

# **SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6**

## **BEDIENUNGSANLEITUNG**


1. SICHERHEIT.....	4
2. Erste Schritte.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Software-Updates.....	7
2.3. Suunto App.....	7
2.4. Tasten.....	8
2.5. Optische Herzfrequenzmessung.....	9
2.6. Symbole.....	9
2.7. Anpassung der Einstellungen.....	11
3. Eigenschaften.....	13
3.1. Aktivitätenüberwachung.....	13
3.1.1. Aktuelle HF.....	14
3.1.2. Tägliche HF.....	14
3.2. Flugmodus.....	15
3.3. Höhenmesser.....	16
3.4. Autostopp.....	16
3.5. Hintergrundbeleuchtung.....	16
3.6. Bluetooth-Verbindung.....	17
3.7. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung.....	17
3.8. Brustgurt-Herzfrequenzsensor.....	17
3.9. Geräteinfo.....	18
3.10. Display-Thema.....	18
3.11. Modus „Nicht Stören“.....	18
3.12. Gefühl.....	18
3.13. Find-Back-Funktion.....	19
3.14. FusedSpeed.....	19
3.15. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.....	20
3.16. Intensitätszonen.....	21
3.16.1. Herzfrequenzzonen.....	22
3.16.2. Tempozonen.....	24
3.16.3. Leistungszonen.....	25
3.17. Intervalltraining.....	27
3.18. Sprache und Einheitensystem.....	28
3.19. Logbuch.....	28
3.20. Mondphasen.....	28
3.21. Benachrichtigungen.....	29
3.22. PODs mit Sensoren verbinden.....	29
3.22.1. Bike POD kalibrieren.....	30
3.22.2. Foot POD kalibrieren.....	30
3.22.3. Power POD kalibrieren.....	30

3.23. Points of Interest.....	31
3.23.1. POIs hinzufügen oder löschen.....	31
3.23.2. Zu einem POI navigieren.....	32
3.23.3. POI-Typen.....	33
3.24. Positionsformate.....	34
3.25. Aufzeichnen eines Trainings.....	35
3.25.1. Verwendung von Zielen beim Training.....	36
3.25.2. Navigieren während des Trainings.....	37
3.25.3. Sportmodus-Energiesparoptionen.....	38
3.26. Erholung.....	38
3.27. Routen.....	39
3.27.1. Höhenavigation.....	40
3.28. Turn-by-Turn-Navigation von Komoot.....	40
3.29. Schlafaufzeichnung.....	41
3.30. Sportmodi.....	43
3.30.1. Schwimmen.....	43
3.31. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang.....	43
3.32. Zeit und Datum.....	44
3.32.1. Wecker.....	44
3.33. Timer-Funktionen.....	45
3.34. Töne und Vibration.....	46
3.35. Trainingserkenntnisse.....	46
3.36. Ziffernblätter.....	47
4. Pflege und Support.....	48
4.1. Hinweise zur Handhabung.....	48
4.2. Batterie.....	48
4.3. Entsorgung.....	48
5. Referenzen.....	49
5.1. Technische Daten.....	49
5.2. Gesetzliche Anforderungen.....	50
5.2.1. CE.....	50
5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen.....	50
5.2.3. IC.....	50
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	51
5.3. Handelszeichen.....	51
5.4. Patenthinweis.....	51
5.5. Eingeschränkte internationale Garantie.....	51
5.6. Copyright.....	53

# 1. SICHERHEIT

## Typen der Sicherheitshinweise


 **WARNUNG:** - weisen auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.

 **ACHTUNG:** - weisen auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.


 **HINWEIS:** - heben wichtige Informationen hervor.


 **TIPP:** - weisen auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.


## Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte allen Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.


 **WARNUNG:** Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.

 **WARNUNG:** Verlassen Sie sich nie ausschließlich auf die GPS-Daten oder die Batterielebensdauer des Produkts. Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer Karten und andere Zusatzmaterialien.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Lösungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Insektenschutzmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikabfall entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.

 **ACHTUNG:** Vermeiden Sie Stöße und lassen Sie das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.

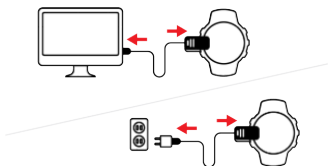


**HINWEIS:** Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen erstellen Messdaten, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Standortbestimmung, Bewegungserkennung, Erfassen von Aufnahmen, Anzeigen für physischen Stress und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit der Realität überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen dienen nur der Freizeitgestaltung und sind keinesfalls für medizinische Zwecke vorgesehen.

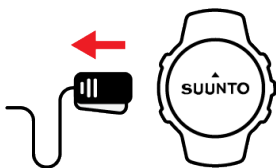
## 2. Erste Schritte

Der erste Start Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR ist schnell und einfach.

1. Um sie zu aktivieren, schließen Sie die Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel an eine Stromquelle an.



2. Stecken Sie das Kabel von der Uhr ab.



3. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Einrichtungsassistenten zu starten.




4. Wählen Sie Ihre Sprache durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



5. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Drücken Sie die rechte obere oder untere Taste, um Werte zu ändern, bestätigen Sie mit der Mitteltaste und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.

Wenn die Einrichtung abgeschlossen ist, laden Sie die Batterie der Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel, bis sie voll geladen ist.

Um die Software Ihrer Uhr aktualisieren zu können, müssen Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunterladen und installieren. Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht.

 **HINWEIS:** SuuntoLink optimiert auch die GPS-Leistung Ihrer Uhr. Sie müssen Ihre Uhr regelmäßig mit SuuntoLink verbinden, um ein gutes GPS-Tracking sicherzustellen.

### 2.1. SuuntoLink

Laden Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunter und installieren Sie das Programm, um die Software Ihrer Uhr zu aktualisieren.

Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht. Wenn ein Update zur Verfügung steht, werden Sie über SuuntoLink und über die Suunto App informiert.

Für weitere Informationen besuchen Sie [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabels mit Ihrem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starten Sie es.
3. Klicken Sie in SuuntoLink auf die Taste Update.

## 2.2. Software-Updates

Software-Updates für Ihre Uhr bringen neue Funktionalitäten und wichtige Verbesserungen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald ein Update zur Verfügung steht.


Wenn ein Update verfügbar ist, wirst du über SuuntoLink und die Suunto App benachrichtigt (wenn deine Uhr verbunden ist).


So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinde deine Uhr über das im Lieferumfang enthaltene USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starte es.
3. Klicke in SuuntoLink auf die Schaltfläche „Update“.

## 2.3. Suunto App

Mit der Suunto App können Sie Ihre Suunto Spartan Trainer Wrist HR noch umfangreicher nutzen. Verbinde deine Uhr mit der Mobile App zum Synchronisieren deiner Aktivitäten und zum Erhalten von mobilen Benachrichtigungen, personalisiere deine Uhr, erhalte Trainingserkenntnisse und mehr.

 **TIPP:** Jedem Training, das in der Suunto App gespeichert ist, kannst du Bilder hinzufügen und auch Filme von deinen Trainingsstunden erstellen und diese wieder erleben.

 **HINWEIS:** Im Flugmodus können Sie nicht mit dem Internet verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden.

So verbinden Sie Ihre Uhr mit der Suunto App:

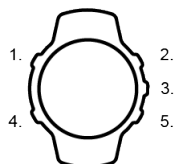
1. Stelle sicher, dass Bluetooth auf deiner Uhr aktiviert ist. Gehe im Einstellungs Menü zu **Konnektivität » Discovery** und aktiviere es, wenn es noch nicht erfolgt ist.
2. Lade die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen populären App Stores, auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
3. Starte die Suunto App und schalte Bluetooth ein, wenn es noch nicht aktiviert ist.
4. Tippe auf das Uhrensymbol im linken oberen Bereich des App-Displays und danach auf PAIR, um deine Uhr zu verbinden.
5. Bestätige die Verbindung durch Eingeben des angezeigten Codes auf deiner Uhr in der App.



**HINWEIS:** Für einige Funktionalitäten ist eine Internetverbindung über Wi-Fi oder ein Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

## 2.4. Tasten

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hat fünf Tasten zum Navigieren durch Displays und Funktionen.



### 1. Linke obere Taste

- Drücken Sie, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.
- Drücken Sie, um alternative Daten anzusehen.

### 2. Rechte obere Taste

- Drücken Sie, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen.

### 3. Mitteltaste

- Drücken Sie, um eine Position auszuwählen.
- Drücken Sie, um zwischen Displays zu wechseln.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen.

### 4. Linke untere Taste

- Zum Zurückgehen

### 5. Rechte untere Taste

- Drücken Sie, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen.

In der Trainingsaufzeichnung haben die Tasten andere Funktionen:

### 1. Linke obere Taste

- Drücken Sie, um alternative Daten anzusehen.

### 2. Rechte obere Taste

- Drücken Sie, um eine Aufzeichnung anzuhalten oder fortzusetzen.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um die Aktivität zu ändern.

### 3. Mitteltaste

- Drücken Sie, um zwischen Displays zu wechseln.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen.

### 4. Linke untere Taste

- Zum Wechseln zwischen Displays.

### 5. Rechte untere Taste

- Zum Markieren einer Runde.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren.



## 2.5. Optische Herzfrequenzmessung

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk können Sie Ihre Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachten Sie bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf der nackten Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und Ihrer Haut würde störend wirken.
- Möglicherweise müssen Sie die Uhr etwas höher am Arm tragen als Uhren normalerweise getragen werden. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei sehr niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Die Pigmentierung der Haut und Tattoos blockieren den Lichteinfall und verhindern, dass die Messwerte des optischen Sensors zuverlässig sind.
- Der optische Sensor zeigt beim Schwimmen evtl. ungenaue Messwerte für die Herzfrequenz an.
- Wir empfehlen Ihnen zur genaueren, schneller reagierenden Messung Ihrer Herzfrequenz einen kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

**⚠️ WARNUNG:** Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Die tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den angezeigten Werten des optischen Sensors liegen.



