

# **SUUNTO M5**

## PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA


1 SAFETY .....	5
Rodzaje ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa: .....	5
Środki ostrożności: .....	5
2 Witamy .....	7
3 Ikony i obszary wyświetlacza .....	9
4 Korzystanie z przycisków .....	10
5 Pierwsze kroki .....	11
5.1 Ocena własnej kondycji .....	13
6 Korzystanie z podświetlenia i blokady przycisków .....	15
7 Zakładanie pasa do mierzenia tętna .....	16
8 Rozpoczęcie ćwiczenia .....	18
8.1 Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału HR .....	19
9 Podczas ćwiczenia .....	20
9.1 Podczas ćwiczenia z instrukcją .....	21
10 Przykładowy tygodniowy program ćwiczeń: od poziomu poor (słaba) do excellent (doskonała) .....	23
11 Po ćwiczeniu .....	24
11.1 Po ćwiczeniu ze sprawdzaniem tętna .....	24
11.2 Po ćwiczeniu bez sprawdzania tętna .....	25
11.3 Okres odpoczynku .....	27
12 Test kondycji i tętna spoczynkowego .....	28
12.1 Test kondycji .....	28
12.2 Test tętna spoczynkowego .....	30
13 Przeglądanie planów i historii .....	31
13.1 Plan ćwiczeń .....	32


13.2 Historia i trend .....	33
13.3 Poprzednie ćwiczenie .....	33
14 Zmiana ustawień .....	35
Czas i ustawienia osobiste .....	35
Typ celu .....	36
Ustawienia ogólne .....	36
Parowanie .....	37
14.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe .....	37
14.2 Zmiana języka .....	38
15 Łączenie się z Internetem .....	40
16 Parowanie pasa do mierzenia tętna lub czujnika POD .....	41
16.1 Rozwiązywanie problemów .....	42
17 Czyszczenie i konserwacja .....	43
17.1 Wymiana baterii .....	43
17.2 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna .....	45
18 Informacje o produkcie .....	46
18.1 Dane techniczne .....	46
18.2 Znaki towarowe .....	47
18.3 Zgodność z przepisami FCC .....	47
18.4 Znak CE .....	48
18.5 Prawa autorskie .....	48
18.6 Uwaga dotycząca patentów .....	49
19 Gwarancja .....	50
Okres gwarancji .....	50
Wyłączenia i ograniczenia .....	50

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto .....	51
Ograniczenie odpowiedzialności .....	51

# 1 SAFETY


## Rodzaje ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa:


 **OSTRZEŻENIE:** - stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** - stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** - służy do podkreślenia ważnej informacji.

## Środki ostrożności:

 **OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU ĆWICZEŃ ZAWSZE ZASIĘGNIJ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ POWAŻNYCH OBRAŻEŃ.

 **OSTRZEŻENIE:** CHOCIAŻ NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPOWIEDNIMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, KONTAKT PRODUKTU ZE SKÓRĄ MOŻE POWODOWAĆ REAKCJE ALERGICZNE LUB PODRAŻNIENIA SKÓRY. W TAKIM PRZYPADKU NALEŻY NATYCHMIAST ZAPRZESTAĆ UŻYTKOWANIA PRODUKTU I SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

 **PRZESTROGA:** NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ROZPUSZCZALNIKÓW.

 **PRZESTROGA:** NIE STOSUJ ŚRODKÓW ODSTRASZAJĄCYCH OWADY.

 **PRZESTROGA:** TRAKTOWAĆ JAKO ODPAD ELEKTRONICZNY.

 **PRZESTROGA:** NIE UDERZAJ ANI NIE UPUSZCZAJ.

## 2 WITAMY

Dziękujemy za wybór monitora tętna Suunto M5!

Monitor tętna Suunto M5 jest Twoim multidyscyplinarnym partnerem treningowym. Wyznacz cele, a urządzenie Suunto M5 zaprogramuje idealny, tygodniowy harmonogram ćwiczeń pomagający je osiągnąć. Urządzenie Suunto M5 automatycznie dostosowuje program ćwiczeń w czasie rzeczywistym – uzależniając go od Twoich postępów, nawyków ćwiczeniowych czy uwzględniając ominiętą sesję – oraz udziela mądrych instrukcji przed, w trakcie i po treningu. Powie Ci także, kiedy musisz odpocząć. Trenując w domu, biegając, jeżdżąc na rowerze czy pocąc się w siłowni, można teraz beztrudno oddać się ćwiczeniom.

Najważniejsze właściwości Suunto M5 maksymalnie zwiększają skuteczność ćwiczeń:

- łatwy w użytkowaniu, trzy przyciski, duży wyświetlacz i dziewięć języków do wyboru
- początkowy test kondycji
- do wyboru trzy cele osobiste: poprawa kondycji, kontrola wagi i trening swobodny
- automatycznie dostosowywany program ćwiczeń na kolejne 7 dni, przygotowany na podstawie Twoich danych kondycyjnych
- instrukcje podczas ćwiczeń, wskazujące, czy należy zwiększyć, czy zmniejszyć wysiłek
- sugestie odnośnie do kolejnego treningu, z podaniem idealnego czasu trwania i intensywności
- czas odpoczynku
- tętno i liczba spalonych kalorii

- podsumowania ćwiczeń
- motywujące informacje zwrotne
- wygodny pas do pomiaru tętna, zgodny z większością urządzeń treningowych do badania akcji serca oraz rozwiązaniem Suunto Fitness Solution
- informacje na temat prędkości i odległości dzięki opcjonalnym czujnikom Suunto Foot, GPS lub Bike POD
- możliwość pobrania osobistego programu ćwiczeń na urządzenie Suunto M5 z witryny Movescount.com dzięki opcjonalnemu urządzeniu Suunto Movestick

Dzięki tej instrukcji osiągniesz maksymalne korzyści z ćwiczeń z urządzeniem Suunto M5. Przeczytaj ją uważnie, aby jeszcze lepiej wykorzystać możliwości urządzenia Suunto M5.

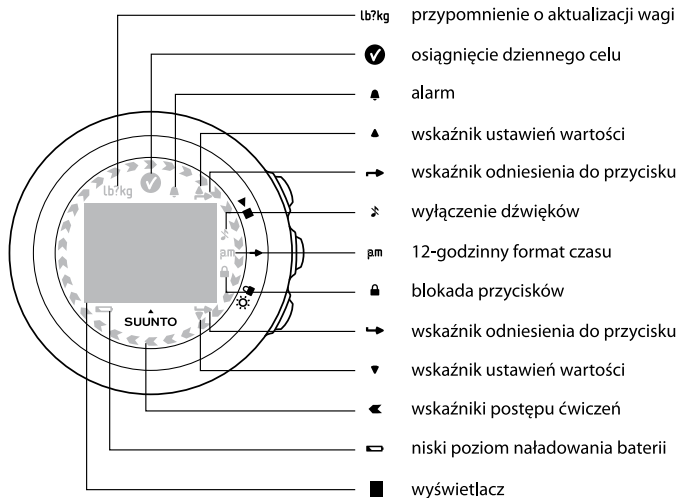
Ćwiczenia nie kończą się wraz z zakończeniem treningu. Popracuj nad kondycją w Internecie i skorzystaj jeszcze więcej z ćwiczeń – Move w witrynie Movescount.com. Dzięki opcjonalnemu urządzeniu Suunto Movestick możesz podłączyć swoje urządzenie Suunto M5 do witryny Movescount.com, wysłać dzienniki ćwiczeń, udostępniać znajomym swoje dane dotyczące postępów oraz wymieniać się doświadczeniami i przemyśleniami. Możesz również pobrać program treningowy wprost na swoje urządzenie Suunto M5. Zapisz się już dziś na stronie Movescount.com i odwiedzaj ją codziennie. Zdobądź motywację i zacznij się dobrze bawić. O to przecież chodzi w ćwiczeniach, czyż nie?



