

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6


ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО


1. БЕЗОПАСНОСТ.....	4
2. Начало.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Актуализации на софтуера.....	7
2.3. Приложение Suunto.....	7
2.4. Бутони.....	8
2.5. Оптично измерване на сърдечния ритъм.....	9
2.6. Икони.....	9
2.7. Промяна на настройките.....	11
3. Характеристики.....	13
3.1. Следене на активността.....	13
3.1.1. Моментен сърдечен ритъм.....	14
3.1.2. Пулс за деня.....	14
3.2. Самолетен режим.....	15
3.3. Алтиметър.....	16
3.4. Автоматична пауза.....	16
3.5. Подсветка.....	17
3.6. Съвръзваемост с Bluetooth.....	17
3.7. Заклучване на бутони и потъмняване на екрана.....	17
3.8. гръден сензор за сърдечен ритъм.....	18
3.9. Информация за устройството.....	18
3.10. Тема на дисплея.....	18
3.11. Режим „Не безпокой”.....	18
3.12. Усещане.....	19
3.13. Връщане.....	19
3.14. FusedSpeed.....	20
3.15. Точност на GPS и пестене на енергия.....	20
3.16. Зони на интензивност.....	21
3.16.1. Зони на сърдечен ритъм.....	22
3.16.2. Зони на темпо.....	24
3.16.3. Зони на мощност.....	25
3.17. Интервална тренировка.....	27
3.18. Език и мерни единици.....	28
3.19. Журнал.....	28
3.20. Лунни фази.....	29
3.21. Известия.....	29
3.22. Сдвояване на POD и сензори.....	30
3.22.1. Калибриране на POD за велосипед.....	30
3.22.2. Калибриране на POD за крак.....	31
3.22.3. Калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия.....	31

3.23. Точки на интерес.....	31
3.23.1. Добавяне или изтриване на POI.....	32
3.23.2. Навигиране до POI.....	32
3.23.3. Типове POI.....	33
3.24. Формати на позицията.....	35
3.25. Запис на тренировка.....	36
3.25.1. Използване на цели при тренировка.....	37
3.25.2. Навигиране по време на тренировка.....	38
3.25.3. Опции за пестене на енергия според спортния режим.....	39
3.26. Възстановяване.....	39
3.27. Маршрути.....	40
3.27.1. Навигиране спрямо надморска височина.....	41
3.28. Навигация „Завой след завой“, задвижвана от Komoot.....	41
3.29. Мониторинг на съня.....	42
3.30. Спортни режими.....	43
3.30.1. Плуване.....	44
3.31. Аларми при изгрев и залез.....	44
3.32. Час и дата.....	45
3.32.1. Будилник.....	45
3.33. Таймери.....	46
3.34. Тонове и вибрация.....	47
3.35. Анализ на тренировка.....	47
3.36. Циферблати.....	48
4. Грижи и поддръжка.....	49
4.1. Напътствия за работа.....	49
4.2. Батерия.....	49
4.3. Изхвърляне.....	49
5. Референция:.....	50
5.1. Технически спецификации.....	50
5.2. Съответствие.....	51
5.2.1. CE.....	51
5.2.2. Стандарти на FCC.....	51
5.2.3. IC.....	51
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	52
5.3. Търговски марки.....	52
5.4. Патентно известие.....	52
5.5. Международна ограничена гаранция.....	52
5.6. Авторски права.....	54

1. БЕЗОПАСНОСТ

Видове предпазни мерки


 **ПРЕДПАЗЕН:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, които могат да доведат до сериозно нараняване или смърт.


 **ВНИМАНИЕ:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, водещи до повреда на продукта.

 **БЕЛЕЖКА:** - се използва за подчертаване на важна информация.


 **ПОДШУШВАМ:** - се използва за допълнителни съвети за използване на опциите и функциите на устройството.


Предпазни мерки

 **ПРЕДПАЗЕН:** Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът влезе в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма. Пренатоварването може да причини сериозни наранявания.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Само за развлекателни цели.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Не разчитайте изцяло на GPS или издръжливостта на батерията на продукта. Винаги използвайте карти или други резервни материали, за да гарантирате сигурността си.

 **ВНИМАНИЕ:** Не използвайте никакви разтворители върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не прилагайте инсектициди върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не изхвърляйте продукта, а го третирайте като електронен отпадък, за да защитите околната среда.

 **ВНИМАНИЕ:** Внимавайте да не удряте или изпускате продукта, защото това може да го повреди.

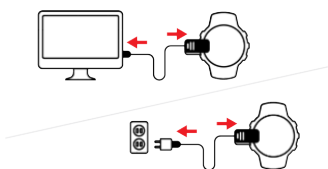


БЕЛЕЖКА: Suunto използва високотехнологични сензори и алгоритми, за да генерира показатели, които могат да ви помогнат във вашите дейности и приключения. Стремим се да бъдем възможно най-точни. И все пак някои от данните, които нашите продукти и услуги събират, не са идеално надеждни, нито генерираните от тях показатели са абсолютно точни. Калориите, сърдечният пулс, местоположението, засичането на движения, отчитането на удари, индикаторите за физически стрес и другите показатели може да не отговарят на действителността. Продуктите и услугите на Suunto са предназначени за използване само за занимателни цели, но не и за каквито и да било медицински цели.

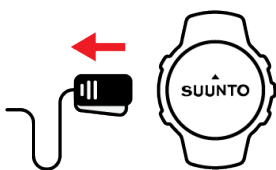
2. Начало

Стартирането на вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR за първи път е лесно и просто.

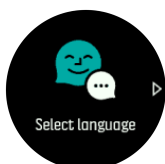
1. Свържете часовника със захранването чрез предоставения USB кабел, за да събудите часовника.



2. Откачете кабела от часовника.



3. Натиснете средния бутон, за да стартирате съветника за настройка.




4. Изберете език, като натиснете горния или долния десен бутон, и потвърдете със средния бутон.



5. Следвайте съветника, за да завършите първоначалните настройки. Натиснете горния или долния десен бутон, за да промените стойностите, след което натиснете средния бутон, за да потвърдите и да отидете на следващата стъпка.

След като приключите със съветника, заредете часовника с предоставения USB кабел, докато батерията не бъде напълно заредена.

Трябва да свалите и инсталирате SuuntoLink на своя PC или Mac, за да получавате софтуерни актуализации за своя часовник. Силно препоръчваме да актуализирате часовника си, когато е налична нова версия на софтуера.

 **БЕЛЕЖКА:** SuuntoLink също оптимизира GPS на Вашия часовник. За да гарантирате точно GPS проследяване, трябва да свързвате редовно своя часовник към SuuntoLink.

2.1. SuuntoLink

Изтеглете и инсталирайте SuuntoLink на вашия компютър или Mac, за да актуализирате софтуера за гледане.

Силно препоръчваме да актуализирате часовника си, когато е налична нова версия на софтуера. Ако има налична нова актуализация, ще бъдете уведомени от SuuntoLink, както и от приложението Suunto.

Посетете www.suunto.com/SuuntoLink за допълнителна информация.

За да актуализирате софтуера на своя часовник:

1. Свържете своя часовник с компютъра чрез предоставения USB кабел.
2. Стартирайте SuuntoLink, ако все още не е включен.
3. Щракнете върху бутона за актуализация в SuuntoLink.

2.2. Актуализации на софтуера

Софтуерните актуализации на вашия часовник въвеждат нови функции или важни подобрения. Силно препоръчваме да актуализирате своя часовник веднага щом се появи нова актуализация.


Ако има налична актуализация, ще бъдете уведомени чрез SuuntoLink и приложението Suunto (когато часовникът е свързан).


За да актуализирате софтуера на своя часовник:

1. Включете часовника си в компютъра с предоставения USB кабел.
2. Стартирайте SuuntoLink, ако все още не е стартирано.
3. Кликнете бутона за актуализиране в SuuntoLink.

2.3. Приложение Suunto

С приложението Suunto можете допълнително да обогатите своето изживяване при използване на Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Сдвоете вашия часовник с мобилното приложение, за да синхронизирате дейностите си, да получавате мобилни известия, да персонализирате часовника, да получавате анализи за тренировките си и други.

 **ПОДШУШВАМ:** С всяка тренировка, съхранена в приложението Suunto, можете да добавите снимки, както и да създавате филми за повторно преживяване на тренировъчните си сесии.

 **БЕЛЕЖКА:** Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване.

За сдвояване на часовника с приложението Suunto:

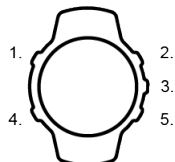
1. Уверете се, че вашият Bluetooth е включен. В менюто за настройки отидете в **Connectivity » Discovery** и я активирайте, ако не е активирана.
2. Изтеглете и инсталирайте приложението Suunto на вашето съвместимо мобилно устройство от iTunes App Store, Google Play и няколко популярни магазина за приложения в Китай.
3. Стартирайте приложението Suunto и включете Bluetooth, ако все още не е включен.
4. Докоснете иконата на часовника в горния ляв ъгъл на екрана на приложението, след което докоснете „PAIR“, за да сдвоите часовника си.
5. Потвърдете сдвояването, като въведете кода, който се показва на часовника в приложението.



БЕЛЕЖКА: Някои функции изискват интернет връзка през Wi-Fi или мобилна мрежа. Възможно е да бъдат начислени такси за обмен на данни.

2.4. Бутони

Suunto Spartan Trainer Wrist HR има пет бутона, които можете да използвате, за да се придвижвате през екраните и опциите.



1. Горен ляв бутон

- натиснете, за да активирате подсветката
- натиснете, за да видите допълнителна информация

2. Горен десен бутон

- натиснете, за да се придвижите нагоре през изгледите и менютата

3. Среден бутон

- натиснете, за да изберете елемент
- натиснете, за да промените екрана
- задръжте натиснат, за да отворите контекстно меню с бутони за бърз достъп

4. Долен ляв бутон

- натиснете, за да се върнете

5. Долен десен бутон

- натиснете, за да се придвижите надолу през изгледите и менютата

Когато записвате упражнение, бутоните имат различни функции:

1. Горен ляв бутон

- натиснете, за да видите допълнителна информация

2. Горен десен бутон

- натиснете, за да поставите на пауза или да подновите записа
- задръжте натиснат, за да смените дейността

3. Среден бутон

- натиснете, за да промените екрана
- задръжте натиснат, за да отворите контекстно меню с опции

4. Долен ляв бутон

- натиснете, за да промените екрана

5. Долен десен бутон

- натиснете, за да отбележите обиколка
- задръжте натиснат, за да заключите и отключите бутоните

2.5. Оптично измерване на сърдечния ритъм

Оптичното измерване на сърдечния ритъм от китката е лесен и удобен начин да следите сърдечния си ритъм. Най-добрите резултати при измерване на сърдечния ритъм зависят от следните фактори:

