

# **SUUNTO QUEST**

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ .....	5
Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας: .....	5
Προφυλάξεις ασφαλείας: .....	5
2 Καλώς ορίσατε .....	7
3 Εικονίδια και τμήματα της οθόνης .....	9
4 Χρήση κουμπιών .....	10
5 Οδηγίες λειτουργίας .....	12
5.1 Χρήση φωτισμού και κλειδώματος κουμπιών .....	13
5.2 Έλεγχος των καρδιακών παλμών στην ανάπαυση .....	14
6 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών .....	16
7 Έναρξη περιόδου προπόνησης .....	18
7.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα καρδιακών παλμών .....	19
8 Κατά τη διάρκεια της προπόνησης .....	20
8.1 Κατά την καθοδηγούμενη προπόνηση .....	23
9 Μετά την προπόνηση .....	25
9.1 Μετά την προπόνηση .....	25
9.2 Χρόνος ανάκαμψης .....	26
9.3 Επανεξέταση του χρόνου ανάκαμψης και της προηγούμενης κίνησης .....	27
9.4 Προηγούμενη κίνηση .....	28
10 Προσαρμογή ρυθμίσεων .....	30
Ρυθμίσεις ώρας και προσωπικές ρυθμίσεις .....	31
Ρυθμίσεις προπόνησης .....	31
Γενικές ρυθμίσεις .....	32

Αντιστοίχιση .....	32
10.1 Εκτίμηση της κατηγορίας δραστηριότητας .....	33
10.2 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις .....	34
10.3 Αλλαγή γλώσσας .....	35
11 Προσαρμογή του Suunto Quest .....	37
11.1 Σύνδεση στο web .....	37
11.2 Προσαρμογή των ενδείξεων οθόνης στο Movescount .....	39
12 Προπόνηση με προσαρμοσμένο πρόγραμμα προπόνησης .....	42
12.1 Ενεργοποίηση του προγράμματος προπόνησης .....	42
12.2 Χρήση του προγράμματος .....	43
12.3 Καθοδήγηση προπόνησης .....	44
12.4 Κάνοντας γύρους κατά την προπόνηση .....	45
13 Αντιστοίχιση POD/ζώνης καρδιακών παλμών .....	47
Παράδειγμα: Αντιστοίχιση της ζώνης καρδιακών παλμών Suunto Dual Comfort Belt .....	48
13.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων .....	49
13.2 Βαθμονόμηση POD .....	49
14 Φροντίδα και συντήρηση .....	51
14.1 Αντικατάσταση της μπαταρίας .....	51
14.2 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών .....	53
15 Προδιαγραφές .....	54
15.1 Τεχνικές προδιαγραφές .....	54
15.2 Εμπορική ονομασία .....	55

15.3 Συμμόρφωση με την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Επικοινωνιών (FCC) .....	55
15.4 CE .....	56
15.5 ICES .....	56
15.6 Copyright .....	56
15.7 Σημείωση ευρεσιτεχνίας .....	57
16 Εγγύηση .....	58
Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης .....	58
Εξαιρέσεις και περιορισμοί .....	58
Πρόσβαση στην τεχνική υποστήριξη βάσει της εγγύησης της Suunto .....	59
Περιορισμός Ευθύνης .....	60

# 1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας:

**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.

**📄 ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.

## Προφυλάξεις ασφαλείας:

**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Ή ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ. ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΙΑΤΡΟ.

**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ. Η ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.

**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΛΥΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ ΠΕΤΑΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΑΛΛΑ ΑΠΟΡΡΙΨΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΩΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΠΟΒΛΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.

**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΑΘΩΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΒΛΑΒΕΣ.

## 2 ΚΑΛΪΩΣ ΟΡΪΣΑΤΕ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε το Suunto Quest!

Οι συγκριμένες Οδηγίες χρήσης σας βοηθούν να αξιοποιήσετε πλήρως την προπόνησή σας με το Suunto Quest. Διαβάστε τις για να κάνετε τη χρήση του νέου σας Suunto Quest ακόμα πιο απολαυστική.

Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να βρίσκεστε στη φύση, κάνοντας το αγαπημένο σας άθλημα. Αναζητώντας διαρκώς την τέλεια διαδρομή. Προπονούμενοι για το επόμενο μεγάλο αθλητικό γεγονός. Απολαμβάνοντας κάθε στιγμή της άσκησης. Αυτός είναι ο στόχος που γεννηθήκατε να κατακτήσετε.

Η ισχυρή σχεδίαση του Suunto Quest σας δίνει τη δυνατότητα να:

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ**

Δημιουργήστε προγράμματα προπόνησης προσαρμοσμένα στα μέτρα σας ή επιλέξτε κάποιο από τα υπάρχοντα ηλεκτρονικά προγράμματα.

### **ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ**

Πραγματοποιήστε λήψη προγραμμάτων προπόνησης στο Suunto Quest.  
Αποστείλτε τα δεδομένα προπόνησης στην τοποθεσία [Movescount.com](https://www.movescount.com).

\_Προσαρμόστε την οθόνη και τις ρυθμίσεις από την τοποθεσία [Movescount.com](http://Movescount.com).


### **\_ΠΑΙΞΕΤΕ**

\_Λάβετε πληροφορίες βάσει καρδιακών παλμών και ταχύτητας κατά τη διάρκεια της προπόνησης καθώς και στοιχεία για το χρόνο ανάκαμψης.

### **\_ΠΡΟΟΔΕΥΣΕΤΕ**

\_Αναλύστε τις επιδόσεις σας στο Internet και μοιραστείτε τα επιτεύγματά σας με την κοινότητα στην τοποθεσία [Movescount.com](http://Movescount.com).

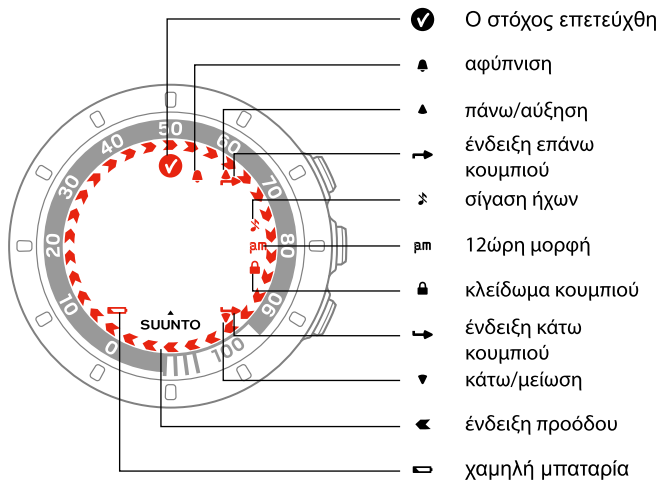
Συνεχίστε την ενασχόληση με την προπόνησή σας στο Internet και αξιοποιήστε ακόμα περισσότερο κάθε κίνηση στην τοποθεσία [Movescount.com](http://Movescount.com). Με το Suunto Movestick μπορείτε να συνδέσετε το Suunto Quest στο [Movescount.com](http://Movescount.com), να στείλετε καταγεγραμμένα στοιχεία προπόνησης, να μοιραστείτε την πρόδοό σας με φίλους, καθώς και να ανταλλάξετε σκέψεις και απόψεις. Επίσης, μπορείτε να κάνετε λήψη ενός προγράμματος προπόνησης απευθείας στο Suunto Quest σας. Συνδεθείτε σήμερα στο [Movescount.com](http://Movescount.com) και εγγραφείτε.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην ξεχάσετε να δηλώσετε τη συσκευή σας στην τοποθεσία [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), για να μπορείτε να αξιοποιήσετε όλες τις υπηρεσίες υποστήριξης της Suunto.

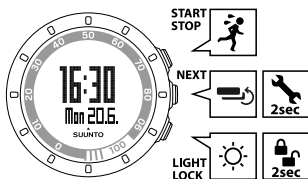


### 3 ΕΙΚΟΝΊΔΙΑ ΚΑΙ ΤΜΉΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΘΏΝΗΣ

el



## 4 ΧΡΗΣΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ



Μπορείτε να μεταβείτε σε διάφορες λειτουργίες, πατώντας τα παρακάτω κουμπιά:

### START STOP:

- επιλογή της προσαρμοσμένης λειτουργίας 1 (**training (προπόνηση)**), της προσαρμοσμένης λειτουργίας 2 (**running (τρέξιμο)**), της προσαρμοσμένης λειτουργίας 3 (**cycling (ποδήλατο)**), του **recovery time (χρόνου ανάκαμψης)**, της **prev. Move (προηγ. κίνησης)**, της **web connect (σύνδεσης στο web)**
- έναρξη/διακοπή περιόδου προπόνησης
- αύξηση τιμής/μετακίνηση προς τα πάνω

Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τις προσαρμοσμένες λειτουργίες στην ενότητα *Ενότητα 11.2 Προσαρμογή των ενδείξεων οθόνης στο Movescout* στη σελίδα 39.

### NEXT:

- εναλλαγή προβολών

- πατήστε παρατεταμένα για είσοδο/έξοδο από τις ρυθμίσεις
- αποδοχή/μετακίνηση στο επόμενο βήμα

**LIGHT LOCK:**

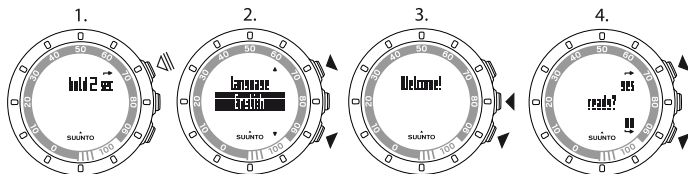
- ενεργοποίηση του φωτισμού
- πατήστε παρατεταμένα για το κλείδωμα του κουμπιού **START STOP**
- μείωση τιμής/μετακίνηση προς τα κάτω

## 5 ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ξεκινήστε προσαρμόζοντας τις προσωπικές σας ρυθμίσεις. Αυτές οι ρυθμίσεις χρησιμοποιούνται για πολλούς από τους υπολογισμούς, επομένως είναι σημαντικό να καθορίσετε τις τιμές όσο το δυνατόν ακριβέστερα. Με τις **personal (προσωπικές)** ρυθμίσεις, μπορείτε να ρυθμίσετε το Suunto Quest σύμφωνα με τα φυσικά χαρακτηριστικά σας και τη σωματική σας δραστηριότητα.


