkumulerte tiden lagt til resten fra den forrige treningsøkten.

Antall timer du samlet for en gitt treningsøkt vises i oppsummeringen på slutten av økten.

Det totale antall timer med restitusjonstid du har igjen er vist som en visning av i aktivitetsvisning (se *3.1 Overvåking av aktivitet*).

Siden restitusjonstid kun er estimert, telles akkumulerte timer ned jevnt og trutt uavhengig av kondisjon eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i veldig god form, kan du restituere raskere enn antatt. På den andre siden, hvis du har influensa, kan restitusjonen være tregere enn antatt.

For å få en nøyaktig indikasjon på selve restitusjonen, anbefaler vi å bruke en av restitusjonstestene (se *3.25.2 Restitusjonsstatus*).

3.25.2 Restitusjonsstatus

Restitusjonsstatus indikerer mengden stress på det autonome nervesystemet. Jo mindre stress du har, jo mer restituert er du. Du kan optimalisere treningen og unngå overtrening eller skade ved å kjenne restitusjonstilstanden.

Du kan sjekke restitusjonsstatusen med den raske restitusjonstesten eller restitusjonstest i hvile, drevet av Firstbeat. Testene krever en Bluetooth-kompatibel pulssensor som måler pulsen (R-R-intervall), som Suunto Smart Sensor.

Restitusjonsstatusen indikeres med 0-100 prosent resultatskala som forklares i tabellen nedenfor.

Resultat	Forklaring
81-100	Helt restituert. OK å trene opp til meget høy intensitet.
51-80	Restituert. OK å trene opp til høy intensitet.
21-50	Restituerer. Tren forsiktig.
0-20	Ikke restituert. Hvil for å restituere.



MERK: Verdier under 50 prosent målt ved flere påfølgende dager tilsier et økt behov for å hvile.

Testkalibrering

Både hviletst og hurtigst må kalibreres for å gi nøyaktige resultater.

Kalibreringstestene definerer hva "helt restituert" betyr for kroppen din. Med hver kalibreringstest, justerer klokken resultatene av testen for å matche din unike pulsvariasjon.

Du må utføre tre kalibreringstester for begge testene. Disse må gjøres når du ikke har oppsamlet restitusjonstid. Ideelt sett bør du også føle deg helt restituert og ikke syk eller stresset i løpet av disse kalibreringstestene.

Under kalibreringsperioden kan du få resultater som er høyere eller lavere enn forventet. Disse resultatene er angitt i klokken som din forventede restitusjonsstatus til kalibreringen er fullført.

Når du har fullført kalibreringen, vises det siste resultatet når du går inn i loggboken i stedet for restitusjonstid.

3.25.2.1 Rask restitusjonstest

Rask restitusjonstest, drevet av Firstbeat, er en alternativ måte å måle din restitusjonsstatus. Restitusjonstest i hvile er en mer nøyaktig metode man kan måle restitusjonsstatusen. Men for noen personer er det ikke mulig å bruke en pulssensor gjennom hele natten.

Den raske restitusjonstesten tar bare noen få minutter. For best resultat bør du ligge, være avslappet, og ikke bevege deg rundt i løpet av testen.

Vi anbefaler å utføre testen på morgenen etter du har stått opp. Dette bidrar til å sikre at du får sammenlignbare resultater fra dag til dag.

Du må utføre tre tester mens du føler deg restituert og ikke ha oppsamlet restituert tid for å kalibrere testalgoritmen.

Kalibreringstestene trenger ikke å være påfølgende, men det må gå minst 12 timer mellom de.

Under kalibreringsperioden kan du få resultater som er høyere eller lavere enn forventet. Disse resultatene er angitt i klokken som din forventede restitusjonsstatus til kalibreringen er fullført.

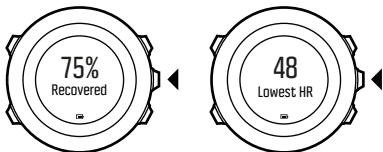
For å utføre en rask restitusjonstest:

1. Ta på deg pulsbeltet og sørg for at elektrodene er fuktige.
2. Legg deg ned og slapp av i rolige omgivelser uten forstyrrelser.


3. Trykk på [Start Stop], bla til **RESTITUSJON** (RESTITUSJON) med [Start Stop] og velg med [Next].
4. Bla til **Hurtigtest** (rask test) og velg med [Next].
5. Vent til testen er ferdig.



Når testen er avsluttet, bla gjennom resultatene med [Next] og [Back Lap].



Hvis den laveste pulsen under testen er under hvilepulsens definert i Movescount, blir hvilepulsens oppdatert neste gang du synkroniserer med Movescount.

 **MERK:** Resultatene av denne testen påvirker ikke samlet restitusjonstid.

3.25.2.2 Restitusjonstest, hvile

Restitusjonstest, hvile, drevet av Firstbeat, gir en pålitelig indikator for restitusjonsstatusen din etter en natts søvn.

Du må utføre tre tester mens du føler deg restituert og ikke ha oppsamlet restituert tid for å kalibrere testalgoritmen.

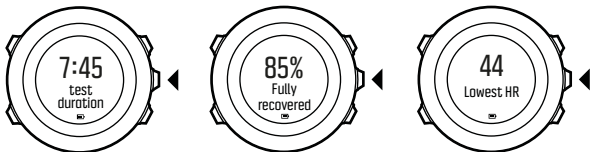
Kalibreringstester behøver ikke å gjøres i rekkefølge.

Under kalibreringsperioden kan du få resultater som er høyere eller lavere enn forventet. Disse resultatene er angitt i klokken som din forventede restitusjonsstatus til kalibreringen er fullført.

For å utføre en restitusjonstest, hvile:

1. Ta på deg pulsbeltet og sørg for at elektrodene er fuktige.
2. Trykk på [Start Stop], bla til RESTITUSJON med [Start Stop], og velg med [Next].
3. Bla til **SØVNTEST** (hviletest) og velg med [Next].
4. Hvis du ønsker å avbryte testen, trykk på [Back Lap].
5. Når du er klar til å stå opp om morgenen, avsluttes testen ved å trykke [Start Stop] eller [Next].

Når testen er avsluttet, bla gjennom resultatene med [Next] og [Back Lap].





MERK: Restitusjonstest, hvile, krever minst to timer med gode pulldata for å produsere resultater. Resultatene av denne testen påvirker ikke samlet restitusjonstid.

3.26 Ruter

Du kan opprette en rute i Movescount eller importere en rute som er opprettet med en annen enhet, fra datamaskinen til Movescount. Du kan også registrere en rute med Suunto Ambit3 Sport og laste den opp til Movescount, (se *3.9.5 Slik registrerer du spor eller baner*).