**⚠️ WARNUNG:** Die Funktionalität der optischen Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

























**⚠️ WARNUNG:** Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.















**⚠️ WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte allgemeinen Normen entsprechen, können bei Kontakt eines Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

## 2.6. Symbole

Suunto Spartan Trainer Wrist HR verwendet folgende Symbole:

	Flugmodus
	Höhenunterschied
	Aufstieg
	Zurück; im Menü zurückgehen

	Tastensperre
	Trittfrequenz
	Kalibrieren (Kompass)
	Kalorien
	Aktueller Standort (Navigation)
	Wird geladen
	Abstieg
	Distanz
	Dauer
	EPOC
	Geschätzter VO2
	Übung
	Fehler
	Flache Zeit
	GPS empfangen
	Kurs (Navigation)
	Herzfrequenz
	HR-Sensorsignal empfangen
	Brust-HR-Signal empfangen
	Eingegangener Anruf
	Logbuch
	Niedriger Batteriestand
	Nachricht/Benachrichtigung
	Verpasster Anruf

	Navigation
	Tempo
	POD-Signal empfangen
	Power-POD-Signal empfangen
	Peak Training Effect
	Erholungszeit
	Schritte
	Stoppuhr
	Schwimmzugfrequenz
	Erfolg
	SWOLF
	Sync
	Einstellungen
	Training

## 2.7. Anpassung der Einstellungen

Sie können alle Uhreneinstellungen direkt an der Uhr ändern.

Eine Einstellung anpassen:

1. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis das Einstellungssymbol angezeigt wird und drücken Sie danach die Mitteltaste, um das Einstellungsmenü zu öffnen.



2. Durch Drücken der rechten oberen oder unteren Taste können Sie durch das Menü Einstellungen scrollen.



3. Wenn die gewünschte Einstellung hervorgehoben ist, wählen Sie sie durch Drücken der Mitteltaste aus. Durch Drücken der linken unteren Taste gelangen Sie zurück ins Menü.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich können Sie den Wert durch Drücken der rechten oberen oder unteren Taste ändern.



5. Bei Einstellungen mit nur Ein und Aus, ändern Sie den Wert durch Drücken der Mitteltaste.



 **TIPP:** Sie können die allgemeinen Einstellungen auch vom Zifferblatt aufrufen, indem Sie das Kontextmenü durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.



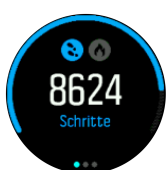
## 3. Eigenschaften

### 3.1. Aktivitätenüberwachung

Ihre Uhr zeichnet das Gesamtniveau Ihrer Aktivitäten im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob Sie nur fit und gesund bleiben möchten, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainieren. Aktiv sein ist gut, aber wenn Sie hart trainieren, müssen Sie ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht zurückgesetzt. Am Ende der Woche bietet die Uhr Ihnen eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitäten.

Zum Ansehen der Gesamtanzahl Ihrer Schritte im Laufe des Tages drücken Sie im Zifferblattdisplay die rechte untere Taste.



Ihre Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Naturgemäß können bei verschiedenen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, keine Schritte gezählt werden.

Zusätzlich zu den Schritten können Sie den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages durch Drücken auf die linke obere Taste ansehen.



Die große Zahl in der Mitte des Displays ist die geschätzte Anzahl aktiver Kalorien, die Sie im Laufe des Tages bis dahin verbrannt haben. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch Ihr Grundumsatz enthalten (siehe nachstehend).

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit Sie von Ihren täglichen Aktivitätszielen entfernt sind. Sie können diese Ziele Ihren persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Sie können sich durch Drücken der Mitteltaste auch Ihre Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen lassen. Zum Anzeigen der Kalorien drücken Sie die Mitteltaste erneut.



#### Aktivitätsziele

Sie können Ihre Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Halten Sie im Aktivitätendisplay die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitätszieleinstellungen zu öffnen.



Bei der Einstellung Ihres Schrittziels legen Sie die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Der Gesamtwert der Kalorien, die Sie an einem Tag verbrannt haben, beruht auf zwei Faktoren: auf Ihrem Grundumsatz (BMR) und auf Ihren körperlichen Aktivitäten.



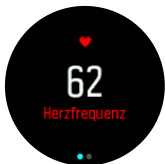
Ihr BMR bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die Ihr Körper für Grundfunktionen verbraucht, wie Halten der Körpertemperatur, Blinzeln mit den Augen oder Herzschlag. Dieser Wert bezieht sich auf Ihr ganz persönliches Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Bei der Einstellung Ihres Kalorienziels können Sie festlegen, wie viele Kalorien Sie zusätzlich zu Ihrem Grundumsatz verbrennen möchten. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring rund um Ihr Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien Sie im Verhältnis zu Ihrem Ziel verbrannt haben.

### 3.1.1. Aktuelle HF

Die Anzeige für die aktuelle Herzfrequenz (HR) gibt einen Schnappschuss Ihrer Herzfrequenz wieder.

Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur HR-Anzeige.



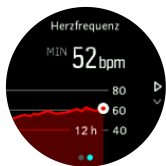
Drücken Sie die obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zur Zifferblattansicht zurückzukehren.

### 3.1.2. Tägliche HF

Im Display für tägliche HF können Sie Ihre Herzfrequenz im 12-Stunden-Verlauf ansehen. Dies ist eine nützliche Informationsquelle, beispielsweise zu Ihrem Erholungsstatus nach einer harten Trainingsstunde.

Das Display zeigt Ihre Herzfrequenz über 12 Stunden als Grafik an. Für die Grafik wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, gemessen im 24-Minutentakt, visualisiert. Durch Drücken der rechten unteren Taste erhalten Sie zudem eine Schätzung Ihres durchschnittlichen Kalorienverbrauchs je Stunde und Ihrer niedrigsten Herzfrequenz während des 12-stündigen Zeitraums.

Ihre niedrigste Herzfrequenz während der letzten 12 Stunden ist ein guter Hinweis auf Ihren Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, haben Sie sich wahrscheinlich noch nicht vollständig von Ihrer letzten Trainingseinheit erholt.



Wenn Sie ein Training aufzeichnen, reflektieren die täglichen HR-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch Ihr Training. Beachten Sie dabei, dass die Grafik und die Verbrauchsraten Durchschnittswerte sind. Wenn Ihre maximale Herzfrequenz im Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen Sie den Spitzenwert erreichten.

Sie müssen die Funktion tägliche HR aktivieren, bevor Sie die Anzeige der täglichen HR sehen können. Sie können die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten. Sie können die Aktivitäteneinstellungen auch im Display Tägliche HR durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.


Wenn die Funktion Tägliche HF eingeschaltet ist, aktiviert Ihre Uhr den optischen Herzfrequenzsensor in regelmäßigen Abständen, um Ihre Herzfrequenz zu überprüfen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.



Nach dem Einschalten Ihrer Uhr benötigt sie 24 Minuten, bevor sie beginnen kann, Informationen zur täglichen HR anzuzeigen.

Ansehen der täglichen HF:


1. Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur aktuellen HR-Anzeige.
2. Drücken Sie die Mitteltaste, um die Anzeige Tägliche HR zu öffnen.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um Ihren Kalorienverbrauch anzuzeigen.

 **HINWEIS:** Nach einer inaktiven Periode beispielsweise wenn Sie die Uhr nicht tragen oder tief und fest schlafen, geht die Uhr in den Ruhezustand über und schaltet den optischen Herzfrequenzsensor aus. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz während der Nacht aufzeichnen lassen möchten, aktivieren Sie den Modus Nicht Stören (siehe 3.11. Modus „Nicht Stören“).

## 3.2. Flugmodus

Aktivieren Sie den Flugmodus, wenn Sie die Funkübertragung abschalten möchten. Den Flugmodus können Sie in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und Sie etwas mit Ihrem Gerät verbinden möchten, müssen Sie in zuerst beenden.

### 3.3. Höhenmesser

Die Suunto Spartan Trainer Wrist HR misst die Höhenlage über GPS. Unter optimalen Signalbedingungen ist die Höhenmessung über GPS eine gute Anzeige Ihrer zurückgelegten Höhenmeter, da die typischen potentiellen Fehler für die Berechnung der GPS-Position entfallen.

Wenn Sie der GPS-Höhenmessung präzisere Daten entnehmen möchten, vergleichbar mit einer barometrischen Höhenmessung, müssen Sie zusätzliche Datenquellen, wie Gyroskop oder Doppler-Radar verwenden.

Da die Suunto Spartan Trainer Wrist HR zur Höhenmessung ausschließlich GPS verwendet, sind die Daten nicht maximal genau. Alle Filter können Irrtümer einschließen und potentiell zu ungenauen Höhenmessungen führen.

Wenn die Höhenmessungen für Sie wichtig sind, stellen Sie bitte sicher, dass Ihre GPS-Genauigkeit während der Aufzeichnung auf **Beste** eingestellt ist.

Jedoch ist die GPS-Höhenmessung auch in der höchsten Genauigkeitsstufe keine Garantie für absolut genaue Positionsdaten. Sie ist eine Schätzung Ihrer realen Höhe und die Genauigkeit dieser Schätzung hängt stark von den Umgebungsbedingungen ab.

### 3.4. Autostopp

Mit der Funktion Autostopp wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn Ihre Geschwindigkeit weniger als 2 km/h (1,2 mph) beträgt. Wenn Ihre Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigt wird, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Sie können Autostopp für jeden Sportmodus vor dem Beginn einer Trainingsaufzeichnung in den jeweiligen Einstellungen in der Uhr ein- oder ausschalten.

Wenn Autostopp während einer Aufzeichnung aktiviert ist, zeigt eine Pop-up-Meldung die automatische Unterbrechung der Aufzeichnung an.



Wenn Sie zwischen den Anzeigen aktuelle Distanz, HR, Zeit oder Batteriestand wechseln möchten, drücken Sie die Mitteltaste.



Sie können einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn Sie beginnen, sich erneut zu bewegen. Alternativ können Sie die Wiederaufnahme durch Drücken der rechten oberen Taste im Pop-up-Fenster starten.

### 3.5. Hintergrundbeleuchtung

Für die Hintergrundbeleuchtung gibt es zwei Modi: Automatisch und Umschalten. Im automatischen Modus schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird. Im Umschaltmodus können Sie die Hintergrundbeleuchtung durch



gedrückt halten der linken oberen Taste einschalten. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt eingeschaltet., bis Sie die linke obere Taste erneut gedrückt halten.

Standardmäßig ist die Hintergrundbeleuchtung im automatischen Modus. Den Modus der Hintergrundbeleuchtung können Sie in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Hintergrundbel.** ändern.

## 3.6. Bluetooth-Verbindung

Suunto Spartan Trainer Wrist HR sendet und erhält Informationen von Ihrem Mobilgerät mittels Bluetooth, wenn Ihre Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung von PODs und Sensoren verwendet.

Ob Ihre Uhr für Bluetooth sichtbar sein soll, oder nicht, können Sie in der Discovery-Einstellung unter **Konnektivität** » **Discovery** aktivieren oder deaktivieren.



Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe 3.2. *Flugmodus*

## 3.7. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung

Sie können die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halten Sie dazu die rechte untere Taste gedrückt. Wenn Sie gesperrt sind, können Sie nicht zwischen den Displayansichten wechseln. Jedoch können Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Drücken einer beliebigen Taste einschalten, wenn sie im automatischen Modus ist.