Για να ορίσετε τις αρχικές ρυθμίσεις:

1. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Περιμένετε μέχρι η να ενεργοποιηθεί η μονάδα και να εμφανίσει την ένδειξη **hold 2 sec (αναμονή 2 δευτ.)** Πατήστε παρατεταμένα το **START STOP** για είσοδο στην πρώτη ρύθμιση.
2. Πατήστε το **START STOP** ή το **LIGHT LOCK** για την αλλαγή των τιμών.
3. Πατήστε το **NEXT** για την αποδοχή μιας τιμής και μετακίνηση στην επόμενη ένδειξη. Πατήστε το **LIGHT LOCK** για επιστροφή στην προηγούμενη ένδειξη.
4. Όταν είστε έτοιμοι, επιλέξτε **yes (ναι) (START STOP)** για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. Εάν θέλετε να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις, επιλέξτε **no (όχι) (LIGHT LOCK)**.




Μπορείτε να ορίσετε τις ακόλουθες αρχικές ρυθμίσεις:

- **language (γλώσσα):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (μονάδες):** μετρικές / αυτοκρατορικές
- **time (ώρα) :** 12 / 24 ώρες, ώρες και λεπτά
- **date (ημερομηνία)**
- **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις):** έτος γέννησης, φύλο, βάρος


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αφού εισαγάγετε το έτος γέννησής σας, η συσκευή ορίζει αυτόματα τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών (μέγ. καρδιακοί παλμοί) χρησιμοποιώντας τον τύπο  $207 - (0,7 \times \text{ΗΛΙΚΙΑ})$ , τον οποίο έχει καθορίσει το American College of Sports Medicine. Εάν γνωρίζετε την πραγματική μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε την αυτόματη τιμή στην πραγματική.


Θυμηθείτε να προσαρμόσετε πρόσθετες προσωπικές τιμές στην οθόνη **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις)** πριν ξεκινήσετε την προπόνηση με το Suunto Quest. Ανατρέξτε στην ενότητα Κεφάλαιο 10. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 30.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Στην προβολή ώρας, πατήστε το κουμπί **NEXT** για εμφάνιση της ημερομηνίας, διπλής ώρας και δευτερολέπτων μαζί με την ώρα. Εάν επιλέξετε την προβολή δευτερολέπτων, η οθόνη επιστρέφει στην προβολή της ημερομηνίας ή της διπλής ώρας μετά από δύο λεπτά 2 για την εξοικονόμηση μπαταρίας.


## 5.1 Χρήση φωτισμού και κλειδώματος κουμπιών

Πατήστε το **LIGHT LOCK** για την ενεργοποίηση του φωτισμού.

Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT LOCK** για το κλειδωμα ή το ξεκλειδωμα του κουμπιού **START STOP**. Μόλις το κουμπί **START STOP** κλειδωθεί, εμφανίζεται στην οθόνη το εικονίδιο .

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κλειδώστε το κουμπί **START STOP** για να αποφύγετε την έναρξη ή τη διακοπή του χρονομέτρου κατά λάθος. Όταν το κουμπί **START STOP** είναι κλειδωμένο κατά τη διάρκεια μιας περιόδου προπόνησης, εξακολουθείτε να μπορείτε να αλλάξετε προβολές πατώντας το κουμπί **NEXT**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί **NEXT** για την ενεργοποίηση του κλειδώματος κουμπιών και την απενεργοποίηση της δυνατότητας πατήματος.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για την εξοικονόμηση ενέργειας μπαταρίας, ο φωτισμός αναβοσβήνει όταν ενεργοποιηθεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης.


## 5.2 Έλεγχος των καρδιακών παλμών στην ανάπαυση

Οι καρδιακοί παλμοί στην ανάπαυση είναι οι καρδιακοί σας παλμοί όταν δεν ασκείστε. Ελέγξτε τους καρδιακούς σας παλμούς στην ανάπαυση για να λάβετε ακόμα πιο προσαρμοσμένες οδηγίες από το Suunto Quest και για να παρακολουθήσετε την εξέλιξη του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης. Η βελτίωση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης μειώνει συνήθως τους καρδιακούς παλμούς στην ανάπαυση.


Για να ελέγξετε τους καρδιακούς παλμούς στην ανάπαυση:

1. Υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη καρδιακών παλμών.
2. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας λαμβάνει το σήμα των καρδιακών παλμών.

3. Ξαπλώστε και χαλαρώστε για τρία λεπτά.
4. Ελέγξτε τους καρδιακούς σας παλμούς από τη συσκευή και προσαρμόστε τους ανάλογα στις **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις)**.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η καλύτερη ώρα για να πραγματοποιήσετε το τεστ των καρδιακών παλμών στην ανάπαυση είναι μετά από έναν καλό νυχτερινό ύπνο. Αν μόλις ήπιατε καφέ, νιώθετε κουρασμένος ή αγχωμένος, κάντε το τεστ αργότερα.

## 6 ΤΟΠΟΘΈΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΏΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΏΝ ΠΑΛΜΏΝ

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Suunto Quest είναι συμβατό μόνο με τη ζώνη καρδιακών παλμών Suunto Dual Comfort Belt.




Ρυθμίστε το μήκος της ζώνης καρδιακών παλμών ώστε να είναι σταθερή αλλά άνετη. Υγράνετε τις επιφάνειες επαφής με νερό ή τζελ και φορέστε τη ζώνη καρδιακών παλμών. Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη καρδιακών παλμών είναι τοποθετημένη στο κέντρο του στήθους σας και ότι το κόκκινο βέλος δείχνει προς τα πάνω.





 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Όσοι φέρουν βηματοδότη, απινιδιστή ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή χρησιμοποιούν τη ζώνη καρδιακών παλμών με δική τους ευθύνη. Προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη ζώνη καρδιακών παλμών, σας συνιστούμε να κάνετε μια δοκιμαστική άσκηση υπό την επίβλεψη γιατρού. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η αξιοπιστία του βηματοδότη και της ζώνης καρδιακών παλμών όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα. Η άσκηση ενδέχεται να συνεπάγεται κάποιον κίνδυνο, ιδίως για όσους δεν γυμνάζονται. Σας συνιστούμε



να συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα τακτικό πρόγραμμα ασκήσεων.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ζώνες καρδιακών παλμών με το εικονίδιο ANT  είναι συμβατές με υπολογιστές καρπού της Suunto συμβατούς με ANT και με λύσεις για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ANT της Suunto, ενώ οι ζώνες καρδιακών παλμών με το εικονίδιο IND  είναι συμβατές με τα περισσότερα όργανα γυμναστικής με επαγωγική λήψη καρδιακών παλμών. Η Suunto Dual Comfort Belt είναι συμβατή και με IND και ANT.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Suunto Quest δεν μπορεί να λαμβάνει το σήμα της ζώνης καρδιακών παλμών κάτω από το νερό.

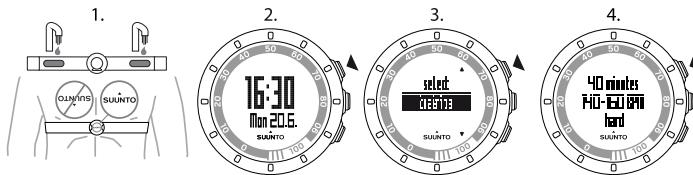
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μετά τη χρήση, πλύνετε στο πλυντήριο τη ζώνη καρδιακών παλμών για να μη δημιουργηθούν δυσάρεστες οσμές.


## 7 ΉΝΑΡΞΗ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Μετά τις αρχικές ρυθμίσεις, μπορείτε να αρχίσετε να προπονήστε. Μπορείτε να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο το Suunto Quest προσαρμόζοντάς το ώστε να ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες σας. Για πληροφορίες σχετικά με τις ρυθμίσεις, τις ενδείξεις και τις επιλογές προσαρμογής προπονήσεων, ανατρέξτε στις ενότητες *Κεφάλαιο 10. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 30* και *Ενότητα 11.2 Προσαρμογή των ενδείξεων οθόνης στο Movescount στη σελίδα 39*. Σε αυτήν την ενότητα περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο μπορείτε να αρχίσετε την περίοδο προπόνησής σας χρησιμοποιώντας τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις του Suunto Quest.

Για την έναρξη της προπόνησης:

1. Υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη καρδιακών παλμών.
2. Στην προβολή ώρας, πατήστε το **START STOP** και επιλέξτε μία από τις εξής δυνατότητες: **training (προπόνηση)**, **running (τρέξιμο)** ή **cycling (ποδήλατο)**.
3. Πατήστε το **NEXT** για επιβεβαίωση.  
Εάν το πρόγραμμα προπόνησης έχει ενεργοποιηθεί και υπάρχει προγραμματισμένη προπόνηση για την τρέχουσα ημέρα, εμφανίζεται μια οθόνη πρότασης στην οποία προβάλλονται οι καρδιακοί παλμοί ή το εύρος ταχύτητας πριν από την έναρξη της προπόνησης. Σε αυτήν την περίπτωση, πατήστε το **NEXT** για να μετακινηθείτε στην επόμενη οθόνη.
4. Μόλις το Suunto Quest εντοπίσει τη ζώνη καρδιακών παλμών ή το POD, εμφανίζεται μια οθόνη ειδοποίησης. Πατήστε το **START STOP** για την έναρξη εγγραφής της περιόδου προπόνησης.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κάντε ζέσταμα πριν από την προπόνηση και χαλάρωση αφού την τελειώσετε.