Slik legger du til en rute:

1. Gå til www.movescount.com og logg inn.
2. Under **PLAN & CREATE** (Planlegg og opprett), bla til **ROUTES** (Ruter) for å søke og legge til eksisterende ruter eller bla til **ROUTE PLANNER** (Ruteplanlegger) for å lage din egen rute.
3. Synkroniser Suunto Ambit3 Sport med Movescount ved hjelp av Suunto Movescount App (start synkroniseringen manuelt, se *3.19.2 Synkronisering med mobil app*) eller ved å bruke Moveslink og den medfølgende USB-kabelen.

Ruter kan også slettes gjennom Movescount.


Slik sletter du en rute:

1. Gå til www.movescount.com og logg inn.
2. Under **PLAN & CREATE** (Planlegg og opprett), bla til **ROUTE PLANNER** (Ruteplanlegger).

3. Under **MY ROUTES**, klikk på den ruten du vil slette, og klikk på **DELETE** (SLETT).
4. Synkroniser Suunto Ambit3 Sport med Movescount ved hjelp av Suunto Movescount App (start synkroniseringen manuelt, se *3.19.2 Synkronisering med mobil app*) eller ved å bruke Moveslink og den medfølgende USB-kabelen.

3.26.1 Navigere en rute

Du kan navigere en rute du har lastet ned til Suunto Ambit3 Sport fra Movescount (se *3.26 Ruter*) eller registrert fra en trening (se *3.9.5 Slik registrerer du spor eller baner*).

 **TIPS:** Du kan også navigere som sportsmodus (se *3.9.7 Navigering under trening*).

Slik navigerer du en rute:

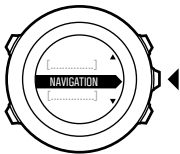
1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **NAVIGATION** med [Start Stop] og legg inn med [Next].
3. Bla til **Routes** med [Start Stop] og legg inn med [Next].
Klokken viser antallet lagrede ruter, og deretter en liste over alle rutene dine.
4. Bla til ruten du ønsker å navigere med [Start Stop] eller [Light Lock]. Velg [Next].
5. Trykk på [Next] og velg **Navigate**.
Alternativt kan du trykke på **View** for å først forhåndsvisne en rute.

6. Klokken viser alle veipunktene på den valgte ruten. Bla til veipunktet du vil bruke som startpunkt med [Start Stop] eller [Light Lock]. Godta med [Next].
7. Hvis du har valgt et veipunkt midt i ruten, ber Suunto Ambit3 Sport deg velge navigasjonsretning. Trykk på [Start Stop] for å velge **Forwards** eller [Light Lock] for å velge **Backwards**.
Hvis du valgte det første veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit3 Sport navigerer ruten fremover (fra første til siste veipunkt). Hvis du valgte det siste veipunktet som startpunkt, Suunto Ambit3 Sport navigerer ruten bakover (fra siste til første veipunkt).
8. Hvis det er første gang du bruker kompasset, må du kalibrere det (se *3.6.1 Kalibrering av kompasset*). Etter at kompasset er aktivert, søker klokken etter et GPS-signal og viser **GPS found** etter å ha hentet signalet.
9. Start navigering til det første veipunktet på ruten. Klokken informerer deg når du nærmer deg veipunktet, og starter automatisk å navigere til neste veipunkt på ruten.
10. Før det siste veipunktet på ruten informerer klokken deg om at du har nådd målet.

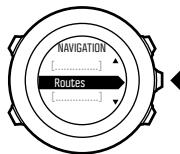
1.



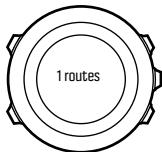
2.



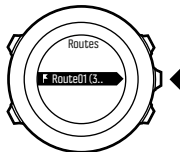
3.



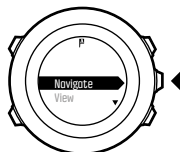
1 routes



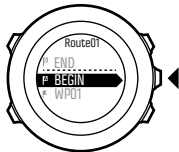
4.



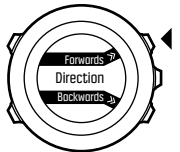
5.



6.



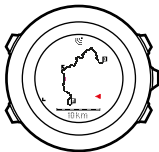
7.



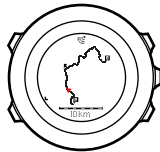
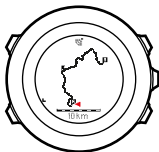
8.



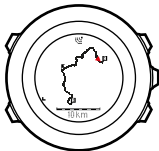
9.



10.



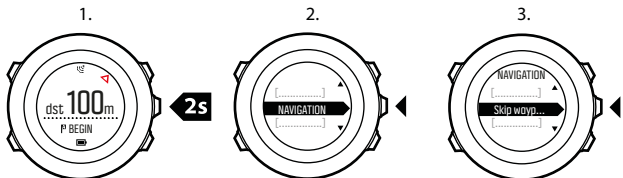
...



Slik hopper du over et veipunkt på en rute:

1. Hold [Next] inne mens du navigerer ruten for å åpne alternativmenyen.

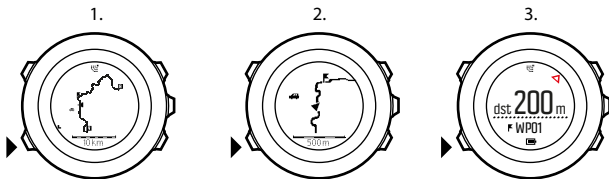
2. Trykk på [Next] for å velge **NAVIGATION**.
3. Bla til **Skip waypoint** med [Start Stop] og velg med [Next].
Klokken hopper over veipunktet og begynner øyeblikkelig å navigere til neste veipunkt på ruten.



3.26.2 Under navigering

Under navigering trykker du på [View] for å bla i følgende visninger:

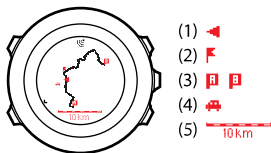
1. visning av hele banen som viser hele ruten
2. innzoomet visning av ruten. Du kan endre kartretningen på klokkeinnstillingene under **GENERELT » Kart**.
 - Går opp: Viser kartet som er zoomet inn med retningen opp.
 - Nord opp: Viser kartet som er zoomet inn med nord opp.
3. visning av veipunktsnavigasjon



Hel bane-visning

Hel rute-visning viser følgende informasjon:

- (1) pil som indikerer din posisjon og peker i den retningen du er på vei.
- (2) det neste veipunktet på ruten
- (3) det første og siste veipunktet på ruten
- (4) Det nærmeste interessepunktet vises som et ikon.
- (5) skalaen for hel bane-visningen vises

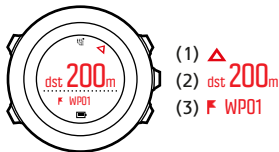


MERK: I hel bane-visning er nord alltid oppover.