Zum Entsperren halten Sie die rechte untere Taste erneut gedrückt.

Wenn Sie kein Training aufzeichnen, erlischt das Displaylicht nach einem kurzen inaktiven Zeitraum. Zum Aktivieren des Displays drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Nach einem längeren inaktiven Zeitraum geht die Uhr in den Ruhezustand und der Bildschirm wird komplett ausgeschaltet. Jede Bewegung reaktiviert ihn.

## 3.8. Brustgurt-Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, beispielsweise den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR verwenden.

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie den zusätzlichen Vorteil der Herzfrequenzspeicherung. Wenn die Verbindung zur Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), hält die Speicherfunktion des Sensors die Daten in einem Puffer.

Dies bedeutet auch, dass Sie Ihre Uhr zurücklassen können, nachdem Sie eine Aufzeichnung gestartet haben. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung für den Suunto Smart Sensor oder anderer Bluetooth® Smart-kompatibler Herzfrequenzsensoren.

Eine Anleitung zum Verbinden eines HR-Sensors mit Ihrer Uhr erhalten Sie unter 3.22. *PODs mit Sensoren verbinden*.

## 3.9. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software Ihrer Uhr können Sie in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Über** überprüfen.

## 3.10. Display-Thema

Um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern, können Sie zwischen hellen und dunklen Themen wechseln.

Das helle Thema hat einen hellen Display-Hintergrund und dunkle Zahlen.

Im dunklen Thema ist es genau umgekehrt, d. h. dunkler Hintergrund und helle Zahlen.

Das Thema ist eine globale Einstellung, die Sie in jedem Sportmodus Ihrer Uhr in den Optionen ändern können.

So ändern Sie das Display-Thema in den Optionen des Sportmodus:

1. Öffnen Sie den Launcher durch Drücken der rechten oberen Taste auf dem Zifferblatt.
2. Scrollen Sie zu **Training** oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Drücken Sie in einem beliebigen Sportmodus die rechte untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
4. Scrollen Sie nach unten zu **Thema** und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Wechseln Sie zwischen hell und dunkel durch Drücken der rechten oberen und unteren Taste und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Scrollen Sie nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu verlassen und den Sportmodus zu starten oder zu beenden.

## 3.11. Modus „Nicht Stören“

Im Modus Nicht Stören sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt und das Display wird abgedunkelt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Uhr neben den ganz normalen Funktionen leise benutzen möchten, wie beispielsweise in einem Theater.

Einschalten des Modus Nicht Stören:

1. Drücken Sie in der Zifferblattansicht auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Modus Nicht Stören zu aktivieren.

Wenn Sie einen Alarm eingerichtet haben, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus Nicht Stören, es sei denn, Sie aktivieren die Schlummerfunktion für den Alarm.

## 3.12. Gefühl

Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist ein wichtiger Indikator für Ihre körperliche Gesamtverfassung, wie Sie sich jeweils nach dem Training gefühlt haben. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer Ihre Fortschritte über die Zeit anhand Ihres Gefühlstrends verfolgen.

Sie können Ihre Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**

- **Durchschnittlich**
- **Gut**
- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

Welche Bedeutung Sie diesen Optionen beimessen, liegt bei Ihnen (und Ihrem Coach). Wichtig ist nur, dass Sie sie konsequent verwenden.

Nach jeder Trainingseinheit können Sie direkt in der Uhr aufzeichnen, wie Sie sich gefühlt haben. Sie müssen dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste können Sie die Beantwortung der Frage überspringen.

### 3.13. Find-Back-Funktion

Wenn Sie eine Aktivität mit GPS aufzeichnen, speichert die Suunto Spartan Trainer Wrist HR den Startpunkt Ihres Trainings automatisch. Mit der Find-Back-Funktion kann die Suunto Spartan Trainer Wrist HR Sie direkt zu Ihrem Ausgangspunkt zurückführen.

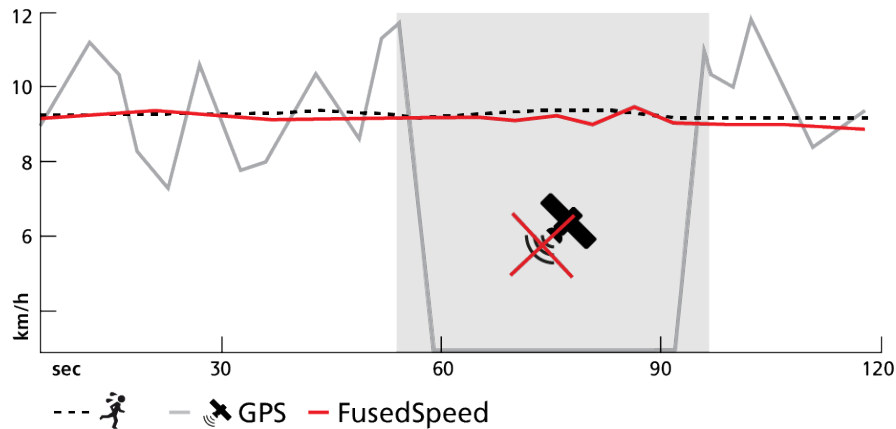
Find-Back starten:

1. Während Sie eine Aktivität aufzeichnen, drücken Sie die Mitteltaste, bis Sie die Navigationsanzeige erreichen.
2. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie zu Find-Back und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden und Zurückkehren zur Navigationsanzeige drücken Sie auf die linke untere Taste.

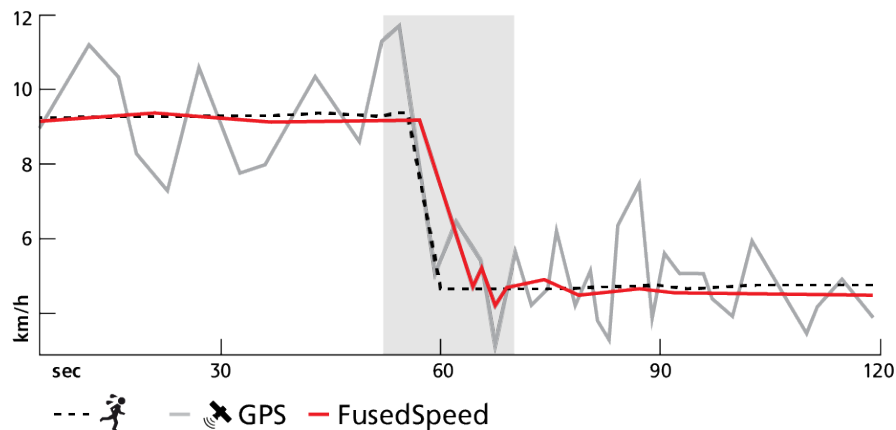
Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.

### 3.14. FusedSpeed

Mit FusedSpeed™ wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training sehr reaktionsfreudige Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann die Suunto Spartan Trainer Wrist HR mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.



**TIPP:** Um genaue Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, brauchen Sie bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn Sie die Uhr ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.

FusedSpeed wird bei Lauf- und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

### 3.15. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Das GPS-Signalintervall legt die Genauigkeit Ihrer Aufzeichnung fest. Je kürzer dieses Intervall zwischen den Standortbestimmungen, desto höher die Genauigkeit. Während der Aufzeichnung eines Trainings wird jede GPS-Standortbestimmung aufgezeichnet.


Das GPS-Signalintervall wirkt sich jedoch auch direkt auf die Batterielevensdauer aus. Wenn Sie die GPS-Genauigkeit reduzieren, verlängert sich automatisch die Lebensdauer Ihrer Uhrenbatterie.

Sie können zwischen folgenden Optionen für die GPS-Genauigkeit wählen:

- Beste: ~ 1 Sekunde GPS-Standortbestimmung
- Gut: ~ 20 Sekunde GPS-Standortbestimmung
- OK: ~ 60 Sekunde GPS-Standortbestimmung

Sie können die GPS-Genauigkeit in den Sportoptionen Ihrer Uhr ändern.

Wenn Sie entlang einer Route oder anhand eines POIs navigieren, wird die GPS-Genauigkeit automatisch auf Beste eingestellt.

 **HINWEIS:** Wenn Sie das erste Mal mit GPS trainieren oder navigieren, warten Sie vor dem Start, bis die Uhr das GPS-Signal empfängt. Dies kann je nach den Bedingungen 30 Sekunden oder länger dauern.

## 3.16. Intensitätszonen

Durch die Verwendung von Intensitätszonen beim Training erhält Ihre Fitnessentwicklung eine hilfreiche Anleitung. In jeder Intensitätszone wird Ihr Körper anders belastet, wodurch sich unterschiedliche Auswirkungen auf Ihre körperliche Fitness ergeben. Es gibt fünf verschiedene Zonen, nummeriert von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als prozentualer Bereichsanteil Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF), Tempo oder Leistung definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training zu beachten und zu verstehen, wie sich diese anfühlen sollte. Vergessen Sie dabei nicht, dass Sie sich immer Zeit für die Aufwärmphase vor dem Training nehmen sollten, unabhängig von Ihrem geplanten Training.

In der Suunto Spartan Trainer Wrist HR verwendete Intensitätszonen werden folgendermaßen unterschieden:

### **Zone 1 Leicht**

Das Training in Zone 1 ist relativ schonend für Ihren Körper. Training auf dieser niedrigen Stufe wird meist als Aufbautraining durchgeführt und verbessert Ihre Grundfitness, wenn Sie zu trainieren beginnen, oder nach einer längeren Unterbrechung. In dieser Intensitätszone werden tägliche Übungen, wie Walking, Treppensteigen, mit dem Rad zur Arbeit fahren usw. durchgeführt.

### **Zone 2 Moderat**

Das Training in Zone 2 verbessert Ihr Grundfitnessniveau effektiv. Bei Übungen in dieser Intensität fühlt man sich locker, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Herz-Kreislauf-Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung Ihrer Grundfitness bildet die Grundlage für andere Übungen und bereitet Ihr System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, vor allem aus den Fettreserven Ihres Körpers.

### **Zone 3 Hart**

Das Training in Zone 3 ist ziemlich anstrengend und fühlt sich größtenteils hart an. Es verbessert Ihre Fähigkeiten, sich schnell und ohne überflüssige Bewegungen zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in Ihrem System zu bilden, Ihr Körper ist jedoch noch in der Lage, sie komplett auszuscheiden. Sie sollten Ihren Körper allenfalls einige Male pro Woche in dieser Intensität trainieren, da Ihr Körper hier sehr stark beansprucht wird.