- Часовникът трябва да се носи директно върху кожата. Не трябва да има никакви дрехи, колкото и да са тънки, между сензора и кожата ви.
- Може да е необходимо часовникът да се постави по-високо на ръката от обичайното място, на което се носят часовници. Сензорът отчита кръвообращението през тъканта. Отчитанията ще са по-точни, ако часовникът се допира до повече тъкан.
- Движенията на ръцете и мускулите, като например хващането на тенис ракета, могат да променят точността на сензорното отчитане.
- Когато сърдечният ви ритъм е слаб, сензорът може да не успее да осигури стабилни данни. Добре е да направите кратко разгриване от няколко минути, преди да започнете записа.
- Пигментацията на кожата и наличието на татуировки блокират светлината и не позволяват достоверното разчитане от оптичния сензор.
- Оптичният сензор може да не предоставя точно отчитане на сърдечния ритъм при плуване.
- За по-висока точност и по-бърза реакция на промени в сърдечния ритъм ви препоръчваме да използвате съвместим сензор за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите, като например Suunto Smart Sensor.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: *Функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм може да не е точна за всеки потребител по време на всяка дейност. Оптичното измерване на сърдечния ритъм може да се влияе и от уникалната анатомия и кожна пигментация на отделните хора. Действителният ви сърдечен ритъм може да е по-нисък или по-висок от разчетеното от оптичния сензор.*



⚠ ПРЕДПАЗЕН: *Само за развлекателни цели; функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм не е за медицински цели.*

























⚠ ПРЕДПАЗЕН: *Винаги се консултирайте с лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.*
















⚠ ПРЕДПАЗЕН: *Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът е в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.*

2.6. Икони

Suunto Spartan Trainer Wrist HR използва следните икони:

	Самолетен режим
	Височинна разлика
	Изкачване

	Назад, връщане в менюто
	Заклучване на бутоните
	Ритъм
	Калибриране (компас)
	Калории
	Текуща локация (навигация)
	Зареждане
	Спускане
	Разстояние
	Времетраене
	ЕРОС
	Прогнозен VO2
	Упражнение
	Неуспех
	Фиксирано време
	прихванат GPS сигнал
	Посока (навигация)
	Сърдечен ритъм
	получен сигнал от сензора за сърдечен ритъм
	Получен сигнал за СР от гърди
	Входящо повикване
	Журнал
	Нисък заряд на батерията
	Съобщение/известие

	Пропуснато повикване
	Навигация
	Темпо
	Получен сигнал от POD
	Получен сигнал от Power POD
	Пиков ефект от тренировката
	Време за възстановяване
	Крачки
	Секундомер
	Темпо на загребване (плуване)
	Успех
	SWOLF
	Синхронизиране
	Настройки
	Тренировка

2.7. Промяна на настройките

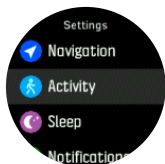
Можете да промените всички настройки на часовника директно от часовника.

За да промените настройка:

1. Натиснете горния десен бутон, докато не видите иконата на настройките, след което натиснете средния бутон, за да влезете в менюто с настройките.



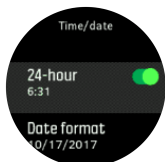
2. Превъртете през менюто с настройките, като натискате горния или долния десен бутон.




3. Изберете настройка, като натиснете средния бутон, когато настройката е маркирана. Върнете се в менюто, като натиснете долния ляв бутон.
4. За настройки със стойности, променете стойността, като натиснете горния или долния десен бутон.



5. За настройки със само Вкл./Изкл., променете настройката като натиснете средния бутон.



 **ПОДШУШВАМ:** Можете също да отворите общите настройки от циферблата, като задържите средния бутон натиснат, за да отворите контекстно меню.



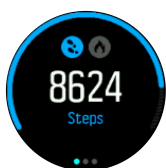
3. Характеристики

3.1. Следене на активността

Вашият часовник следи цялостното ви ниво на активност през деня. Това е важен фактор, независимо дали искате само да се поддържате здрави и във форма, или тренирате за предстоящо състезание. Добре е да сте активни, но когато тренирате усилено, трябва да си осигурявате достатъчно дни на почивка с ниско ниво на активност.

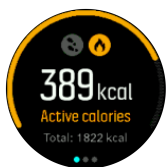
Броячът за активност автоматично се нулира всеки ден в полунощ. В края на седмицата часовникът предоставя обобщение на вашата активност.

От екрана с циферблата натиснете долния десен бутон, за да видите общия брой крачки за деня.



Часовникът ви брои крачките чрез акселерометър. Общият брой крачки се натрупва денонощно, включително и докато записвате тренировъчни сесии или други активности. При някои специфични спортове обаче, като плуване и колоездене, не се броят крачки.

Освен крачките можете да видите също приблизителните изгорени калории за деня, като натиснете горния ляв бутон.



Голямото число в средата на дисплея е изчисленият брой калории, които сте изгорили досега през деня. Под него виждате общия брой изгорени калории. Общият брой включва както калориите, изгорени при активно движение, така и вашия базов метаболизъм в покой (БМП) (вижте по-долу).

Пръстенът и на двата дисплея показва колко близо сте до вашите цели за дневна активност. Тези цели могат да бъдат регулирани според личните ви предпочитания (вижте по-долу).

Можете също да проверите крачките си през последните седем дни, като натиснете средния бутон. Натиснете средния бутон отново, за да видите калориите.



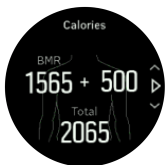
Цели за активност

Можете да промените дневните цели както за крачки, така и за калории. Докато сте в екрана за активността, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите настройките за цели за активността.



Когато задавате целта си за крачки, дефинирате общия брой крачки за деня.

Общият брой калории, които изгаряте на ден, се определят от два фактора: вашият базов метаболизъм в покой (БМП) и вашата физическа активност.



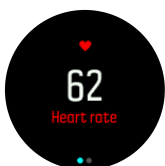
Вашият БМП е количеството калории, което тялото ви изгаря, докато е в покой. Това са калориите, от които тялото ви има нужда, за да поддържа температурата си и основни функции като сърцебиенето или мигането на очите. Стойността се основава на личния ви профил, включително фактори като възраст и пол.

Когато зададете цел за калории, дефинирате колко калории искате да изгаряте в допълнение към вашия БМП. Това са вашите т. нар. „активни калории“. Пръстенът около дисплея за активност се придвижва в зависимост от това колко активни калории изгаряте през деня в сравнение с целта ви.

3.1.1. Моментен сърдечен ритъм

Дисплеят за моментен сърдечен ритъм предоставя бърз моментен поглед върху вашия сърдечен ритъм.

От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за сърдечен ритъм.



Натиснете горния бутон, за да излезете от дисплея и да се върнете до изгледа на циферблата.

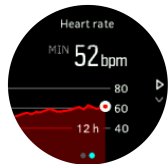
3.1.2. Пулс за деня

Дисплеят за сърдечен ритъм за деня предоставя 12-часов поглед върху вашия сърдечен ритъм. Това е полезен източник на информация относно например вашето възстановяване след тежка тренировка.

Дисплеят показва графика с вашия сърдечен ритъм в рамките на 12 часа. Графиката е построена, използвайки вашия среден сърдечен ритъм на база 24-минутни времеви отрязъци. В допълнение, като натиснете долния десен бутон, получавате прогноза за

средния разход на калории на час и данни за най-бавния ви сърдечен ритъм за този 12-часов период.

Вашият най-бавен сърдечен ритъм за последните 12 часа е добър показател за начина, по който се възстановявате. Ако сърдечният ритъм е по-ускорен от обичайно, вероятно не сте се възстановили напълно от последната си тренировка.



Ако запишете тренировка, сърдечният ви ритъм за деня ще отрази ускорения сърдечен ритъм и изразходените калории по време на тренировката. Не забравяйте обаче, че графиката и нивата на изразходени калории са средни стойности. Ако сърдечният ви ритъм достигне например 200 удара в минута, докато тренирате, в графиката не се отразява тази максимална стойност, а средната стойност за 24-те минути, по време на които сте достигнали върхната стойност.

Преди да видите дисплея за сърдечния ви ритъм за деня, трябва да активирате функцията за сърдечен ритъм в рамките на деня. Можете да включвате или изключвате функцията от настройките под **Activity**. Ако сте в дисплея за сърдечен ритъм за деня, можете също така да отворите настройките за активност, като задържите средния бутон натиснат.


При включена функция за отчитане на сърдечен ритъм за деня, вашият часовник включва оптичния сензор за измерване на сърдечен ритъм редовно, за да проверява сърдечния ви ритъм. Това малко увеличава консумацията на енергия от батерията.



След като функцията е активирана, на часовника са му необходими 24 минути, преди да започне да показва информация за сърдечния ритъм през деня.

За да видите сърдечния ритъм за деня:


1. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за моментен сърдечен ритъм.
2. Натиснете средния бутон, за да влезете в дисплея за сърдечен ритъм за деня.
3. Натиснете долния десен бутон, за да видите консумацията на калории.

 **БЕЛЕЖКА:** След период на бездействие, като например когато не носите часовника си или спите дълбоко, часовникът влиза в режим хибернация и изключва сензора за оптично измерване на сърдечния ритъм. Ако искате да следите сърдечния си ритъм през нощта, активирайте режим „Не безпокой“ (вижте 3.11. Режим „Не безпокой“).

3.2. Самолетен режим

Активирайте самолетния режим, когато трябва да изключите безжичните предавания. Можете да активирате или деактивирате самолетния режим от настройките в **Connectivity (Свързваемост)**.



 **БЕЛЕЖКА:** За да сдвоите каквото и да е устройство с вашето, трябва първо да изключите самолетния режим, ако е бил включен.

3.3. Алтиметър

Suunto Spartan Trainer Wrist HR използва GPS, за да измерва височината. При оптимални условия на предаване, при които са елиминирани потенциалните грешки, типични при изчисляването на GPS позиция, данните за височината от GPS би трябвало да предоставят доста точна стойност за надморската височина.

За да получите по-точно отчитане от GPS височината, сравнима със стойността, която бихте получили от барометрична височина, ще Ви трябват допълнителни източници на данни като например жirosкоп или доплеров радар, за да регулирате GPS височината.

Тъй като Suunto Spartan Trainer Wrist HR разчита единствено на GPS, за да измерва височината, ако GPS не е настроен на максимална точност, всяко филтриране може да допусне грешка, което да доведе до потенциално неточни височинни стойности.

Ако се нуждаете от много точно отчитане на надморската височина, уверете се, че точността на GPS е настроена на **Best** (Най-висока) по време на записа.

Дори и при най-добрата точност обаче височината, отчетена от GPS, не трябва да се счита като абсолютна позиция. Това е приблизителна стойност на реалната надморска височина и точността на това изчисление до голяма степен зависи от околните условия.

3.4. Автоматична пауза

(Автопауза) прекъсва записването на тренировката ви, когато скоростта ви е по-ниска от 2 км/ч. Когато скоростта ви се увеличи до повече от 3 км/ч, записването ще продължи автоматично.

Можете също така да включите или изключите автоматичната пауза за всеки спортен режим от настройките на спортния режим в часовника, преди да започнете записа на тренировката.

Ако автопаузата е включена по време на записване, изскачащо съобщение ще ви осведоми, когато записването бъде паузирано автоматично.



Натиснете средния бутон, за да видите и да превключвате между текущо разстояние, сърдечен ритъм, време, ниво на батерията.



Можете да оставите записа да се поднови автоматично, когато започнете да се движите отново, или ръчно да го подновите от изскачащия прозорец, като натиснете горния десен бутон.

3.5. Подсветка

Подсветката има два режима: автоматичен и ръчно включване. В автоматичния режим подсветката се включва при всяко натискане на бутон. В режима на ръчно включване можете да включите подсветката, като задържите горния ляв бутон натиснат.