## 7.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα καρδιακών παλμών

Αν χάσετε το σήμα καρδιακών παλμών, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη ζώνη καρδιακών παλμών σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρόδια της ζώνης καρδιακών παλμών είναι υγρά.
- Αντικαταστήστε τη μπαταρία της ζώνης καρδιακών παλμών ή/και της συσκευής, εάν τα προβλήματα δεν επιλυθούν.

## 8 ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Το Suunto Quest σάς παρέχει πρόσθετες πληροφορίες κατά την προπόνηση. Μπορείτε να καθορίσετε τις πληροφορίες που θέλετε να εμφανίζονται στην οθόνη. Για πληροφορίες σχετικά με τις ρυθμίσεις, τις ενδείξεις και τις επιλογές προσαρμογής προπονήσεων, ανατρέξτε στις ενότητες *Κεφάλαιο 10. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 30* και *Ενότητα 11.2 Προσαρμογή των ενδείξεων οθόνης στο Movescount στη σελίδα 39*. Σε αυτήν την ενότητα περιγράφεται ο τρόπος μετάβασης στις πρόσθετες πληροφορίες κατά τη διάρκεια μιας περιόδου προπόνησης χρησιμοποιώντας τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις του Suunto Quest.

**Ακολουθούν μερικές ιδέες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κατά την προπόνηση:**

- Πατήστε το **NEXT** για την εμφάνιση πρόσθετων πληροφοριών σε πραγματικό χρόνο.
- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT LOCK** για το κλειδίωμα του κουμπιού **START STOP** για να αποφύγετε τη διακοπή του χρονομέτρου κατά λάθος.
- Πατήστε το **START STOP** για την παύση της περιόδου προπόνησης.

Οι πρόσθετες πληροφορίες ποικίλλουν ανάλογα με τα στοιχεία που είναι διαθέσιμα και τις προσωπικές σας επιλογές και προτιμήσεις. Εάν είναι διαθέσιμοι οι καρδιακοί παλμοί και το POD, εμφανίζονται οι ακόλουθες πληροφορίες από προεπιλογή:



Στην προεπιλεγμένη προσαρμοσμένη λειτουργία **training (προπόνησης)**:

- προβολή 1: καρδιακοί παλμοί και χρονόμετρο
- προβολή 2: καρδιακοί παλμοί και θερμίδες σε πραγματικό χρόνο
- προβολή 3: ποσοστό καρδιακών παλμών και ζώνη καρδιακών παλμών
- προβολή 4: χρονόμετρο
- προβολή 5: ταχύτητα και απόσταση σε πραγματικό χρόνο

Στην προεπιλεγμένη προσαρμοσμένη λειτουργία **"running (τρέξιμο)"**:

- προβολή 1: καρδιακοί παλμοί και χρονόμετρο
- προβολή 2: ρυθμός και απόσταση
- προβολή 3: ρυθμός και μέση ταχύτητα τρεξίματος
- προβολή 4: απόσταση και χρόνος
- προβολή 5: χρονόμετρο


Στην προεπιλεγμένη προσαρμοσμένη λειτουργία **"cycling (ποδήλατο)"**:


- προβολή 1: καρδιακοί παλμοί και χρονόμετρο
- προβολή 2: καρδιακοί παλμοί και απόσταση
- προβολή 3: ταχύτητα και απόσταση
- προβολή 4: ταχύτητα και χρονόμετρο
- προβολή 5: απόσταση και μέση ταχύτητα

Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της προπόνησης εμφανίζονται βέλη στην εξωτερική στεφάνη της οθόνης.



Τα βέλη αντιπροσωπεύουν τον τρέχοντα χρόνο ανάκαμψης (σε ώρες). Ο χρόνος ανάκαμψης είναι ο χρόνος που χρειάζεστε για να ανακάμψετε πλήρως από την προπόνηση ώστε να είστε έτοιμοι για την επόμενη περίοδο προπόνησης. Οι αριθμοί στη στεφάνη δείχνουν τον αριθμό των ωρών του χρόνου ανάκαμψης έως τώρα. Ο χρόνος ανάκαμψης είναι επίσης ορατός σε μία από τις προβολές σύννοψης μετά την προπόνηση και ως ξεχωριστό στοιχείο στο μενού προπόνησης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για την εξοικονόμηση ενέργειας μπαταρίας, ο φωτισμός αναβοσβήνει όταν ενεργοποιηθεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τους ήχους (🔊) πατώντας παρατεταμένα το κουμπί **NEXT**. Η ενεργοποίηση των ήχων δεν είναι δυνατή, εάν έχετε επιλέξει τη δυνατότητα **all off (απενεργοποίηση όλων)** για τους ήχους από τις γενικές ρυθμίσεις. Ανατρέξτε στην ενότητα Κεφάλαιο 10. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 30.


## 8.1 Κατά την καθοδηγούμενη προπόνηση


Μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης στην τοποθεσία [www.movescount.com](http://www.movescount.com) και να πραγματοποιήσετε λήψη του προγράμματος στο Suunto Quest. Όταν το πρόγραμμα προπόνησης είναι ενεργοποιημένο, το Suunto Quest σας καθοδηγεί για την επίτευξη του ημερήσιου στόχου προπόνησής σας. Όταν το βέλος στην οθόνη δείχνει προς τα πάνω, θα πρέπει να αυξήσετε την ένταση ή την ταχύτητα. Όταν το βέλος δείχνει προς τα κάτω, θα πρέπει να μειώσετε την ένταση ή την ταχύτητα.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά τον προγραμματισμό μιας περιόδου προπόνησης στο Movescount, μπορείτε να καθορίσετε τη διάρκεια, την ένταση και την απόσταση. Αν δεν έχει καθοριστεί η απόσταση, το Suunto Quest σας παρέχει καθοδήγηση βάσει της έντασης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να ρυθμίσετε τα βέλη της εξωτερικής στεφάνης ώστε να καταδεικνύουν το ποσοστό ολοκλήρωσης της προπόνησης στο Movescount. Μπορείτε να διαβάσετε την τιμή του ποσοστού χρησιμοποιώντας τα ψηφία από τη στεφάνη της συσκευής.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Κατά τη διάρκεια της προπόνησης το βέλος καθοδήγησης είναι ορατό μόνο όταν στην οθόνη εμφανίζονται δεδομένα ταχύτητας ή καρδιακών παλμών.

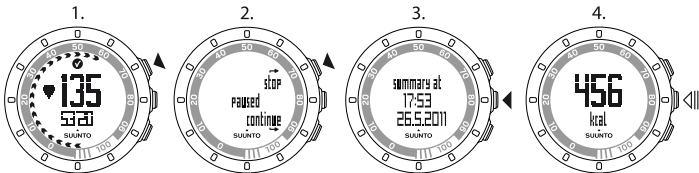
Όταν επιτύχετε το στόχο σας, εμφανίζεται η ένδειξη . Εάν δεν θέλετε να ακολουθήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης, φροντίστε να το απενεργοποιήσετε από τις **training settings (ρυθμίσεις προπόνησης)**. Ακόμη και αν το πρόγραμμα προπόνησης έχει απενεργοποιηθεί, μπορείτε να λαμβάνετε οδηγίες σχετικά με τα προσωπικά σας όρια καρδιακών παλμών ή ταχύτητας. Θυμηθείτε να ενεργοποιήσετε τα όρια καρδιακών παλμών ή ταχύτητας επιλέγοντας την **on (ενεργοποίηση)** των ορίων από τις **training settings (ρυθμίσεις προπόνησης)**.



## 9 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

### 9.1 Μετά την προπόνηση


1. Πατήστε το **START STOP** για την παύση ή τη διακοπή της προπόνησης.
2. Επιλέξτε **stop (διακοπή)** για την επιβεβαίωση της διακοπής και την προβολή της σύνοψης ή επιλέξτε **continue (συνέχεια)** για τη συνέχιση της προπόνησης.
3. Πατήστε το **NEXT** για να μετακινηθείτε στις διάφορες προβολές της σύνοψης.
4. Πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να επιστρέψετε στην προβολή ώρας.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν η μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών κατά την προπόνηση έχει υπερβεί τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς που έχουν οριστεί στις ρυθμίσεις συσκευής, η συσκευή σας ρωτάει αυτόματα αν θέλετε να γίνει ενημέρωση των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να παρακάμψετε τη σύνοψη πατώντας παρατεταμένα το **NEXT** από την πρώτη προβολή σύνοψης. Για την προβολή της σύνοψης της


προηγούμενης προπόνησης αργότερα, πατήστε το **START STOP** από την προβολή ώρας και επιλέξτε **prev. Move (προηγ. κίνηση)**

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μετά τη χρήση, πλύνετε στο πλυντήριο τη ζώνη καρδιακών παλμών για να μη δημιουργηθούν δυσάρεστες οσμές.


## 9.2 Χρόνος ανάκαμψης


Μετά από κάθε προπόνηση, το Suunto Quest εμφανίζει το χρόνο που χρειάζεται για την πλήρη ανάκαμψή σας και τη στιγμή που είστε έτοιμοι να ασκηθείτε με πλήρη ένταση βάσει της προσωπικής σας κατηγορίας δραστηριότητας. Μπορείτε να δείτε ανά πάσα στιγμή το χρόνο ανάκαμψής σας στην οθόνη **recovery time (χρόνος ανάκαμψης)**. Ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 9.3 Επανεξέταση του χρόνου ανάκαμψης και της προηγούμενης κίνησης στη σελίδα 27*. Εάν ο χρόνος ανάκαμψης είναι περισσότερο από 24 ώρες, συνιστάται να ξεκουραστείτε για μια ολόκληρη ημέρα για να αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση. Το Suunto Quest υπολογίζει έως και 120 ώρες χρόνου ανάκαμψης.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Συμβουλευθείτε έναν επαγγελματία προπονητή για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορείτε να χρησιμοποιείτε τους χρόνους

ανάκαμψης (αναλογία άσκησης και άνάπαυσης) και να επιτυχάnete τους στόχους σας.