Visning av veipunktsnavigasjon

Visningen av veipunktsnavigasjon viser følgende informasjon:

- (1) pil som peker i retning av neste rutepunkt
- (2) avstanden til neste veipunkt
- (3) det neste veipunktet du beveger deg mot



3.27 Ytelsenivå av løping

Ditt ytelsenivå for løping er en kombinert måling av fysisk form og løpeeffektivitet, drevet av Firstbeat.

Fysisk form

Ytelsenivå bruker en estimering av VO₂max, en global standard for aerob kondisjon og utholdenhet. VO₂max indikerer kroppens maksimale evne til å transportere og utnytte oksygen.

VO₂max påvirkes av hjerte, lunger, sirkulasjonssystemet og evnen musklene dine har til å utnytte oksygen i energiproduksjon.

VO₂max er den viktigste enkeltnevneren for utholdenhetsprestasjoner hos en idrettsutøver.

I tillegg har forskning vist at VO2max også er et viktig tiltak for helse og velvære. Ved optimal løpeeffektivitet, tilsvarer løpeytelsenivået din nåværende VO2max (ml/kg/min).

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

Løpeeffektivitet

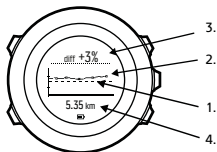
Ytelsenivået av løping tar også hensyn til løpeeffektivitet, en måling av løpeteknikken. Denne målingen tar også hensyn til eksterne faktorer som terreng, overflate, vær og utstyr.

Under en løpetur

Din Suunto Ambit3 Sport gir sanntid resultattilbakemeldinger når du løper.

Tilbakemeldingen i sanntid er tilgjengelig som en graf i standard Løping sportsmodus. Du kan legge denne grafen til enhver sportsmodus som bruker løpeaktivitetstype. Sanntid tidsforskjell (se nedenfor) kan også brukes som et datafelt i den tilpassede løpemodusen.

Når du løper, viser grafen dine fire datapunkter, som illustrert nedenfor.



1. **Baseline:** for hvert løp, er din baseline for løpeytelse kalibrert for å kompensere for eksterne variabler som terreng og vente på at pulsen stabiliserer seg.
2. **Sanntidnivå:** dette er sanntid løpeytelsenivå for gjeldende løp som vises per kilometer/mil.
3. **Sanntidforskjell:** dette viser sanntidforskjellen mellom kalibrert baseline for løpeytelse og sanntid løpeytelsenivå for den aktuelle løpeturen.
4. **Avstand:** total avstand for den aktuelle registreringen. Grafen viser de siste seks kilometerne (~ 4 miles).

Tolke resultatene

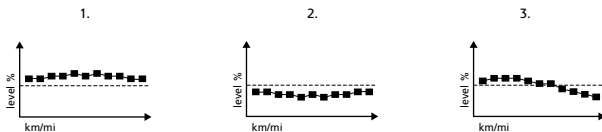
Hvis du er en ny løper eller bare ikke har vært ute en stund, kan løpeytelsen være ganske lav i starten. Men etter hvert som din

fysiske kondisjon og løpeteknikk blir bedre, skal du se en tilsvarende økning i løpeytelsen.

Over en 4-20 ukers periode kan du se en økning i løpeytelsenivået opp til 20 prosent. Hvis løpeytelsenivået allerede er bra, er det vanskelig å forbedre det ytterligere. I denne situasjon brukes løpeytelsenivået som en indikator for utholdenhet.

Forskjellsindikatoren i sanntid gir detaljert, oppdelt informasjon om daglige resultater og tretthet under løpeturen. Utholdenhetsløpere kan bruke denne informasjonen for å lære hvor mye tretthet som kan håndteres under lange intensive løpeturer. Under løpeturene hjelper denne informasjonen deg med å holde et godt tempo.

Illustrert nedenfor er tre prøver av løpeytelsenivåer. I den første grafen (1), er ytelsen bra. I den andre (2), er ytelsen dårlig og kan tyde på overtrening, sykdom eller bare generelt dårlige forhold. I den tredje grafen (3), ser du et typisk langdistanseløp hvor ytelsen synker senere i løpet og indikerer et utbrudd av tretthet.




3.28 Servicemeny


For å få tilgang til servicemenyen, må du holde inne [Back Lap] og [Start Stop] samtidig til klokken går inn i servicemenyen.




Service menyen inneholder følgende elementer:

- **INFO:**
 - **BLE:** viser gjeldende Bluetooth Smart-versjon
 - **Version:** viser gjeldende programvare- og maskinvareversjon
- **TEST:**
 - **LCD test:** lar deg teste at LCD-skjermen fungerer skikkelig
- **ACTION:**
 - **Power off:** setter klokken i dyp søvnmodus
 - **GPS reset:** lar deg tilbakestille GPS
 - **Clear data:** klar gjenoppretting testkalibrering

 **MERK:** *POWER OFF er en tilstand med lav strøm. Koble til USB-kabelen (med strømkilde) for å aktivere klokken igjen. Oppstartsveiviseren starter. Alle innstillinger unntatt tid og dato er opprettholdt. Bare bekreft dem gjennom oppstartsveiviseren.*

 **MERK:** *Enheden skifter til strømsparingsmodus hvis den er statisk i 10 minutter. Enheden aktiveres på nytt når den beveges.*


 **MERK:** Innholdet i servicemenyen kan endres uten varsel under oppdateringer.

Tilbakestilling av GPS

Dersom GPS-en ikke finner noe signal, kan du tilbakestille GPS-dataene i servicemenyen.

Slik tilbakestiller du GPS-en:

1. I servicemenyen blar du til **ACTION** med [Light Lock] og går inn med [Next].
2. Trykk på [Light Lock] for å rulle til **GPS reset**, og gå inn med [Next].
3. Trykk på [Start Stop] for å bekrefte GPS-tilbakestilling, eller trykk på [Light Lock] for å avbryte.

 **MERK:** Når du tilbakestiller GPS-en, tilbakestiller du GPS-data, kompasskalibreringsverdier og restitusjonstid. Lagrede logger fjernes ikke.

3.29 Snarveier

Som standard når du holder [View] inne i modusen **TID**, kan du veksle skjermen mellom lys og mørke. Denne snarveien kan endres til en annen menyelement.

For å definere en snarvei:

1. Hold [Next] nede for å gå inn i alternativermenyen eller trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.

2. Bla til menyelementet der du vil opprette en snarvei.
3. Hold nede [View] for å opprette snarveien.



MERK: *Snarveier kan ikke opprettes til alle menyelementer, som for eksempel individuelle logger.*

I andre modi, hold nede [View] for å få tilgang til forhåndsdefinerte snarveier. For eksempel når kompasset er aktiv, kan du få tilgang til kompassinnstillingene ved å holde [View] nede.