### **Zone 4 Sehr schwer**

Beim Training in Zone 4 bereiten Sie Ihr System auf Ereignisse mit Wettbewerbscharakter und hohen Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl bei konstanter Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (periodische Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickeln Sie Ihr Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung

kann jedoch zu Übertrainieren führen, wodurch Sie Ihr Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen müssen.

### Zone 5 Maximal

Wenn Ihre Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training als extrem hart an. Ihr System baut Milchsäure schneller auf, als sie abgebaut werden kann und Sie werden nach maximal ein paar Minuten gezwungen, aufzuhören. Sportler schließen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm ein. Aktive Fitnessbegeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

## 3.16.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) definiert.

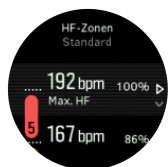
Standardmäßig wird Ihre max. HF mit folgender Gleichung berechnet:  $220 - \text{Ihr Alter}$ . Wenn Sie Ihre genaue max. HF kennen, sollten Sie den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hat standardmäßige und aktivitätsbezogene HR-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten können Sie auch HF-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.


### Max. HF einstellen

Legen Sie Ihre maximale HR in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » Standardzonen** fest.

1. Wählen Sie die max. HR (höchster Wert, bpm) aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
2. Wählen Sie Ihre neue HR mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



3. Bestätigen Sie die neue max. HR mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden der Ansicht HR-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Sie können Ihre maximale HF auch in den Einstellungen unter **Allgemein » Persönlich** festlegen.

### HF-Standardzonen festlegen


Legen Sie Ihre standardmäßigen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » Standardzonen** fest.

1. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die zu ändernde HR-Zone durch Drücken der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wählen Sie Ihre neue HR-Zone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



3. Bestätigen Sie den neuen HR-Wert mit der Mitteltaste.

4. Zum Beenden der Ansicht HR-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Zum Zurücksetzen der HF-Zonen auf den Standardwert wählen Sie **Zurücksetzen** in der Ansicht HF-Zonen aus.

### Aktivitätsbezogene HF-Zonen festlegen

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Wählen Sie die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die Sie bearbeiten möchten, mit der rechten oberen oder unteren Taste aus und drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Aktivität hervorgehoben ist
2. Drücken Sie zum Anzeigen der HR-Zonen auf die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die zu ändernde HR-Zone durch Drücken der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue HR-Zone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Bestätigen Sie den neuen HR-Wert mit der Mitteltaste.
6. Zum Beenden der Ansicht HR-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

#### 3.16.1.1. Verwenden von HF-Zonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.25. *Aufzeichnen eines Trainings*) und die Herzfrequenz als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 3.25.1. *Verwendung von Zielen beim Training*), wird eine Messskala für HR-Zonen angezeigt. Sie ist in fünf Abschnitte unterteilt und wird bei allen Sportmodi, die HR unterstützen, an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt der Maßstab an, in welcher HF-Zone Sie gerade trainieren. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone liegt, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standarddisplay der Sportmodi eine Ansicht der HF-Zonen. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle HR-Zone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone

befinden, und in welchem Verhältnis Ihre Herzschläge je Minute zur nächsten oberen oder unteren Zone stehen. Auch Hintergrundfarbe des Balkens zeigt die HF-Zone an, in der Sie trainieren.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

### 3.16.2. Tempozonen

Tempozonen sind genauso wie HR-Zonen, mit dem Unterschied, dass die Intensität Ihres Trainings nicht auf Ihrer Herzfrequenz sondern auf Ihrem Tempo basiert. Je nach Ihren Einstellungen werden die Tempozonen entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hat fünf standardmäßige Tempozonen, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen zur Verfügung.

#### Tempozonen einrichten

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Wählen Sie **Laufen** mit der Mitteltaste aus.
2. Drücken Sie zum Auswählen der Tempozone auf die rechte untere Taste.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste und wählen Sie die zu ändernde Tempozone mit der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue Leistungszone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Wählen Sie den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.
6. Zum Schließen der Ansicht Tempozonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

#### 3.16.2.1. Verwendung von Tempozonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.25. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Tempo als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 3.25.1. *Verwendung von Zielen beim Training*) wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Tempozonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Messskala wird jeweils der Abschnitt jener Tempozone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.





Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihr Tempo während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, es zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standard-Display der Sportmodi eine Ansicht der Tempozonen. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle Tempozone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone befinden, und in welchem Verhältnis Ihr Tempo zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn Sie in der korrekten Tempozone trainieren, leuchtet der mittlere Statusbalken.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

### 3.16.3. Leistungszonen

Die körperliche Anstrengung bei der Ausübung einer bestimmten Aktivität wird über einen Leistungsmesser gemessen. Diese Leistung wird in Watt gemessen. Der hauptsächliche Vorteil der Messung mit einem Leistungsmesser liegt in der Präzision. Ein Leistungsmesser zeigt genau an, wie schwer Sie wirklich arbeiten und wie viel Leistung Sie dabei produzieren. Die Analyse der Leistung in Watt zeigt auch deutlich, welche Fortschritte Sie machen.

Leistungszonen helfen Ihnen, mit der richtigen Leistungsabgabe zu trainieren.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR hat fünf integrierte Leistungs-Standardzonen, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Leistungszonen stehen für alle Standard-Sportmodi beim Radfahren, Indoor-Cycling und Mountainbiken zur Verfügung. Beim Laufen und Trailrunning müssen Sie zum Verwenden der Leistungszonen die speziellen Sportmodi „Leistung“ aufrufen. Damit Sie auch Ihre Leistungszonen in personalisierten Sportmodi erhalten, achten Sie darauf, dass Ihr Modus einen Power POD verwendet.

#### **Aktivitätsbezogene Leistungszonen festlegen**

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Leistungszonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Wählen Sie die zu bearbeitende Aktivität (**Laufen** oder **Radfahren**) oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Drücken Sie zum Auswählen der Leistungszonen auf die rechte untere Taste.

3. Wählen Sie die zu bearbeitende Leistungszone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.
4. Wählen Sie Ihre neue Leistungszone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Bestätigen Sie den neuen Leistungswert mit der Mitteltaste.
6. Zum Schließen der Ansicht Leistungszone halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

### 3.16.3.1. Verwenden von Leistungszone beim Training

Zum Verwenden von Leistungszone im Training muss ein Power POD mit Ihrer Uhr verbunden sein, siehe 3.22. *PODs mit Sensoren verbinden*.

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.25. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Leistung als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 3.25.1. *Verwendung von Zielen beim Training*), wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Leistungszone-Messkala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Messkala wird jeweils der Abschnitt jener Leistungszone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Leistung außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standard-Display der Sportmodi eine Ansicht der Leistungszone. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle Leistungszone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone befinden, und in welchem Verhältnis Ihre Leistung zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn Sie in der korrekten Tempozone trainieren, leuchtet der mittlere Balken.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

## 3.17. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, die aus wiederkehrenden Sätzen mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten bestehen. Bei der Suunto Spartan Trainer Wrist HR können Sie Ihr eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus auf der Uhr definieren.

Zum Definieren Ihrer Intervalle müssen Sie vier Positionen einstellen:

- **Intervalle:** Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird das Display Intervalltraining Ihrem Sportmodus hinzugefügt.
- **Wiederholungen:** Die Anzahl der Intervall- und Erholungsphasen, die Sie machen möchten.
- **Intervall:** Die Länge Ihres Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- **Erholung:** Die Länge Ihrer Ruhezeit zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachten Sie bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass Sie sich auch in einem Sportmodus befinden müssen, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise über GPS, oder einen Foot bzw. Bike POD, erfolgen.



**HINWEIS:** Wenn Sie mit Intervallen trainieren, können Sie die Navigation nicht aktivieren.

Trainieren mit Intervallen:


1. Wählen Sie Ihre Sportart im Launcher.
2. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Drücken der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie nach unten zu **Intervalle** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Schalten Sie Intervalle ein und passen Sie die oben beschriebenen Einstellungen an.



5. Scrollen Sie nach oben zu **Zurück** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis Sie zurück zur Startansicht gelangen und beginnen Sie Ihr Training wie üblich.
7. Drücken Sie die linke untere Taste, um in das Intervalldisplay zu wechseln und drücken Sie die rechte obere Taste, wenn Sie Ihr Intervalltraining beginnen möchten.



8. Wenn Sie das Intervalltraining beenden möchten, bevor Sie alle Wiederholungen absolviert haben, halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalten Sie es aus **Intervalle**.

 **HINWEIS:** Im Intervalldisplay haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Beispielweise wird durch Drücken der rechten oberen Taste die gesamte Trainingsaufzeichnung angehalten, nicht nur das Intervalltraining.

Nach dem Stoppen Ihrer Trainingsaufzeichnung, schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden beibehalten, somit können Sie dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

## 3.18. Sprache und Einheitensystem

Sie können die Sprache und das Einheitensystem Ihrer Uhr in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

## 3.19. Logbuch

Das Logbuch kannst du in der Startansicht öffnen.



Mit der rechten oberen oder unteren Taste kannst du durch das Protokoll scrollen. Drücke die Mittelstaste, um die gewünschte Eingabe zu öffnen und anzusehen.



 **HINWEIS:** Das Protokollsymbol bleibt grau, bis das Training mit der Suunto App synchronisiert wurde.

Zum Schließen des Protokolls drücke die linke untere Taste.

## 3.20. Mondphasen

Zusätzlich zu den Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten kann Ihre Uhr auch Mondphasen anzeigen. Die Mondphasen basieren auf dem auf Ihrer Uhr eingestellten Datum.

Mondphasen können als Ansicht im Zifferblatt im Outdoor-Stil aufgerufen werden. Drücke auf die linke obere Taste, um die untere Zeile zu ändern, bis du die Mondphase siehst.



Die Phasen werden als Symbol mit folgenden Prozentwerten dargestellt:

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

## 3.21. Benachrichtigungen

Wenn deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist, kannst du auf deiner Uhr Benachrichtigungen erhalten, beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten.

Wenn du deine Uhr mit der App verbindest, sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Sie können diese in den Einstellungen unter **Benachrichtigungen** ausschalten.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung erscheint ein Pop-up auf dem Zifferblatt.



Wenn die Nachricht länger ist als das Display, können Sie mit der rechten unteren Taste durch den gesamten Text scrollen.

### Benachrichtigungsverlauf

Wenn auf Ihrem Mobilgerät ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe sind, können Sie diese auf Ihrer Uhr ansehen.

Drücken Sie im Zifferblatt auf die Mitteltaste und scrollen Sie dann mit der unteren Taste durch die Benachrichtigungen.