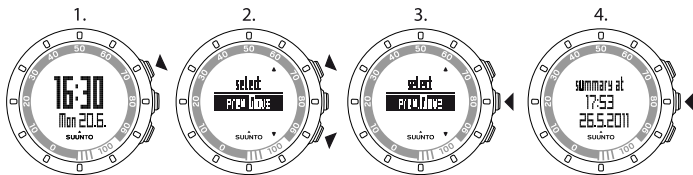
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα βέλη που εμφανίζονται στην εξωτερική στεφάνη της οθόνης κατά τη διάρκεια της προπόνησης αντιπροσωπεύουν το χρόνο ανάκαμψής σας. Τα βέλη εμφανίζονται κατά τη διάρκεια και μετά από την προπόνηση στην προβολή ώρας.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ενδείξεις χρόνου ανάκαμψης υπολογίζονται βάσει των στοιχείων καρδιακών παλμών και είναι διαθέσιμες μόνο όταν προπονείστε χρησιμοποιώντας ζώνη καρδιακών παλμών.

## 9.3 Επανεξέταση του χρόνου ανάκαμψης και της προηγούμενης κίνησης

Για την επανεξέταση του χρόνου ανάκαμψης και της προηγούμενης κίνησης:

1. Στην προβολή ώρας, πατήστε το κουμπί **START STOP**.
2. Επιλέξτε **recovery time (χρόνος ανάκαμψης)** ή **prev. Move (προηγ.. κίνηση)** με το **START STOP** ή με το **LIGHT LOCK**.
3. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί **NEXT**.
4. Πατήστε το **NEXT** για να μετακινηθείτε στις διάφορες προβολές. Αφού μετακινηθείτε σε όλες τις προβολές, η συσκευή επιστρέφει στην προβολή της ώρας.




 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να επιστρέψετε στην προβολή ώρας.

Τα βέλη που εμφανίζονται στην εξωτερική στεφάνη της οθόνης κατά τη διάρκεια της προπόνησης αντιπροσωπεύουν το χρόνο ανάκαμψής σας. Τα βέλη εμφανίζονται κατά τη διάρκεια και μετά από την προπόνηση στην προβολή ώρας. Στην προβολή ώρας τα βέλη εξαφανίζονται σταδιακά, καθώς ανακτάτε τις δυνάμεις σας.

## 9.4 Προηγούμενη κίνηση

Στην οθόνη **prev. Move (προηγ. κίνηση)** μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες για την προηγούμενη περίοδο προπόνησής σας.

Μπορείτε να δείτε μόνο τις λεπτομέρειες για την προηγούμενη περίοδο προπόνησης από τη συσκευή. Ωστόσο, το Suunto Quest αποθηκεύει τις λεπτομέρειες προπόνησης από τις προηγούμενες σειρές ασκήσεων, τις οποίες μπορείτε να δείτε πιο αναλυτικά όταν μεταφέρετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία στην τοποθεσία [Movescount.com](http://Movescount.com).

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Θυμηθείτε να μεταφέρετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία στο *Movescount.com* για να αποτρέψετε την αντικατάσταση της μνήμης καταγραφής.

## 10 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ

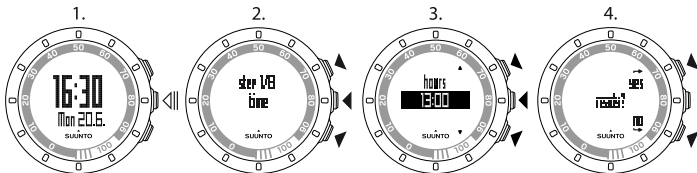
Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις στην προβολή ώρας.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε:

- να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε του ήχους, πατώντας παρατεταμένα το **NEXT**.
- να κλειδώσετε το κουμπί **START STOP** και τη δυνατότητα πατήματος, πατώντας παρατεταμένα το κουμπί **LIGHT LOCK**.

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις:

1. Από την προβολή ώρας, πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
2. Πατήστε το **NEXT** για να ανοίξετε την πρώτη ρύθμιση. Μπορείτε να περιηγηθείτε στα βήματα της ρύθμισης με το **START STOP** και το **LIGHT LOCK**.
3. Πατήστε το **START STOP** ή το **LIGHT LOCK** για την αλλαγή των τιμών. Πατήστε το **NEXT** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας και να μεταβείτε στην επόμενη ρύθμιση.
4. Όταν είστε έτοιμοι, επιλέξτε **yes (ναι) (START STOP)** για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. Εάν θέλετε να τροποποιήσετε κάποια ρύθμιση, επιλέξτε **no (όχι) (LIGHT LOCK)** για να επιστρέψετε στην πρώτη ρύθμιση.



Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:

## Ρυθμίσεις ώρας και προσωπικές ρυθμίσεις

- **time (ώρα)** : ώρες και λεπτά
- **alarm (αφύπνιση)**: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, ώρες, λεπτά
- **dual time (διπλή ώρα)**: ώρες και λεπτά
- **date (ημερομηνία)**: έτος, μήνας, ημέρα
- **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις)**: βάρος, κατηγορία δραστηριότητας, μέγιστοι καρδιακοί παλμοί (μεγ. καρδιακοί παλμοί), καρδιακοί παλμοί στην ανάπαυση

## Ρυθμίσεις προπόνησης

- **program (πρόγραμμα)**: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση - σας δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε ένα προεπιλεγμένο πρόγραμμα του Suunto Quest είναι ένα προσωπικό πρόγραμμα προπόνησης που έχετε λάβει από το Movescount.com.
- **limits (όρια)**: απενεργοποίηση, καρδιακοί παλμοί, ταχύτητα - σας δίνει τη δυνατότητα να επιλέξετε οδηγίες ορίου καρδιακών παλμών ή ορίου ταχύτητας, σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείτε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης.
- **autolap (αυτόματος γύρος)**: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση
- **timer 1 (χρονόμετρο 1)**: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, λεπτά, δευτερόλεπτα
- **timer 2 (χρονόμετρο 2)**: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, λεπτά, δευτερόλεπτα




**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να ρυθμίσετε τις προσωπικές σας τιμές για τους καρδιακούς παλμούς και τα όρια ταχύτητας στο Movescount. Στο Movescount μπορείτε επίσης να καθορίσετε τα όρια για κάθε προσαρμοσμένη λειτουργία.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ο αυτόματος γύρος ενεργοποιείται βάσει της απόστασης. Οι προεπιλεγμένες τιμές ανά POD είναι 1 (km/mile) για το Foot POD Mini και 1 (km/mile) για το Bike POD. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις τιμές για κάθε POD καθώς και την προσαρμοσμένη λειτουργία που χρησιμοποιείτε, στο [Movescount.com](https://www.movescount.com).

## Γενικές ρυθμίσεις

### sounds (ήχοι):

- **all on (ενεργοποίηση όλων):** όλοι οι ήχοι είναι ενεργοποιημένοι
- **buttons off (απενεργοποίηση κουμπιών):** θα ακούτε όλους τους άλλους ήχους εκτός από το πάτημα κουμπιών
- **all off (απενεργοποίηση όλων):** απενεργοποιούνται όλοι οι ήχοι (όταν οι ήχοι είναι απενεργοποιημένοι, εμφανίζεται στην οθόνη το εικονίδιο  κατά τη διάρκεια της προπόνησης)
- **tap sensitivity (ευαισθησία πατήματος):** ανενεργό, πολύ μικρή, μικρή, μεσαία, υψηλή, πολύ υψηλή
- **distance unit (μονάδα απόστασης)** (με προαιρετικό POD ταχύτητας και απόστασης): km/mi

## Αντιστοίχιση

- **skip (παράλειψη):** παράλειψη αντιστοίχισης
- **belt (ζώνη):** αντιστοίχιση ζώνης καρδιακών παλμών
- **Foot POD:** αντιστοιχίστε ένα Foot POD ή ένα Foot POD Mini
- **Bike POD:** αντιστοίχιση ενός Bike POD
- **Speed POD:** αντιστοίχιση ενός POD - συνιστάται η αντιστοίχιση του Suunto GPS POD με αυτή την ονομασία.



## 10.1 Εκτίμηση της κατηγορίας δραστηριότητας

Η κατηγορία δραστηριότητας είναι μια αξιολόγηση του τρέχοντος επιπέδου δραστηριότητάς σας. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες κατηγοριοποιήσεις ως βοήθεια για τον καθορισμό της κατηγορίας δραστηριότητάς σας.

### Χαλαρό

Εάν δεν συμμετέχετε συχνά σε ψυχαγωγικές αθλητικές δραστηριότητες ή έντονη φυσική άσκηση, χρησιμοποιήστε την επιλογή 1.

### Ψυχαγωγικό

Εάν συμμετέχετε συχνά σε ψυχαγωγικές αθλητικές δραστηριότητες ή η εργασία σας είναι χειρωνακτική και η άσκησή σας ανά εβδομάδα είναι:

- λιγότερο από 1 ώρα, χρησιμοποιήστε την επιλογή 2.
- περισσότερο από 1 ώρα, χρησιμοποιήστε την επιλογή 3.

### Φυσική κατάσταση

Εάν συμμετέχετε τακτικά σε αθλήματα ή άλλες φυσικές δραστηριότητες και εξασκείστε εβδομαδιαία με έντονες ασκήσεις:


- λιγότερο από 30 λεπτά, χρησιμοποιήστε το 4.
- από 30 έως 60 λεπτά, χρησιμοποιήστε το 5.
- 1 έως 3 ώρες, χρησιμοποιήστε το 6.
- πάνω από 3 ώρες, χρησιμοποιήστε το 7.