Подсветката остава включена, докато не задържите горния ляв бутон натиснат отново.

Подсветката е в автоматичен режим по подразбиране. Можете да промените режима на подсветката от настройките в **General (Общи)** » **Backlight (Подсветка)**.

3.6. Свързваемост с Bluetooth

Suunto Spartan Trainer Wrist HR използва технологията Bluetooth за изпращане и получаване на информация от вашето мобилно устройство, когато сте сдвоили часовника с приложението Suunto. Същата технология се използва при сдвояване на POD устройства и сензори.

Ако обаче не искате вашия часовник да бъде видим за Bluetooth скенери, можете да активирате или деактивирате настройката за откриваемост от настройките под **Connectivity** » **Discovery**.



Можете също така да изцяло да изключите Bluetooth, като активирате самолетен режим; вижте 3.2. *Самолетен режим*

3.7. Заклучване на бутони и потъмняване на екрана

Докато записвате упражнение, можете да заключите бутоните, като задържите долния десен бутон натиснат. Когато екранът е заключен, не можете да промените изгледите, но можете да включите подсветката, като натиснете който и да е бутон, ако подсветката е в автоматичен режим.

За да ги отключите, задържете долния десен бутон натиснат отново.

Когато не записвате упражнение, екранът потъмнява след кратък период на бездействие. За да активирате екрана, натиснете произволен бутон.

След по-дълъг период на бездействие часовникът влиза в режим „хибернация“ и изключва изцяло екрана. Всяко движение активира повторно екрана.

3.8. гръден сензор за сърдечен ритъм

Можете да използвате съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм, като например Suunto Smart Sensor, с вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR, за да получавате точна информация за интензивността на тренировката си.

Ако използвате Suunto Smart Sensor, ще имате допълнителното предимство на памет за сърдечния ритъм. Функцията за памет на сензора запазва данни, ако връзката с вашия часовник бъде прекъсната, например, докато плувате (под водата няма предаване).

Това означава също, че можете да оставите часовника, след като започнете записа. За повече информация, моля, прочетете потребителското ръководство на Suunto Smart Sensor.

Направете справка с потребителското ръководство на Suunto Smart Sensor или друг съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм за допълнителна информация.

Вижте 3.22. *Сдвояване на POD и сензори* за инструкции как да сдвоите сензор за сърдечен ритъм с вашия часовник.

3.9. Информация за устройството

Можете да прочете подробна информация за софтуера и хардуера на вашия часовник от настройките в **General** (Общи) » **About** (Относно).

3.10. Тема на дисплея

За да можете по-лесно да разчитате екрана на часовника си, докато тренирате или навигирате, можете да изберете между светли и тъмни теми.

При светла тема фонът на дисплея е светъл, а цифрите са тъмни.

При тъмна тема контрастът е обратен – фонът е тъмен, а цифрите са светли.

Темата е цялостна настройка, която можете да промените в часовника си от опциите във всеки спортен режим.

За да промените темата на дисплея от опциите при спортен режим:

1. От циферблата на часовника натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Exercise** (Упражнение) или натиснете средния бутон.
3. Отворете някой спортен режим и натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
4. Превъртете надолу до **Theme** (Тема) и натиснете средния бутон.
5. Превключете между светла и тъмна тема, като натиснете горния и долния десен бутон, и потвърдете със средния бутон.
6. Превъртете обратно, за да излезете от опциите на спортния режим и да стартирате (или затворите) спортния режим.

3.11. Режим „Не безпокой”

Режимът „Не безпокой” е настройка, която заглушава всички звуци и вибрации, и затъмнява екрана, което е много полезно, когато например носите часовника в театър или друга обстановка, където искате да работи, както обикновено, но без да издава звуци.

За да включите режим „Не безпокой“:

1. От циферблата на часовника натиснете и задръжте средния бутон, за да отворите менюто за преки пътища.
2. Натиснете средния бутон, за да активирате режим „Не безпокой“.

Ако сте настроили будилника, той ще се активира, както обикновено, и ще деактивира режим „Не безпокой“, освен ако не включите режим на дрямка.

3.12. Усещане

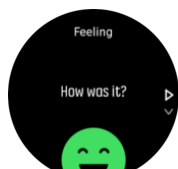
Ако тренирате редовно е важно да проследявате какво усещате след всяка тренировка, тъй като това е важен показател за цялостното ви физическо състояние. Фитнес инструкторът или личният ви треньор също могат да използват информацията за вашите усещания, за да следят напредъка ви във времето.

Има пет степени на усещания, от които да изберете:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

От вас (и от треньора) ви зависи да решите какво точно означава всяка от тези опции. Важното е да ги използвате всеки път.

След всяка тренировка можете да запишете в часовника как сте се чувствали, непосредствено след края на записа, като отговорите на въпроса „**How was it?**“.



Можете да пропуснете отговора на въпроса, като натиснете средния бутон.

3.13. Връщане

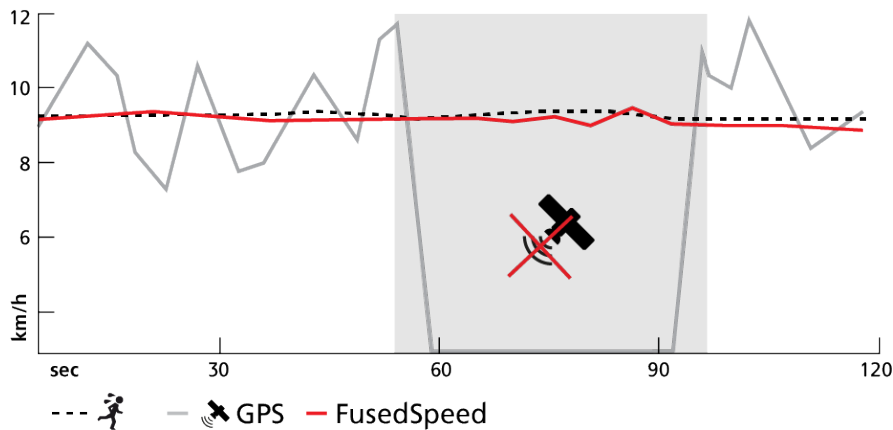
Ако използвате GPS, докато записвате дейност, Suunto Spartan Trainer Wrist HR автоматично записва стартовата точка на вашето упражнение. С функцията Find back (Връщане) Suunto Spartan Trainer Wrist HR може да ви насочва директно към стартовата ви точка.

За да стартирате връщане:

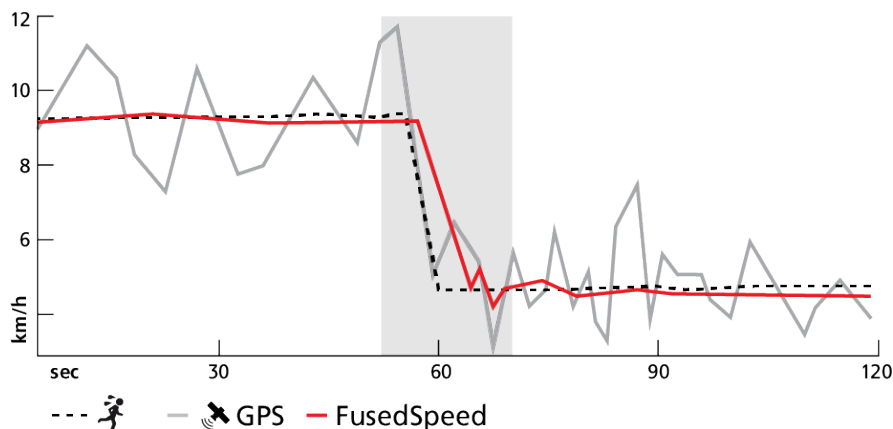
1. Докато записвате дейност, натиснете средния бутон, докато достигнете екрана за навигация.
 2. Натиснете долния десен бутон, за да отворите менюто с бутони за бърз достъп.
 3. Превъртете до Find back (Връщане) и натиснете средния бутон, за да изберете.
 4. Натиснете долния ляв бутон, за да излезете и да се върнете в екрана за навигация.
- Насоките за навигация се показват като последен дисплей в избрания спортен режим.

3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ е уникална комбинация от разчитане на GPS и сензора за ускорение на китката, който измерва скоростта ви на бягане по-точно. Сигналът от GPS се филтрира адаптивно на базата на ускорението на китката, което дава по-точни отчитания при стабилни скорости на бягане и по-бързи реакции на промените в скоростта.



FusedSpeed ще ви бъде от полза най-вече, когато ви трябва отчитане на скорост с бърза реакция по време на тренировка, например когато бягате по неравен терен или при тренировка с интервали. Ако например временно изгубите сигнал от GPS, Suunto Spartan Trainer Wrist HR може да продължи да показва точно отчитане на скоростта благодарение на калибрирания с GPS акселерометър.



☰ ПОДШУШВАМ: За да получите най-точни отчитания с FusedSpeed ще е нужен само кратък бърз поглед на часовника, когато е нужно. Ако държите часовника пред себе си, без да го местите, точността ще намалее.

FusedSpeed се активира автоматично за бягане и други подобни видове дейности, като ориентиране, паркетен хокей и футбол.

3.15. Точност на GPS и пестене на енергия

Интервалът на фиксиране на GPS определя точността на проследяване на пътя ви - колкото е по-къс интервалът между фиксиранията, толкова по-добра е точността на проследяване на пътя. Всяко GPS фиксиране се записва във вашия лог, където записвате тренировката.

Интервалът на GPS фиксиране също директно влияе на издръжливостта на батерията. Като намалите точността на GPS, можете да удължите живота на батерията на своя часовник.

Опциите за точност на GPS са:

- Best (най-висока): ~ 1 сек. интервал на фиксиране
- Good (Висока): ~ 20 сек. интервал на фиксиране
- OK (Средна): ~ 60 сек. интервал на фиксиране

Можете да промените точността на GPS от опциите за спорт във вашия часовник.

Когато навигирате по маршрут или към POI, точността на GPS е автоматично зададена на Best (Най-висока).



БЕЛЕЖКА: Когато за първи път тренирате или навигирате с GPS, изчакайте часовникът да фиксира GPS, преди да започнете. Това може да отнеме 30 секунди или повече в зависимост от условията.

3.16. Зони на интензивност

Използването на зони за интензивност при тренировки ви помага да управлявате своя фитнес прогрес. Всяка зона на интензивност натоварва тялото по различни начини и осигурява различни ефекти на физическа подготовка. Има пет различни зони, номерирани от 1 (най-ниска) до 5 (най-висока), дефинирани като процентни диапазони въз основа на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс), темпо или сила.

Важно е да тренирате, като вземате предвид интензивността и разбирате как би трябвало да се усеща тази интензивност. И не забравяйте – без значение каква тренировка планирате, винаги трябва да отделите време за загрявка преди упражненията.

Петте различни зони на интензивност, използвани в Suunto Spartan Trainer Wrist HR, са:

Зона 1: Лека

Тренирането в зона 1 е относително леко за организма ви. Когато става дума за фитнес тренировки, толкова ниска интензивност има значение предимно при възстановителни тренировки и за подобряване на базовото ви физическо състояние, когато тепърва започвате да тренирате, или след дълга пауза. Всекидневните упражнения – ходене, изкачване на стълби, каране на колело до работа и т.н. – обикновено попадат в тази зона на интензивност.

