

# **SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6**


## **ΟΔΗΓΙΟΣ ΧΡΗΣΗΣ**


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	4
2. Οδηγίες λειτουργίας.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Ενημερώσεις λογισμικού.....	7
2.3. Εφαρμογή Suunto.....	7
2.4. Κουμπιά.....	8
2.5. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού.....	9
2.6. Εικονίδια.....	10
2.7. Προσαρμογή ρυθμίσεων.....	11
3. Χαρακτηριστικά.....	13
3.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	13
3.1.1. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί.....	14
3.1.2. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί.....	14
3.2. Λειτουργία πτήσης.....	16
3.3. Υψόμετρο.....	16
3.4. Αυτόματη παύση.....	16
3.5. Φωτισμός.....	17
3.6. Σύνδεση Bluetooth.....	17
3.7. Κλείδωμα κουμπιών και ελάττωση φωτεινότητας .....	17
3.8. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος.....	18
3.9. Στοιχεία συσκευής.....	18
3.10. Θέμα οθόνης.....	18
3.11. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε.....	19
3.12. Συναισθήματα.....	19
3.13. Λειτουργία Find back.....	19
3.14. FusedSpeed.....	20
3.15. Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας.....	21
3.16. Ζώνες έντασης.....	21
3.16.1. Ζώνες καρδιακών παλμών.....	22
3.16.2. Ζώνες ρυθμού.....	24
3.16.3. Ζώνες ενέργειας.....	26
3.17. Προπόνηση με διαλείμματα.....	27
3.18. Γλώσσα και σύστημα μονάδων.....	28
3.19. Βιβλίο καταγραφής.....	28
3.20. Φάσεις της σελήνης.....	29
3.21. Ειδοποιήσεις.....	29
3.22. Συνδυασμός POD και αισθητήρων.....	30
3.22.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου.....	31
3.22.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού.....	31
3.22.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD.....	31


3.23. Σημεία ενδιαφέροντος.....	32
3.23.1. Προσθήκη και διαγραφή POI.....	32
3.23.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI.....	33
3.23.3. Τύποι POI.....	34
3.24. Μορφές τοποθεσίας.....	35
3.25. Καταγραφή μιας άσκησης.....	36
3.25.1. Χρήση στόχων κατά την άσκηση.....	37
3.25.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.....	38
3.25.3. Επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας σε λειτουργία άθλησης.....	39
3.26. Επαναφορά.....	39
3.27. Διαδρομές.....	40
3.27.1. Πλοήγηση υψόμετρου.....	41
3.28. Πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot.....	42
3.29. Παρακολούθηση ύπνου.....	42
3.30. Λειτουργίες άθλησης.....	44
3.30.1. Κολύμβηση.....	44
3.31. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.....	45
3.32. Ώρα και ημερομηνία.....	45
3.32.1. Ξυπνητήρι.....	46
3.33. Χρονόμετρα.....	46
3.34. Τόνοι και δόνηση.....	48
3.35. Πληροφορίες προπόνησης.....	48
3.36. Προσόψεις ρολογιού.....	49
4. Φροντίδα και υποστήριξη.....	50
4.1. Οδηγίες χειρισμού.....	50
4.2. Μπαταρία.....	50
4.3. Απόρριψη.....	50
5. Αναφορά.....	51
5.1. Τεχνικές προδιαγραφές.....	51
5.2. Συμμόρφωση.....	52
5.2.1. CE.....	52
5.2.2. Συμμόρφωση με τους κανόνες FCC.....	52
5.2.3. IC.....	52
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	53
5.3. Σήμα κατατεθέν.....	53
5.4. Σημείωση ευρεσιτεχνίας.....	53
5.5. Διεθνής περιορισμένη εγγύηση.....	53
5.6. Πνευματικά δικαιώματα.....	55


# 1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.

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


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.


## Προφυλάξεις ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν το προϊόν έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα εξάσκησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μόνο για ψυχαγωγική χρήση.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην βασίζεστε απόλυτα στο GPS ή στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε πάντα χάρτες ή άλλο εφεδρικό υλικό για να διασφαλίζετε την ασφάλειά σας.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους διαλυτικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους εντομοαπωθητικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην πετάξετε το προϊόν στα σκουπίδια, απορρίψτε το ως ηλεκτρονικό απόβλητο για να προστατέψετε το περιβάλλον.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χτυπάτε ή πετάτε το προϊόν, καθώς μπορεί να καταστραφεί.