3.30 Sportsmodi

Sportsmodusene er din måte å registrere trening og andre aktiviteter med Suunto Ambit3 Sport. For enhver aktivitet, kan du velge en sportsmodus fra settet av forhåndsdefinerte sportsmoduser som fulgte med klokken. Hvis du ikke kan finne en passende sportsmodus, kan du lage dine egne sportsmoduser gjennom Movescount og Suunto Movescount App.

Forskjellig informasjon vises på displayet under trening avhengig av sportsmodus. Den valgte sportsmodusen påvirker også treningsinnstillinger som pulsgrenser og autorundedistanse.

I Movescount kan du opprette egendefinerte sportsmoduser, redigere de forhåndsdefinerte sportsmodusene, slette en sportsmodus, eller bare skjule dem, slik at de ikke vises i treningsmenyen (se *3.9.3 Starte en trening*).

Egendefinerte sportsmoduser

En egendefinert sportsmodus kan inneholde mellom 1 og 8 forskjellige sportsmodusdisplayer. Du kan velge fra en omfattende liste hvilke data som skal vises i hvert display. Du kan f. eks. egendefinere idrettsspesifikke pulsgrenser, hvilke PODs du skal søke etter eller registreringsfrekvensen slik at du kan optimalisere nøyaktigheten og levetiden på batteriet.

Alle sportsmoduser som har GPS aktivert kan også bruke alternativet **QUICK NAVIGATION** (Hurtignavigering). Dette alternativet er slått av som standard. Hvis du velger Interessepunkt eller Rute, får du en hurtigliste over interessepunkter eller ruter du har definert i klokken ved starten av treningen.

Du kan overføre opptil 10 forskjellige sportsmoduser som er opprettet i Movescount til Suunto Ambit3 Sport.

3.31 Stoppeklokke

Stoppeklokken er en skjerm som kan slås på eller av fra startmenyen.

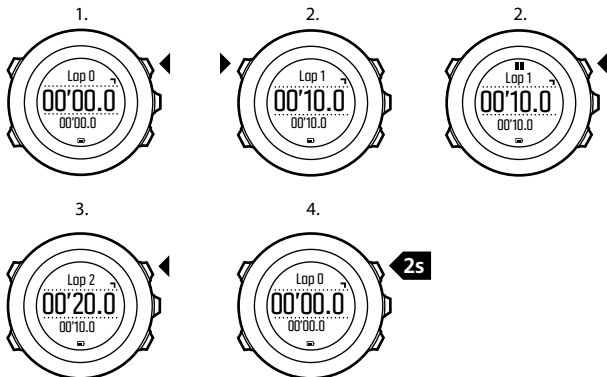
Slik aktiverer du stoppeklokken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **DISPLAYS** (SKJERMER) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].
3. Bla til **Stopwatch** (Stoppeklokke) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].

Du kan nå begynne å bruke stoppeklokken eller trykke på [Next] for å gå tilbake til **TID**. For å komme tilbake til stoppeklokken, trykker du på [Next] for å bla gjennom skjermene til du ser stoppeklokken.

Slik bruker du stoppeklokken:

1. I den aktiverte stoppeklokken trykker du på [Start Stop] for å begynne å ta tiden.
2. Trykk på [Back Lap] for å opprette en runde eller på [Start Stop] for å sette stoppeklokken på pause. Trykk på [Back Lap] når stoppeklokken er satt på pause for å se rundetidene.
3. Trykk på [Start Stop] for å fortsette.
4. Hold [Start Stop] inne når stoppeklokken er satt på pause for å tilbakestille tiden.



Mens stoppeklokken er i gang kan du:

- trykke på [View] for å skifte mellom tiden og rundetiden som vises i nederste rad i displayet.
- bytte til **TIDS**modus med [Next].
- gå inn på alternativmenyen ved å holde [Next] inne.

Hvis du ikke lenger ønsker å se displayet på stoppeklokken, deaktiverer du stoppeklokken.

Slik deaktiverer du stoppeklokken:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Bla til **DISPLAYS** (SKJERMER) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].
3. Bla til **End stopwatch** (Avslutt stoppeklokke) ved å trykke på [Light Lock] og trykk på [Next].

3.32 Suunto Apps

Suunto Apps lar deg tilpasse Suunto Ambit3 Sport ytterligere. Besøk Suunto App Zone i Movescount for å finne apper, som f.eks. forskjellige klokker og tellere, klare til bruk. Hvis du ikke finner det du trenger, kan du lage din egen app med Suunto App Designer. Du kan f.eks. lage en app for å beregne resultatet ditt i et maratonløp, eller stigningsgraden i skiløypa.

Legg til Suunto Apps i Suunto Ambit3 Sport:

1. Gå til **PLAN & CREATE** seksjonen i Movescount-fellesskapet og velg **App Zone** for å se hvilke Suunto Apps som finnes. Hvis du vil lage din egen app, gå til **PLAN & CREATE** seksjonen i profilen din og velg **App Designer**.

2. Legg til Suunto App i en sportsmodus. Koble Suunto Ambit3 Sport til Movescount-kontoen for å synkronisere Suunto App til enheten. Suunto Appen du la til viser resultatet av beregningene mens du trener.



MERK: Du kan legge til opptil fem Suunto Apps for hver sportsmodus.

3.33 Svømming

Du kan bruke Suunto Ambit3 Sport for registrering av svømmeøvelser i et basseng eller utendørs.

Når den brukes sammen med Suunto Smart Sensor, kan du også registrere hjerterefrekvensen mens du svømmer.

Hjerterefrekvensdataene blir automatisk lastet opp til din Suunto Ambit3 Sport når du kommer ut av vannet.

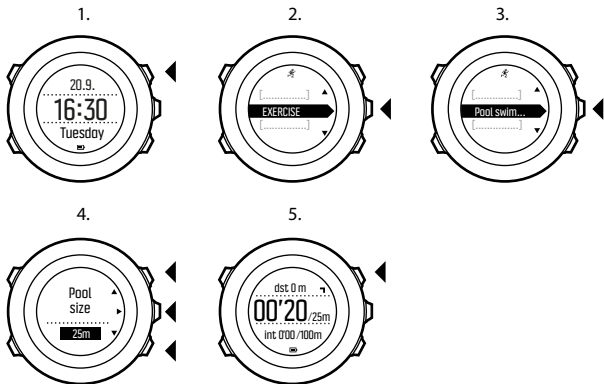
3.33.1 Svømming i basseng

Når du bruker sportsmodus for svømming i basseng, Suunto Ambit3 Sport blir svømmehastigheten målt basert på bassenglengder. Hver bassenglengde danner en runde som vises i Movescount som en del av loggen.