Зона 2: Умерена

Тренирането в зона 2 ефективно подобрява базовото ниво на физическото ви състояние. Упражненията с тази интензивност се усещат леки, но тренировките с голяма продължителност могат да имат много силен ефект върху тялото. Повечето тренировки за сърдечно-съдовата система трябва да се извършват в тази зона. Подобряването на базовото физическо състояние изгражда основата за други упражнения и подготвя организма ви за по-енергични дейности. Тренировките с дълга продължителност в тази зона консумират много енергия, особено от запасите от мазнини на тялото.

Зона 3: Трудна

Тренирането в зона 3 е доста по-енергично и се усеща като доста усилено. То ще подобри способността ви да се движите бързо и икономично. В тази зона в организма

ви започва да се образува млечна киселина, но тялото ви все още може да се справи с нея напълно. Трябва да тренирате с такава интензивност най-много два пъти седмично, тъй като това подлага тялото ви на голям стрес.

Зона 4: Много трудна

Тренирането в зона 4 подготвя организма ви за състезателни събития и високи скорости. Тренировките в тази зона могат да се извършват или с постоянна скорост, или като интервални тренировки (комбинации от по-кратки фази на трениране с междинни почивки). Тренировките с висока интензивност развиват вашето физическо състояние бързо и ефективно, но ако се изпълняват прекалено често или с прекалено голяма интензивност, могат да доведат до претоварване, което пък може да ви принуди да направите дълга почивка от тренировъчната програма.

Зона 5: Максимална

Когато сърдечният ви ритъм по време на тренировка достигне зона 5, тренировката ще ви се струва изключително трудна. В организма ви ще се натрупва млечна киселина много по-бързо, отколкото може да се обработва и ще бъдете принудени да спрете след най-много няколко десетки минути. Атлетите включват тези тренировки с максимална интензивност в своите тренировъчни програми по много контролиран начин, а любителите на фитнеса изобщо нямат нужда от тях.

3.16.1. Зони на сърдечен ритъм

Зоните на сърдечния ритъм се дефинират като процентни диапазони въз основата на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс).

По подразбиране вашият макс. пулс се изчислява по стандартната формула: $220 - \text{възрастта ви}$. Ако знаете точния си макс. пулс, е добре да промените стойността по подразбиране.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR има зони на сърдечния ритъм по подразбиране и за конкретни дейности. Зоните по подразбиране могат да се използват за всички дейности, но за по-напреднали тренировки можете да използвате зони на сърдечен ритъм за дейности с бягане и каране на колело.


Задаване на макс. пулс

Задайте максималния си сърдечен ритъм от настройките под **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Докоснете максималния пулс (най-висока стойност, в bpm) и натиснете средния бутон.
2. Изберете новия максимален пулс, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



3. Натиснете средния бутон, за да изберете новия макс. пулс.
4. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Можете също така да зададете своя максимален сърдечен ритъм от настройките под **General » Personal**.


Задаване на зони на сърдечен ритъм по подразбиране

Задайте своите зони на сърдечен ритъм по подразбиране от настройките под **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
2. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



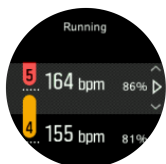
3. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на сърдечен ритъм.
4. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Избирането на **Reset** в изгледа със зони на сърдечния ритъм ще нулира зоните на сърдечния ритъм до стойностите по подразбиране.

Задаване на зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности

Задайте своите зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности от настройките под **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Изберете дейността (бягане или каране на колело), която искате да редактирате (като натиснете горния десен или долния десен бутон) и натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите зоните на сърдечен ритъм.
3. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на сърдечен ритъм.
6. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

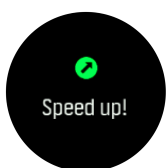
3.16.1.1. Използване на зоните на сърдечен ритъм при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 3.25. *Запис на тренировка*), и имате избран сърдечен ритъм като цел за интензивност (вижте 3.25.1. *Използване на цели при*

тренировка), около външния ръб на дисплея в спортен режим се показва измерител на зоната на сърдечен ритъм, разделен на пет части (за всички спортни режими, които поддържат сърдечен ритъм). Измерителят посочва в коя зона на сърдечен ритъм тренирате в момента, като осветява съответната част. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако сърдечният ви ритъм е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на сърдечен ритъм в дисплея по подразбиране на спортния режим. Дисплеят за зони показва текущата ви зона на сърдечен ритъм в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч (в удари в минута) от съседните зони. Фоновият цвят на лентата посочва и в коя зона на сърдечен ритъм тренирате.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

3.16.2. Зони на темпо

Зоните на темпо работят точно като зоните на сърдечния ритъм, но интензивността на вашата тренировка се базира на вашето темпо, вместо на вашия сърдечен ритъм. Зоните на темпо се показват като метрични или имперски единици в зависимост от вашите настройки.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR има пет зони на темпо по подразбиране, които можете да използвате, или можете да дефинирате ваша собствена.

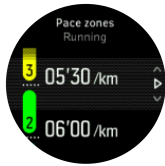
Зоните на темпо са налични за бягане.

Задаване на зоните на темпо

Задайте своите зони на темпо за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Изберете **Running**, като натиснете средния бутон.
2. Натиснете долния десен бутон и изберете зоните на темпо.
3. Натиснете горния десен или долния десен бутон за превъртане и натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на темпо, която искате да промените.

4. Изберете новата зона на темпо, като натиснете горния или долния бутон.



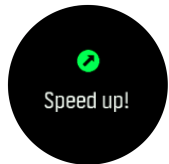
5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на зоната на темпо.
6. Натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на темпо.

3.16.2.1. Използване на зоните на темпо при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 3.25. *Запис на тренировка*), и сте избрали темпото като цел за интензивност (вижте 3.25.1. *Използване на цели при тренировка*), се вижда измерител със зони на темпо, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната на темпо, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако темпото ви е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на темпо в дисплея по подразбиране на спортния режим. Дисплеят за зони показва текущата ви зона на темпо в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч от темпото на съседните зони. Средната лента също така светва, което показва, че тренирате в правилната зона на темпо.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

3.16.3. Зони на мощност

Измерителят на мощност измерва количеството физическо усилие, необходимо за извършване на дадена активност. Усилието се измерва във ватове. Основното предимство, което измерителят на мощност дава, е точността. Измерителят на мощност показва точно колко усилия полагате и колко мощност произвеждате. Също така е лесно да видите напредъка си, като анализирате ватите.

Зоните на мощност могат да ви помогнат да тренирате с правилна мощност.

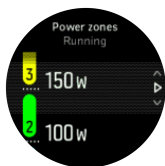
Suunto Spartan Trainer Wrist HR има пет зони на мощност по подразбиране, които можете да използвате, или пък можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на мощност са достъпни във всички спортни режими по подразбиране за колоездене, колоездене на закрито и планинско колоездене. За бягане и бягане по път трябва да използвате специфичните спортни режими за „Мощност“, за да имате зони на мощност. Ако използвате персонални спортни режими се уверете, че режимът ви използва POD за мощност, за да имате и зони на мощност.

Задаване на зони на мощност за конкретни дейности

Задайте своите зони на мощност за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Изберете дейността (**Running** или **Cycling**), която искате да редактирате, или натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете долния десен бутон и изберете зоните на мощност.
3. Натиснете горния десен или долния десен бутон и изберете зоната на мощност, която искате да редактирате.
4. Изберете новата зона на мощност, като натиснете горния или долния бутон.



5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност за мощност.
6. Натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на мощност.

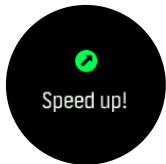
3.16.3.1. Използване на зони на мощност при тренировка

Трябва да имате сдвоен с часовника Power POD, за да можете да използвате зоните на мощност при тренировка; вижте 3.22. *Сдвояване на POD и сензори*.

Когато записвате тренировка (вижте 3.25. *Запис на тренировка*), и сте избрали мощността като цел за интензивност (вижте 3.25.1. *Използване на цели при тренировка*), се вижда измерител със зони на мощност, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната на мощност, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако мощността ви е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на мощност в дисплея по подразбиране на спортния режим. Дисплеят за зони показва текущата ви зона на мощност в средното поле, колко дълго сте в тази зона и колко сте далеч от мощността на съседните зони. Средната лента също така светва, което показва, че тренирате в правилната зона на темпо.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

3.17. Интервална тренировка

Интервалните тренировки са популярна форма на трениране, която се състои от повтарящи се серии от високо- и нискоинтензивни натоварвания. С Suunto Spartan Trainer Wrist HR можете да дефинирате в часовника ваша интервална тренировка за всеки спортен режим.

Когато дефинирате интервалите си, трябва да настроите четири елемента:

- Интервали: бутон за включване/изключване, който дава възможност за интервално трениране. Когато е включен, към спортния режим се прибавя и екран за интервална тренировка.
- Повторения: брой интервали + възстановителни части, които искате да включите.
- Интервал: продължителност на високоинтензивния ви интервал според дистанцията или продължителността.
- Възстановителна част: продължителност на периода ви за почивка между интервалите според дистанцията или продължителността.

Не забравяйте, че ако използвате дистанция, за да дефинирате интервалите си, трябва да сте в спортен режим, който измерва дистанция. Измерването може да е базирано на GPS или да е взето, например, по данни от POD за крак или колело.



БЕЛЕЖКА: Ако използвате интервали, не можете да активирате навигацията.

За да тренирате с интервали:


1. Изберете вашия спорт от стартиращата програма.
2. Преди да започнете запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
3. Превъртете до **Intervals (Интервали)** и натиснете средния бутон.
4. Активирайте интервалите и задайте настройките, както е описано по-горе.



5. Превъртете до **Back** (Назад) и потвърдете със средния бутон.
6. Натиснете горния десен бутон, докато не се върнете на стартовия изглед, и стартирайте упражнението си, както обикновено.
7. Натиснете долния ляв бутон, за да промените изгледа на екрана с интервали, и натиснете горния десен бутон, когато сте готови да започнете интервалната си тренировка.



8. Ако искате да спрете интервалната тренировка, преди да сте завършили всички повторения, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите на спортния режим и да изключите **Intervals (Интервали)**.

 **БЕЛЕЖКА:** Докато сте в екрана с интервалите, бутоните работят, както обикновено; например, ако натиснете горния десен бутон, това ще постави на пауза записа на цялата тренировка, а не само на интервалната тренировка.

След като сте спрели записа на цялата тренировка, интервалната тренировка автоматично се изключва за този спортен режим. Другите настройки обаче остават, за да можете лесно да започнете същата тренировка следващия път, когато използвате този спортен режим.

3.18. Език и мерни единици

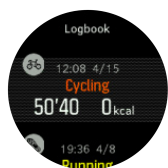
Можете да смените езика на часовника си и мерните единици от настройките в **General (Общи)** » **Language (Език)**.

3.19. Журнал

Можете да отворите бележника от стартиращата програма.



Превъртете през бележника, като натиснете горния или долния десен бутон. Натиснете средния бутон, за да отворите и видите съответния лог.





БЕЛЕЖКА: Иконата на лог записа остава сива, докато не синхронизирате активността с приложението Suunto.

За да затворите лога, натиснете долния ляв бутон.