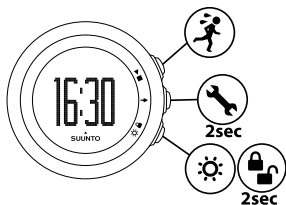
**UWAGA:** Pamiętaj, aby zarejestrować swoje urządzenie w witrynie [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), co zapewni Ci dostęp do pełnej pomocy technicznej firmy Suunto.



### 3 IKONY I OBSZARY WYŚWIETLACZA



## 4 KORZYSTANIE Z PRZYCISKÓW



Przyciśnięcie poniższych przycisków daje dostęp do następujących funkcji:

▶■ (WŁĄCZ/ZATRZYMAJ):

- wybierz **exercise (ćwiczenie), suggestion (sugestia), prev. exercise (poprzednie ćwiczenie), history & trend (historia i trend), fitness test (test kondycji), web connect (połączenie z Internetem)**
- zacznij/zakończ ćwiczenie
- zwiększ/poziom wyżej

→ (DALEJ):

- przełącz widoki
- wprowadź ustawienia/wyjdź z ustawień, wciskając przycisk
- zatwierdź/przejdź do następnego kroku

☀🔒 (PODŚWIETLENIE/BLOKADA):

- włącz podświetlenie
- zablokuj przycisk ▶■, wciskając
- zmniejsz/poziom niżej

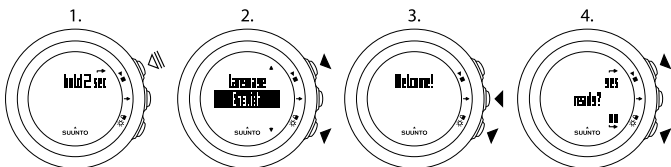
## 5 PIERWSZE KROKI

Najpierw należy dostosować urządzenie Suunto M5, tak aby jego instrukcje pomagały w osiągnięciu celów użytkownika. W opcji ustawienia **personal** można skonfigurować urządzenie Suunto M5 zgodnie z własnymi cechami fizycznymi i aktywnością sportową. Te ustawienia będą później wykorzystywane do wielu różnych obliczeń, więc należy je określić jak najdokładniej.

Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć Suunto M5.


Aby skonfigurować ustawienia początkowe:


1. Naciśnij dowolny przycisk, aby uruchomić urządzenie. Poczekaj, aż urządzenie wyjdzie ze stanu uśpienia i oznajmi **hold 2 sec (przytrzymaj przycisk 2 s)**. Przytrzymaj przycisk ►■, aby wprowadzić pierwsze ustawienie.
2. Naciśnij przycisk ►■ lub ⚙️, aby zmienić wartości.
3. Naciśnij przycisk ➡️, aby zatwierdzić wartość i przejść do następnego ustawienia. Naciśnij przycisk ⚙️, aby powrócić do poprzedniego ustawienia.
4. Po zakończeniu wybierz opcję **yes (tak)** (►■), aby zatwierdzić wszystkie ustawienia. Aby nadal modyfikować ustawienia, wybierz opcję **no (nie)** (⚙️).





Konfigurowane mogą być poniższe ustawienia początkowe:

- **language (język):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (jednostki):** metryczne / angielskie
- **time (czas):** 12 / 24 h, godziny i minuty
- **date (data)**
- **personal settings (ustawienia osobiste):** ok urodzenia, płeć, waga, wysokość, (obliczony wskaźnik BMI), kondycja

 **UWAGA:** Indeks BMI (Body Mass Index) jest wartością liczbową obliczaną na podstawie wagi ciała i wysokości. Wskazuje on, czy waga osoby mieści się w zdrowym zakresie. Jeśli jednak użytkownik ma bardzo muskularną budowę ciała, obliczona wartość wskaźnika może być wyższa od oczekiwanej, ponieważ przedziały BMI są oparte na przeciętnym typie budowy ciała.

 **UWAGA:** Po wprowadzeniu roku urodzenia w urzędzeniu automatycznie ustawiana jest wartość tętna maksymalnego przy użyciu wzoru  $207 - (0,7 \times \text{WIEK})$ , opublikowanego przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine). Jeśli użytkownik zna swoje rzeczywiste tętno maksymalne, powinien je wprowadzić zamiast wartości obliczonej automatycznie.

Więcej informacji na temat późniejszej zmiany ustawień - patrz Rozdział 14 Zmiana ustawień na stronie 35.

 **PORADA:** Naciśnij przycisk  w widoku czasu, aby zobaczyć status, datę i godzinę bieżącego celu ćwiczeniowego. Wyświetlacz powraca do ekranu

wskazywania czasu, aby oszczędzać zużycie baterii, jeśli po 2 minutach nie naciśniesz ponownie przycisku ➔.

## 5.1 Ocena własnej kondycji


Aby podczas ćwiczenia otrzymywać instrukcje, należy ocenić swoją kondycję i podać jej poziom w ustawieniach początkowych.





Wybierz jedną następujących opcji:



- **very poor (bardzo słaba):** wolisz jeździć windą lub samochodem zamiast chodzić pieszo albo czasem spacerujesz i od czasu do czasu ćwiczysz aż do przyspieszenia oddechu lub do spocenia;
- **poor (słaba):** ćwiczysz regularnie od 10 do 60 minut tygodniowo - rekreacyjnie lub podczas pracy wymagającej umiarkowanej aktywności fizycznej, na przykład grasz w golfa, jeździsz konno, gimnastykujesz się, grasz w tenisa stołowego, w kręgle, podnosisz ciężary lub pracujesz na działce.
- **fair (średnia):** przebiegasz dystans do jednej mili (1,6 km) tygodniowo lub przeznaczasz do 30 minut tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **good (dobra):** przebiegasz dystans od 1 do 5 mil (od 1,6 do 8 km) tygodniowo lub przeznaczasz od 30 do 60 minut tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **very good (bardzo dobra):** przebiegasz dystans od 5 do 10 mil (od 8 do 16 km) tygodniowo lub przeznaczasz od 1 do 3 godziny tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.
- **excellent (doskonała):** przebiegasz dystans ponad 10 mil (16 km) tygodniowo lub przeznaczasz ponad 3 godziny tygodniowo na porównywalną aktywność fizyczną.




Aby otrzymywać dokładniejsze instrukcje, przeprowadź test kondycji - patrz *Section 12.1 Test kondycji na stronie 28.*

## 6 KORZYSTANIE Z PODŚWIETLENIA I BLOKADY PRZYCISKÓW

Naciśnij przycisk , aby włączyć podświetlenie.

Przytrzymaj przycisk , aby zablokować lub odblokować przycisk . Gdy przycisk  jest zablokowany, wyświetlacz pokazuje symbol .