Wenn Sie die Nachrichten auf ihrem Mobilgerät aufrufen, wird der Nachrichtenverlauf gelöscht.

## 3.22. PODs mit Sensoren verbinden

Verbinden Sie Ihre Uhr bei der Aufzeichnung eines Trainings mit Bluetooth Smart PODs und Sensoren, um zusätzliche Informationen zu erfassen, wie beispielsweise Radfahrleistung.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Power
- Foot

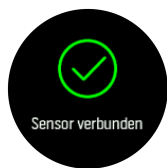
 **HINWEIS:** Im Flugmodus können Sie nichts verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe 3.2. Flugmodus.

Verbinden mit einem POD oder einem Sensor:

1. Gehen Sie zu Ihren Uhreneinstellungen und wählen Sie **Konnektivität**.
2. Wählen Sie **Sensor verbinden** um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um durch die Liste zu scrollen und wählen Sie den Sensortyp mit der Mitteltaste.



4. Stellen Sie die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (sehen Sie ggf. in der POD-Anleitung nach), drücken Sie die Mitteltaste und gehen Sie zum nächsten Schritt weiter.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Power-POD, werden Sie während des Verbindungsaufbaus zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist und der Sportmodus diesen Sensortyp verwendet, sucht Ihre Uhr ihn jeweils zu Beginn eines Trainings.

Sie können in den Einstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** eine vollständige Liste der mit Ihrer Uhr verbundenen Geräte ansehen.

Bei Bedarf können Sie das Gerät aus der Liste entfernen (Verbindung trennen). Wählen Sie das Gerät, das Sie löschen möchten, und tippen Sie auf **Entfernen**.

### 3.22.1. Bike POD kalibrieren

Für die Verwendung von Bike PODs müssen Sie den Radumfang in Ihrer Uhr einstellen. Der Umfang ist in Millimetern und wird bei einem der Kalibrierungsschritte eingegeben. Wenn Sie die Räder Ihres Fahrrads wechseln (mit anderem Umfang), müssen die Einstellungen in der Uhr entsprechend geändert werden.

Ändern des Radumfangs:

1. Öffnen Sie **Konnektivität » Verbundene Geräte** in den Einstellungen .
2. Wählen Sie **Bike POD** aus.
3. Wählen Sie den neuen Radumfang aus.

### 3.22.2. Foot POD kalibrieren

Wenn Sie einen Foot POD verbinden, kalibriert Ihre Uhr den POD automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf können Sie diese aber auch in den POD-Einstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** deaktivieren.

Die erste Kalibrierung über GPS sollten Sie in einem Sportmodus durchführen, in dem der Foot POD verwendet wird und die GPS-Genauigkeit auf **Beste** eingestellt ist. Beginnen Sie die Aufzeichnung und laufen Sie nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer Ebene.

Laufen Sie für die Erstkalibrierung in Ihrem normalen Durchschnittstempo und stoppen Sie dann die Aufzeichnung. Ihr Foot POD ist nun kalibriert und kann verwendet werden.

Wann immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS-Signal zur Verfügung steht, kalibriert Ihre Uhr den Foot POD erneut.

### 3.22.3. Power POD kalibrieren

Bei Power PODs (Leistungsmesser) müssen Sie die Kalibrierung in den Optionen des Sportmodus Ihrer Uhr starten.

Kalibrieren eines Power POD:

1. Wenn Ihr Power POD noch nicht mit Ihrer Uhr verbunden ist, verbinden Sie ihn jetzt.
2. Wählen Sie einen Sportmodus, der einen Power POD verwendet und öffnen Sie anschließend die Modusoptionen.
3. Wählen Sie **Power POD kalibr.** und befolgen Sie die Anweisungen auf der Uhr.

Sie sollten den Power POD von Zeit zu Zeit erneut kalibrieren.

## 3.23. Points of Interest

Ein POI ist ein besonderer Ort, wie beispielsweise ein Camping- oder Aussichtsplatz entlang des Trails, den du speichern und später erneut aufsuchen kannst. Du kannst POIs in der Suunto App von einer Karte aus erstellen und musst nicht am Ort des POIs sein. Du kannst POIs in deiner Uhr durch Speichern deines aktuellen Standorts erstellen.

Jeder POI wird bezeichnet mit:

- POI-Name
- POITyp
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad
- Höhe

Du kannst bis zu 250 POIs auf deiner Uhr speichern.

### 3.23.1. POIs hinzufügen oder löschen

Du kannst deiner Uhr einen POI entweder über die Suunto App hinzufügen oder durch Speichern deines aktuellen Standorts auf der Uhr.

Wenn du mit deiner Uhr draußen unterwegs bist und zu einem Punkt gelangst, den du als POI speichern möchtest, kannst du diesen Ort direkt in deine Uhr übernehmen.

Deiner Uhr einen POI hinzufügen:

1. Öffne die Startansicht durch Drücken der oberen Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Drücke die rechte untere Taste, um nach unten zu **Ihr Standort** scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Warte, bis die Uhr das GPS aktiviert hat und deinen Standort findet.
5. Wenn die Uhr deinen Längen- und Breitengrad anzeigt, speichere deinen Standort als POI durch Drücken auf die rechte obere Taste und wähle danach den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name derselbe wie der POI-Typ und ist mit einer laufenden Nummer versehen.

## POIs löschen

Du kannst einen POI durch Löschen aus der POI-Liste in der Uhr oder in der Suunto App entfernen.

Löschen eines POI von deiner Uhr:

1. Öffne die Startanzeige durch Drücken der oberen Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.

3. Drücke die rechte untere Taste, um nach unten zu **POIs** scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle zu dem POI, den du von der Uhr löschen möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Scrolle zum Ende der Daten und wähle **Löschen**.

Wenn du einen POI von der Uhr löschst, wird er nicht endgültig gelöscht.

Wenn du einen POI permanent löschen möchtest, musst du dies in der Suunto App durchführen.

### 3.23.2. Zu einem POI navigieren

Sie können zu jedem POI, der in der POI-Liste Ihrer Uhr enthalten ist, navigieren.

 **HINWEIS:** Bei der Navigation zu einem POI nutzt Ihre Uhr das GPS in der höchsten Genauigkeitsstufe.

Navigieren zu einem POI:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und Drücken Sie die Mitteltaste.
3. Zum Öffnen Ihrer POI-Liste scrollen Sie zu POIs und drücken auf die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zum gewünschten POI und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Drücken Sie die obere Taste zum Starten der Navigation.

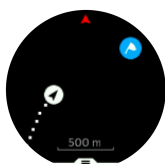
Um die Navigation zu beenden, drücken Sie die obere Taste erneut.

Während Sie sich bewegen, hat die POI-Navigation zwei Ansichten:


- POI-Ansicht mit Richtungs- und Entfernungsanzeige zum POI



- Kartenansicht mit Ihrem aktuellen Standort in Relation zum POI und Ihrem Brotkrümel-Pfad (die Strecke, die Sie zurückgelegt haben).



Mit der Mitteltaste können Sie zwischen den Ansichten wechseln: Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, kann die Uhr anhand des GPS nicht bestimmen, in welche Richtung Sie gehen.

 **TIPP:** Tippen Sie in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, z.B. Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (ETE)

In der Kartenansicht werden weitere POIs in der Nähe in Grau angezeigt. Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht drücken Sie die linke obere Taste. Zur Einstellung der Vergrößerungs- oder Verkleinerungsstufe in der detaillierten






















Ansicht drücken Sie die Mitteltaste und vergrößern oder verkleinern Sie mit der oberen bzw. unteren Taste.

Während Sie Navigieren, drücken Sie die rechte untere Taste, um eine Liste mit Shortcuts zu öffnen. Über die Shortcuts können Sie schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, so etwa Speichern Ihres aktuellen Standorts, Auswahl eines anderen POI, zu dem Sie navigieren möchten, oder Beenden der Navigation.

### 3.23.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto Spartan Trainer Wrist HR verfügbar:

	Allgemeiner Point of Interest
	Schlafplatz (Tier, fürs Jagen)
	Start (Anfang einer Route oder eines Weges)
	Großwild (Tier, fürs Jagen)
	Vogel (Tier, fürs Jagen)
	Gebäude, Zuhause
	Café, Speisen, Restaurant
	Lager, Campingplatz
	Auto, Parkplatz
	Höhle
	Klippe, Hügel, Berg, Tal
	Küste, See, Fluss, Wasser
	Kreuzung
	Notfall
	Ende (Ende einer Route oder eines Weges)
	Fisch, Angelplatz
	Wald
	Geocache
	Jugendherberge, Hotel, Unterkunft

	Info
	Wiese
	Gipfel
	Abdrücke (Tierabdrücke, fürs Jagen)
	Straße
	Gestein
	Abrieb (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Kratzer (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Schuss (fürs Jagen)
	Ansicht
	Kleinwild (Tier, fürs Jagen)
	Stand (fürs Jagen)
	Pfad
	Wegkamera (fürs Jagen)
	Wasserfall

### 3.24. Positionsformate

Das Positionsformat ist die Art und Weise, in der Ihre GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich.

Sie können das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Navigation** » **Positionsformate** ändern.

Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:

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

Andere zur Verfügung stehende, gebräuchliche Positionsformate umfassen:

- UTM (Universal Transverse Mercator) – Mit dem Koordinatensystem UTM wird die horizontale Position zweidimensional dargestellt.

- MGRS (Military Grid Reference System) – Dieses ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

- BNG (Großbritannien)
- ETRS-TM35FIN (Finnland)
- KKJ (Finnland)
- IG (Irland)
- RT90 (Schweden)
- SWEREF 99 TM (Schweden)
- CH1903 (Schweiz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)



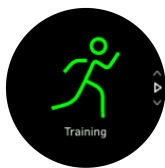
**HINWEIS:** Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn Sie sich außerhalb des zulässigen Bereichs befinden, können Ihre Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.

## 3.25. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Aktivitäten rund um die Uhr können Sie Ihre Trainingsstunden und anderen Aktivitäten mit Ihrer Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

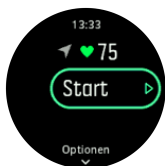
1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor (optional) an.
2. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
3. Scrollen Sie nach oben zum Trainingssymbol und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



4. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Sportmodi und wählen Sie den gewünschten Modus mit der Mitteltaste aus.
5. Je nach den Einstellungen, die Sie mit dem Sportmodus verwenden (Herzfrequenz und GPS-verbunden), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt. Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (GPS verbunden) grau und wird grün, nachdem ein Signal gefunden wurde. Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Nachdem das Signal gefunden wurde, verändert sich das Symbol in ein farbiges Herz mit Gurt, wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendest, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.

Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwenden und das Symbol auf Grün wechselt, überprüfen Sie, ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe 3.22. *PODs mit Sensoren verbinden*, und wählen Sie den Sportmodus erneut aus.

Sie können die Aufzeichnung jederzeit mit der Mitteltaste starten oder warten, bis die Symbole grün oder rot leuchten.



Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.

6. Mit der Mitteltaste können Sie während einer Aufzeichnung zwischen den Displays wechseln.
7. Drücken Sie zum Unterbrechen der Aufzeichnung die rechte obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der rechten unteren Taste oder fahren Sie mit der rechten oberen fort.



Wenn Ihr gewählter Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise das Einstellen eines Dauerziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung durch Drücken der rechten unteren Taste anpassen. Sie können die Sportmodus-Optionen auch während einer Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.

Wenn Sie zwischen Sportarten in einem Multisportmodus wechseln möchten, halten Sie die rechte obere Taste gedrückt.

Nach dem Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen (siehe *(Gefühl)*). Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie mit den rechten oberen oder unteren Tasten blättern können.

Wenn Sie eine Aufzeichnung nicht speichern möchten, können Sie den Protokolleintrag wieder löschen. Scrollen Sie dazu nach unten zu **Löschen** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



### 3.25.1. Verwendung von Zielen beim Training

Sie können für Ihr Training mit der Suunto Spartan Trainer Wrist HR verschiedene Ziele festlegen.

Wenn Ihr gewählter Sportmodus die Option Ziele hat, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung mit der rechten unteren Taste anpassen.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
2. Wählen Sie **Ziele** aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
3. Öffnen Sie die **Allgemein** mit der Mitteltaste.
4. Wählen Sie zwischen **Dauer** oder **Distanz**.
5. Wählen Sie Ihr Ziel aus.
6. Kehren Sie durch Drücken und Halten der Mitteltaste zu den Sportmodusoptionen zurück.

Wenn Sie Allgemeine Ziele aktiviert haben, wird in jedem Datendisplay eine Zielskala angezeigt, die Ihre Fortschritte widerspiegelt.



Sie erhalten jeweils eine Benachrichtigung wenn Sie 50 % Ihres gewählten Ziels erreicht und wenn Sie es erfüllt haben.

Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
2. Wählen Sie **Ziele** aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
3. Aktivieren Sie **Intensität** mit der Mitteltaste.
4. Wählen Sie zwischen **Herzfrequenz**, **Tempo** und **Leistung**.  
Die Optionen hängen vom gewählten Sportmodus ab, und ob die Uhr mit einem Power POD verbunden ist.
5. Wählen Sie Ihre Zielzone aus.
6. Kehren Sie durch gedrückt halten der Mitteltaste zu den Sportmodusoptionen zurück.

### 3.25.2. Navigieren während des Trainings

Du kannst während der Aufzeichnung eines Trainings eine Route entlang oder zu einem POI navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in deinem verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit im Sportmodus OK oder Gut ist, wird sie beim Auswählen einer Route oder eines POI auf Beste geändert.

Navigieren während des Trainings:

1. Erstelle eine Route oder einen POI in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.
2. Wähle einen Sportmodus, der GPS verwendet und drücke die rechte untere Taste, um die Optionen zu öffnen.
3. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.

4. Scrolle durch die Navigationsoptionen und wähle eine mit der Mitteltaste aus.
5. Wähle die Route oder den POI aus, zu dem du navigieren möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
6. Drücke die rechte obere Taste. Dieser Schritt bringt dich zu den Sportmodusoptionen zurück. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte deine Aufzeichnung wie gewohnt.

Drücke während des Trainings die Mitteltaste, um zum Navigationsdisplay zu scrollen, auf dem du die von dir gewählte Route oder den POI siehst. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay findest du unter **3.23.2. Zu einem POI navigieren** und **3.27. Routen**.

Drücke die untere Taste, während du dich auf diesem Display befindest, um deine Navigationsoptionen zu öffnen. In den Navigationsoptionen kannst du beispielsweise eine andere Route oder einen POI auswählen, deine aktuellen Standortkoordinaten überprüfen, oder auch die Navigation durch Auswählen von **Brotkrümel** beenden.


### 3.25.3. Sportmodus-Energiesparoptionen

Für die Verlängerung der Batterielaufzeit beim Training mit Sportmodi und GPS spielt die Anpassung der GPS-Genauigkeit eine große Rolle (siehe **3.15. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus**). Durch entsprechende Anpassung der folgenden Energiesparoptionen können Sie die Batterielaufzeit verlängern:

- **Display-Timeout:** Das Display bleibt während Ihres Trainings generell eingeschaltet. Wenn Sie das Display-Timeout aktivieren, schaltet es sich nach 10 Sekunden ab, um Batterieleistung einzusparen. Zum Wiedereinschalten des Displays drücken Sie eine beliebige Taste.

Aktivieren der Energiesparoptionen:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Drücken der unteren Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Energiesparen** und drücken Sie die Mitteltaste.
3. Stellen Sie die Energiesparoptionen nach Wunsch ein und halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Energiesparoptionen zu verlassen.
4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und beginnen Sie Ihr Training wie gewohnt.

 **HINWEIS:** Sie erhalten auch bei eingeschaltetem Display-Timeout weiterhin mobile Benachrichtigungen sowie akustische und Vibrationsalarme. Andere visuelle Hilfsmittel wie z. B. das Pop-up Autopause werden jedoch nicht gezeigt.

## 3.26. Erholung

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper nach einer Trainingseinheit braucht, um sich vollständig zu regenerieren. Dieser Zeitraum basiert auf der Dauer und Intensität der Trainingseinheit sowie der allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit akkumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Sie sammeln Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingseinheiten sowie auch bei hoher Intensität an.

Die Zeit kumuliert über die Trainingseinheiten, d. h. wenn Sie vor dem Ablauf der Zeit erneut trainieren wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit Ihrer vorherigen Trainingseinheiten hinzugefügt.

Zum Ansehen Ihrer Erholungszeit drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die rechte untere Taste, bis die Erholungsanzeige angezeigt wird.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die Gesamtstunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitness-Niveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie sich eventuell langsamer als der angezeigte Schätzwert, beispielsweise wenn Sie eine Grippe haben.

## 3.27. Routen

Mit deiner Suunto Spartan Trainer Wrist HR kannst du entlang Routen navigieren. Plane deine Route in der Suunto App und übertrage sie bei der nächsten Synchronisation auf deine Uhr.

Navigieren zu einer Route:

1. Öffne die Startansicht durch Drücken der oberen Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.



3. Scrolle zu **Routen** und drücke die Mitteltaste, um die Liste deiner Routen zu öffnen.



4. Scrolle zur gewünschten Route und drücke auf die Mitteltaste.
5. Drücke die rechte obere Taste zum Starten der Navigation.
6. Wenn du die Navigation stoppen möchtest, drücke die rechte obere Taste erneut.



Zum Vergrößern oder Verkleinern der detaillierten Ansicht halte die Mitteltaste gedrückt. Du kannst die Vergrößerungsstufe mit der rechten oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay kannst du durch Drücken der unteren Taste eine Liste mit Shortcuts öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationspunkte zugreifen, wie

beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen einer anderen Route zum Navigieren.


In allen Sportmodi mit GPS steht dir auch die Option Routenauswahl zur Verfügung. Siehe [3.25.2. Navigieren während des Trainings](#).

## Navigationsführung

Während des Navigierens entlang einer Route hilft dir deine Uhr, während deines Fortschritts darauf durch zusätzliche Benachrichtigungen auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Wenn du beispielsweise mehr als 100 m (330 ft) von der Route abgewichen bist, benachrichtigt dich deine Uhr, dass du nicht auf dem richtigen Weg bist und informiert dich auch, wenn du wieder darauf bist.

Wenn du an einem Wegpunkt oder POI der Route angelangt bist, informiert dich ein Pop-up über die Distanz und geschätzte Wegzeit (ETE) zum nächsten Wegpunkt oder POI.

 **HINWEIS:** Wenn du dich beispielsweise in einer Achterform bewegst und an einer überkreuzenden Stelle der Route in die falsche Richtung weitergehst, nimmt die Uhr an, dass deine Richtungsänderung beabsichtigt war. Die Uhr zeigt den nächsten Wegpunkt nun anhand der aktuellen, neuen Bewegungsrichtung an. Um bei einer komplizierten Route sicherzustellen, dass du immer auf dem richtigen Weg bist, solltest du deine Brotkrümelansicht immer im Auge behalten.

### 3.27.1. Höhennavigation

Wenn Sie auf einer Route mit Höheninformationen navigieren, können Sie auch anhand der im Display Höhenprofil angezeigten Auf- und Abstieg navigieren. Drücken Sie im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem Ihre Route angezeigt wird) die Mittelstaste, um zur Ansicht Höhenprofil zu wechseln.

In der Anzeige Höhenprofil werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Ihre aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit Ihrer aktuellen Position
- Unten: Verbleibender Auf- oder Abstieg (drücken Sie die linke obere Taste, um zwischen den Ansichten zu wechseln)



Wenn Sie während der Verwendung der Höhennavigation zu weit von der Route abgewichen sind, zeigt Ihnen Ihre Uhr im Display Höhenprofil die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn Sie diese Nachricht sehen, fahren Sie nicht mit der Höhennavigation fort, sondern scrollen Sie zum Display Routennavigation, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

## 3.28. Turn-by-Turn-Navigation von Komoot

Wenn du Komoot-Mitglied bist, kannst du mit Komoot Routen finden oder planen und diese über die Suunto App mit deiner Suunto Spartan Trainer Wrist HR synchronisieren. Zudem wird dein mit deiner Uhr aufgezeichnetes Training automatisch mit Komoot synchronisiert.



Wenn du die Routennavigation deiner Suunto Spartan Trainer Wrist HR zusammen mit den Routen vom Komoot verwendest, alarmiert deine Uhr dich mit einem Ton, wenn du bei einer Abbiegung angelangt ist.

Verwendung der Turn-by-Turn-Navigation von Komoot:

1. Registriere dich auf Komoot.com
2. Wähle Partnerdienste in der Suunto App.
3. Wähle Komoot und verbinde dich mit den Anmeldedaten, die du bei deiner Komoot-Registrierung verwendet hast.

Deine gesamten ausgewählten oder geplanten Routen (in Komoot als „Touren“ bezeichnet) in Komoot werden automatisch mit der Suunto App synchronisiert und du kannst sie dann einfach auf deine Uhr übertragen.

Befolge die Anweisungen im Abschnitt 3.27. *Routen* und wähle deine Route in Komoot aus, um Turn-by-Turn-Alarme zu erhalten.