3.20. Лунни фази

Освен часовете на изгрев и залез, часовникът може да следи и фазите на луната. Фазата на луната се основава на датата, която сте задали в часовника си.

Фазата на луната е налична като изглед в циферблата, предназначен за ползване на открито. Натиснете горния ляв бутон, за да промените долния ред, докато видите фазата на луната.



Фазите са представени като икона с проценти, както следва:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

3.21. Известия

Ако сте сдвоили часовника си с приложението Suunto, можете да получавате известия като входящи обаждания или текстови съобщения на часовника си.

Когато сдвоите часовника си с приложението, известията са включени по подразбиране. Можете да ги изключите от настройките под **Notifications**.

Когато получите известие, на циферблата се появява изскачащ прозорец.



Ако съобщението не се събира на екрана, натиснете долния десен бутон, за да превъртите през целия текст.

История на известията

Ако имате непочетени известия или пропуснати повиквания на мобилното си устройство, можете да ги видите в часовника си.

От циферблата на часовника натиснете средния бутон и след това натиснете долния бутон, за да превъртите през историята на известията.


Историята на известията се изчиства, когато проверите съобщенията на мобилното си устройство.

3.22. Сдвояване на POD и сензори

Сдвоявайте своя часовник с различни Bluetooth Smart POD и сензори, за да събирате допълнителна информация като мощност при колоездене, докато записвате тренировка.

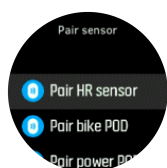
Suunto Spartan Trainer Wrist HR поддържа следните типове POD и сензори:

- Сърдечен ритъм
- За велосипед
- За мощност
- За крак

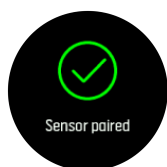
 **БЕЛЕЖКА:** Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване. Вижте 3.2. Самолетен режим.

За сдвояване с POD или сензор:

1. Отворете настройките на часовника си и изберете **Connectivity (Свързваемост)**.
2. Изберете **Pair sensor (Сдвояване на сензор)**, за да видите списъка с видовете сензори.
3. Натиснете долния десен бутон, за превъртите списъка, и изберете вида сензор със средния бутон.



4. Следвайте инструкциите на часовника, за да завършите сдвояването (консултирайте се с ръководството за сензора или за POD устройството, ако е нужно) и натиснете средния бутон, за да стигнете до следващата стъпка.



Ако POD има задължителни настройки, като дължина на манivelата при POD с ръчно захранване, ще трябва да въведете стойност по време на процеса на сдвояване.

Когато има свързан POD или сензор, вашият часовник ще започне да го търси, веднага щом изберете спортен режим, при който се използва този тип сензор.

Можете да видите пълен списък на сдвоените устройства във вашия часовник от настройките в **Connectivity (Свързваемост) » Paired devices (Сдвоени сензори)**.

От този списък можете да премахнете (изключите) устройството, ако е необходимо. Изберете устройството, което искате да премахнете, и натиснете **Forget (Забрави)**.

3.22.1. Калибриране на POD за велосипед

При POD-ове за велосипеди трябва да зададете обиколката на колелата в часовника си. Обиколката трябва да се посочи в милиметри и се прави като стъпка от калибрацията.

Ако смените колелата на велосипеда си (с колела с различна обиколка), настройката за обиколка на колелата в часовника също трябва да се промени.

За да промените обиколката на колелата:

1. От настройките отидете на **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Изберете **Bike POD**.
3. Изберете новата обиколка на колелата.

3.22.2. Калибриране на POD за крак

Когато сдвоите POD устройство за крак, вашият часовник автоматично калибрира POD устройството, като използва GPS. Препоръчваме ви да използвате автоматичното калибриране, но ако е нужно, можете да го деактивирате от настройките на POD устройството в **Connectivity (Свързаност)** » **Paired devices (Сдвоени сензори)**.

За първото калибриране с GPS трябва да изберете спортен режим, при който се използва POD устройството за крак, като точността на GPS-а е зададена на **Best(Най-висока)** (Най-висока). Стартирайте записа и бягайте с постоянно темпо върху равен терен, ако е възможно, за поне 15 минути.

При първоначалното калибриране бягайте в своето нормално средно темпо, след което спрете записа на упражнението. Следващия път, когато използвате POD устройството за крак, калибрирането ще е готово.

Часовникът ви отново калибрира POD устройството за крак автоматично, когато е нужно, щом има налична GPS скорост.

3.22.3. Калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия

За POD устройствата, които измерват изразходваната енергия, трябва да започнете калибрирането от опциите в спортния режим на часовника си.

За калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия:

1. Сдвоете POD за измерване на изразходваната енергия с часовника си, ако вече не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва такова POD устройство, след което отворете опциите в спортния режим.
3. Изберете **Calibrate power POD(Калибриране на POD за мощност)** и следвайте инструкциите на часовника.

От време на време трябва да калибрирате повторно вашето POD устройство за измерване на изразходваната енергия.

3.23. Точки на интерес

Точката на интерес или POI (Point of Interest) е специално местоположение, като например място за къмпинг или панорамна гледка край дадена пътека, която можете да запазите, и до която да се върнете по-късно. Можете да създавате POI в приложението Suunto от карта и не е задължително да сте на местоположението на POI. Създаването на POI в часовника ви се извършва посредством запазване на текущото ви местоположение.

Всяка POI се дефинира чрез:

- Име на POI

- Тип POI
- Дата и час на създаване
- Географска ширина
- Географска дължина
- Изкачване

В часовника си можете да съхранявате до 250 POI.

3.23.1. Добавяне или изтриване на POI

Можете да добавите POI към часовника си или с приложението Suunto, или като запазите текущото си местоположение в часовника.

Ако сте навън с часовника си и попаднете на място, което искате да запишете като POI, можете да добавите местоположението директно в часовника си.

Добавяне на POI чрез часовника:

1. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation** и докоснете иконата или натиснете средния бутон.
3. Натиснете долния десен бутон, за да превъртите надолу до **Your location**, и натиснете средния бутон.
4. Изчакайте часовникът да активира GPS и да открие вашето местоположение.
5. Когато часовникът покаже вашата географска ширина и дължина, натиснете горния десен бутон, за да запазите своето местоположение като POI, и изберете тип POI.
6. По подразбиране името на POI е същото като типа POI (с текущо число след него).

Изтриване на POI

Можете да премахнете POI, като изтриете POI от списъка с POI в часовника или го премахнете в приложението Suunto.

Изтриване на POI в часовника:

1. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation** и натиснете средния бутон.
3. Натиснете долния десен бутон, за да превъртите надолу до **POIs**, и натиснете средния бутон.
4. Превъртете до POI, която искате да изтриете от часовника, и натиснете средния бутон.
5. Превъртете до края на подробностите и изберете **Delete**.

Когато изтривате POI от часовника си, POI не се изтрива изцяло.

За да изтриете завинаги POI, трябва да изтриете POI в приложението Suunto.

3.23.2. Навигиране до POI

Можете да навигирате до всяка POI в списъка с POI в часовника ви.



БЕЛЕЖКА: Когато навигирате до дадена POI, часовникът ви използва GPS в максимална степен.

За да навигирате до POI:

1. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.

2. Превъртете до **Navigation (Навигация)** и натиснете средния бутон.
3. Превъртете до POI и натиснете средния бутон, за да отворите списъка с вашите POI.
4. Превъртете до POI, до която искате да отидете, и натиснете средния бутон.
5. Натиснете горния бутон, за да стартирате навигацията.

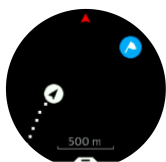
За да спрете навигацията, натиснете горния бутон отново по всяко време.

Докато се движите, POI навигацията има два изгледа:

- POI изглед с индикатор за посоката и разстояние до POI.



- изглед-карта, който показва настоящото ви местоположение спрямо POI и вашата следа (изминатия от вас маршрут)



Натиснете средния бутон, за да превключите между изгледите. Ако спрете да се движите, часовникът не може да определи вашата посока според GPS.

ПОДШУШВАМ: Докато сте в изгледа с POI, докоснете екрана, за да видите допълнителна информация в долния ред, като например разлика в надморската височина между сегашната ви позиция и POI и предполагаемото време на пристигане (*estimated time of arrival; ETA*) или предполагаемото време по маршрута (*estimated time en route; ETE*).










В изгледа-карта останалите POI в околността се показват в сиво. Натиснете горния ляв бутон, за да превключите между картата с общия изглед и по-детайлен изглед. При по-детайлния изглед настройвате мащаба, като натиснете средния бутон и после увеличите или намалите мащаба с горния и долния бутон.








Докато навигирате, натиснете долния десен бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към данните за POI и до действия като записване на настоящото ви местоположение или избор на друга POI, до която да навигирате, както и приключване на навигацията.

3.23.3. Типове POI

В Suunto Spartan Trainer Wrist HR са налични следните икони на POI:

	обща точка на интерес
	Леговище (животно, за лов)
	Начало (начало на маршрут или следа)

	Едър дивеч (животно, за лов)
	Птица (животно, за лов)
	Сграда, дом
	Кафе, храна, ресторант
	Лагер, къмпинг
	Кола, паркинг
	Пещера
	Скала, хълм, планина, долина
	Бряг, езеро, река, вода
	Кръстовище
	Спешен случай
	Край (край на маршрут или следа)
	Риба, въдица
	Гора
	Геокеш
	Хостел, хотел, хижа
	Инфо
	Ливада
	Връх
	Следи (на животно за лов)
	Път
	Скала
	Отъркване (маркировка от животно, за лов)
	Остъргване (маркировка от животно, за лов)

	Изстрел (при лов)
	Гледка
	Дребен дивеч (животно, за лов)
	Стоянка (за лов)
	Следа
	Камера за следа (за лов)
	Водопад

3.24. Формати на позицията

Форматът на позицията е начинът, по който се показва вашата GPS позиция на часовника. Всички формати се отнасят до едно и също местоположение, като просто го изразяват по различен начин.

Можете да промените формата на позицията в настройките на часовника от **Navigation** (Навигация) » **Position format** (Формат на позиция).

Географска ширина/географска дължина е най-често използваната координатна мрежа и има три различни формата:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Сред другите често срещани формати за позициониране са следните:

- UTM (Универсална напречна цилиндрична проекция на Меркатор) предоставя двуизмерно представяне на позицията по хоризонтала.
- MGRS (Военна координатна референтна система) е разширение на UTM и се състои от обозначител на зоната в координатната мрежа, идентификатор на 100 000-метров квадрат и числено местоположение.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR поддържа и следните локални формати на позицията:

- BNG (британски)
- ETRS-TM35FIN (финландски)
- KKJ (финландски)
- IG (ирландски)
- RT90 (шведски)
- SWEREF 99 TM (шведски)
- CH1903 (швейцарски)
- UTM NAD27 (Аляска)
- UTM NAD27 Конус
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Нова Зеландия)



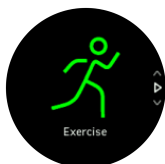
БЕЛЕЖКА: Някои формати за позициониране не могат да се използват в областите на север от 84° и на юг от 80°, или извън държавите, за които са предназначени. Ако сте извън позволената зона, вашите координати за местоположение не могат да се изпишат на часовника.