 **PORADA:** Zablokowanie przycisku  uniemożliwia przypadkowe uruchomienie lub zatrzymanie stopera.

 **UWAGA:** Gdy przycisk  jest zablokowany podczas ćwiczenia, nadal można zmieniać widoki, naciskając przycisk .

## 7 ZAKŁADANIE PASA DO MIERZENIA TĘTNA

Wyreguluj długość pasa, tak aby przylegał do ciała ściśle, ale wygodnie. Zwilż miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas. Pas powinien być założony centralnie na klatkę piersiową, a czerwona strzałka musi być skierowana w górę.



**⚠ OSTRZEŻENIE:** Osoby z rozrusznikami serca, defibrylatorami lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi używają pasa do mierzenia tętna na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem pasa zalecamy testowe ćwiczenie pod nadzorem lekarza. Pomoże to zapewnić bezpieczne i niezawodne działanie rozrusznika podczas korzystania z pasa. Ćwiczenia wiążą się z pewnym ryzykiem, zwłaszcza dla osób mało aktywnych fizycznie. Zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu regularnych ćwiczeń.

**📄 UWAGA:** Pasy do mierzenia tętna z ikoną ANT (📡) są zgodne z komputerami naręcznymi Suunto zgodnymi z technologią ANT oraz z rozwiązaniami treningowymi Suunto ANT, natomiast pasy do mierzenia tętna z ikoną IND (📡) są zgodne z większością urządzeń do ćwiczeń obsługujących indukcyjny pomiar



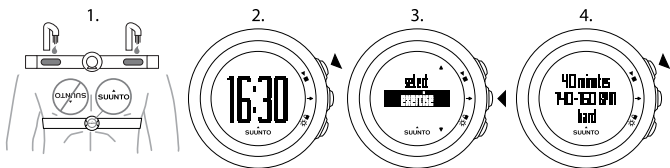
*ętna. Pas Suunto Dual Comfort Belt jest zgodny z obiema technologiami - IND i ANT.*


## 8 ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA

Po skonfigurowaniu ustawień początkowych można rozpocząć ćwiczenie. Program ćwiczenia z instrukcją jest używany automatycznie w celu osiągnięcia następnego poziomu kondycji lub utrzymania doskonałej kondycji. Program ćwiczenia z instrukcją jest oparty na obecnej kondycji użytkownika, określonej w ustawieniach początkowych. Jeśli chcesz ćwiczyć bez instrukcji, wybierz w ustawieniach program ćwiczeń **free (swobodny)** – patrz *Rozdział 14 Zmiana ustawień na stronie 35*.


Aby rozpocząć ćwiczenie:

1. Zwił miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas do mierzenia tętna.
2. W widoku czasu naciśnij przycisk **▶■**, aby wybrać **exercise (ćwiczenie)**.
3. Potwierdź **exercise (ćwiczenie)** za pomocą przycisku **➔**.  
Przed rozpoczęciem ćwiczenia urządzenie wyświetla informację, przez jaki czas tętno powinno pozostać w określonym przedziale.
4. Naciśnij przycisk **▶■**, aby rozpocząć zapis ćwiczenia.



 **PORADA:** Bez pasa do mierzenia tętna można używać urządzenia Suunto M5 jako stopera. Bez pasa wyświetlany jest tylko czas trwania ćwiczenia. Po zakończeniu ćwiczenia można określić poziom jego intensywności. Na podstawie

tej oceny użytkownika i okresu trwania ćwiczenia urządzenie szacuje zużycie kalorii oraz odpowiednio zmienia plan ćwiczeń i historię.

 **PORADA:** Przed wykonywaniem ćwiczeń należy się rozgrzać, a po nich — rozluźnić się. Te fazy nie są objęte zaleceniami i należy podczas nich ćwiczyć z niską intensywnością.

## 8.1 Rozwiązywanie problemów: Brak sygnału HR

W razie utraty sygnału pomiaru tętna należy wykonać następujące czynności:

- Sprawdź poprawność założenia pasa do pomiaru tętna.
- Sprawdź, czy obszary pasa zawierające elektrody są nawilżone.
- Jeśli problem nadal występuje, wymień baterię pasa do mierzenia tętna lub baterię urządzenia.

## 9 PODCZAS ĆWICZENIA

Urządzenie Suunto M5 podaje dodatkowe informacje instruujące użytkownika podczas ćwiczenia. Te informacje mogą być pomocne i zwiększają satysfakcję użytkownika.

Kilka pomysłów, które można wykorzystać podczas ćwiczenia:

- Naciśnij przycisk **→**, aby zobaczyć dodatkowe informacje wyświetlane w czasie rzeczywistym.
- Przytrzymaj przycisk **☼**, aby zablokować przycisk **▶**, uniemożliwiając w ten sposób przypadkowe zatrzymanie stopera.
- Naciśnij przycisk **▶**, aby zakończyć ćwiczenie.



Treść wyświetlanych dodatkowych informacji zależy od ich dostępności.

Jeśli dostępne jest tylko tętno:

- czas trwania
- tętno średnie
- kalorie
- tętno i czas (godziny i minuty)


Jeśli dostępne jest tętno i czujnik POD:


- czas trwania
- tętno średnie
- kalorie

- tętno i czas (godziny i minuty)
- prędkość
- odległość
- tempo

Jeśli dostępny jest tylko czujnik POD:

- czas trwania
- prędkość
- odległość
- tempo

 **PORADA:** Włącza i wyłącza dźwięki (🔊) podczas ćwiczenia. W tym celu należy trzymać wciśnięty przycisk ➔. Nie można włączyć dźwięków, jeśli została wybrana opcja **all off (wszystkie wyłączone)** w ustawieniach ogólnych - patrz Rozdział 14 Zmiana ustawień na stronie 35.

 **UWAGA:** Pod wodą urządzenie Suunto M5 nie jest w stanie odebrać sygnału z pasa do mierzenia tętna. Można jednak postępować zgodnie z programem, trenując bez pasa do pomiaru tętna, i ocenić poziom wysiłku po zakończeniu ćwiczenia.

## 9.1 Podczas ćwiczenia z instrukcją

Ćwiczenie z instrukcją należy do zalecanego planu osiągnięcia wyznaczonego celu. Podczas ćwiczenia z instrukcją na urządzeniu Suunto M5 wyświetlany jest postęp użytkownika oraz instrukcje pomagające uzyskać optymalny poziom intensywności ćwiczenia. Jeśli strzałka na wyświetlaczu jest skierowana w górę,

należy zwiększyć intensywność. Jeśli strzałka na wyświetlaczu jest skierowana w dół, należy zmniejszyć intensywność.



Rosnący pas strzałek na zewnętrznej krawędzi wskazuje podczas ćwiczenia postęp użytkownika w wykonaniu dziennego celu. Po osiągnięciu celu wyświetlany jest symbol 🎯.

Jeśli chcesz ćwiczyć bez instrukcji, wybierz w ustawieniach typ celu **free (swobodny)** ó patrz *Sekcja Typ celu na stronie 36*.