For å registrere svømming i basseng:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).
3. Bla til **Pool swimming** (Svømming i basseng) med [Light Lock] og velg med [Next].

4. Velg bassenglengde. Du kan velge bassengstørrelse basert på forhåndsangitte mål, eller velge **custom** (egendefinert) for å angi bassenglengde. Bla gjennom alternativene ved hjelp av [Start Stop] og [Light Lock] og akseptere med [Next].
5. Trykk på [Start Stop] for å starte registrering av svømmeloggen.



3.33.2 Svømmestiler

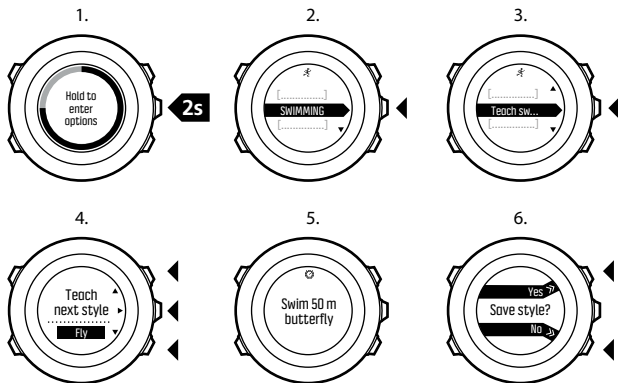
Du kan få Suunto Ambit3 Sport til å registrere svømmestilen din. Når svømmestilene er registrert, kan Suunto Ambit3 Sport oppdage dem automatisk når du starter å svømme.


Registrere svømmestiler:

1. Hold [Next] inne mens du er i sportsmodusen **Pool swimming** (Innendørs svømming), for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velge **SWIMMING**.
3. Trykk på [Next] for å velge **Teach swim style** (Registrere svømmestil).
4. Bla mellom alternativene for svømmestil med [Lys/Lås] og [Start/ Stopp]. Velg aktuell svømmestil med [Neste]. Du kan gå ut av innstillingen og fortsette med treningen ved å velge **END** (Avslutt).

Svømmestilalternativene er:

- **FLY** (fly) (butterfly)
 - **BACK** (rygg) (ryggsvømming)
 - **BREAST** (bryst) (brystsvømming)
 - **FREE** (free) (freestyle)
5. Svøm en bassenglengde i den svømmestilen du valgte.
 6. Når du er ferdig, trykker du på [Start/Stopp] for å lagre stilen. Hvis du ikke ønsker å lagre stilen, trykker du på [Lys/Lås] for å gå tilbake til valg av svømmestil.



 **TIPS:** Du kan gå ut av registrering av svømmestil når som helst ved å holde inne [Neste].

Tilbakestille registrerte svømmestiler:

1. Hold [Next] inne mens du er i modus for **Pool swimming** (Innendørs svømming), for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velg **SWIMMING**.
3. Bla til **Reset taught styles** (Tilbakestille registrerte stiler) med [Start Stop] og velg med [Next].

3.33.3 Svømmeøvelser

Du kan utføre svømmeøvelser når som helst under svømmetreningen. Hvis du gjør en øvelse med en svømmestil som klokken ikke registrerer som svømming (for eksempel ved hjelp av bare bena), kan du legge inn bassenglengden manuelt for hver øvelse for å holde den totale avstanden riktig.



MERK: Ikke legg til treningsdistanse før du har fullført øvelsen.

Utføre en øvelse:

1. Hold [Next] inne mens du registrerer svømming for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå til **SWIMMING** (Svømming).
3. Trykk på [Next] for å velge **Drill** (Øvelse) og starte svømmeøvelsen.
4. Når øvelsen er ferdig, trykker du på [Visning] for å tilpasse totaldistansen om nødvendig.
5. Avslutt øvelsen ved å gå tilbake til **SWIMMING** (Svømming) i alternativmenyen og velge **End drill** (Avslutt øvelse).

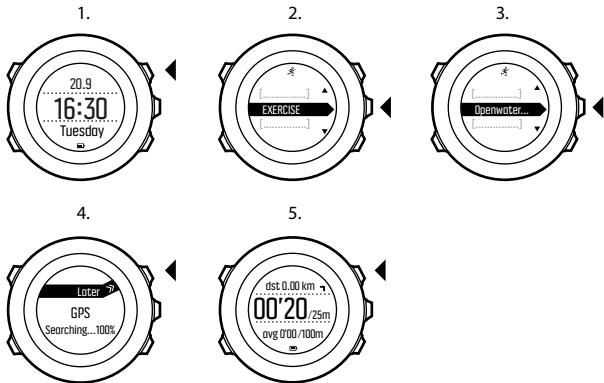
3.33.4 Utendørssvømming

I modus for utendørssvømming vil Suunto Ambit3 Sport måle svømmehastigheten ved hjelp av GPS, og du vil få opp data i sanntid mens du svømmer.

Registrere en utendørs svømmelogg:

1. Trykk på [Start Stop] for å gå inn i startmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn i **EXERCISE** (trening).

3. Bla til **Åpenvannssvømming** (Utendørs svømming) med [Light Lock] og velg med [Next].
4. Vent på at klokken varsler at et GPS-signal er funnet.
5. Trykk på [Start/Stop] for å starte registrering av svømmeløkken.



TIPS: Trykk på [Tilbake/Runde] for å legge til runder manuelt mens du svømmer.

3.34 Tid

Tidsdisplayet på Suunto Ambit3 Sport viser følgende informasjon:

- øverste rad: dato
- midtre rad: tid
- nederste rad: endre med [View] for å vise tilleggsinformasjon som ukedag, dobbel tid, daglig trinntelling og batterinivå.



Slik får du tilgang til klokkeslettsinnstillingene:

1. Hold [Next] inne for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å gå inn på **GENERAL**.
3. Bla til **Time/date** med [Start Stop] og legg inn med [Next].

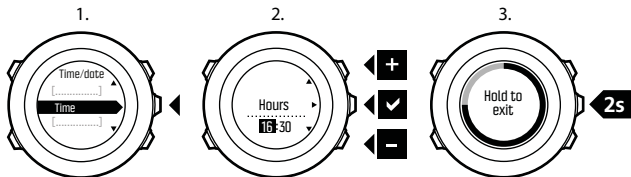
Under menyen **Time/date** kan du angi følgende:

- Tid
- Dato
- GPS-tidtaking
- Dual-time
- Alarm

For å endre tidsinnstillingene:

1. I menyen **Time/date** ruller du til ønsket innstilling med [Start Stop] eller [Light Lock] og velger innstillingen med [Next].
2. Endre verdiene med [Start Stop] og [Light Lock] og lagre med [Next].