3.25. Запис на тренировка

В допълнение към денонощното следене на активността, можете да използвате часовника си, за да записвате тренировъчните си сесии или други активности, за да получите подробна обратна информация и да следите напредъка си.

За да запишете тренировка:

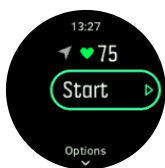
1. Сложете си сензора за сърдечен ритъм (опционален).
2. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
3. Превъртете до иконата за упражнение и изберете със средния бутон.



4. Натиснете горния или долния десен бутон, за да превъртите през спортните режими и натиснете средния бутон, за да изберете този, който искате да използвате.
5. Над индикатора за старт се появяват няколко икони, в зависимост от това какво използвате заедно със спортния режим (като например сърдечен ритъм и свързан GPS). Иконата със стрелка (свързан GPS) мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато намери сигнал. Иконата със сърцето (пулс) мига в сиво по време на търсене и когато се намери сигнал, тя се превръща в цветно сърце, прикрепено към колан, ако използвате сензор за сърдечен ритъм. Ако използвате оптичния сензор за сърдечен ритъм, тя се превръща в цветно сърце без колана.

Ако използвате сензор за сърдечен ритъм, но иконата стане зелена, проверете дали сензорът за сърдечен ритъм е вдвоен; вижте 3.22. *Сдвояване на POD и сензори*, и изберете спортния режим отново.

Можете да изчакате всяка икона да стане зелена или червена или да стартирате записа, щом искате, като натиснете средния бутон.



След като стартира записът, избраният източник на сърдечна честота се заключва и не може да бъде променен по време на текущата тренировка.

6. Докато записвате, можете да превключвате между екраните със средния бутон.
7. Натиснете горния десен бутон, за да поставите записа на пауза. Спрете и запишете с долния десен бутон или подновете с горния десен бутон.



Ако спортният режим, който сте избрали, има опции като задаване на целева продължителност, можете да ги регулирате преди да стартирате записа, като натиснете долния десен бутон. Можете също така да регулирате опциите на спортния режим, докато записвате, като задържите средния бутон натиснат.

Ако използвате режим за няколко спорта, можете да смените спорта като задържите горния десен бутон натиснат.

След като спрете записа, устройството ще ви попита как сте се чувствали. Можете да отговорите или да пропуснете въпроса (вижте *Усещане*). След това ще видите обобщение на активността, което можете да разгледате чрез горния и долния десен бутон.

Ако сте направили запис, който не искате да запазите, можете да изтриете лога, като превъртите надолу до **Delete** и потвърдите със средния бутон. Можете да изтривате вписвания по същия начин и от дневника.



3.25.1. Използване на цели при тренировка

Възможно е да зададете различни цели с вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR, когато тренирате.

Ако спортният режим, който сте избрали, има опция за цели, можете да ги регулирате, преди да стартирате записа, като натиснете долния десен бутон.



За да тренирате с обща цел:

1. Преди да започнете запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
2. Изберете **Targets** и натиснете средния бутон.
3. Включете **General**, като натиснете средния бутон.
4. Изберете **Duration** или **Distance**.
5. Изберете целта си.
6. Натиснете и задържете средния бутон, за да се върнете към опциите за спортния режим.

Когато имате активирани общи цели, на всеки дисплей за данни се вижда измерител на целта, който показва вашия напредък.



Също така ще получите известия, когато сте достигнали 50% от целта си, и когато избраната цел е изпълнена.

За да тренирате с цел висока интензивност:

1. Преди да започнете запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
2. Изберете **Targets** и натиснете средния бутон.
3. Включете **Intensity**, като натиснете средния бутон.
4. Изберете **Heart rate**, **Pace** или **Power**.
(Опциите зависят от избрания спортен режим и дали имате сдвоено устройство Power POD с часовника.)
5. Изберете целевата зона.
6. Натиснете и задръжте средния бутон, за да се върнете към опциите за спортния режим.

3.25.2. Навигиране по време на тренировка

Можете да навигирате по даден маршрут или до POI, докато записвате тренировка.

Спортният режим, който използвате, трябва да е с активиран GPS, за да имате достъп до опциите за навигиране. Ако точността на GPS в спортния режим е зададена на OK или Good (Добра), то когато избирате маршрут или POI точността на GPS се променя на Best (Най-добра).

За навигация по време на тренировка:

1. Създайте маршрут или POI в приложението Suunto и синхронизирайте часовника си, ако още не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва GPS, и натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите.
3. Превъртете до **Navigation** и натиснете средния бутон.
4. Превъртете през опциите за навигация и изберете със средния бутон.
5. Изберете маршрут или POI, до която искате да отидете, и натиснете средния бутон.
6. Натиснете горния десен бутон. Тази стъпка ви връща в опциите на спортния режим. Превъртете до стартовия изглед и започнете записа, както обикновено.

Докато тренирате, натиснете средния бутон, за да превъртите до навигационния екран, където ще видите маршрута или POI, които сте избрали. За повече информация относно дисплея за навигация, вижте [3.23.2. Навигиране до POI](#) и [3.27. Маршрути](#).

Когато сте в този екран, можете да натиснете долния бутон, за да отворите опциите за навигация. От опциите за навигация можете например да изберете различен маршрут или POI, да проверите координатите на текущото ви местоположение, както и да прекратите навигацията, като изберете **Breadcrumb**.


3.25.3. Опции за пестене на енергия според спортния режим

За да удължите живота на батерията, докато използвате спортните режими с GPS, най-полезно би било да настроите точността (вижте 3.15. *Точност на GPS и пестене на енергия*). За да удължите живота на батерията дори още повече, можете да настроите употребата на следните опции за пестене на енергия:

- Таймаут на екрана: обикновено, по време на тренировка, екранът е винаги включен. Когато включите опцията за таймаут на дисплея, той се изключва след 10 секунди, за да пести батерия. Натиснете който и да е бутон, за да включите екрана отново.

За да активирате опциите за пестене на енергия:

1. Преди да започнете запис на тренировка, натиснете долния бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
2. Превъртете надолу до **Power saving (Пестене на енергия)** и натиснете средния бутон.
3. Настройте опциите за пестене на енергия както желаете, след което задръжте средния бутон натиснат, за да излезете от опциите за пестене на енергия.
4. Превъртете обратно до стартовия изглед и започнете записа, както обикновено.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако опцията за таймаут на дисплея е включена, пак можете да получавате мобилни известия, както и звукови и вибрационни сигнали. Не се показват други визуални помощни средства като изскачане на съобщение за автопауза.

3.26. Възстановяване

Времето за възстановяване е приблизителното време в часове, необходимо на тялото ви за възстановяване след тренировка. Времето се базира на продължителността и интензивността на тренировката, както и на общата ви умора.

Времето за възстановяване се натрупва от всякакъв вид упражнения. С други думи, натрупвате време за възстановяване както при дълги, слабо интензивни тренировки, така и при силно интензивни тренировки.

Времето от отделните тренировки се натрупва, така че ако тренирате преди изтичане на времето, новото натрупано време се добавя към остатъка от предходната ви тренировка.

За да видите времето си за възстановяване, натиснете долния десен бутон от циферблата, докато не видите екрана за частта за възстановяване.



Тъй като времето за възстановяване е само ориентировъчно, натрупаните часове постепенно се отброяват обратно, независимо от нивото ви на физическа подготовка или други индивидуални фактори. Ако сте в много добра форма, може да се възстановявате по-бързо от предвиденото. От друга страна, ако сте болни от грип, например, времето ви за възстановяване може да е по-дълго от предвиденото.

3.27. Маршрути

Можете да използвате своя Suunto Spartan Trainer Wrist HR, за да се ориентирате в маршрути. Планирайте маршрута си в приложението Suunto и го прехвърлете към вашия часовник при следващата синхронизация.

За да навигирате по маршрут:

1. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation** (Навигация) и натиснете средния бутон.



3. Превъртете до **Routes** и натиснете средния бутон, за да отворите вашия списък с маршрути.



4. Превъртете до маршрута, по който искате да навигирате, и натиснете средния бутон.
5. Натиснете горния десен бутон, за да започнете навигацията.
6. Натиснете горния десен бутон отново по всяко време, за да спрете навигацията.



При по-детайлния изглед можете да намалявате и увеличавате мащаба, като задържите средния бутон натиснат. Регулирайте нивото на приближаване с горния и долния десен бутон.



Когато сте в екрана за навигация, можете да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към навигационни действия, като записване на настоящото ви местоположение.


Всички спортни режими с GPS също имат опция за избор на маршрут. Вижте 3.25.2. *Навигиране по време на тренировка.*

Напътствия за навигация

Докато навигирате по даден маршрут, часовникът ви помага да не се отклонявате от пътя, като дава допълнителни известия, докато напредвате по маршрута.

Например, ако се отклоните с над 100 m (330 ft) от маршрута, часовникът ви известява, че не сте на правилния път, както и кога ще можете да се върнете обратно на него.

След като достигнете даден ориентир за POI по маршрута, получавате информативно изскачащо съобщение, в което се посочва разстоянието и изчисленото време по маршрута (estimated time en route; ETE) до следващия ориентир или POI.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако навигирате по маршрут, който се пресича със самия себе си, например във формата на 8-ца, и завиете в грешна посока на кръстопътя, часовникът автоматично решава, че нарочно поемате по различна посока от маршрута. Часовникът показва следващия ориентир според настоящата нова посока на пътуване. Затова не изпускайте от поглед вашата следа, за да сте сигурни, че се движите в правилната посока, когато навигирате по сложен маршрут.

3.27.1. Навигиране спрямо надморска височина

Ако навигирате по маршрут, в който има информация за надморска височина, можете да навигирате и на база изкачване и спускане като използвате изгледа за височинния профил. Докато сте в главния екран за навигация (където можете да виждате маршрута), натиснете средния бутон, за да преминете към изгледа с височинния профил.

Дисплеят с височинния профил показва следната информация:

- най-горе: текущата ви надморска височина
- в средата: височинният профил показва настоящата ви позиция
- най-долу: оставащо изкачване или спускане (натиснете горния ляв бутон, за да смените изгледите)



Ако се отклоните твърде много от маршрута, докато използвате навигацията с надморска височина, часовникът ви ще изпише съобщение **Off route (Извън маршрута)** на екрана с надморска височина. Ако видите това съобщение, превъртете до дисплея с навигация по маршрут, за да се върнете обратно в правилния път преди да продължите навигацията чрез надморска височина.

3.28. Навигация „Завой след завой“, задвижвана от Komoot

Ако сте член на Komoot, можете да откривате или планирате маршрути с Komoot и да ги синхронизирате с вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR посредством приложението Suunto. Освен това вашите тренировки, записани с часовника ви, автоматично ще бъдат синхронизирани с Komoot.

Когато използвате навигация по маршрут с вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR заедно с маршрути от Komoot, вашият часовник ще ви предупреждава със звук, когато е време да направите завой.

За да използвате навигацията „Завой след завой“, задвижвана от Komoot:

1. Регистрирайте се на Komoot.com
2. В приложението Suunto изберете партньорски услуги.

3. Изберете Komoot и се свържете, като използвате същите идентификационни данни, които сте използвали при регистрацията на Komoot.

Всички ваши избрани или планирани маршрути (наречени „обиколки“ в Komoot) в Komoot ще се синхронизират с приложението Suunto, което след това лесно можете да прехвърлите на часовника си.