**UWAGA:** *Plany są zgodne z zasadami ćwiczeń określonymi przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine). Więcej informacji na temat planów - patrz Section 13.1 Plan ćwiczeń na stronie 32.*

**PORADA:** *Po sparowaniu urządzenia Suunto M5 z czujnikiem prędkości Suunto POD, na przykład GPS POD, Foot POD lub Bike POD, można otrzymać podczas ćwiczenia dodatkowe informacje o prędkości i odległości, naciskając przycisk ➡.*

# 10 PRZYKŁADOWY TYGODNIOWY PROGRAM ĆWICZEŃ: OD POZIOMU POOR (SŁABA) DO EXCELLENT (DOSKONAŁA)

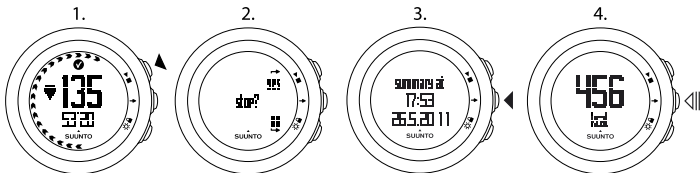
Poniższa tabela zawiera dane stanowiące podstawę zaleceń podawanych przez urządzenie podczas wykonywania programu ćwiczeń.

Poziom	Łatwy	Średni	Trudny	Bardzo trudny	Maksymalny	Tygodnie
Bardzo słaba	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Słaba		2 x30 min	2x20 min			x2
Średnia		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Dobra			3x40 min	2x30 min		x6
Bardzo dobra			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Doskonała		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 PO ĆWICZENIU

## 11.1 Po ćwiczeniu ze sprawdzaniem tętna

1. Naciśnij przycisk **▶■**, aby zakończyć ćwiczenie.
2. Wybierz **yes (tak)** (**▶■**), aby zatwierdzić zakończenie ćwiczenia i wyświetlić podsumowanie, lub wybierz opcję **no (nie)** (**☼■**), aby kontynuować ćwiczenie.
3. Naciśnij przycisk **➔**, aby przeglądać poszczególne widoki podsumowania.
4. Przytrzymaj przycisk **➔**, aby powrócić do widoku czasu.





W podsumowaniu są wyświetlane następujące informacje:


- godzina i data rozpoczęcia ćwiczenia
- wartość procentowa wykonania celu (ćwiczenie z instrukcją)
- czas trwania ćwiczenia
- liczba spalonych kalorii
- tętno średnie
- tętno szczytowe


Informacje na temat odległości i średniej prędkości można uzyskać przy użyciu opcjonalnych czujników POD prędkości i odległości.



 **UWAGA:** Jeśli szczytowe tętno podczas ćwiczenia przekroczyło maksymalne ustawienie tętna w ustawieniach urządzenia, urządzenie automatycznie wyświetli pytanie, czy aktualizować maksymalne tętno.

 **PORADA:** Podsumowanie można pominąć, przytrzymując przycisk → w pierwszym widoku podsumowania. Aby wyświetlić podsumowanie poprzedniego ćwiczenia, naciśnij przycisk ►■ w widoku czasu i wybierz opcję **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**.

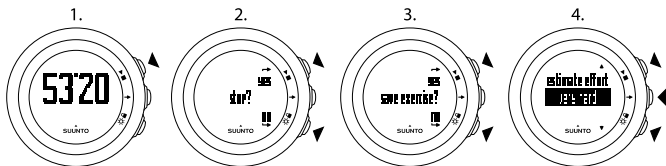
 **PORADA:** Podczas ćwiczeń z pasami do pomiaru tętna można zatrzymać stoper, wciskając przycisk ►■. Urządzenie automatycznie zapisze dziennik ćwiczeń, jeśli nie chcesz kontynuować ćwiczenia. W tym celu należy przed upływem godziny wcisnąć przycisk ►■. Aby kontynuować zapis, wybierz opcję **no (nie)** (⏏).

 **PORADA:** Aby uniknąć nieprzyjemnego zapachu, należy regularnie myć pas do pomiaru tętna.


## 11.2 Po ćwiczeniu bez sprawdzania tętna

1. Naciśnij przycisk ►■, aby zakończyć ćwiczenie.
2. Wybierz **yes (tak)** (►■), aby zatwierdzić zakończenie ćwiczenia, lub opcję **no (nie)** (⏏), aby kontynuować ćwiczenie.
3. Po zakończeniu ćwiczenia wybierz opcję **yes (tak)** (►■), aby je zapisać. Wybierz **no (nie)** (⏏), jeśli nie chcesz zapisywać ćwiczenia.
4. W przypadku zapisania ćwiczenia wyświetlone zostaje pytanie o ocenę jego stopnia trudności. Wybierz **easy (łatwe)**, **moderate (średnie)**, **hard**

**(trudne), very hard (bardzo trudne) lub maximal (maksymalne)** za pomocą przycisków ► ■ i ⚙️. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡️.




Na podstawie tej oceny użytkownika urządzenie szacuje zużycie kalorii oraz odpowiednio zmienia plan ćwiczeń.

 **UWAGA:** Ocena stopnia trudności ćwiczenia jest oparta na odczuciach użytkownika.

W podsumowaniu są wyświetlane następujące informacje:


- godzina i data rozpoczęcia ćwiczenia
- procent ukończenia
- czas trwania ćwiczenia
- szacowana liczba spalonych kalorii

Informacje na temat odległości, tempa i średniej prędkości można uzyskać przy użyciu opcjonalnych czujników POD prędkości i odległości.

 **PORADA:** Funkcji szacowania można używać podczas uprawiania sportów, w których nie można rejestrować tętna ani korzystać z pasa do pomiaru tętna, na przykład podczas pływania.

## 11.3 Okres odpoczynku

Po każdym ćwiczeniu urządzenie pokazuje czas potrzebny do pełnego odzyskania sił, tak by można było znowu ćwiczyć z pełną intensywnością na danym poziomie kondycyjnym. W każdej chwili możesz sprawdzić swój okres odpoczynku w opcji **suggestion (sugestia)** – patrz *Rozdział 13 Przeglądanie planów i historii na stronie 31*. Jeśli okres odpoczynku przekracza 24 godziny, zalecamy zrobienie sobie całego dnia odpoczynku, aby nie doszło do przetrenowania. Zalecenia programu ćwiczeń można stosować nawet wtedy, gdy nie upłynął pełny okres odpoczynku. Jeśli stosujesz typ ćwiczeń **free (swobodny)**, zalecamy ćwiczenie tylko wówczas, gdy okres odpoczynku nie przekracza 24 godzin.

 **UWAGA:** Aby dowiedzieć się, jak korzystać z okresów odpoczynku (ustalać proporcje czasu ćwiczeń i odpoczynku) w celu szybszego osiągnięcia założonych celów, skonsultuj się z wykwalifikowanym trenerem.

# 12 TEST KONDYCJI I TĘTNA SPOCZYNKOWEGO

## 12.1 Test kondycji

Test kondycji (test Rockport) służy do oceny własnej kondycji fizycznej. Ten test pomaga w śledzeniu postępów oraz podawaniu aktualnych informacji potrzebnych do różnych obliczeń wykonywanych przez urządzenie. Trwa około 10-30 minut, zależnie od prędkości chodu użytkownika.

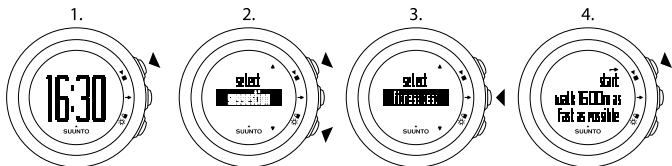
Wybierz teren o poziomej i równej powierzchni, o długości 1,6 km, czyli 1 mili (mogą to być np. 4 okrążenia 400-metrowego toru).