3. Gå tilbake til forrige meny med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å avslutte.

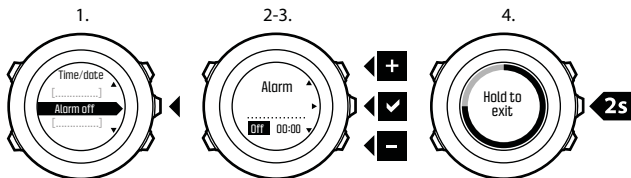


3.34.1 Vekkeklokke

Du kan bruke Suunto Ambit3 Sport som alarmklokke.

Slik får du tilgang til alarmklokken og stiller inn alarmen:

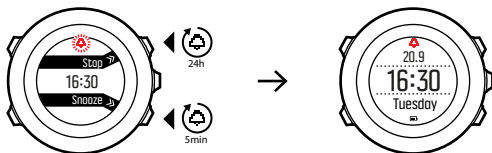
1. I alternativmenyen trykker du på **GENERAL** (Generelt), deretter **Time/date** (Klokkeslett/dato) og **Alarm** (Alarm).
2. Aktiver eller deaktiver alarmen med [Start Stop] eller [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Still inn time- og minuttverdiene med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
4. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å gå ut av alternativmenyen.



Når alarmen slås på, vises alarmsymbolet i de fleste displayene.

Når alarmen utløses, kan du:

- Velg **Snooze** (Utsett) ved å trykke på [Light Lock]. Alarmen stopper og starter på nytt hvert 5. minutt inntil du stopper den. Du kan utsette inntil 12 ganger i løpet av en 1 time.
- Velg **Stop** (Stopp) ved å trykke på [Start Stop]. Hvis du ikke deaktiverer alarmen i innstillingene, vil alarmen stoppe og starte på nytt på samme tidspunkt neste dag.

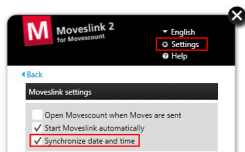


 **MERK:** Når alarmen er utsatt, blinker alarmikonet i TID.

3.34.2 Tidssynkronisering


Suunto Ambit3 Sport-tid kan oppdateres via mobiltelefon, datamaskin (Moveslink) eller GPS-tid. Hvis du har koblet klokken din til Suunto Movescount App, synkroniseres tid og tidssone automatisk med mobiltelefonen.

Når du kobler klokken din til datamaskinen med USB-kabelen, oppdaterer Moveslink som standard klokkeslett og dato etter klokken på datamaskinen. Denne funksjonen kan slås av i Moveslink-innstillinger.



GPS-tidtaking

GPS-tidtaking retter opp forskjellen mellom Suunto Ambit3 Sport og GPS-klokkeslettet. GPS-tidtaking retter opp tiden automatisk en gang om dagen, eller etter at du har justert klokkeslettet manuelt. Dobbel tid rettes også opp.

 **MERK:** GPS-tidtaking retter opp minutter og sekunder, men ikke timer.



MERK: GPS-tidtaking retter opp klokkeslettet presist dersom det er mindre enn 7,5 minutter feil. Dersom det er mer feil enn dette, retter GPS-tidtaking det til nærmeste 15 minutter.

GPS-tidtaking aktiveres som standard. Deaktivere GPS-tidtaking:

1. I alternativmenyen trykker du på **GENERAL** (Generelt), deretter **Time/date** (Klokkeslett/dato) og **GPS timekeeping** (GPS tidtaking).
2. Sett GPS tidtaking på eller av med [Start Stop] og [Light Lock]. Godta med [Next].
3. Gå tilbake til innstillingene med [Back Lap], eller hold [Next] inne for å avslutte.

3.35 Finn tilbake

Med **Track back** kan du gå tilbake samme veien som du kom når som helst under treningen. Suunto Ambit3 Sport oppretter midlertidige veipunkter for å lede deg tilbake til startpunktet.

For å finne tilbake under trening:

1. Hold [Next] inne mens du er i en sportsmodus med GPS aktivert for å åpne alternativmenyen.
2. Trykk på [Next] for å velg **NAVIGATION**.
3. Bla til **Track back** med [Start Stop] og velg med [Next].

Du kan nå begynne å navigere deg tilbake på samme måte som under rutenavigasjon.

Track back kan også brukes fra loggboken med treningsøkter som inkluderer GPS-data. Følg samme fremgangsmåte som i

3.26.1 Navigere en rute. Bla til **Logbook** i stedet for til **Routes**, og velg en logg for å starte navigeringen.

3.36 Treningsprogrammer

Du kan planlegge individuelle bevegelser eller bruke treningsprogram og laste dem ned til Suunto Ambit3 Sport. Med planlagte bevegelser leder Suunto Ambit3 Sport deg til å nå treningsmålet. Du kan lagre opptil 60 planlagte bevegelser i klokken.

Slik bruker du en planlagt bevegelse:

1. Planlegg individuelle bevegelser under **MY MOVES** eller bruk (eller opprett) et treningsprogram under **PLAN & CREATE** i Movescount.com og legg programmet til i dine planlagte bevegelser.
2. Synkroniser med Movescount.com for å laste ned de planlagte bevegelse-ene til klokken.
3. Følg den daglige veiledningen samt veiledningen under de planlagte bevegelse-ene for å nå målene dine.

Slik starter du en planlagt bevegelse:

1. Trykk på [Next] for å sjekke om du har et planlagt mål for i dag.
2. Hvis du har flere planlagte bevegelser for i dag, trykk på [View] for å se hvert bevegelse-mål.



3. Trykk på [Start Stop] for å starte en planlagte bevegelse, eller trykk på [Next] en gang tid for å gå tilbake til **TIDS**modus.

Under en planlagt bevegelse gir Suunto Ambit3 Sport veiledning basert på hastighet eller hjerterefrekvens:



Suunto Ambit3 Sport indikerer også når 50 % og 100 % av det planlagte målet er nådd.

Når målet er nådd eller du har en hviledag, vises fremtidige mål etter ukedag dersom den neste planlagte bevegelse er innenfor en uke, eller etter dato dersom det er lenger unna enn en uke:



4 STELL

4.1 Retningslinjer for håndtering

Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med rent vann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.



TIPS: Husk å registrere din Suunto Ambit3 Sport på www.suunto.com/support å få personlig støtte.

4.2 Vanntetthet

Suunto Ambit3 Sport er vanntett ned til 50 meter / 164 fot / 5 bar.

Målerverdien gjelder en faktisk dykkedybde og er testet i vanntrykk som brukes i løpet av Suuntos test av vanntetthet. Dette betyr at du kan bruke klokken til svømming og snorkling, men den bør ikke brukes til noen form for dykking.