Следвайте напътствията в раздел 3.27. *Маршрути* и изберете вашия маршрут от Komoot, за да получавате сигнали „Завой след завой“.

За повече информация относно партньорството между Suunto и Komoot, моля, вижте: <http://www.suunto.com/komoot>



БЕЛЕЖКА: *Понастоящем Komoot не се предлага в Китай.*

3.29. Мониторинг на съня

Добрият сън е важен за вашето умствено и физическо здраве. Можете да използвате своя часовник, за да следите съня си и средно колко сън си осигурявате.

Когато носите часовника си в леглото, Suunto Spartan Trainer Wrist HR следи вашия сън на базата на данните от акселерометъра.

За мониторинг на съня:

1. Отидете в настройките на часовника, превъртете надолу до **SLEEP** и натиснете средния бутон.
2. Включете **SLEEP TRACKING**.



3. Настройте времето за лягане и събуждане според обичайния си режим за сън.

Последната стъпка определя времето за сън. Вашият часовник използва този период, за да определи кога спите (по време на времето за сън) и отчита целия сън като една сесия. Ако станете през нощта, например за да пиете вода, вашият часовник ще отчете съня след това в същата сесия.



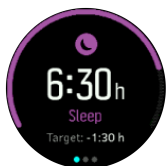
БЕЛЕЖКА: *Ако си легнете преди времето си за сън и се събудите след периода за сън, часовникът няма да отчете това в сесията за сън. Трябва да настроите времето за сън според най-ранния час, в който може да си легнете, и най-късния час, в който може да станете.*

Когато сте включили мониторинг на съня, можете също така да настроите целево време за сън. Обикновено един възрастен се нуждае от между 7 и 9 часа сън на денонощие, макар че идеалното количество сън за вас може да е различно от нормата.

Тенденции в съня

Когато се събудите, ще видите обобщение на вашия сън. Обобщението включва например общата продължителност на съня ви, както и приблизителното време, в което сте били будни (движение), и времето, през което сте били в дълбок сън (без движение).

Освен обобщението на съня, можете да проследите общите тенденции в съня си с анализа на съня. От циферблата на часовника натискайте долния десен бутон, докато видите дисплея за **SLEEP**. Първият изглед показва последния ви сън, сравнен със вашата целева продължителност на съня.





Докато сте в екрана за сън, можете да натиснете средния бутон, за да видите средното си време на сън за последните седем дни. Натиснете долния десен бутон, за да видите действителните ви часове сън за последните седем дни.

Докато сте в екрана за средно време на сън, можете да натиснете средния бутон, за да видите графика върху вашите средни стойности на сърдечен ритъм за последните седем дни.



Натиснете долния десен бутон, за да видите действителните стойности на сърдечния ви ритъм за последните седем дни.

 **БЕЛЕЖКА:** От дисплея **SLEEP** можете да задържите средния бутон натиснат, за да имате достъп до настройки за следене на съня.

 **БЕЛЕЖКА:** Всички измервания за съня се базират единствено на движения, следователно са приблизителни и може да не отразяват реалните ви навици на спане.

Измерване на сърдечния ритъм по време на сън

Ако носите часовника си през нощта, можете да получите допълнителни данни за сърдечния си ритъм, докато спите. За да оставите оптичния сензор за сърдечен ритъм да работи през нощта, трябва да сте активирали „Сърдечен ритъм за деня“ (вижте 3.1.2. Пулс за деня).

Автоматичен режим „Не безпокой“

Можете да използвате настройката за автоматичен режим „Не безпокой“, за да включите автоматично режима, докато спите.

3.30. Спортни режими

Вашият часовник разполага с богата гама предварително настроени спортни режими. Режимите са създадени за специфични дейности и цели – от обикновена разходка навън до състезание по триатлон.

Когато записвате тренировка (вижте 3.25. *Запис на тренировка*), можете да плъзнете нагоре или надолу, за да видите краткия списък със спортни режими. Натиснете

средния бутон до иконата в края на краткия списък, за да видите пълния списък и всички спортни режими.

Всички спортни режими имат уникален набор от дисплеи и изгледи. Можете да редактирате и персонализирате информацията, показвана на екрана в приложението Suunto. Също така можете да съкратите списъка със спортни режими в часовника си или да добавите нови.

3.30.1. Плуване

Можете да използвате вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR за плуване в басейни или на открито.

Когато използвате спортен режим за плуване в басейн, часовникът определя дистанцията, като отчита дължината на басейна. Преди да започнете да плувате, можете да промените дължината на басейна в опциите за режим „Спорт“, според необходимото.

При плуване в открити водоеми разстоянието се определя от GPS. Тъй като GPS сигналите не се предават под вода, часовникът трябва периодично да бъде изваждан от водата, за да се синхронизира с GPS.

Този тип условия затрудняват работата на GPS устройствата, затова е необходимо преди да скочите във водата, да се уверите, че GPS сигналът е силен. За да осигурите добър GPS сигнал, направете следното:

- Синхронизирайте часовника си с SuuntoLink преди да започнете да плувате, за да оптимизирате GPS данните си с най-скорошната сателитна информация.
- След като изберете режим „Спорт“ за плуване в открит водоем и получите GPS сигнал, изчакайте поне три минути, преди да започнете да плувате. Това осигурява на GPS необходимото време за затвърждаване на местоположението.

3.31. Аларми при изгрев и залез

Алармите при изгрев и залез във вашия Suunto Spartan Trainer Wrist HR са адаптивни според вашето местоположение. Вместо да задавате фиксиран час, задавате алармата според това колко време преди изгрева или залеза искате да бъдете известени.

Часовете за изгрев и залез се определят през GPS, така че часовникът разчита на данните от GPS-а, взети от последния път, когато сте го използвали.

За да зададете аларми при изгрев/залез:


1. Натиснете средния бутон, за да отворите менюто с бутони за бърз достъп.
2. Превъртете надолу до **ALARMS(АЛАРМА)** (Аларми) и влезте в менюто с натискане на средния бутон.
3. Превъртете до алармата, която искате да зададете и я изберете, като натиснете средния бутон.




4. Задайте желанния час преди изгрева/залеза, като превъртите нагоре/надолу с горния и долния бутон и потвърдете със средния бутон.
5. Задайте минутите по същия начин.



6. Натиснете средния бутон, за да потвърдите и да излезете.

 **ПОДШУШВАМ:** На разположение е и циферблат, който показва часовете на изгрев и залез.



 **БЕЛЕЖКА:** Часовете и алармите при изгрев и залез изискват фиксиране чрез GPS. Часовете не са попълнени, докато няма налични GPS данни.

3.32. Час и дата

Часът и времето се задават при първоначалното настройване на часовника. След това вашият часовник използва GPS час, за да коригира разликите.

Можете да настроите ръчно часа и датата от настройките в **GENERAL (ОБЩИ) » Time/date (Час/дата)**, където можете също така да промените форматите на часа и датата.

Освен основното време, можете да използвате и двойно време, за да следите времето на различни локации, например когато пътувате. **BGeneral (Общи) » Time/date (Час/дата)**, докоснете **Dual time (Двойно време)**, за да настроите часовата зона като изберете локацията.

3.32.1. Будилник

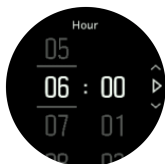
Вашият часовник разполага с будилник, който може да се настрои да звъни веднъж или да се повтаря в определени дни. Активирайте алармата от настройките в **Alarms(Аларма) » (Аларми) Alarm clock(Будилник) (Будилник)**.

За да настроите будилника:

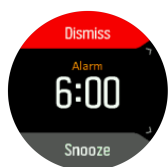
1. Първо изберете колко често искате да звъни. Опциите са:
 - **Once (Веднъж):** будилникът звъни веднъж в следващите 24 часа, в посочения час
 - **Weekdays (В делнични дни):** будилникът звъни по едно и също време от понеделник до петък
 - **Daily (Всеки ден):** будилникът звъни по едно и също време всеки ден от седмицата



2. Задайте час и минути и излезте от менюто за настройки.



Когато будилникът зазвъни, можете да го изключите, за да спрете звъненето, или да изберете опцията за дрямка. Времето за дрямка е 10 минути и може да се повтаря до 10 пъти.



Ако оставите будилникът да продължи да звъни, той автоматично ще премине в режим на дрямка след 30 секунди.

3.33. Таймери

Вашият часовник разполага с хронометър и таймер за обратно броене, които ви позволяват просто измерване на времето. От циферблата, отворете стартиращата програма и превъртете нагоре, докато видите иконата за таймер. Натиснете средния бутон, за да отворите дисплея с таймер.

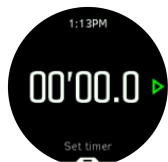


Когато отворите за първи път този изглед на дисплея, ще се покаже циферблат. След това устройството ще запомни какво сте използвали последно – хронометър или таймер за обратно броене.

Натиснете долния десен бутон, за да отворите преките пътища за менюто с **SET TIMER (НАСТРОЙКА НА ТАЙМЕРА)** (Таймер), откъдето можете да промените настройките на таймера.

Хронометър

Стартирайте хронометъра, като натиснете средния бутон.



Спрете хронометъра, като натиснете средния бутон. Можете да подновите, като натиснете средния бутон отново. Нулирайте, като настроите долния бутон.



Излезте от хронометъра, като задържите средния бутон натиснат.

Таймер за обратно броене

От дисплея с таймера, натиснете долния бутон, за да се отвори менюто с преките пътища. От там можете да изберете предварително зададено време за отброяване или да създадете персонализирано време за отброяване.



Ако е нужно, можете да спрете и да нулирате чрез средния и долния десен бутон.

Излезте от хронометъра, като задържите средния бутон натиснат.

3.34. Тонове и вибрация

Алармите с тонове и вибрации се използват за известия, аларми и други ключови събития или действия. И двете могат да се регулират от настройките под **General » Tones**.

Под **General » Tones** и **Vibration** можете да изберете от следните варианти:

- **All on:** всички събития предизвикват сигнал
- **All off:** никое събитие не предизвиква сигнал
- **Buttons off:** всички събития, освен натискане на бутоните, предизвикват сигнал

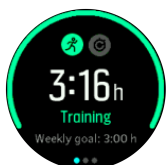
Под **Alarms** можете да изберете от следните варианти:

- **Vibration:** сигнал с вибрация
- **Tones:** звуков сигнал
- **Both:** сигнал и с вибрация, и със звук

3.35. Анализ на тренировка

Вашият часовник предлага преглед на вашите тренировъчни активности.

Натиснете долния десен бутон, за да превъртите до изгледа за анализ на тренировки

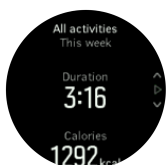


Натиснете средния бутон два пъти, за да видите графика с всички ваши активности през последните 3 седмици и средната им продължителност. Натиснете горния ляв бутон, за да превключвате между различните активности, които сте извършили през последните 3 седмици.



От изгледа на общия брой извършени дейности можете да натиснете горния ляв бутон, за да превключвате между първите три спорта.

Натиснете долния десен бутон, за да видите обобщението за текущата седмица. Резюмето включва общото време, разстоянието и калориите за избрания спорт в изгледа на общия брой извършени дейности. Ако натиснете долния десен бутон, когато е избрана конкретна активност, ще видите подробности за нея.