**PORADA:** Ustal odległość za pomocą pomiaru lub mapy internetowej.


Aby przeprowadzić test:

1. W widoku czasu naciśnij przycisk ►■.
2. Wybierz **fitness test (test kondycji)** za pomocą przycisków ►■ i ⚙️.
3. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡️ i zaczekaj, aż urządzenie odnajdzie sygnał pasa do mierzenia tętna.
4. Naciśnij przycisk ►■, aby rozpocząć test.
5. Idź przez 1,6 km (1 milę) szybkim i równym krokiem.
6. Po przejściu 1,6 km zakończ test przyciskiem ►■.




Urządzenie Suunto M5 obliczy Twój wskaźnik kondycji (w skali od 0 do 10) i pokaże aktualny poziom kondycji:

0-1,9	=	<b>very poor (bardzo słaba)</b>
2-3,9	=	<b>below average (poniżej średniej)</b>
4-4,9	=	<b>fair (średnia)</b>
5,0-5,9	=	<b>good (dobra)</b>
6,0-6,9	=	<b>very good (bardzo dobra)</b>
7,0-10,0	=	<b>excellent (doskonała)</b>

 **UWAGA:** Jeśli korzystasz z programu ćwiczeń z instrukcją, test kondycji jest liczony jak ćwiczenie i wliczany do ukończenia celu.

 **PORADA:** Wynik można porównać z wynikami wcześniejszych testów kondycji w obszarze **history & trend (historia i trend)** - patrz Section 13.2 Historia i trend na stronie 33.


 **PORADA:** Test kondycji należy wykonywać regularnie (na przykład raz w miesiącu), aby kondycja określona w urządzeniu była aktualna.

## 12.2 Test tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe jest wartością tętna przy braku aktywności fizycznej. Sprawdzanie tętna spoczynkowego umożliwi podawanie dokładniejszych instrukcji przez urządzenie Suunto M5 i uwzględnianie rosnącej kondycji użytkownika. Poprawa kondycji zwykle powoduje obniżenie tętna spoczynkowego.

Aby zbadać tętno spoczynkowe:

1. Zwiłż miejsca kontaktu wodą lub żelem i załóż pas do mierzenia tętna.
2. Sprawdź, czy urządzenie odbiera sygnał tętna.
3. Połóż się i odpręż przez trzy minuty.
4. Sprawdź swoje tętno na urządzeniu i odpowiednio je ustaw w opcji **personal settings (ustawienia osobiste)**.

 **PORADA:** *Najlepszą porą na badanie tętna jest rano po dobrze przespanej nocy. Gdy użytkownik wypił kawę, jest zmęczony lub zestresowany, lepiej przełożyć test.*

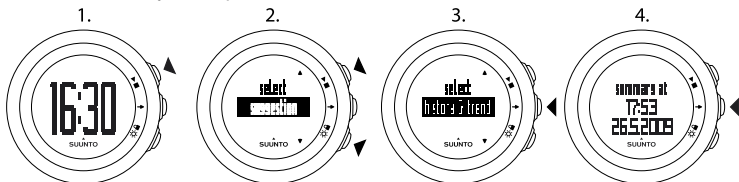
# 13 PRZEGLĄDANIE PLANÓW I HISTORII


Można przeglądać następujące informacje:

- **suggestion (sugestia)**: czas odpoczynku oraz zalecenie dotyczące następnego ćwiczenia, jeśli w ustawieniach wybrano typ ćwiczenia z instrukcją
- **history & trend (historia i trend)**: zbiorcze informacje o zapisanych sesjach ćwiczeń
- **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)**: informacje o poprzednim ćwiczeniu

Aby przeglądać plany i historię:

1. W widoku czasu naciśnij przycisk ►■.
2. Wybierz **suggestion (sugestia)**, **history & trend (historia i trend)** lub **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)** za pomocą przycisku ►■ lub ⚙️.
3. Zatwierdź wybór przyciskiem ➡️.
4. Naciśnij przycisk ➡️, aby zmienić widok. Po wyświetleniu wszystkich widoków urządzenie powraca do widoku czasu.



 **PORADA:** Przytrzymaj przycisk ➡️, aby powrócić do widoku czasu.

## 13.1 Plan ćwiczeń

Po określeniu kondycji w ustawieniach początkowych urządzenie Suunto M5 proponuje długoterminowy plan z cotygodniowym przeglądem, zgodny z zaleceniami Amerykańskiego Instytutu Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine).

W opcji **suggestion (sugestia)** wyświetlane mogą być poniższe dane:

- czas odpoczynku
- zalecany czas trwania ćwiczeń w najbliższych siedmiu dniach
- wykres zalecanych ćwiczeń w najbliższych siedmiu dniach
- kolejny cel na następne 6 tygodni (**fitness (kondycja)** i **weight (waga)**)
- czas, czas trwania i intensywność następnego zalecanego ćwiczenia

Przeprowadź test kondycji, aby zmierzyć aktualny poziom kondycji. Twoje urządzenie Suunto M5 na podstawie bieżącego poziomu kondycji oraz wytycznych ACSM tworzy program ćwiczeń, który stopniowo doprowadzi Cię do poziomu kondycji **excellent (doskonała)**. Na przykład jeśli Twój poziom kondycji to **below average (poniżej średniej)**, program ćwiczeń przeprowadzi Cię najpierw przez poziom kondycji **fair (średnia)**, zanim przejdzie do poziomu **good (dobra)**. W ten sposób budujesz solidne podstawy kondycyjne bez ryzyka przetrenowania. W miarę poprawy stanu fizycznego częstotliwość, czas trwania i intensywność sesji ćwiczeniowych zalecanych przez urządzenie Suunto M5 będzie wzrastać. Po osiągnięciu poziomu kondycji **excellent (doskonała)** program ćwiczeń urządzenia Suunto M5 pomoże Ci w utrzymaniu poziomu kondycji **excellent (doskonała)**.





## 13.2 Historia i trend

**History & trend (Historia i trend)** W polu podane są zbiorcze informacje dotyczące zapisanych sesji ćwiczeń.

Wyświetlane mogą być poniższe dane:

- liczba i czas trwania wszystkich zapisanych ćwiczeń
- czas trwania ćwiczeń i liczba kalorii spalonych przez ostatnie 4 tygodnie
- wartość procentowa wykonania planu tygodniowego i miesięcznego
- odległość całkowita, odległość przebyta przez ostatnie 4 tygodnie oraz okres pokonywania tej odległości (jeśli używany jest opcjonalny czujnik POD prędkości i odległości)
- data i wynik poprzedniego testu kondycji
- wykres z wynikami poprzednich 7 testów kondycji

 **UWAGA:** *Wartość procentowa wykonania planu tygodniowego i miesięcznego obejmuje także dzisiejsze ćwiczenie. Jeśli nie ukończyłeś dzisiejszego ćwiczenia, wartość procentowa jest niższa niż 100%, nawet jeśli postępowałeś zgodnie z zaleceniami.*

 **PORADA:** *Zapisane sesje ćwiczeń można przesyłać - na przykład raz w miesiącu - do witryny [Movescount.com](https://www.movescount.com) za pomocą opcjonalnego urządzenia Suunto PC POD lub Suunto Movestick.*

## 13.3 Poprzednie ćwiczenie

W opcji **prev. exercise (poprzednie ćwiczenie)** można zobaczyć informacje o poprzednim ćwiczeniu. Więcej informacji na temat widoków - patrz *Section*

*11.1 Po ćwiczeniu ze sprawdzaniem tętna na stronie 24 i Section 11.2 Po ćwiczeniu bez sprawdzania tętna na stronie 25.*

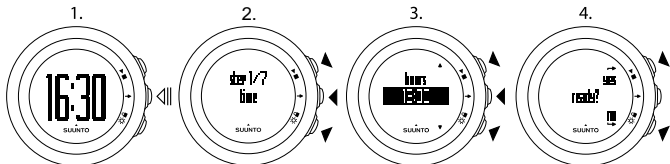
Na urządzeniu można zobaczyć tylko informacje o poprzednim ćwiczeniu. Urządzenie przechowuje jednak dane wszystkich ćwiczeń z ostatnich 80 sesji, które można szczegółowo przejrzeć po przeniesieniu dzienników do witryny [Movescount.com](https://www.movescount.com).