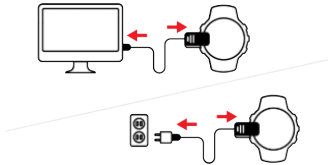


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη Suunto χρησιμοποιούμε προηγμένους αισθητήρες και αλγόριθμους για να δημιουργούμε μετρήσεις που μπορούν να σας βοηθούν στις δραστηριότητες και τις περιπέτειές σας. Προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ακριβείς γίνεται. Ωστόσο, κανένα από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας δεν είναι εντελώς αξιόπιστα, καθώς επίσης ούτε οι μετρήσεις που κάνουν είναι εντελώς ακριβείς. Οι θερμίδες, ο καρδιακός παλμός, η θέση, η ανίχνευση κίνησης, η αναγνώριση βολής, οι δείκτες σωματικής καταπόνησης και άλλες μετρήσεις ενδέχεται να μην ταυτίζονται με τα πραγματικά δεδομένα. Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της Suunto προορίζονται μόνο για ψυχαγωγία και όχι για ιατρικούς σκοπούς οποιουδήποτε είδους.

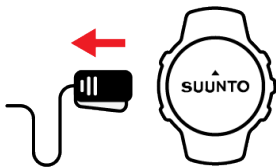
## 2. Οδηγίες λειτουργίας

Η πρώτη εκκίνηση του Suunto Spartan Trainer Wrist HR είναι γρήγορη και απλή.

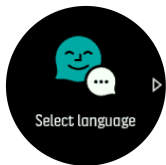
1. Συνδέστε το ρολόι σε μια πηγή τροφοδοσίας με το καλώδιο USB που παρέχεται για να ξυπνήσετε το ρολόι.



2. Αποσυνδέστε το καλώδιο από το ρολόι.



3. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ξεκινήσετε τον οδηγό ρύθμισης.




4. Επιλέξτε γλώσσα πατώντας το επάνω δεξί ή το κάτω δεξί κουμπί και επιβεβαιώστε πατώντας το μεσαίο κουμπί



5. Ακολουθήστε τον οδηγό, για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις. Πατήστε το επάνω δεξί ή το κάτω δεξί κουμπί για να αλλάξετε τιμές και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε και να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

Αφού ολοκληρωθεί ο οδηγός, φορτίστε το ρολόι με το καλώδιο USB που παρέχεται, μέχρι να φορτιστεί πλήρως η μπαταρία.

Θα πρέπει να λάβετε και να εγκαταστήσετε το SuuntoLink στον υπολογιστή ή στο Mac σας, για να λαμβάνετε ενημερώσεις λογισμικού για το ρολόι σας. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να ενημερώνετε το ρολόι σας, όταν υπάρχει κάποια νέα έκδοση λογισμικού.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το SuuntoLink βελτιστοποιεί και την απόδοση του GPS του ρολογιού σας. Πρέπει να συνδέετε το ρολόι σας στο SuuntoLink ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να εξασφαλίσετε καλό GPS tracking.

### 2.1. SuuntoLink

Κατεβάστε και εγκαταστήστε το SuuntoLink στον υπολογιστή σας PC ή Mac για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας.

Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να ενημερώνετε το ρολόι σας, όταν υπάρχει κάποια νέα έκδοση λογισμικού. Όταν θα υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω του SuuntoLink, καθώς και της εφαρμογής Suunto.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) για περαιτέρω πληροφορίες.

Για ενημέρωση του λογισμικού του ρολογιού:

1. Συνδέστε το ρολόι με τον υπολογιστή σας με τη βοήθεια του καλωδίου USB.
2. Εκκινήστε το SuuntoLink αν δεν είναι ήδη σε λειτουργία.
3. Κάντε κλικ στο κουμπί ενημέρωσης στο SuuntoLink.

## 2.2. Ενημερώσεις λογισμικού

Οι ενημερώσεις λογισμικού για το ρολόι σας φέρνουν νέα χαρακτηριστικά και σημαντικές βελτιώσεις. Σας συνιστούμε να ενημερώνετε άμεσα το λογισμικό του ρολογιού σας όταν υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση.


Εάν υπάρχει διαθέσιμη μια ενημέρωση, θα ειδοποιηθείτε μέσω του SuuntoLink και της εφαρμογής Suunto (όταν έχετε συνδεδεμένο το ρολόι).


Για ενημέρωση του λογισμικού του ρολογιού:

1. Συνδέστε το ρολόι με τον υπολογιστή σας με τη βοήθεια του καλωδίου USB.
2. Εκκινήστε το SuuntoLink αν δεν είναι ήδη σε λειτουργία.
3. Κάντε κλικ στο κουμπί ενημέρωσης στο SuuntoLink.