### Αντοχή ή επαγγελματικό

Εάν προπονείτε τακτικά ή συμμετέχετε σε ανταγωνιστικά αθλήματα και η εβδομαδιαία άσκησή σας είναι:

- 5 έως 7 ώρες, χρησιμοποιήστε το 7,5.
- 7 έως 9 ώρες, χρησιμοποιήστε το 8.
- 9 έως 11 ώρες, χρησιμοποιήστε το 8,5.
- 11 έως 13 ώρες, χρησιμοποιήστε το 9.
- 13 έως 15 ώρες, χρησιμοποιήστε το 9,5.
- πάνω από 15 ώρες, χρησιμοποιήστε το 10.


## 10.2 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Συνιστάται να αλλάξετε τις αρχικές ρυθμίσεις από το *Movescount.com*.

Για να αλλάξετε τις αρχικές ρυθμίσεις χωρίς να μεταβείτε στο *Movescount.com*, πρέπει να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή).

Για να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή):

1. Αφού ολοκληρώσετε το τελευταίο βήμα των γενικών ρυθμίσεων, μόλις η συσκευή σας ζητήσει να επιβεβαιώσετε ότι ολοκληρώθηκαν οι αλλαγές στις ρυθμίσεις, πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** έως ότου η συσκευή εισέλθει σε κατάσταση αναστολής.
2. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε ξανά τη συσκευή.
3. Για τον ορισμό των αρχικών ρυθμίσεων, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 5. Οδηγίες λειτουργίας στη σελίδα 12*.

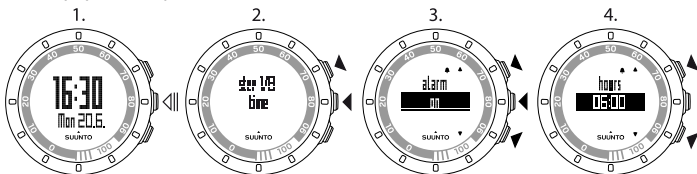
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν αντικαθιστάτε τη μπαταρία, αλλάζουν μόνο η ώρα και η ημερομηνία. Η συσκευή απομνημονεύει τις προηγούμενες αρχικές ρυθμίσεις και τις ασκήσεις που έχουν καταγραφεί.

## Παράδειγμα: προσαρμογή ρυθμίσεων συναγερμού

Όταν η αφύπνιση είναι ενεργή, στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο .

Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το συναγερμό:

1. Από την προβολή ώρας, πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
2. Μεταβείτε στην επιλογή **alarm (αφύπνιση)** με το **START STOP** και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το **NEXT**.
3. Ρυθμίστε την αφύπνιση σε **on (ενεργή)** ή **off (αενεργή)** με το **START STOP** και το **LIGHT LOCK**. Επιβεβαιώστε με το **NEXT**.
4. Ορίστε την ώρα της αφύπνισης με το **START STOP** και το **LIGHT LOCK**. Επιβεβαιώστε με το **NEXT**.




Μόλις ακουστεί η αφύπνιση, πατήστε την επιλογή **stop (διακοπή) (LIGHT LOCK)** για να την απενεργοποιήσετε.

Αφού σταματήσετε το συναγερμό, θα ηχήσει την ίδια ώρα την επόμενη ημέρα.

## 10.3 Αλλαγή γλώσσας

Εάν θέλετε να αλλάξετε τη γλώσσα της συσκευής ή επιλέξατε λάθος γλώσσα κατά τη ρύθμιση της συσκευής, η συσκευή πρέπει να τεθεί σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή). Για πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο

μετάβασης στην κατάσταση αναστολής, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 10.2 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή)* και αρχικές ρυθμίσεις στη σελίδα 34. Εναλλακτικά, μπορείτε να προσαρμόσετε τη γλώσσα από το [Movescount.com](https://www.movescount.com)

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή απομνημονεύει τις προηγούμενες αρχικές ρυθμίσεις και τις περιόδους προπόνησης που έχουν καταγραφεί.

# 11 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ SUUNTO QUEST

## 11.1 Σύνδεση στο web

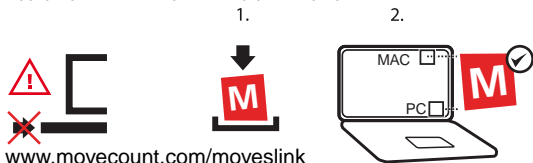
Το Movescount.com είναι μια ηλεκτρονική κοινότητα για αθλήματα που σας προσφέρει πολλά εργαλεία για να διαχειρίζεστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να δημιουργείτε συναρπαστικές ιστορίες για τις εμπειρίες σας. Επιπλέον, σας δίνει τη δυνατότητα να προσαρμόσετε το Suunto Quest ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες προπόνησής σας.


Μεταφέρετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία σας με το Suunto Movestick Mini στο Movescount.com. Πραγματοποιήστε λήψη ρυθμίσεων και προσαρμοσμένων προγραμμάτων από το Movescount.com στο Suunto Quest.


**⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην συνδέετε το Movestick Mini πριν από την εγκατάσταση του Moveslink!

Για να εγκαταστήσετε το Moveslink:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Λήψη, εγκατάσταση και ενεργοποίηση του Moveslink.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν το Moveslink είναι ενεργό εμφανίζεται στην οθόνη του υπολογιστή σας το εικονίδιο Moveslink.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Moveslink είναι συμβατό με PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) και MAC (με Intel και λειτουργικό σύστημα OS X έκδοσης 10.5 ή νεότερης).

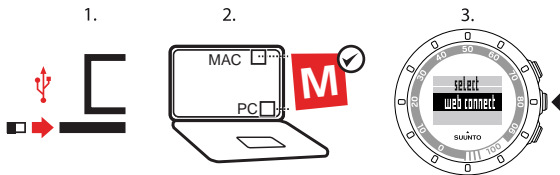
Για να εγγραφείτε στο Movescount:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Δημιουργία του λογαριασμού σας.



Για να μεταφέρετε δεδομένα:

1. Συνδέστε το Suunto Movestick Mini στη θύρα USB του υπολογιστή σας.
2. Βεβαιωθείτε ότι το Moveslink έχει ενεργοποιηθεί.
3. Στο Suunto Quest, πατήστε το **START STOP** για να ανοίξετε το μενού προπόνησης, κάντε κύλιση στην επιλογή **web connect (σύνδεση web)** και επιβεβαιώστε πατώντας το **NEXT**.
4. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στον υπολογιστή σας για την προβολή των κινήσεών σας στο Movescount.



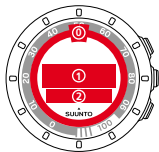
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Το Suunto Quest μπορεί να αποθηκεύσει 20 με 30 καταγεγραμμένα στοιχεία, ανάλογα με τα δεδομένα που θέλετε να καταγράφονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Στη συνέχεια, αρχίζει η αντικατάσταση των παλαιότερων καταγεγραμμένων στοιχείων. Για να μην χαθούν καταγεγραμμένα στοιχεία των προπονήσεών σας και να δείτε τις λεπτομέρειές τους, μεταφέρετέ τα στην τοποθεσία [Movescount.com](https://movescount.com).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Την πρώτη φορά που συνδέετε το Suunto Quest στο [Movescount.com](https://movescount.com), όλα τα στοιχεία (συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων συσκευής) μεταφέρονται από το Suunto Quest στο Movescount. Την επόμενη φορά που θα συνδέσετε το Suunto Quest στο [Movescount.com](https://movescount.com), οι αλλαγές στις ρυθμίσεις, τα προγράμματα προπόνησης, τις ενδείξεις και τις προσαρμοσμένες λειτουργίες που εφαρμόσατε στο [Movescount.com](https://movescount.com) και τη συσκευή θα συγχρονιστούν.

## 11.2 Προσαρμογή των ενδείξεων οθόνης στο Movescount

Το Suunto Quest σας επιτρέπει να επιλέξετε τις πληροφορίες που θέλετε να εμφανίζονται στην οθόνη κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Εκμεταλλευτείτε


πλήρως το Suunto Quest προσαρμόζοντας τις ενδείξεις που εμφανίζονται στην οθόνη και δημιουργώντας το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης στο Movescount.com.





Μπορείτε να προσαρμόσετε τρεις διαφορετικές περιοχές στην οθόνη:

- Μπορείτε να προσαρμόσετε τα βέλη στην εξωτερική στεφάνη της οθόνης ώστε να δείχνουν το χρόνο ανάκαμψης σε ώρες, το ποσοστό καρδιακών παλμών ή το ποσοστό ολοκλήρωσης του προγράμματος προπόνησης. Κατά την εμφάνιση των στοιχείων ολοκλήρωσης και του χρόνου ανάκαμψης, τα βέλη της εξωτερικής στεφάνης είναι ορατά κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και μετά την προπόνηση στην κατάσταση λειτουργίας ώρας. Κατά την εμφάνιση του ποσοστού καρδιακών παλμών, τα βέλη της εξωτερικής στεφάνης είναι ορατά μόνο κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Χρησιμοποιήστε τα ψηφία στη στεφάνη της συσκευής για την ερμηνεία των βελών της εξωτερικής στεφάνης. Τα ψηφία αναπαριστούν ώρες (για το χρόνο ανάκαμψης) ή ποσοστό (για το % καρδιακών παλμών και το επίπεδο ολοκλήρωσης προπόνησης).
- Η γραμμή 1 εμφανίζει πληροφορίες προπόνησης στο μέσον της οθόνης.
- Η γραμμή 2 εμφανίζει πληροφορίες προπόνησης στο κάτω μέρος της οθόνης.




 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην παραλείπετε τη σύνδεση του Suunto Quest στο λογαριασμό σας Movescount.com κάθε φορά που μεταφέρετε τα δεδομένα προπόνησής σας ή όταν θέλετε να μεταφέρετε αλλαγές που έγιναν στις ρυθμίσεις του Suunto Quest στη συσκευή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο χρόνος ανάκαμψης και το ποσοστό καρδιακών παλμών εμφανίζονται μόνο κατά την προπόνηση με ζώνη καρδιακών παλμών. Το ποσοστό ολοκλήρωσης προπόνησης εμφανίζεται μόνο όταν χρησιμοποιείτε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες πληροφορίες, όπως για παράδειγμα ο χρονομετρητής διαστήματος, η διάρκεια γύρου και η ζώνη καρδιακών παλμών είναι δυνατό να εμφανίζονται μόνο στη 2η γραμμή.