## 14 ZMIANA USTAWIENÍ

W widoku czasu można zmienić ustawienia. Podczas ćwiczenia możliwe jest tylko włączenie i wyłączenie dźwięków przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku ➔.

Aby zmienić ustawienia:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk ➔, aby wprowadzić ustawienia.
2. Naciśnij przycisk ➔, aby wprowadzić pierwsze ustawienie. Kroki ustawień można zmieniać przy użyciu przycisków ▶■ i ✖.
3. Naciśnij przycisk ▶■ lub ✖, aby zmienić wartości. Naciśnij przycisk ➔, aby zatwierdzić wybór i przejść do następnego ustawienia.
4. Po zakończeniu wybierz opcję **yes (tak)** (▶■), aby zatwierdzić wszystkie ustawienia. Aby nadal modyfikować ustawienia, wybierz opcję **no (nie)** (✖), która spowoduje powrót do pierwszego ustawienia.



Można zmieniać poniższe ustawienia:


### Czas i ustawienia osobiste

- **time (czas):** godziny i minuty
- **alarm:** włączony/wyłączony, godziny, minuty

- **date (data):** rok, miesiąc, dzień tygodnia
- **personal settings (ustawienia osobiste):** waga, kondycja, tętno maksymalne, tętno spoczynkowe

## Typ celu

- **fitness (kondycja):** prowadzi do kolejnego poziomu kondycji. Po osiągnięciu poziomu kondycji **excellent (doskonała)** urządzenie optymalizuje program ćwiczeń, tak by zachować poziom kondycji **excellent (doskonała)**.
- **weight (waga):** prowadzi do osiągnięcia wagi docelowej. Urządzenie akceptuje wyłącznie bezpieczne cele wagowe, mieszczące się w ramach normalnej wagi wyliczonej na podstawie BMI. W przypadku utraty wagi powyżej 3 kg (7 funtów) urządzenie pokaże zalecaną utratę wagi w ciągu kolejnych 6 tygodni, aż do osiągnięcia wagi docelowej. Po osiągnięciu wagi docelowej program ulega zakończeniu i trzeba wyznaczyć nowy cel, aby otrzymać kolejne wskazówki. Do tego czasu urządzenie wyznacza cel **free (swobodny)**.
- **free (swobodny):** ćwiczenia bez instrukcji


 **UWAGA: fitness (kondycja) i weight (waga)** to typy celu zgodne z zasadami ćwiczeń określonymi przez Amerykański Instytut Medycyny Sportowej (ACSM). Jeśli postępujesz zgodnie z zasadami programu, urządzenie automatycznie zwiększa poziom kondycji.

## Ustawienia ogólne

### sounds (dźwięki):

- **all on (wszystkie włączone):** wszystkie dźwięki są włączone

- **buttons off (przyciski wyłączone)**: będą emitowane wszystkie dźwięki poza dźwiękami naciskania przycisków
- **all off (wszystkie wyłączone)**: wszystkie dźwięki są wyłączone (gdy dźwięki są wyłączone, na wyświetlaczu podczas ćwiczeń widoczny jest symbol ♫).

 **UWAGA:** Dźwięki nie działają, gdy włączone jest podświetlenie.

Jednostka prędkości/tempa (z opcjonalnymi czujnikami POD prędkości i odległości):

- km/h, mph (mile na godzinę)
- min/km, min/mile (minuty na milę)

## Parowanie


- **skip: (pomiń:)** parowanie jest pomijane
- **belt (pas):** parowany jest pas do mierzenia tętna
- **POD:** parowany jest czujnik POD

## 14.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe

Aby zmienić ustawienia początkowe, należy przełączyć urządzenie w tryb uśpienia.

Aby włączyć tryb uśpienia:










1. Po wykonaniu ostatniego kroku ustawień ogólnych urządzenie prosi o potwierdzenie dokonanych zmian ustawień oraz przytrzymanie wciśniętego przycisku → do czasu przejścia urządzenia w stan uśpienia.
2. Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie uruchomić urządzenie.
3. Ustawianie ustawień początkowych - patrz *Rozdział 5 Pierwsze kroki na stronie 11.*

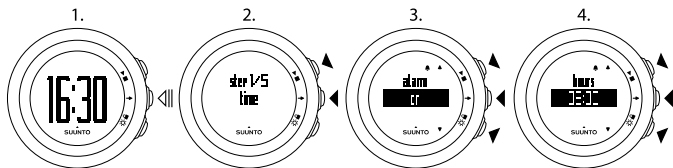
 **UWAGA:** Po wymianie baterii zmienia się tylko data i godzina. Pamiętane są poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia.


### Przykład: regulacja ustawień alarmowych

Gdy alarm jest włączony, na wyświetlaczu pojawia się ikona .

Aby włączyć/wyłączyć alarm:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk , aby wprowadzić ustawienia.
2. Przejdź do opcji **alarm** za pomocą przycisku  i zatwierdź ją za pomocą przycisku .
3. Ustaw alarm **on (włączony)** lub **off (wyłączony)** za pomocą przycisków  i . Zatwierdź wybór przyciskiem .
4. Ustaw czas alarmu za pomocą przycisków  i . Zatwierdź wybór przyciskiem .




Po uruchomieniu alarmu naciśnij polecenie **stop** () , aby go wyłączyć.

Po wyłączeniu alarmu zostanie on uruchomiony o tej samej godzinie następnego dnia.

## 14.2 Zmiana języka

Aby zmienić język urządzenia (na przykład w przypadku wybrania nieodpowiedniego języka podczas konfigurowania urządzenia), należy je

przestawić w tryb uśpienia. Więcej informacji na temat przestawiania urządzenia w tryb uśpienia - patrz *Section 14.1 Tryb uśpienia i ustawienia początkowe na stronie 37*. Więcej informacji na temat wymiany baterii - patrz *Section 17.1 Wymiana baterii na stronie 43*.

 **UWAGA:** *Pamiętane są poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia.*

## 15 ŁĄCZENIE SIĘ Z INTERNETEM

Zapisane dzienniki można przysyłać za pomocą opcjonalnego urządzenia Suunto PC POD lub Suunto Movestick do witryny MovesCount.com oraz pobierać z niej ustawienia i indywidualne plany do urządzenia Suunto M5. Movescount to internetowa społeczność sportowa, oferująca bogaty zestaw narzędzi do zarządzania codziennymi ćwiczeniami oraz tworzenia zajmujących opowieści o swoich doświadczeniach. Serwis Movescount to źródło wielu inspiracji i wymiany doświadczeń z innymi użytkownikami, które staną się impulsem do dalszego działania!