## 2.3. Εφαρμογή Suunto

Χάρη στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να εμπλουτίσετε περαιτέρω την Suunto Spartan Trainer Wrist HR εμπειρία σας. Πραγματοποιήστε ζευγοποίηση του ρολογιού σας με την εφαρμογή κινητών για να συγχρονίσετε τις δραστηριότητές σας, να αποκτήσετε ειδοποιήσεις κινητού, να προσαρμόσετε το ρολόι σας, να λάβετε πληροφορίες προπόνησης και πολλά άλλα.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Με οποιαδήποτε άσκηση που είναι αποθηκευμένη στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να προσθέσετε εικόνες, καθώς και να δημιουργήσετε ταινίες Relive των συνεδριών προπόνησής σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η ζευγοποίηση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη ζευγοποίηση.

Για να πραγματοποιήσετε ζευγοποίηση του ρολογιού σας με την εφαρμογή Suunto, προβείτε στα ακόλουθα:

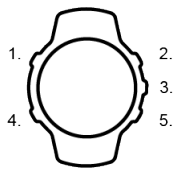
1. Βεβαιωθείτε ότι το Bluetooth του ρολογιού σας είναι ενεργοποιημένο. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα** » **Αναζήτηση** και ενεργοποιήστε την επιλογή αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένη.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto στη συμβατή κινητή συσκευή σας από το iTunes App Store, το Google Play καθώς και από διάφορα άλλα δημοφιλή καταστήματα εφαρμογών στην Κίνα.
3. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο.

4. Αγγίξτε το εικονίδιο του ρολογιού στο επάνω αριστερό μέρος της οθόνης της εφαρμογής και στη συνέχεια αγγίξτε την επιλογή «ΖΕΥΓΟΠΟΙΗΣΗ» για να πραγματοποιήσετε ζευγοποίηση του ρολογιού σας.
5. Επαληθεύστε τη ζευγοποίηση πληκτρολογώντας τον κωδικό που εμφανίζεται στο ρολόι στην εφαρμογή σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για ορισμένες δυνατότητες απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi ή ασύρματου δικτύου. Μπορεί να ισχύουν χρεώσεις σύνδεσης σε δεδομένα παρόχου.

## 2.4. Κουμπιά

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR διαθέτει πέντε κουμπιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πλοηγηθείτε σε οθόνες και λειτουργίες.



### 1. Επάνω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό
- πατήστε για να προβάλετε εναλλασσόμενες πληροφορίες

### 2. Επάνω δεξιό κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα πάνω σε προβολές και μενού

### 3. Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για να επιλέξετε κάποιο στοιχείο
- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού συντομεύσεων

### 4. Κάτω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να γυρίσετε πίσω

### 5. Κάτω δεξιό κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα κάτω σε προβολές και μενού

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, τα κουμπιά έχουν διαφορετικές λειτουργίες:

### 1. Επάνω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να προβάλετε εναλλασσόμενες πληροφορίες

### 2. Επάνω δεξιό κουμπί

- πατήστε για παύση ή συνέχιση της καταγραφής
- πατήστε παρατεταμένα για να αλλάξετε δραστηριότητα

### 3. Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού επιλογών

### 4. Κάτω αριστερό κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών



## 5. Κάτω δεξιό κουμπί

- πατήστε για να σημειώσετε έναν γύρο
- πατήστε παρατεταμένα για να κλειδώσετε και να ξεκλειδώσετε κουμπιά

## 2.5. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού

Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού από τον καρπό είναι ένας εύκολος και άνετος τρόπος για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας παλμό. Η βέλτιστη δυνατή μέτρηση του καρδιακού παλμού μπορεί να επηρεαστεί από τους παρακάτω παράγοντες:

- Το ρολόι πρέπει να ακουμπά απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα είδος ρουχισμού, όσο λεπτός και αν είναι, δεν μπορεί να παρεμβάλλεται μεταξύ του αισθητήρα και του δέρματός σας
- Ίσως χρειαστεί να τοποθετήσετε το ρολόι λίγο πιο ψηλά στο χέρι σας από το σημείο που φοριέται συνήθως ένα ρολόι. Ο αισθητήρας αναγνωρίζει τη ροή του αίματος μέσω του ιστού. Όσο μεγαλύτερο είναι το τμήμα του ιστού, τόσο το καλύτερο.
- Οι κινήσεις του χεριού και το σφίξιμο των μυών, όπως όταν κρατάτε μια ρακέτα του τένις, για παράδειγμα, μπορεί να μεταβάλλουν την ακρίβεια των ενδείξεων του αισθητήρα.
- Όταν ο καρδιακός σας παλμός είναι χαμηλός, ο αισθητήρας μπορεί να μην παρέχει σταθερές ενδείξεις. Πριν αρχίσετε την καταγραφή, θα βοηθούσε ένα σύντομο ζέσταμα για λίγα λεπτά.
- Ο χρωματισμός του δέρματος και τα τατουάζ παρεμποδίζουν το φως και επηρεάζουν την αξιοπιστία των ενδείξεων του οπτικού αισθητήρα.
- Ο οπτικός αισθητήρας ενδεχομένως να μην παρέχει ακριβείς μετρήσεις του καρδιακού παλμού για δραστηριότητες κολύμβησης.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια και άμεση απόκριση στις αλλαγές του καρδιακού σας παλμού, προτείνουμε να χρησιμοποιείτε κάποιον συμβατό επιστήθιο αισθητήρα καρδιακών παλμών, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor.