Weitere Informationen zur Partnerschaft zwischen Suunto und Komoot findest du unter <http://www.suunto.com/komoot>



**HINWEIS:** Komoot steht aktuell in China nicht zur Verfügung.

## 3.29. Schlafaufzeichnung

Ein guter Nachtschlaf ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Sie können Ihren Schlaf mit Ihrer Uhr aufzeichnen und somit nachverfolgen wie viel Schlaf Sie durchschnittlich bekommen.

Wenn Sie Ihre Uhr im Schlafe tragen, Suunto Spartan Trainer Wrist HR zeichnet sie ihn anhand der Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Schlaf aufzeichnen:

1. Öffnen Sie die Uhreneinstellungen, scrollen Sie nach unten zu **SCHLAFEN** und drücken Sie die Mitteltaste.
2. Schalten Sie **SCHLAFAUFZ.** ein.



3. Stellen Sie die Schlaf- und Aufwachzeiten gemäß Ihrem normalen Schlafrhythmus ein.

Der letzte Schritt bestimmt Ihre Bettzeit. Ihre Uhr stellt anhand dieses Zeitraums fest, wann Sie schlafen (während Ihrer Bettzeit) und meldet den gesamten Schlaf als eine Einheit. Wenn Sie beispielsweise in der Nacht aufstehen, um etwas zu trinken, zählt Ihre Uhr den Schlaf danach als zur selben Einheit gehörend.



**HINWEIS:** Wenn Sie vor Ihrer Bettzeit zu Bett gehen und nach Ihrer Bettzeit aufwachen, zählt Ihre Uhr dies nicht als eine Schlafeinheit. Sie müssen Ihre Bettzeit auf den frühesten Zeitpunkt festlegen, zu dem Sie evtl. zu Bett gehen, bzw. auf den spätesten, zu dem Sie möglicherweise aufwachen.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung können Sie auch Ihr Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei Ihre ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

## Schlafrends

Beim Aufwachen werden Sie mit einer Zusammenfassung Ihres Schlafs begrüßt. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer Ihres Schlafs, die geschätzte Zeit, in der Sie wach waren (sich bewegt haben) und der Zeitraum, in dem Sie im Tiefschlaf waren (ohne Bewegung).

Zusätzlich zur Schlafzusammenfassung können Sie auch Ihren Gesamtschlafrend mit Schlaferkenntnissen verfolgen. Drücken Sie auf dem Zifferblatt die rechte untere Taste, bis das Display **SCHLAFEN** angezeigt wird. Die erste Ansicht zeigt Ihre letzte Schlafeinheit im Vergleich zu Ihrem Schlafziel.





Zum Ansehen Ihres durchschnittlichen Schlafs während der letzten sieben Tage drücken Sie im Schlafdisplay auf die Mitteltaste. Zum Anzeigen der tatsächlich geschlafenen Stunden während der letzten sieben Tage drücken Sie auf die rechte untere Taste.

Zum Ansehen einer Grafik Ihrer durchschnittlichen HR-Werte der letzten sieben Tage drücken Sie im Display Durchschnittlicher Schlaf auf die Mitteltaste.



Zum Anzeigen der tatsächlichen HR-Werte während der letzten sieben Tage drücken Sie auf die rechte untere Taste.

 **HINWEIS:** Zum Öffnen der Einstellungen für die Schlafaufzeichnung halten Sie im Display **SCHLAFEN** die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Alle Schlafmessungen basieren nur auf Bewegung und sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht Ihre tatsächliche Schlafgewohnheiten widerspiegeln.

## Messen der Herzfrequenz im Schlaf

Wenn Sie die Uhr in der Nacht tragen, können Sie zusätzliches Feedback zu Ihrer Herzfrequenz während Ihres Schlafs bekommen. Um die optische Herzfrequenzmessung in der Nacht eingeschaltet zu halten, achten Sie darauf, dass der Tägliche HR (siehe 3.1.2. *Tägliche HF*) aktiviert ist.

## Automatischer Modus Nicht Stören

In der Einstellung Nicht Stören können Sie automatisches Nicht Stören für Ihre Schlafphasen aktivieren.

## 3.30. Sportmodi

Ihre Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für die jeweiligen Aktivitäten und Zwecke festgelegt, vom Freizeit-Walking bis zum Triathlon-Rennen.

Während einer Trainingsaufzeichnung (siehe 3.25. *Aufzeichnen eines Trainings*) können Sie die Kurzliste der Sportmodi durch Scrollen nach oben und unten ansehen. Wenn Sie die vollständige Liste mit allen Sportmodi durchsehen möchten, drücken Sie beim Symbol am Ende der Kurzliste die Mittelstaste.

Jeder Sportmodus verfügt über seine eigenen Displays und Ansichten. In der Suunto App kannst du die Daten bearbeiten und personalisieren, die auf dem Display angezeigt werden. Du kannst auch die Liste der auf deiner Uhr angezeigten Modi kürzen oder neue hinzufügen.

### 3.30.1. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto Spartan Trainer Wrist HR beim Schwimmen im Pool und Freiwasser verwenden.

Wenn Sie den Sportmodus Poolschwimmen gewählt haben, verwendet die Uhr die Beckenlänge zum Bestimmen der Distanz. Die Beckenlänge können Sie in den Optionen des Sportmodus wunschgemäß einstellen, bevor Sie zu schwimmen beginnen.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe von GPS berechnet. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen, wie beispielsweise bei einem Freistil-Schwimmzug.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Es ist also wichtig, dass Sie ein starkes GPS-Signal empfangen, bevor Sie ins Wasser springen. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, müssen Sie:

- Ihre Uhr vor dem Schwimmen mit SuuntoLink synchronisieren, um Ihr GPS mit den aktuellsten Satellitenorbit-Daten zu optimieren.
- Wenn Sie einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt haben, und ein GPS-Signal empfangen wurde, warten Sie mit dem Schwimmen mindestens für 3 Minuten. Dies ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsrechnung aufzubauen.

## 3.31. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

Die Alarme für Sonnenauf- und Sonnenuntergang auf Ihrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR sind Adaptivalarme auf Basis Ihres Standorts. Anstatt auf einen festen Zeitpunkt können Sie einen Alarm auf einen bestimmten Zeitraum vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang festlegen.

Die Zeiten für Sonnenauf- und Sonnenuntergang werden über GPS bestimmt und Ihre Uhr berechnet diese Daten anhand Ihrer letzten GPS-Aktualisierung.

Einstellen von Alarmen für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der Mittelstaste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **ALARME** und drücken Sie zum Öffnen die Mittelstaste.
3. Scrollen Sie zu dem Alarm, den Sie einstellen möchten und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mittelstaste.




4. Legen Sie die gewünschten Stunden vor Sonnenauf- bzw. Sonnenuntergang durch Scrollen mit den unteren und oberen Tasten fest. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Stellen Sie nun die Minuten auf dieselbe Weise ein.



6. Drücken Sie zum Bestätigen und Beenden auf die Mitteltaste.

 **TIPP:** Sie können die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten auf einem Zifferblatt anzeigen lassen.



 **HINWEIS:** Für die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten ist ein GPS-Signal erforderlich. Ohne GPS-Empfang bleiben die Zeiten leer.

## 3.32. Zeit und Datum

Bei der Ersteinrichtung Ihrer Uhr haben Sie Zeit und Datum eingestellt. Danach korrigiert die Uhr alle Abweichungen gemäß der GPS-Zeit.

Sie können Zeit und Datum in den Einstellungen unter **ALLGEMEIN » Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier können Sie auch das Format der Zeit- und Datumsanzeige ändern.

Zusätzlich zur Hauptzeit können Sie die Zeit an einem anderen Standort (beispielsweise auf Reisen) in der Dualzeit anzeigen lassen. Zum Einstellen der Zeitzone durch Wählen eines Standortes tippen Sie unter **Allgemein » Zeit/Datum** auf **Dualzeit**.

### 3.32.1. Wecker

In Ihrer Uhr ist ein Wecker integriert, der entweder einmalig läutet oder an bestimmten Tagen wiederholt. Aktivieren Sie den Alarm in den Einstellungen unter **Alarme » Wecker**.

Alarm einstellen:

1. Wählen Sie zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:
  - **Einmal:** Alarm ertönt in den nächsten 24 Stunden einmal zur eingestellten Zeit
  - **Wochentage:** Alarm ertönt von Montag bis Freitag zur selben Zeit
  - **Täglich:** Alarm ertönt an jedem Tag der Woche zur selben Zeit



2. Stellen Sie die Stunden und Minuten ein und beenden Sie anschließend die Einstellungen.



Wenn der Alarm ertönt, können Sie ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn Sie den Alarm nicht beenden, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

### 3.33. Timer-Funktionen

Ihre Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffnen Sie die Startanzeige auf dem Zifferblatt und scrollen Sie nach oben, bis Sie das Timer-Symbol sehen. Öffnen Sie das Timer-Display durch Drücken der Mittelstaste.

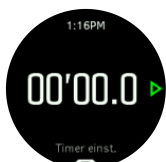


Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was Sie zuletzt verwendet haben, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

Öffnen Sie das **TIMER EINST.** Shortcut-Menü, in dem Sie die Timer-Einstellungen ändern können, durch Drücken der rechten oberen Taste.

### Stoppuhr

Starten Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mittelstaste.



Stoppen Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mittelstaste. Zum Fortsetzen drücken Sie die Mittelstaste erneut. Zum Zurücksetzen drücken Sie die untere Taste.



Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

## Countdown-Timer

Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die untere Taste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen. Hier können Sie aus vordefinierten Countdown-Zeiten auswählen, oder Ihre eigenen erstellen.



Sie können die Zeiten mit der Mitteltaste und der rechten unteren Taste nach Bedarf stoppen oder zurücksetzen.

Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

## 3.34. Töne und Vibration

Benachrichtigungen, Alarme und andere wichtige Ereignisse und Aktionen werden durch akustische und Vibrationsalarme angezeigt. Beide können in den Einstellungen unter **Allgemein » Töne** angepasst werden.

Unter **Allgemein » Töne** und **Vibration**, können Sie aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Alle an:** alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus:** kein Ereignis löst einen Alarm aus
- **Tasten aus:** alle Ereignisse außer Tastendruck lösen Alarme aus

Unter **Alarme**, können Sie aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Töne:** akustischer Alarm
- **Beides:** akustischer und Vibrationsalarm

## 3.35. Trainingserkenntnisse

Ihre Uhr bietet eine Übersicht über Ihr Training.

Drücken Sie die rechte untere Taste und scrollen Sie zur Ansicht Trainingserkenntnisse.