Aby połączyć się z serwisem Movescount:


1. Wejdź na stronę [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Zarejestruj się i utwórz konto Movescount.

Aby zainstalować aplikację Moveslink:

1. Przejdź do **SETTINGS > MOVESLINK (SETTINGS (USTAWIENIA) > MOVESLINK)**.
2. Pobierz i zainstaluj aplikację Moveslink.

Aby przenieść dane:

1. Podłącz urządzenie Suunto Movestick do portu USB komputera.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami podłączania urządzenia i przenoszenia danych na swoje konto Movescount.

 **PORADA:** *Urządzenie przechowuje ostatnich 80 dzienników. Po przekroczeniu tej liczby zaczyna nadpisywać najstarsze dzienniki. Aby nie stracić starych dzienników i móc je przeglądać, przenieś je do serwisu Movescount.com.*



## 16 PAROWANIE PASA DO MIERZENIA TĘTNA LUB CZUJNIKA POD










Parowanie oznacza takie połączenie dwóch urządzeń, aby mogły przesyłać między sobą i odbierać informacje.

Sparowanie urządzenia Suunto M5 z opcjonalnymi czujnikami Suunto POD (Suunto Foot POD, GPS POD i Bike POD) umożliwi uzyskanie dodatkowych informacji o czasie i prędkości podczas ćwiczenia. Urządzenie Suunto M5 jest zgodne z pasami do mierzenia tętna Suunto Dual Comfort Belt.

Znajdujący się w zestawie Suunto M5 pas do mierzenia tętna jest już sparowany. Parowanie jest wymagane tylko w przypadku użycia innego pasa do mierzenia tętna lub czujnika prędkości POD.

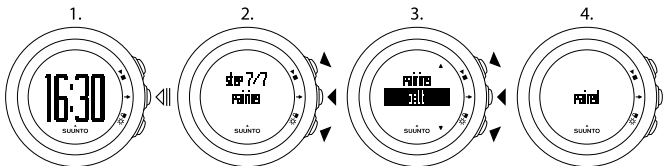
Jednocześnie można sparować maksymalnie trzy czujniki do mierzenia prędkości lub odległości POD Suunto. W przypadku parowania więcej niż trzech czujników POD zostaną sparowane tylko trzy ostatnie.

W celu sparowania czujnika POD lub pasa do mierzenia tętna:

1. W widoku czasu przytrzymaj przycisk , aby wprowadzić ustawienia.
2. Naciśnij przycisk , aby przewinąć widok do opcji parowania. Kroki ustawień można zmieniać przy użyciu przycisków   i .
3. Wybierz **POD** lub **belt (pas)** za pomocą przycisków   i . Zatwierdź wybór przyciskiem .
4. Włącz (ponownie wkładając baterię) czujnik POD lub pas do mierzenia tętna. Informacje na temat włączania czujnika POD można znaleźć w jego

instrukcji obsługi. Zaczekaj do wyświetlenia komunikatu **paired (sparowano)**.


5. Jeśli parowanie zakończy się niepowodzeniem, naciśnij przycisk **→**, aby powrócić do ustawienia parowania.



## 16.1 Rozwiązywanie problemów

W razie niepowodzenia podczas parowania pasa do mierzenia tętna:

1. Wyjmij baterię.
2. Włóż baterię odwrotnie, aby zresetować urządzenie do pomiaru tętna, i wyjmij ją ponownie.
3. Przewiń widok do opcji parowania urządzenia.
4. Włóż baterię do pasa w poprawny sposób.


 **UWAGA:** Nie ma konieczności kalibrowania czujników POD prędkości i odległości. Ustawienia czujnika Bike POD są poprawne dla typowej wielkości koła w rowerze górskim (26 cali × 1,95 cala). W rowerach miejskich odchylenie wynosi od -2% do -3%. Wartości dla czujnika Foot POD zależą od stylu biegania, a odchylenie może wynosić od -5% do +5%.

## 17 CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie - nie należy nim uderzać o inne przedmioty ani go upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania urządzenie nie wymaga konserwacji. Po zakończeniu korzystania z urządzenia opłucz je czystą wodą z dodatkiem łagodnego mydła, a następnie dokładnie wytrzyj obudowę mokrą szmatką lub zamszem.

Urządzenie nie należy naprawiać samodzielnie. W razie konieczności wykonania jakichkolwiek napraw skontaktuj się z autoryzowanym serwisem, dystrybutorem lub sprzedawcą firmy Suunto. Należy używać wyłącznie oryginalnych akcesoriów firmy Suunto - szkody powstałe wskutek użycia nieoryginalnych części nie są objęte gwarancją.

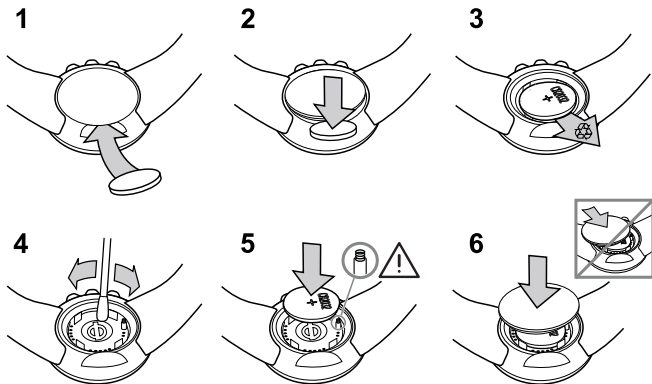
 **UWAGA:** *Nie wolno naciskać przycisków podczas pływania ani wtedy, gdy są w kontakcie z wodą. Naciskanie przycisków, gdy urządzenie jest zanurzone, może spowodować jego uszkodzenie.*

### 17.1 Wymiana baterii

Jeśli na tarczy pojawi się ikona , zaleca się wymianę baterii.

Baterię należy wymieniać ostrożnie, tak aby zachować wodoszczelność urządzenia Suunto M5. Niestaranna wymiana baterii powoduje utratę gwarancji.

Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:



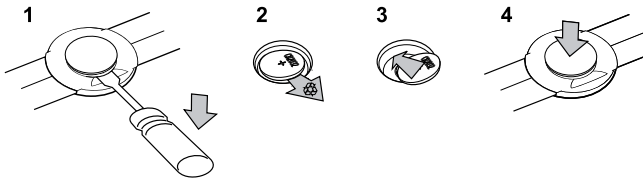
**UWAGA:** Należy starannie umieścić uszczelkę we właściwym miejscu, tak by komputer naręczny zachował wodoodporność. Niestaranna wymiana baterii powoduje utratę gwarancji.

**UWAGA:** Należy ostrożnie obchodzić się ze sprężyną w komorze baterii (patrz rysunek). W przypadku uszkodzenia baterii należy w celu naprawy przesłać urządzenie do autoryzowanego przedstawiciela firmy Suunto.

**UWAGA:** Po wymianie baterii zmienia się tylko data i godzina. Poprzednie ustawienia początkowe i zapisane ćwiczenia są nadal przechowywane w pamięci.

## 17.2 Wymiana baterii pasa do mierzenia tętna

Baterię należy wymienić w sposób pokazany na rysunku:



**UWAGA:** Firma Suunto zaleca wymianę razem z baterią jej uszczelki oraz pokrywy, tak aby zagwarantować czystość i wodoodporność pasa. Zamienne pokrywy są dostępne razem z bateriami u autoryzowanych przedstawicieli firmy Suunto oraz w jej sklepie internetowym.