MERK: Vanntett betyr ikke det samme som at det fungerer under vann. Vanntetthetsmerkene viser til statisk luft-/vanntetthet som tåler dusjing, bading, svømming, dykking i basseng og snorkling.

For å opprettholde vanntettheten anbefales det å:

- aldri bruke enheten til annet enn tiltenkt bruk
- kontakte en autorisert Suunto-tjeneste, -distributør eller -forhandler for eventuell reparasjoner.
- holde enheten fri for skitt og sand
- aldri forsøke å åpne dekslet på egenhånd.
- unngå å utsette enheten for hyppige endringer i luft- og vanntemperatur
- alltid rengjøre enheten med friskt vann hvis den utsettes for saltvann
- aldri slå på eller miste ned enheten

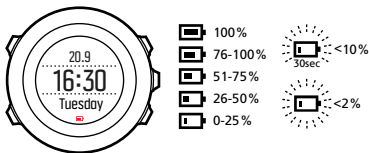
4.3 Lade batteriet

Varigheten på én lading, avhenger av hvordan Suunto Ambit3 Sport benyttes, og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.




MERK: Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

Batteriikonet viser ladenivået på batteriet. Når batteriladenivået er mindre enn 10 %, blinker ikonet i 30 sekunder. Når batteriladenivået er mindre enn 2 %, blinker ikonet konstant.



Batteriet lades ved at du kobler det til datamaskinen med medfølgende USB-kabel, eller lader det med en USB-kompatibel vegglander. Det tar cirka 2-3 timer å fullade et tomt batteri.

 **TIPS:** Gå til Movescount og endre GPS-fix for en sportsmodus for å spare batterilevetiden. Se 3.21.3 GPS-nøyaktighet og strømsparing hvis du vil ha mer informasjon.

4.4 Skifte Smart Sensor-batteriet

Suunto Smart Sensor bruker en 3-volts litiumcelle (CR 2025).

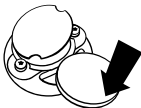
Slik bytter du ut batteriet:

1. Fjern sensoren fra beltet.
2. Åpne batteridekselet med en mynt.
3. Bytt batteriet.
4. Lukk batteridekselet.

1.



2.



3.



4.



4.5 Få støtte

For å få ekstra støtte, kan du besøke www.suunto.com/support. Der finner du et omfattende utvalg av hjelpemidler, inkludert spørsmål og svar og instruksjonsvideoer. Du kan også legge inn spørsmål direkte til Suunto eller sende e-post / ringe Suunto støtte.

Det er også mange instruksjonsvideoer på Suunto YouTube-kanalen på www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Vi anbefaler å registrere produktet ditt for å få den beste personlige støtten fra Suunto.

For å få støtte fra Suunto:

1. Registrer deg hos www.suunto.com/support/MySuunto, eller hvis du allerede har gjort det, logger du inn og legger til Suunto Ambit3 Sport til **My Products** (Mine produkter).
2. Besøk Suunto.com (www.suunto.com/support) for å se om spørsmålet har blitt stilt/besvart allerede.
3. Gå til **CONTACT SUUNTO** (Kontakt Suunto) for å sende et spørsmål eller ring oss på noen av de nevnte støttenumrene.

Alternativt, send oss en e-post til support@suunto.com. Ta med produktnavn, serienummer og en detaljert beskrivelse av problemet.

Suuntos kvalifiserte kundestøtte vil hjelpe deg, og om nødvendig feilsøke produktet i løpet av samtalen.

5 REFERANSE

5.1 Tekniske spesifikasjoner

Generelt

- driftstemperatur: $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ til $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-5\text{ }^{\circ}\text{F}$ til $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- temperatur ved batterilading: $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ til $35\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $32\text{ }^{\circ}\text{F}$ til $95\text{ }^{\circ}\text{F}$
- oppbevaringstemperatur: $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ til $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $-22\text{ }^{\circ}\text{F}$ til $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- vekt: 80 g (svart, blå, hvit), 86 g (safir)
- vanntetthet (enhet): 50 meter / 164 fot / 5 bar
- vanntetthet (pulsbelte): 20 m / 66 fot (ISO 2281)
- linse: glass i mineralkrystall (safirkrystall på Sapphire-modeller)
- strøm: oppladbart litiumion-batteri
- Batterilevetid: ~ 10–100 timer avhengig av den valgte GPS-nøyaktigheten

Minne

- Points of Interest (POIs): maks. 250

Radiomottaker

- BLUETOOTH SMART-kompatibel
- kommunikasjonsfrekvens: 2,4 GHz
- rekkevidde: ~ 3 m

Kronograf

- oppløsning: 1 sek til 9:59'59, etter det 1 min

Kompass

- oppløsning: 1 grad / 18 mils

GPS

- teknologi: SiRF Star V
- oppløsning: 1 m

5.2 Samsvar

5.2.1 CE

Suunto Oy erklærer herved at dette produktet er i samsvar med de nødvendige kravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF.

5.2.2 FCC-samsvar

Denne enheten samsvarer med del 15 i FCC-reglene. Bruk av enheten er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten må ikke forårsake skadelig interferens, og
 - (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake at enheten ikke virker som den skal.
- Dette produktet er testet for å overholde FCC-standarder og er beregnet på hjemme- eller kontorbruk.

Endringer eller modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av Suunto, kan føre til at din rett å bruke denne enheten i henhold til FCC-regelverket blir ugyldig.

MERK: Dette utstyret er testet og funnet i samsvar med grensene for en Klasse B digital enhet ifølge del 15 av FCC-reglene. Disse grensene er utformet for å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens i en boliginstallasjon. Dette utstyret genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og

brukes i samsvar med instruksjonene, kan det forårsake skadelig interferens på radiokommunikasjoner. Det er imidlertid ingen garanti for at interferens ikke vil oppstå i en bestemt installasjon. Hvis dette utstyret forårsaker skadelige forstyrrelser på radio- eller TV-mottak, som kan fastslås ved å slå utstyret av og på, oppfordres brukeren til å prøve å korrigere interferensen med ett eller flere av følgende tiltak:

- Snu eller flytt mottakerantennen.
- Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren.
- Koble utstyret til et uttak på en annen krets enn den som mottakeren er koblet til.
- Rådfør deg med forhandleren eller en erfaren radio-/TV-tekniker for hjelp.

5.2.3 IC

Denne enheten samsvarer med RSS-standard(er) for Industry Canadas (det kanadiske industridepartementet) lisensunntak. Driften er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten kan ikke forårsake interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift av enheten.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

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

5.3 Varemerket

Suunto Ambit3 Sport, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Med enerett.