Μπορείτε να δημιουργήσετε έως και πέντε προσαρμοσμένες λειτουργίες στο Suunto Quest, να τις ονομάσετε και να καθορίσετε έως και προβολές για κάθε κατάσταση λειτουργίας. Μπορείτε επίσης να καθορίσετε αν το Suunto Quest θα συνδεθεί με μια ζώνη καρδιακών παλμών ή POD, καθώς και την απόσταση του αυτόματου γύρου ανά POD.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιλέγοντας την εμφάνιση του χρονομέτρου στη 2η γραμμή και αφήνοντας κενή την 1η γραμμή, το χρονόμετρο εμφανίζεται με μεγάλα ψηφία στην οθόνη.

## 12 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΈΝΟ ΠΡΌΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

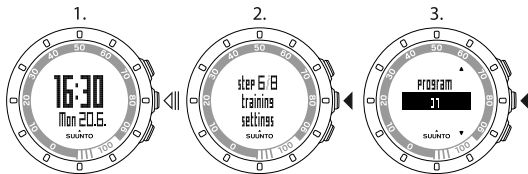
Μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης στο [Movescount.com](https://www.movescount.com) και να πραγματοποιήσετε λήψη του προγράμματος στο Suunto Quest. Όταν το πρόγραμμα προπόνησης είναι ενεργοποιημένο, το Suunto Quest σας καθοδηγεί για την επίτευξη του ημερήσιου στόχου προπόνησής σας.

Σε αυτήν την ενότητα περιγράφεται ο τρόπος χρήσης του προεπιλεγμένου προγράμματος. Μην ξεχνάτε ότι το προεπιλεγμένο πρόγραμμα είναι μόνο ένα παράδειγμα και ενδέχεται να μην ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες της δικής σας προπόνησης.

### 12.1 Ενεργοποίηση του προγράμματος προπόνησης

Για την ενεργοποίηση του προεπιλεγμένου προγράμματος προπόνησης:

1. Πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να ανοίξετε το μενού των ρυθμίσεων.
2. Κάντε κύλιση στις **training settings (ρυθμίσεις προπόνησης)** με το **START STOP** και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το **NEXT**.
3. Επιλέξτε τη δυνατότητα **program on (ενεργοποίηση προγράμματος)** και επιβεβαιώστε με το **NEXT**.
4. Πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για έξοδο από τις ρυθμίσεις και επιστροφή στην προβολή της ώρας.



## 12.2 Χρήση του προγράμματος

Το προεπιλεγμένο πρόγραμμα προπόνησης του Suunto Quest διαρκεί 15 εβδομάδες με περιόδους προπονήσεων που ποικίλλουν σε ένταση και διάρκεια. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για κατηγορία δραστηριότητας 6 (1-3 ώρες έντονης άσκησης ανά εβδομάδα).


Το προεπιλεγμένο πρόγραμμα του Suunto Quest σας προσφέρει καθοδήγηση βάσει της έντασης κατά τις προπονήσεις σας. Για να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης, επισκεφθείτε την τοποθεσία [Movescount.com](https://www.movescount.com).


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην παραλείπετε τη σύνδεση του Suunto Quest στο λογαριασμό σας [Movescount.com](https://www.movescount.com) κάθε φορά που μεταφέρετε τα δεδομένα προπόνησής σας ή όταν θέλετε να μεταφέρετε αλλαγές που έγιναν στις ρυθμίσεις του Suunto Quest στη συσκευή.


Όταν το πρόγραμμα προπόνησης είναι ενεργοποιημένο, το Suunto Quest εμφανίζει μια υπενθύμιση για την **training day (ημέρα προπόνησης)** στην προβολή ώρας, την ημέρα της προγραμματισμένης περιόδου προπόνησης. Πατήστε το **NEXT** για να δείτε την πρόταση ημερήσιου στόχου. Πατήστε ξανά


το **NEXT** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας και να επιστρέψετε στην προβολή ώρας.


## 12.3 Καθοδήγηση προπόνησης


Όταν το πρόγραμμα προπόνησης είναι ενεργοποιημένο, το Suunto Quest δείχνει την πρόδοό σας και σας καθοδηγεί για την επίτευξη του ημερήσιου στόχου προπόνησής σας. Ανάλογα με τον επιλεγμένο τύπο προπόνησης, το Suunto Quest σας παρέχει οδηγίες βάσει έντασης (βάσει των καρδιακών παλμών) ή ταχύτητας (βάσει της απόστασης). Στο προεπιλεγμένο πρόγραμμα εμφανίζονται μόνο οι οδηγίες βάσει έντασης. Όταν το βέλος της οθόνης που βρίσκεται κοντά στην τιμή των καρδιακών παλμών ή στην τιμή της ταχύτητας δείχνει προς τα πάνω θα πρέπει να αυξήσετε την ένταση ή την ταχύτητα. Όταν το βέλος δείχνει προς τα κάτω, θα πρέπει να μειώσετε την ένταση ή την ταχύτητα. Όταν επιτύχετε το στόχο σας, εμφανίζεται η ένδειξη .

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το βέλος καθοδήγησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης είναι ορατό μόνο όταν στην οθόνη εμφανίζονται δεδομένα ταχύτητας ή καρδιακών παλμών.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν δεν έχει καθοριστεί η απόσταση, το Suunto Quest σας παρέχει καθοδήγηση βάσει της έντασης. Εάν προπονείστε χωρίς ζώνη καρδιακών παλμών, δεν θα λαμβάνετε οδηγίες βάσει έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν θέλετε να ακολουθήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης, φροντίστε να το απενεργοποιήσετε στις γενικές ρυθμίσεις και στο *Movescount*.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ακόμη και αν το πρόγραμμα προπόνησης έχει απενεργοποιηθεί, μπορείτε να λαμβάνετε οδηγίες σχετικά με τα προσωπικά σας όρια καρδιακών παλμών ή ταχύτητας. Φροντίστε να ενεργοποιήσετε τα όρια από τις ρυθμίσεις της συσκευής. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα όρια στο Movescount.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Suunto Quest δημιουργεί έναν ημερήσιο στόχο. Εάν προγραμματίζετε πολλές περιόδους προπόνησης ανά μέρα, η διάρκεια και η έντασή τους συνδυάζονται σε έναν ημερήσιο στόχο.

## 12.4 Κάνοντας γύρους κατά την προπόνηση

Μπορείτε να ρυθμίσετε το Suunto Quest για τον υπολογισμό αυτόματων γύρων κατά την προπόνηση. Οι αυτόματοι γύροι καθορίζονται με βάση την απόσταση. Μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικές αποστάσεις αυτόματου γύρου για κάθε POD και προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Στο Suunto Quest μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τρεις προσαρμοσμένες λειτουργίες: **running (τρέξιμο)**, **walking (περπάτημα)** και **cycling (ποδήλατο)**. Στο Movescount.com μπορείτε να ρυθμίσετε το Suunto Quest ώστε να υπολογίζει αυτόματα γύρους κάθε 1 km (μίλι) για την επιλογή "τρέξιμο", κάθε 0,5 km (μίλι) για το περπάτημα και κάθε 10 km (μίλια) για το ποδήλατο.

Μπορείτε επίσης να ορίσετε τους γύρους μη αυτόματα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πατήστε στην οθόνη για την καταγραφή ενός γύρου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε την ευαισθησία πατήματος από τις γενικές ρυθμίσεις:

1. Από την λειτουργία ώρας, πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
2. Κάντε κύλιση στις **general settings (γενικές ρυθμίσεις)** με το **START STOP** και επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το **NEXT**.
3. Πατήστε το **NEXT** για να ανοίξετε την **tap sensitivity (ευαισθησία πατήματος)**.
4. Πατήστε το **START STOP** για να προσαρμόσετε την ευαισθησία πατήματος στο επιθυμητό επίπεδο. Μπορείτε να πατήσετε στην οθόνη ενώ πραγματοποιείτε κύλιση στα διάφορα επίπεδα για να ελέγξετε το επίπεδο ευαισθησίας. Μόλις ολοκληρωθεί η καταγραφή ενός πατήματος, εμφανίζεται το μήνυμα **tapped! (πατήθηκε!)**.
5. Πατήστε το κουμπί **NEXT** για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.
6. Πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για έξοδο από τις ρυθμίσεις και επιστροφή στη λειτουργία ώρας.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Οι γύροι δημιουργούνται αυτόματα όταν χρησιμοποιείτε χρονομετρητές διαστήματος και επιλέξετε την παύση ή τη διακοπή μιας περιόδου προπόνησης.

## 13 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ POD/ΖΩΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Αντιστοιχίστε το Suunto Quest με προαιρετικά Suunto POD (Suunto Foot POD Mini, GPS POD ή Bike POD) για να λαμβάνετε πρόσθετες πληροφορίες ταχύτητας και απόστασης κατά την προπόνηση. Το Suunto Quest είναι συμβατό με τη ζώνη καρδιακών παλμών Suunto Dual Comfort Belt.

Η ζώνη καρδιακών παλμών ή/και το POD που περιλαμβάνονται στο πακέτο του Suunto Quest είναι ήδη αντιστοιχισμένα. Η αντιστοίχιση απαιτείται μόνον εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε μια νέα ζώνη καρδιακών παλμών ή ένα POD ταχύτητας με τη συσκευή.

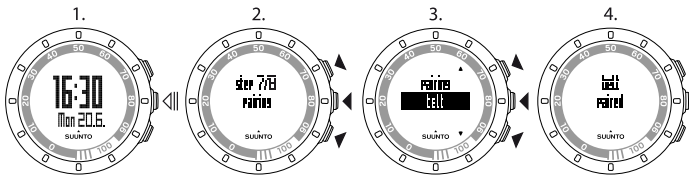
Μπορείτε να αντιστοιχίσετε έως τρία Suunto POD ταχύτητας και απόστασης. Αν αντιστοιχίσετε περισσότερα από τρία POD, θα αντιστοιχιστούν μόνο τα τρία τελευταία.