# 18 INFORMACJE O PRODUKCIE

## 18.1 Dane techniczne

### Ogólne

- Temperatura robocza: od -10°C do +50°C / od +14°F do +122°F
- Temperatura przechowywania: od -30°C do +60°C / od -22°F do +140°F
- Masa (urządzenia): 40 g / 1,41 uncji
- Masa (pasa do mierzenia tętna): maks. 55 g / 1,95 uncji
- Wodoszczelność (urządzenia): 30 m / 100 stóp (ISO 2281)
- Wodoszczelność (pasa do mierzenia tętna): 20 m / 66 stóp (ISO 2281)
- Częstotliwość transmisji (pas): 5,3 kHz, indukcyjna, zgodna z wyposażeniem gimnastycznym i 2,465 GHz Suunto-ANT
- Zasięg transmisji: ~ 2 m / 6 stóp
- Bateria wymieniana przez użytkownika (urządzenie / pas do mierzenia tętna): 3V CR2032
- Żywotność baterii (urządzenie / pas do mierzenia tętna): około 1 roku normalnego użytkowania (2,5 godz. ćwiczeń z pasem do mierzenia tętna i urządzeniem POD tygodniowo)

### Zapis dziennika / stoper

- Maksymalny czas zapisu dziennika: 9 godzin 59 minut 59 sekund
- Dokładność: Pierwsze 9,9 s jest wyświetlane z dokładnością 0,1 s. Po 10 s czas trwania jest wyświetlany z dokładnością 1 s.

### Wartości sumaryczne

- Maksymalna liczba dzienników w pamięci urządzenia: 80

- Całkowity czas ćwiczeń: 0–9999 h (po 9999 h powrót do 0 h)
- Czas trwania i zużycie kcal przez ostatnie 4 tygodnie: 0–99999 kcal i 00:01–99:59 h czasu trwania
- Odległość całkowita i liczba miesięcy od pierwszego dziennika odległości: 1–9999 km i 1–256 miesięcy (z opcjonalnymi czujnikami POD prędkości i odległości)
- Całkowita odległość i czas trwania przez ostatnie 4 tygodnie: 0–999 km i 99:59 h (z opcjonalnymi czujnikami POD prędkości i odległości)

## Tętno

- Wyświetlane: od 30 do 240
- Tętno spoczynkowe: szacowane na 60 uderzeń na minutę, ustawiane w zakresie 30–150 uderzeń na minutę

## Ustawienia osobiste

- Rok urodzenia: 1910–2009
- Waga: 30–200 kg lub 66–400 funtów
- Wzrost: 90–256 cm lub 3 stopy 03 cale – 7 stóp 06 cali

## 18.2 Znaki towarowe

Suunto M5, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

## 18.3 Zgodność z przepisami FCC

To urządzenie jest zgodne z częścią 15. przepisów FCC. Działanie urządzenia podlega dwóm warunkom: (1) urządzenie nie może powodować szkodliwych

zakłóceń; (2) urządzenie musi akceptować wszelkie zakłócenia zewnętrzne, w tym takie, które powodują niepożądane rezultaty. Naprawy powinny być wykonywane przez upoważniony personel techniczny firmy Suunto. Nieautoryzowane naprawy powodują unieważnienie gwarancji. Produkt został przetestowany zgodnie z normami FCC i jest przeznaczony do użytku domowego i biurowego.

## **18.4 Znak CE**

Znak CE potwierdza zgodność z dyrektywami EMC Unii Europejskiej 89/336/EWG i 99/5/EWG.

## **18.5 Prawa autorskie**

Copyright © Suunto Oy 2009. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, ich logo oraz inne znaki towarowe i nazwy Suunto są zarejestrowanymi lub niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument i jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy. Przeznaczony jest on wyłącznie do użytku przez klientów w celu zapoznania się z funkcjami produktów Suunto. Jego zawartość nie może być wykorzystywana ani rozpowszechniana w żadnym innym celu ani w inny sposób komunikowana, ujawniana ani reprodukowana bez wcześniejszej pisemnej zgody udzielonej przez firmę Suunto Oy. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej dokumentacji były wyczerpujące i odpowiednie, nie udziela się żadnej gwarancji adekwatności wyrażonej wprost ani implikowanej. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać ze strony [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



## 18.6 Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony procedurą zgłoszeń patentowych oraz odpowiadającymi jej przepisami krajowymi: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Zgłoszono dodatkowe wnioski patentowe.

# 19 GWARANCJA

## OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY SUUNTO

Firma Suunto gwarantuje, że w okresie gwarancji Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej „centrum serwisowe”) według własnego uznania bezpłatnie usunie wady materiałowe lub wady wykonania poprzez:

a) naprawę, b) wymianę albo c) zwrot kosztów nabycia, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej ograniczonej gwarancji. Niniejsza ograniczona gwarancja jest ważna i wykonalna wyłącznie w kraju nabycia produktu, chyba że lokalne przepisy stanowią inaczej.

### **Okres gwarancji**

Okres ograniczonej gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej. Okres gwarancji dla urządzeń wyświetlających wynosi dwa (2) lata. Okres gwarancji dla części wymiennych i wyposażenia dodatkowego, takiego jak czujniki POD czy transmitters tętna, wynosi jeden (1) rok.

### **Wyłączenia i ograniczenia**

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

1. a) normalnego zużycia, b) wad powstałych wskutek niewłaściwego obchodzenia się lub c) wad powstałych wskutek niewłaściwego wykorzystania lub użycia w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. podłączników użytkownika ani elementów pochodzących od stron trzecich;
3. wad ani domniemych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem,

oprogramowaniem i/lub usługą, których ani producentem, ani dostawcą nie jest firma Suunto;

#### 4. wymiennych baterii.

Niniejsza ograniczona gwarancja nie jest wykonalna w przypadku, gdy element:

1. był użytkowany w sposób niezgodny z instrukcjami;
2. był naprawiany z użyciem nieoryginalnych części zamiennych albo modyfikowany lub naprawiany przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został w jakikolwiek sposób usunięty, zmieniony lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto;
4. został wystawiony na działanie produktów chemicznych, w tym (między innymi) środków odstraszających komary.

Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działać nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

### **Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto**

Aby móc uzyskać dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto, musisz posiadać dowód zakupu. Odnośnie instrukcji korzystania z serwisu gwarancyjnego patrz [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), skontaktuj się z lokalnym autoryzowanym punktem sprzedaży lub zadzwoń do centrum pomocy Suunto pod numer +358 2 2841 160 (mogą obowiązywać opłaty krajowe lub dodatkowe).

### **Ograniczenie odpowiedzialności**

W maksymalnym zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy prawa niniejsza ograniczona gwarancja jest jedynym przysługującym użytkownikowi środkiem prawnym oraz zastępuje wszelkie inne gwarancje wyraźne lub

dorozumiane. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, wypadkowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści, utratę danych, utratę możliwości użytkowania, koszty kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, roszczenia stron trzecich, a także szkody majątkowe wynikające z nabycia lub korzystania z elementu bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub dowolnych innych przepisów prawa lub im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie opóźnienia w świadczeniu usług w ramach gwarancji.



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.