Zum Anzeigen einer grafischen Darstellung Ihrer Aktivitäten während der letzten 3 Wochen und die durchschnittliche Dauer drücken Sie die Mitteltaste zweimal. Zum Wechseln zwischen den verschiedenen Aktivitäten der letzten 3 Wochen drücken Sie auf die linke obere Taste.



In der Gesamtansicht können Sie mit der linken oberen Taste zwischen Ihren drei Top-Sportarten umschalten.

Zum Ansehen der Zusammenfassung für die laufende Woche drücken Sie auf die rechte untere Taste. In der Gesamtansicht der gewählten Sportart werden Gesamtzeit, Distanz und Kalorienverbrauch angezeigt. Wenn Sie eine bestimmte Aktivität ausgewählt haben und die rechte untere Taste drücken, werden die Einzelheiten dieser Aktivität angezeigt.



### 3.36. Ziffernblätter

Suunto Spartan Trainer Wrist HR verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Ziffernblatts:

1. Öffnen Sie im Launcher die Einstellung **Ziffernblatt** oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen. Wählen Sie durch Drücken der Mitteltaste **Ziffernblatt**



2. Scrollen Sie mit der rechten oberen unteren Taste durch die Zifferblatt-Voransichten und wählen Sie die gewünschte mit der Mitteltaste aus.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Farboptionen und wählen Sie die gewünschte aus



Zu jedem Ziffernblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Mit der Mitteltaste können Sie zwischen den Ansichten wechseln:

## 4. Pflege und Support

### 4.1. Hinweise zur Handhabung


Behandeln Sie das Instrument sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

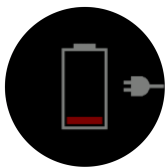
Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto – Schäden, die auf nicht originales Zubehör zurückzuführen sind, sind von der Garantie ausgenommen.

### 4.2. Batterie


Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Uhr verwenden. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Generell verringert sich die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien mit der Zeit.

 **HINWEIS:** Sollte die Ladekapazität innerhalb eines Jahres oder bei maximal 300 Ladezyklen (je nachdem was zuerst erreicht ist) aufgrund eines Defekts ungewöhnlich schnell abnehmen, übernimmt Suunto die Kosten des Batteriewechsels.

Wenn der Batterieladestand unter 20 % und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display der Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt Ihre Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.

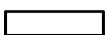
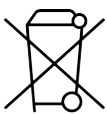


Laden Sie Ihre Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Wenn der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

 **WARNUNG:** Laden Sie Ihre Uhr nur mit USB-Adaptern gemäß Norm IEC 60950-1 für eingeschränkte Stromversorgung. Die Verwendung von nicht-konformen Adaptern kann zur Beschädigung Ihres Gerätes führen, oder dessen Brand verursachen.

### 4.3. Entsorgung

Entsorgen Sie das Gerät bitte gemäß den Bestimmungen für elektronischen Abfall. Nicht in den Mülleimer entsorgen. Sie können das Gerät auch bei Ihren nächstgelegenen Suunto Händler abgeben.





## 5. Referenzen

### 5.1. Technische Daten

#### Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C (-5 °F bis +140 °F)
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +35 °C (+32 °F bis +95 °F)
- Lagertemperatur: -30 °C bis +60 °C (-22 °F bis +140 °F)
- Wasserdicht: 50 m (164 ft)
- Batterie: wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batterielaufzeit: 10-30 Stunden mit GPS, je nach Bedingungen und Einstellungen

#### Optischer Sensor

- Optische Herzfrequenzmessung von Valencell

#### Radio-Transceiver

- Bluetooth-Smart-kompatibel
- Frequenzband: 2402-2480 MHz
- Maximale Ausgangsleistung: < 4 dBm
- Reichweite: ca. 3 m (9,8 ft)

#### GPS-

- Technologie: MediaTek
- Frequenzband: 1.575,42 MHz

#### Hersteller

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

01510 Vantaa

FINNLAND

#### Herstellungsdatum

Das Herstellungsdatum kann anhand der Seriennummer Ihres Geräts bestimmt werden. Jede Seriennummer besteht aus 12 Zeichen: YYWWXXXXXXXXXX.

Die ersten beiden Ziffern (YY) der Seriennummer zeigen das Jahr und die nachfolgenden beiden Ziffern (WW) die Woche an, in der das Gerät hergestellt wurde.

## 5.2. Gesetzliche Anforderungen

### 5.2.1. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW163 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen

Dieses Gerät steht in Einklang mit Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren. Dieses Produkt wurde hinsichtlich der Einhaltung der FCC-Standards getestet und ist für die Heim- oder Büronutzung vorgesehen.

Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam werden lassen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde auf Einhaltung der für Digitalgeräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften festgelegten Grenzwerte getestet und zertifiziert. Mit diesen Grenzwerten soll ein angemessener Schutz gegen funktechnische Störungen bei Installationen in Wohngebieten erreicht werden. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzwellen ausstrahlen. Es kann bei unsachgemäßer Installation oder eine anderweitige Verwendung, als in dieser Anleitung angegeben, Störungen bei der Funkkommunikation verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen keine Störung auftreten wird. Ob funktechnische Störungen im Radio- bzw. Fernsehempfang durch das Gerät verursacht werden, kann durch einfaches Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden. In diesem Fall können die Interferenzen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen behoben werden:

- Neues Ausrichten der Empfangsantenne oder Aufstellen an einem anderen Platz.
- Den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger erweitern.
- Das Gerät an einer Steckdose anstecken, die einem anderen Stromkreis angehört als der angeschlossene Empfänger.
- Andernfalls wenden Sie sich für Hilfe an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

### 5.2.3. IC

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standard(s) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren.

#### 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. Handelszeichen

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, ihre Logos und sonstige Handelszeichen und von Suunto gewählten Namen sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

### 5.4. Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch Patente und Patentanmeldungen sowie ihre sinngemäßen nationalen Rechte geschützt. Eine Liste der aktuellen Patente finden Sie unter:

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

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Weitere Patente wurden angemeldet.

### 5.5. Eingeschränkte internationale Garantie

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein von Suunto autorisiertes Servicezentrum (im Folgenden „Servicezentrum“) Material- oder Verarbeitungsfehler, die während des Garantiezeitraums aufgetreten sind, gemäß den Bedingungen dieser eingeschränkten internationalen Garantie nach eigenem Ermessen kostenlos durch a) Reparatur, b) Ersatz oder c) Rückerstattung des Kaufpreises behebt. Diese eingeschränkte internationale Garantie ist unabhängig vom Erwerbsland des Produkts gültig und durchsetzbar. Diese internationale Garantie schränkt deine Rechtsansprüche nicht ein, die dir gemäß einer verpflichtenden nationalen Rechtsprechung im Zusammenhang mit dem Verkauf von Verbrauchsgütern zustehen.

### Garantiezeitraum

Der Zeitraum der eingeschränkten internationalen Garantie beginnt mit dem Datum des Originalkaufs im Einzelhandel.

Sofern nicht anderweitig angegeben, gilt für Uhren, Smartuhren, Tauchcomputer, Herzfrequenzsender, Tauchsensoren, tauchmechanische Instrumente und mechanische Präzisionsinstrumente ein Garantiezeitraum von zwei (2) Jahren.

Für Zubehör, wie unter anderem Suunto Brustgurte, Uhrenarmbänder, Ladegeräte, Kabel, wiederaufladbare Batterien, Armbänder und Schläuche, gilt ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr.

Der Garantiezeitraum beträgt fünf (5) Jahre für Fehler, die auf den Tiefenmess (Druck)-Sensor in Suunto Tauchcomputern zurückzuführen sind.

### Ausschlüsse und Einschränkungen

Diese eingeschränkte internationale Garantie gilt nicht für:

1. a. a) normale Abnutzung wie Kratzer, Abrieb, oder Farb- bzw. Materialveränderungen bei nicht-metallischen Armbändern, b) Defekte, die durch groben Umgang entstanden sind, oder c) Defekte oder Schäden infolge von Handhabung entgegen dem vorgesehenen oder empfohlenen Verwendungszweck, aufgrund von unsachgemäßer Pflege, Fahrlässigkeit oder Unfällen, wie beispielsweise Fallenlassen oder Stoßen;
2. bedruckte Materialien und Verpackungen;
3. Schäden oder angebliche Schäden, die durch Verwendung des Produkts mit beliebigen Produkten, Zubehör, Software beziehungsweise Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder geliefert wurden;
4. nicht-wiederaufladbare Batterien.

Suunto garantiert nicht, dass das Produkt oder Zubehör unterbrechungs- oder fehlerfrei funktioniert, oder dass das Produkt oder Zubehör in Verbindung mit der Soft- oder Hardware von Fremdfirmen funktioniert.

Diese eingeschränkte internationale Garantie ist nicht einklagbar, wenn das Produkt oder Zubehör:

1. über die bestimmungsgemäße Verwendung hinausgehend geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. und wenn seine Seriennummer, wie von Suunto im alleinigen Ermessen festgestellt, in irgendeiner Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde; oder
4. wenn es Chemikalien ausgesetzt wurde, einschließlich aber nicht beschränkt auf Sonnenschutz- und Insektenschutzmittel.

## Nutzung des Suunto Garantieservices

Um eine Suunto Garantieleistung beantragen zu können, musst du den entsprechenden Kaufbeleg vorlegen. Du musst dein Produkt online unter [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) registrieren, um weltweit Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können. Besuche [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), um bei deinem örtlichen autorisierten Suunto Händler oder telefonisch im Suunto Servicezentrum Anweisungen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen zu erhalten.

## Haftungsbeschränkung

In dem gemäß den geltenden Gesetzen maximal zulässigen Umfang ist diese eingeschränkte internationale Garantie dein einziges und ausschließliches Rechtsmittel. Sie ersetzt alle stillschweigenden oder ausdrücklichen sonstigen Garantien. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich dem Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben. Dies gilt auch für den Fall, dass sich Suunto der Wahrscheinlichkeit derartiger Schäden bewusst war. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, die Namen der Produkte von Suunto, deren Logos und sonstige Handelszeichen und Namen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum der Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zum Betrieb der Suunto Produkte zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von Suunto Oy weder für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben noch in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir haben zwar größte Sorgfalt walten lassen, um sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen umfassend und korrekt sind, doch wird für ihre Richtigkeit keine stillschweigende oder ausdrückliche Gewähr übernommen. Der Inhalt dieses Dokuments kann ohne Ankündigung jederzeit geändert werden. Seine aktuelle Fassung kann unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) heruntergeladen werden.





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

[www.suunto.com/register](http://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.