Για να αντιστοιχίσετε ένα POD ή μια ζώνη καρδιακών παλμών:

1. Από την προβολή ώρας, πατήστε παρατεταμένα το **NEXT** για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
2. Κάντε κύλιση προς τα επάνω πατώντας το **START STOP** για την εμφάνιση των επιλογών αντιστοίχισης και πατήστε το **NEXT** για να ανοίξετε το μενού αντιστοίχισης.
3. Επιλέξτε **POD** ή **belt (ζώνη)** με το κουμπί **START STOP** και το **LIGHT LOCK**. Επιβεβαιώστε με το **NEXT**.
4. Ενεργοποιήστε το POD ή τη ζώνη καρδιακών παλμών (ανατρέξτε στις παρακάτω οδηγίες). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο του POD για περισσότερες


πληροφορίες. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί το μήνυμα **paired** (αντιστοιχίστηκε).

- Εάν η αντιστοίχιση αποτύχει, πατήστε το **NEXT** για να επιστρέψετε στη ρύθμιση αντιστοίχισης.



## Παράδειγμα: Αντιστοίχιση της ζώνης καρδιακών παλμών Suunto Dual Comfort Belt

- Αφαιρέστε τη μπαταρία της ζώνης καρδιακών παλμών.
- Τοποθετήστε την μπαταρία με το θετικό πόλο προς τα κάτω για την επαναφορά της ζώνης καρδιακών παλμών.
- Στο Suunto Quest, ακολουθήστε τα βήματα 1 έως 3 από τις παραπάνω οδηγίες.
- Εισαγάγετε ξανά την μπαταρία της ζώνης με το θετικό πόλο προς τα επάνω και κλείστε το κάλυμμα της ζώνης. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί το μήνυμα **paired** (αντιστοιχίστηκε).
- Εάν η αντιστοίχιση αποτύχει, πατήστε το **NEXT** για να επιστρέψετε στη ρύθμιση αντιστοίχισης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μόλις εμφανιστεί στην οθόνη το κείμενο **turn on POD** (ενεργοποιήστε το POD) ή **turn on belt** (ενεργοποιήστε τη ζώνη), σημαίνει ότι



το Suunto Quest θα αναμένει τη λήψη σήματος αντιστοίχισης από τη ζώνη καρδιακών παλμών ή το POD για 15 δευτερόλεπτα, διάστημα κατά το οποίο θα πρέπει να ενεργοποιήσετε την αντίστοιχη ζώνη καρδιακών παλμών ή το POD.

## 13.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων

Εάν η αντιστοίχιση της ζώνης καρδιακών παλμών αποτύχει, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

1. Αφαιρέστε την μπαταρία από τη ζώνη.
2. Επανατοποθετήστε την μπαταρία ανάποδα για να γίνει επαναφορά της ζώνης καρδιακών παλμών και αφαιρέστε την ξανά.
3. Κάντε κύλιση στην επιλογή αντιστοίχισης της συσκευής.
4. Τοποθετήστε τη μπαταρία στη ζώνη καρδιακών παλμών με τη δεξιά πλευρά προς τα πάνω.

## 13.2 Βαθμονόμηση POD

Μπορείτε να βαθμονομήσετε το Suunto Foot POD Mini ή το Suunto Bike POD με το Suunto Quest για ακριβείς μετρήσεις ταχύτητας και απόστασης. Εκτελέστε τη βαθμονόμηση σε απόσταση που έχει υπολογιστεί με ακρίβεια, όπως για παράδειγμα, στο διάδρομο 400 m του στίβου.

Για τη βαθμονόμηση του Suunto Foot POD Mini με το Suunto Quest:

1. Τοποθετήστε το Suunto Foot POD Mini στο παπούτσι σας. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο Σύντομο οδηγό του Suunto Foot POD Mini.
2. Επιλέξτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία για τη σύνδεση του Suunto Quest με το Suunto Foot POD Mini.
3. Αρχίστε να τρέχετε με τον συνηθισμένο ρυθμό σας. Μόλις περάσετε τη γραμμή έναρξης, πατήστε το **START STOP** για την έναρξη της εγγραφής.


4. Καλύψτε μια απόσταση 800–1000 m (περίπου 0,500–0,700 μίλια) με το συνηθισμένο ρυθμό σας (για παράδειγμα δύο γύροι στο διάδρομο των 400 m).
5. Πατήστε το **START STOP** μόλις φτάσετε στη γραμμή τερματισμού.
6. Κάντε κύλιση με το **NEXT** στις διάφορες προβολές σύνοψης, έως ότου φτάσετε στη σύνοψη απόστασης. Προσαρμόστε την απόσταση που εμφανίζεται στην οθόνη στην πραγματική απόσταση που καλύψατε με τα κουμπιά **START STOP** και **LIGHT LOCK**. Επιβεβαιώστε με το **NEXT**.
7. Επιβεβαιώστε τη βαθμονόμηση POD πατώντας το κουμπί **START STOP**. Η βαθμονόμηση του Foot POD Mini ολοκληρώθηκε. Μπορείτε επίσης να κάνετε βαθμονόμηση του Suunto Bike POD με παρόμοιο τρόπο.

## 14 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.

Υπό κανονικές συνθήκες, η συσκευή δεν θα χρειαστεί επισκευή. Μετά τη χρήση, ξεπλύνετε τη με γλυκό νερό και μαλακό σαπούνι και καθαρίστε προσεκτικά το περιβλημά με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

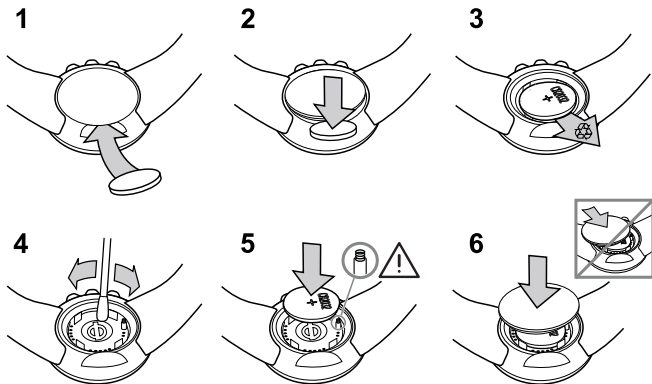
Μην επιχειρήσετε οι ίδιοι να επισκευάσετε τη μονάδα. Για οποιαδήποτε επισκευή, απευθυνθείτε σε εξουσιοδοτημένο κατάστημα υποστήριξης, διανομής ή λιανικής πώλησης προϊόντων Suunto. Χρησιμοποιήστε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto – ενδεχόμενη βλάβη που θα προκληθεί από μη γνήσια αξεσουάρ δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην πατάτε ποτέ τα κουμπιά ενώ κολυμπάτε ή είστε στο νερό. Το πάτημα των κουμπιών ενώ η μονάδα είναι βυθισμένη στο νερό ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της μονάδας.

### 14.1 Αντικατάσταση της μπαταρίας

Αν εμφανιστεί το εικονίδιο , συνιστάται η αντικατάσταση της μπαταρίας. Αντικαταστήστε τη μπαταρία πολύ προσεκτικά ώστε να εξασφαλίσετε ότι το Suunto Quest θα διατηρήσει την ανθεκτικότητά του στο νερό. Η απρόσεκτη αντικατάσταση ενδέχεται να καταστήσει άκυρη την εγγύηση.

Αντικαταστήστε τη μπαταρία ακολουθώντας τις παρακάτω εικόνες:



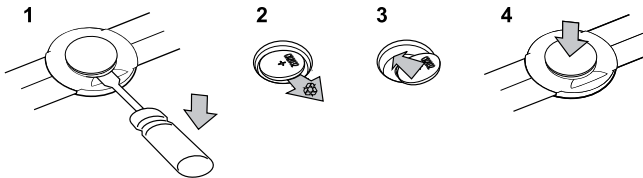
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι ο πλαστικός δακτύλιος Ο έχει τοποθετηθεί σωστά, προκειμένου ο υπολογιστής καρπού να παραμείνει ανθεκτικός στο νερό. Η απρόσεκτη αντικατάσταση της μπαταρίας ενδέχεται να καταστήσει άκυρη την εγγύηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Να είστε προσεκτικοί με το ελατήριο στη θήκη της μπαταρίας (βλ. εικόνα). Εάν το ελατήριο καταστραφεί, στείλτε τη συσκευή σας σε έναν εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Suunto για επισκευή.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν αντικαθιστάτε τη μπαταρία, αλλάζουν μόνο η ώρα και η ημερομηνία. Γίνεται επαναφορά των προηγούμενων αρχικών ρυθμίσεων και των ασκήσεων που έχουν καταγραφεί.

## 14.2 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών

Αντικαταστήστε τη μπαταρία ακολουθώντας τις παρακάτω εικόνες:



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η Suunto συνιστά την ταυτόχρονη αλλαγή του καλύμματος της μπαταρίας, του δακτυλίου Ο και της μπαταρίας, ώστε να εξασφαλιστεί ότι η ζώνη καρδιακών παλμών διατηρείται καθαρή και ανθεκτική στο νερό. Ανταλλακτικά καλύμματα διατίθενται μαζί με ανταλλακτικές μπαταρίες από τον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Suunto ή το ηλεκτρονικό κατάστημά.