5.4 Patentmerknad

Dette produktet er beskyttet av patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter: EP 11008080, EU design 001332985-0001 or 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (HR-belte: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281). Ytterligere patentsøknader er lagt inn.

5.5 International Limited Warranty

Suunto garanterer at i Garantiperioden vil Suunto eller et Autorisert Suunto Servicesenter (heretter kalt Servicesenter) etter eget skjønn, avhjelpe mangler i materialer eller utførelse gratis enten ved å a) reparere eller b) erstatte, eller c) refundere, underlagt vilkårene og betingelsene i denne International Limited Warranty. Denne International Limited Warranty er gyldig og gjennomførbar, uavhengig av kjøpslandet. Denne International Limited Warranty påvirker ikke dine rettigheter, gitt i henhold til obligatorisk nasjonal lovgivning som gjelder for salg av forbruksvarer.

Garantiperiode

International Limited Warranty starter på den opprinnelige kjøpsdatoen.

Garantitiden er to (2) år for Produkter og Dive trådløse sendere med mindre annet er spesifisert.

Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til trådløse sensorer og sendere, ladere, kabler, oppladbare batterier, reimer, armbånd og slanger.

Unntak og begrensninger

Denne International Limited Warranty dekker ikke:

1. a) normal slitasje, som riper, slitasje, eller fargeendring og/eller materialeendring av ikke-metalliske reimer, b) defekter forårsaket av røff håndtering, eller c) defekter eller skade som følge av bruk utover anbefalt bruk, feil pleie, uaktsomhet, og uhell som fall eller knusing,
2. trykte materialer og emballasje,
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto,
4. ikke oppladbare batterier.

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet eller tilbehør vil være uten avbrytelser eller feilfri, eller at produktet eller tilbehøret vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

Denne International Limited Warranty er ikke rettskraftig hvis produktet eller tilbehør:

1. enheten har blitt åpnet utover tiltenkt bruk
2. enheten har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter
3. serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, som avgjøres etter Suuntos skjønn, eller
4. har vært utsatt for kjemikalier, inkludert, men ikke begrenset til myggmidler.

Tilgang til Suuntos garantiservice

Du må vise et kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Du må registrere produktet på www.suunto.com/mysuunto for å kunne ha krav på internasjonale garantitjenester. Hvis du vil vite hvordan du får tilgang til garantiservicen, kan du gå inn på www.suunto.com/warranty, kontakte den lokale autoriserte Suunto-forhandleren, eller du kan ringe Suuntos kontaktsenter.

Ansvarsbegrensning

Så langt gjeldende lov tillater det, er denne International Limited Warranty din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige eller andre skader eller følgeskader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, skadegjørende ansvar eller noen juridiske eller lovbestemte teorier, selv om Suunto kjente til at slike

skader kunne oppstå. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.

5.6 Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Med enerett. Suunto, Suunto-produktnavn, logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i dokumentet eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, videreformidles eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra www.suunto.com.

INDEKS

A

aktivitetsmonitor
 restitusjonstid, 14
auto-kalibrering, 64
autopause, 15

B

bakgrunnsbelysning, 16
 lystyrke, 16
 modus, 16
batteri
 lade, 111
bla automatisk, 15

E

ekstra skjerm, 52

F

fastvare, 35
finn tilbake, 34
Finn tilbake, 106
fotsensor, 61, 64
 auto-kalibrering, 64
FusedSpeed, 35

G

gjeldende plassering, 71

GPS, 56

 GPS-signal, 57
 GPS-nøyaktighet, 59
 GPS-tidtaking, 105

H

håndtering, 110
helling, 65

I

ikoner, 38
indikator for gjenværende
 minne, 48
innstillinger, 12
 GPS-tidtaking, 105
 justering av innstillingene, 12
interessepunkt
 navigering, 68
 slette, 72
interessepunkt (POI)
 legge til gjeldende
 plassering, 71
intervallklokke, 41

K

kalibrere

- fotsensor, 64
- kompass, 20
- Power POD, 65
- koble sammen
 - POD, 61
 - pulssensor, 61
- kompass, 19
 - kalibrere, 20
 - misvisning, 21
 - sperrerefunksjon på peiling, 22
 - under trening, 33

L

- lade, 9
- loggbok, 45
- løpeytelse, 86

M

- meny
 - snarvei, 91
- menyer, 8
- Movescount, 49, 51
 - Suunto App, 95
 - Suunto App Designer, 95
 - Suunto App Zone, 95
- Moveslink, 49
- multisport, 54, 56
 - bytte sportsmodus manuelt, 55

- intervallklokke, 41

N

- navigering
 - finn tilbake, 34
 - interessepunkt, 68
 - rute, 80
 - under trening, 32
- nedtellingsur, 24
 - nedtellingsur, 24

P

- paring, 61
- Planlagte Moves, 107
- POD, 61
 - koble sammen, 61
- posisjonsformater, 58
- Power POD, 65
 - auto null, 65
 - kalibrere, 65
- pulsbelte, 27
 - koble sammen, 61
- pulsminne, 27
- pulssensor, 27, 61

R

- Rask restitusjonstest, 76
- registrere spor/baner, 31
- restitusjon, 73
- restitusjonsstatus, 74

- restitusjonstest, 74
- restitusjonstest, hvile, 78
- restitusjonstid, 73
- retning
 - sperrefunksjon på peiling, 22
- runder, 31
- rute
 - navigering, 80
- rutenett, 58
- ruter
 - legge til en rute, 79
 - slette en rute, 79

S

- servicemeny, 89
- skjerm
 - invertere skjerm, 25, 26
 - invertere skjerm, 25, 26
- skjermer, 25
 - vis/skjul skjermer, 25
- snarvei, 8, 91
- sportsmodus, 29
 - loggbok, 45
 - under trening, 30
- sportsmoduser, 92
- start veiviser, 9
- stell, 110
- stoppeklokke, 93

- støtte, 113
- Styrke-POD, 61
- Suunto App, 95
- Suunto App Designer, 95
- Suunto App Zone, 95
- Suunto Movescount App, 51
 - ekstra skjerm, 52
 - synkronisering, 53
- Suunto Smart Sensor, 27, 28
 - feilsøking, 28
- svømming, 96
 - øvelser, 100
 - registrere svømmestiler, 97
 - svømming i basseng, 96
 - utendørssvømming, 100
- sykkelsensor, 61

T

- tastelås, 18
- taster, 8
- tid, 101
 - GPS-tidtaking, 105
 - vekkeklokke, 103
- trening
 - begynne treningen, 29
 - sportsmoduser, 26
- Treningsprogram, 107

U

under trening, 30
kompass, 33
navigering, 32

V

veipunkter, 80
vekkelokke, 103
utsett, 103



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.