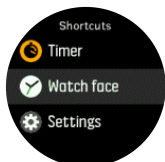


3.36. Циферблати

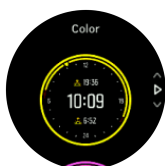
Suunto Spartan Trainer Wrist HR разполага с няколко циферблата, от които можете да избирате, в дигитален и аналогов стил.

За да смените циферблата:

1. Отидете на настройката **Watch face (Циферблат)** в стартиращата програма или задръжте средния бутон натиснат, за да отворите контекстно меню. Натиснете средния бутон, за да изберете **Watch face (Циферблат)**



2. Използвайте горния или долния десен бутон, за да разгледате различните циферблати, и изберете този, който искате да използвате, като натиснете средния бутон.
3. Използвайте горния или долния десен бутон, за да превъртите през опциите за цветовете, и изберете този, който искате да използвате.



Всеки циферблат има допълнителна информация, като например дата или двойно време. Натиснете средния бутон, за да превключите между изгледите.

4. Грижи и поддръжка

4.1. Напътствия за работа


Отнасяйте се към устройството с внимание – не го удряйте и не го изпускайте.

При нормални обстоятелства часовникът не се нуждае от поддръжка. Почиствайте го редовно, като го изплакнете с прясна вода и мек сапун и внимателно избършете корпуса с навлажнена мека кърпа или парцалче.

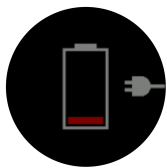
Използвайте само оригинални аксесоари Suunto – повредите, причинени от неоригинални аксесоари, не се покриват от гаранцията.

4.2. Батерия


Трайността на едно зареждане зависи от това как използвате часовника си и при какви условия. Ниските температури например намаляват трайността на еднократния заряд. Като цяло, капацитетът на презареждаемите батерии намалява с времето.

 **БЕЛЕЖКА:** В случай на ненормално бързо намаляване на капацитета поради дефектна батерия, Suunto покрива гаранция за замяна на батерии в срок до една година или максимум 300 зареждания – което настъпи първо.

Когато нивото на заряд на батерията е под 20% и по-късно под 5%, часовникът показва икона за ниско ниво на батерията. Ако нивото на заряда стане много ниско, часовникът навлиза в режим за пестене на енергия и показва икона за зареждане.

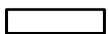
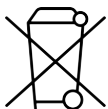


Използвайте предоставения USB кабел, за да заредите часовника. Когато нивото на батерията е достатъчно високо, часовникът се събужда от режима за пестене на енергия.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Зареждайте своя часовник единствено с USB адаптери, съвместими със стандарт IEC 60950-1 за ограничено захранване. Използването на несъвместими адаптери може да повреди часовника ви или да предизвика пожар.

4.3. Изхвърляне

Моля, изхвърляйте това устройство по подходящия начин, като го третирате като електронен отпадък. Не го изхвърляйте с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.



5. Референция:

5.1. Технически спецификации

Общи

- Работна температура: -20° C до +60° C (-5° F до +140° F)
- Температура на зареждане на батерията: 0° C до +35° C (+32° F до +95° F)
- Температура на съхранение: -30° C до +60° C (-22° F до +140° F)
- Водоустойчивост: 50 m (164 ft)
- Батерия: презареждаща се литиево-йонна батерия
- Живот на батерията: 10-30 часа с GPS, в зависимост от условията и настройките

Оптичен сензор

- Оптично измерване на сърдечния ритъм от Valencell

Радиоприемник

- Съвместим с Bluetooth Smart
- Честотна лента: 2402-2480 MHz
- Максимална мощност на предаване: <4 dBm
- Обхват: ~3 m/9.8 ft

GPS

- Технология: MediaTek
- Честотна лента: 1575.42 MHz

Производител

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

ФИНЛАНДИЯ

Дата на производство

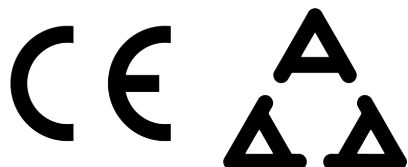
Датата на производство може да се определи по серийния номер на устройството ви. Серийният номер винаги е с дължина 12 знака: YYWWXXXXXXXXXX.

В серийния номер първите две цифри (YY) са годината, а следващите две цифри (WW) са седмицата от годината, в която устройството е произведено.

5.2. СЪОТВЕТСТВИЕ

5.2.1. CE

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW163 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Стандарти на FCC

Това устройство отговаря на Раздел 15 от Правилника на FCC. Работата му е предмет на следните две условия:

- (1) това устройство не може да причинява вредни смущения и
- (2) това устройство трябва да приема всички получени смущения, включително смущения, които могат да доведат до нежелана работа. Този продукт е изпробван и отговаря на стандартите на FCC и е предназначен за домашна и служебна употреба.

Промените и модификациите, които не са изрично одобрени от Suunto, може да анулират правото ви да използвате това устройство в съответствие с регулациите на FCC.

БЕЛЕЖКА: Това оборудване е тествано и отговаря на ограниченията за цифрово устройство клас В според раздел 15 на Правилата на FCC. Тези ограничения са изготвени с цел да осигуряват разумна степен на защита от вредни смущения в жилищни инсталации. Това оборудване генерира, използва и може да излъчва радиочестотна енергия и, ако не се монтира и използва в съответствие с инструкциите, може да причини вредни смущения на друго радиокомуникационно оборудване. Няма гаранция, че в която и да било конкретна инсталация няма да възникнат смущения. Ако оборудването причини вредни смущения на радио или телевизионни приемници, което може да се установи чрез включване и изключване на оборудването, потребителят се съветва да се опита да коригира смущението посредством една или повече от следните мерки:

- Да преориентира или премести приемната антена.
- Да увеличи разстоянието между оборудването и приемника.
- Да свърже оборудването към контакт на верига, различна от тази, към която е свързан приемникът.
- Да се консултира с търговския представител или с опитен радио/телевизионен техник за съдействие.

5.2.3. IC

Това устройство отговаря на спецификациите за радио-стандарти без нужда от лиценз на Industry Canada. Работата му е предмет на следните две условия:

- (1) това устройство не може да причинява смущения и

(2) това устройство трябва да приема всички смущения, включително смущения, които могат да доведат до нежелана работа на устройството.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

5.3. Търговски марки

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, неговите логота и другите търговски марки и имена на марката Suunto са регистрирани или нерегистрирани търговски марки на Suunto Oy. Всички права запазени.

5.4. Патентно известие

Този продукт е защитен от патенти и молби за патентоване, чакащи отговор, и съответните им национални права: За списък на текущите патенти, посетете:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Подадени са и допълнителни заявки за патентоване.

5.5. Международна ограничена гаранция

Suunto гарантира, че през гаранционния период Suunto или оторизиран сервизен център на Suunto (оттук нататък наричан "Сервизен център") по свое усмотрение ще компенсира дефекти в материала или изработката безплатно чрез а) поправка, б) замяна или в) възстановяване на сума, в зависимост от условията на настоящата Международна ограничена гаранция. Настоящата Международна ограничена гаранция е валидна и приложима, без значение в коя страна е закупен продуктът.

Международната ограничена гаранция не засяга Вашите законови права по силата на задължителното национално законодателство, приложимо при продажба на потребителски стоки.

Гаранционен период

Гаранционният период на Международната ограничена гаранция започва в датата на първоначалната покупка от краен потребител.

Гаранционният период е две (2) години за часовници, смарт часовници, компютри за гмуркане, предаватели за сърдечен ритъм, предаватели за гмуркане, механични инструменти за гмуркане и механични прецизни инструменти, освен ако не е посочено друго.

Гаранционният период е една (1) година за аксесоари, включително, но не само ремъци за гърди Suunto, каишки за часовници, зарядни, презареждаеми батерии, гривни и тръбички.

Гаранционният период е пет (5) години за дефекти, дължащи се на сензора за измерване на дълбочина (налягане) на компютрите Suunto Dive.

Изключения и ограничения

Настоящата Международна ограничена гаранция не покрива:

1. а) нормалната амортизация, например драскотини, ожулвания или промяна на цвета и/или материала на неметалните каишки, б) дефекти, причинени от грубо боравене с продукта или в) дефекти или повреди, причинени от употреба в разрез с предназначението или препоръките за ползване на продукта, неподходяща поддръжка, небрежност или инциденти като изпускане или смачкване;
2. печатни материали и опаковка;
3. дефекти или нарочени дефекти, причинени от използване с продукт, аксесоар, софтуер и/или услуга, които не са произведени или доставяни от Suunto;
4. непрезареждаеми батерии.

Suunto не гарантира, че работата на Продукта или аксесоара ще бъде непрекъсната или безгрешна, нито че Продуктът или аксесоарът ще работи с хардуер или софтуер, предоставян от трета страна.

Настоящата Международна ограничена гаранция не е приложима, ако продуктът или аксесоарът:

1. е отворен в разрез с предназначението за употреба;
2. е ремонтиран с неоторизирани резервни части; модифициран или поправен от неоторизиран Сервизен център;
3. серийният номер е премахнат, променен или направен нечетивен по какъвто и да било начин, което се установява изцяло по преценка на Suunto; или
4. е изложен на химикали, включително, но не само слънцезащитен крем и репеленти за комари.

Достъп до гаранционното обслужване на Suunto

Трябва да покажете доказателство за покупка, за да се възползвате от гаранционното обслужване на Suunto. Също така трябва да регистрирате продукта си онлайн на www.suunto.com/register, за да получите международно гаранционно обслужване по света. За инструкции относно възползването от гаранционно обслужване посетете www.suunto.com/warranty, свържете се с местния оторизиран дилър на Suunto или се обадете в Центъра за връзка на Suunto.

Ограничение на отговорността

До максималната степен, позволена от приложимите задължителни закони, настоящата Международна ограничена гаранция е вашето единственото средство, и заменя всички други гаранции, изразени или подразбиращи се. Suunto не носи отговорност за специални, инцидентни, наказателни или произтичащи щети, включително, но не само загуба на очаквани ползи, загуба на данни, загуба на ползване, капитални разходи, разходи за заместващо оборудване, искове от трети страни, материални щети, възникнали от закупуването или използването на предмета или възникнали от нарушение на гаранцията, нарушение на договор, небрежност, нарушение на каквато и да било юридическа или правосъдна теория, дори ако Suunto е знаела за вероятността от подобни щети. Suunto не носи отговорност за забавяне на предоставянето на гаранционно обслужване.

5.6. Авторски права

© Suunto Oy 10/2016. Всички права запазени. Suunto, имената на продуктите на Suunto, техните лога и другите търговски марки и имена на марката Suunto са регистрирани или нерегистрирани търговски марки на Suunto Oy. Настоящият документ и неговото съдържание са собственост на Suunto Oy и са предназначени единствено за използване от клиентите, за да придобият знания и информация относно работата на продуктите на Suunto. Съдържанието му не бива да се използва или разпространява с никакви други цели, нито да се предоставя, разкрива или възпроизвежда по друг начин без предварителното писмено съгласие на Suunto Oy. Макар че сме положили максимални грижи да се уверим, че информацията в настоящата документация е подробна и точна, не даваме конкретна или изрична гаранция за точността ѝ. Съдържанието на този документ подлежи на промяна без предизвестие по всяко време. Можете да изтеглите най-актуалната версия на тази документация от www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 03/2021

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