# 15 ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

## 15.1 Τεχνικές προδιαγραφές

### Γενικά

- Θερμοκρασία λειτουργίας:  $-10^{\circ}\text{C}$  έως  $+50^{\circ}\text{C}$  /  $+14^{\circ}\text{F}$  έως  $+122^{\circ}\text{F}$
- Θερμοκρασία φύλαξης:  $-30^{\circ}\text{C}$  έως  $+60^{\circ}\text{C}$  /  $-22^{\circ}\text{F}$  έως  $+140^{\circ}\text{F}$
- Βάρος (συσσκευή): 40 γραμ. / 1,41 ουγγιές
- Βάρος (ζώνη καρδιακών παλμών): μέγ. τιμή 55 γραμ. / 1,95 ουγγιές
- Ανθεκτικότητα στο νερό (συσσκευή): 30 μέτρα / 100 πόδια (ISO 2281)
- Ανθεκτικότητα στο νερό (ζώνη καρδιακών παλμών): 20 μέτρα / 66 πόδια (ISO 2281)
- Συχνότητα μετάδοσης (ζώνη): επαγωγή 5,3 kHz, συμβατότητα με εξοπλισμό γυμναστηρίου και Suunto-ANT 2,465 GHz
- Εύρος μετάδοσης: ~ 2 μέτρα / 6 πόδια
- Μπαταρία μιας χρήσης με δυνατότητα αλλαγής από το χρήστη (συσσκευή / ζώνη καρδιακών παλμών): 3V CR2032
- Διάρκεια ζωής μπαταρίας (συσσκευή / ζώνη καρδιακών παλμών): περίπου 1 έτος με κανονική χρήση (άσκηση 2,5 ωρών / εβδομάδα με μέτρηση καρδιακών παλμών και POD)

### Καταγραφή στοιχείων/χρονόμετρο

- Μέγιστος χρόνος καταγραφής: 20 ώρες
- Ανάλυση: ακρίβεια 0,1 δευτερολέπτου

## Καρδιακοί παλμοί

- Οθόνη: 30 έως 240
- Καρδιακοί παλμοί στην ανάπαυση: υπολογίζονται σε 60 bpm, με δυνατότητα προσαρμογής από 30 έως 100 bpm

## Προσωπικές ρυθμίσεις

- Έτος γέννησης: 1910 - 2009
- Βάρος: 30 - 200 κιλά ή 66 - 400 λίβρες

## 15.2 Εμπορική ονομασία

Το Suunto Quest, τα λογότυπα του καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

## 15.3 Συμμόρφωση με την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Επικοινωνιών (FCC)

Η παρούσα συσκευή είναι σύμμορφη με το Μέρος 15 των Κανονισμών FCC. Η λειτουργία της υπόκειται στις ακόλουθες δύο προϋποθέσεις: (1) αυτή η συσκευή ενδέχεται να μην προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές και (2) αυτή η συσκευή πρέπει να δέχεται οποιαδήποτε παρεμβολή λαμβάνει, συμπεριλαμβανομένης παρεμβολής που ενδέχεται να προκαλέσει ανεπιθύμητη λειτουργία. Οι επισκευές θα πρέπει να εκτελούνται μόνο από εξουσιοδοτημένο προσωπικό συντήρησης της Suunto. Μη εξουσιοδοτημένες επισκευές καθιστούν άκυρη την εγγύηση. Το προϊόν αυτό έχει ελεγχθεί, ώστε να είναι σύμμορφο με τα πρότυπα FCC και προορίζεται για χρήση στο σπίτι ή το γραφείο.

## 15.4 CE

Η σήμανση CE χρησιμοποιείται ως επισήμανση για τη συμμόρφωση με τις οδηγίες ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας 89/ 336/EE και 99/5/EE της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

## 15.5 ICES

Αυτή η ψηφιακή συσκευή κλάσης [B] συμμορφώνεται με το πρότυπο ICES-003 του Καναδά.

## 15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η ονομασία Suunto, τα ονόματα προϊόντων Suunto, τα λογότυπά τους καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Το παρόν έγγραφο καθώς και τα περιεχόμενά του είναι ιδιοκτησία της Suunto Oy και προορίζονται για αποκλειστική χρήση από τους πελάτες της εταιρίας, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και πληροφορίες που αφορούν στη λειτουργία των προϊόντων Suunto. Τα περιεχόμενά του δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ή να διανέμονται για κανέναν άλλο σκοπό και/ή να ανακοινώνονται, να γνωστοποιούνται ή να αναπαράγονται με άλλο τρόπο χωρίς προηγούμενη έγγραφη συγκατάθεση της Suunto Oy. Παρά το γεγονός ότι έχουμε φροντίσει να διασφαλίσουμε ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στην παρούσα τεκμηρίωση είναι και αναλυτικές και ακριβείς, δεν παρέχεται καμία ρητή ή σιωπηρή εγγύηση για την ακρίβειά τους. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου υπόκειται σε αλλαγές οποιαδήποτε στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορείτε να λάβετε την τελευταία έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης από την ιστοσελίδα [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



## 15.7 Σημείωση ευρεσιτεχνίας

Αυτό το προϊόν προστατεύεται από τις εκκρεμείς αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τα αντίστοιχα δικαιώματά τους σε εθνικό επίπεδο: 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. Έχουν υποβληθεί επιπλέον αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

# 16 ΕΓΓΥΗΣΗ

## ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΗΣ SUUNTO

Η Suunto εγγυάται ότι κατά τη διάρκεια της Περιόδου Ισχύος της Εγγύησης, η Suunto ή ένα Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης της Suunto (εφεξής καλούμενο «Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης»), κατά τη διακριτική τους ευχέρεια, θα διορθώσουν τυχόν ελαττώματα στα υλικά ή την κατασκευή χωρίς χρέωση, είτε α) με επισκευή, είτε β) με αντικατάσταση ή γ) με επιστροφή της αξίας αγοράς, σύμφωνα με τους όρους και προϋποθέσεις της παρούσας Περιορισμένης Εγγύησης. Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι έγκυρη και εφαρμοστέα μόνο στη χώρα στην οποία πραγματοποιήθηκε η αγορά, εκτός αν άλλως ορίζεται στην τοπική νομοθεσία.

### **Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης**

Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης αρχίζει από την αρχική ημερομηνία λιανικής πώλησης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι δύο (2) έτη για συσκευές οθόνης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι ένα (1) έτος για τα αξεσουάρ, στα οποία συμπεριλαμβάνονται -ενδεικτικά- POD και πομποί καρδιακής συχνότητας, καθώς και για τα αναλώσιμα εξαρτήματα.

### **Εξαιρέσεις και περιορισμοί**

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν καλύπτει τα παρακάτω:

1. α) Φυσιολογική φθορά, β) ελαττώματα που προκαλούνται από μη προσεκτικό χειρισμό ή γ) ελαττώματα ή φθορές που προκαλούνται από κακή χρήση ή μη τήρηση της προτεινόμενης χρήσης.
2. Εγχειρίδια χρήσης ή οποιαδήποτε αντικείμενα τρίτων.

3. Ελαττώματα ή ισχυρισμούς περί ελαττωμάτων που οφείλονται στη χρήση οποιουδήποτε προϊόντος, αξεσουάρ, λογισμικού ή/και υπηρεσίας που δεν παρέχεται ή κατασκευάζεται από την Suunto.
4. Μπαταρίες μίας χρήσης.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν είναι εφαρμοστέα εάν το αντικείμενο:

1. έχει ανοιχτεί σε σημείο που υπερβαίνει την χρήση για την οποία προορίζεται.
2. έχει επιδιορθωθεί χρησιμοποιώντας μη εξουσιοδοτημένα ανταλλακτικά ή εάν έχει τροποποιηθεί ή επιδιορθωθεί από μη εξουσιοδοτημένο Κέντρο Συντήρησης
3. ο αριθμός σειράς έχει διαγραφεί, τροποποιηθεί ή καταστεί μη αναγνώσιμος με οποιονδήποτε τρόπο, κάτι το οποίο θα εξακριβωθεί κατά την κρίση της Suunto.
4. έχει εκτεθεί σε χημικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων (ενδεικτικά) εντομοαπωθητικών ουσιών.

Η Suunto δεν εγγυάται ότι η λειτουργία του Προϊόντος θα είναι αδιάλειπτη ή αλάνθαστη ή ότι το Προϊόν θα λειτουργεί με οποιονδήποτε εξοπλισμό ή λογισμικό τρίτων.

### **Πρόσβαση στην τεχνική υποστήριξη βάσει της εγγύησης της Suunto**

Για να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto, θα πρέπει να διαθέτετε απόδειξη αγοράς. Για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία εγγύησης, επισκεφθείτε την τοποθεσία [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο κατάστημα λιανικής πώλησης Suunto στην περιοχή σας, ή τηλεφωνήστε στο Γραφείο εξυπηρέτησης της Suunto στον αριθμό +358 2 2841 160 (ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις εθνικών ή διεθνών κλήσεων)).

## **Περιορισμός Ευθύνης**

Στο μέγιστο βαθμό που επιτρέπεται από την ισχύουσα νομοθεσία, η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση αποτελεί τη μοναδική και αποκλειστική σας μέθοδο αποζημίωσης και αντικαθιστά οποιοσδήποτε άλλες εγγυήσεις, ρητές ή σιωπηρές. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ειδικές, αποθετικές ή επακόλουθες ζημιές ή για αποζημιώσεις για ηθική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της απώλειας αναμενόμενων ωφελειών ή κερδών, της απώλειας δεδομένων, της απώλειας χρήσης, του κόστους κεφαλαίου, του κόστους υποκατάστατου εξοπλισμού ή εγκαταστάσεων, των αξιώσεων τρίτων, υλικές ζημιές που προκαλούνται από την αγορά ή τη χρήση του Προϊόντος ή που προκύπτουν από την παραβίαση της εγγύησης, την αθέτηση σύμβασης, αμέλεια, αντικειμενική ευθύνη, αδικοπραξία ή οποιαδήποτε βάση καταλογισμού ευθυνών με βάση το νόμο ή το δίκαιο, ακόμα κι αν η Suunto γνώριζε την πιθανότητα τέτοιων ζημιών. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών εγγύησης.



## **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 9/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.