**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβής για κάθε χρήστη κατά τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού ενδέχεται να επηρεαστεί και από τη μοναδική ανατομία και χρωματισμό του δέρματος του εκάστοτε ατόμου. Ο πραγματικός καρδιακός σας παλμός μπορεί να είναι υψηλότερος ή χαμηλότερος από τη μέτρηση του οπτικού αισθητήρα.























**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Χρήση αποκλειστικά για λόγους αναψυχής. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.





















**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα έναν γιατρό, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

**⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν τα προϊόντα έρθουν σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.

## 2.6. Εικονίδια

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR χρησιμοποιεί τα παρακάτω εικονίδια:

	Λειτουργία πτήσης
	Υψομετρική διαφορά
	Ανάβαση
	Πίσω, επιστροφή στο μενού
	Κλείδωμα κουμπιών
	Ρυθμός αναπνοής
	Βαθμονόμηση (πυξίδα)
	Θερμίδες
	Τρέχουσα τοποθεσία (πλοήγηση)
	Φόρτιση
	Κατάβαση
	Απόσταση
	Διάρκεια
	ΕΡΟC
	Εκτιμώμενη τιμή VO2
	Άσκηση
	Αποτυχία
	Χρόνος χωρίς μεταβολή
	λήψη σήματος GPS
	Κατεύθυνση (πλοήγηση)
	Καρδιακοί παλμοί
	λήψη σήματος αισθητήρα καρδιακών παλμών

	Λήψη σήματος καρδιακών παλμών θώρακος
	Εισερχόμενη κλήση
	Ημερολόγιο
	Χαμηλή στάθμη μπαταρίας
	Μήνυμα/ειδοποίηση
	Αναπάντητη κλήση
	Πλοήγηση
	Ρυθμός
	Λήψη σήματος POD
	Λήψη σήματος Power POD
	Peak training Effect
	Χρόνος ανάκαμψης
	Βήματα
	Χρονόμετρο
	Ρυθμός απλωτών (κολύμβηση)
	Επιτυχία
	SWOLF
	Συγχρονισμός
	Ρυθμίσεις
	Προπόνηση

## 2.7. Προσαρμογή ρυθμίσεων

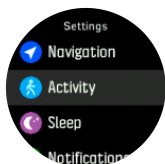
Μπορείτε να προσαρμόσετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού απευθείας στο ρολόι.

Για να προσαρμόσετε μια ρύθμιση:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί μέχρι να εμφανιστεί το εικονίδιο ρυθμίσεων και, στη συνέχεια, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να εισέλθετε στο μενού ρυθμίσεων.



2. Περιηγηθείτε στο μενού ρυθμίσεων πατώντας τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά.




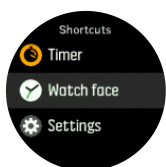
3. Επιλέξτε μια ρύθμιση πατώντας το μεσαίο κουμπί μόλις τονιστεί η ρύθμιση. Επιστρέψτε στο μενού πατώντας το κάτω αριστερό κουμπί.
4. Για ρυθμίσεις με εύρος τιμών, αλλάξτε την τιμή πατώντας το επάνω δεξί ή το κάτω δεξί κουμπί.



5. Σε λειτουργίες που διαθέτουν μόνο τις ρυθμίσεις ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, αλλάξτε την τιμή πατώντας το μεσαίο κουμπί.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε, επίσης, να αποκτήσετε πρόσβαση στις γενικές ρυθμίσεις από την πρόσοψη του ρολογιού πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το θεματικό μενού.



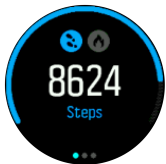
## 3. Χαρακτηριστικά

### 3.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας

Το ρολόι σας παρακολουθεί το συνολικό επίπεδο δραστηριότητάς σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανεξάρτητα από το εάν επιθυμείτε απλά να διατηρείτε μια καλή φυσική κατάσταση ή προπονείστε για έναν μελλοντικό αγώνα. Είναι καλό να είστε αθλητικοί, αλλά όταν προπονείστε σκληρά θα πρέπει να έχετε μέρες ανάπαυσης με χαμηλή δραστηριότητα.

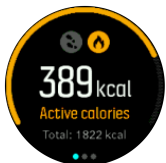
Πραγματοποιείται αυτόματη επαναφορά του μετρητή δραστηριότητας τα μεσάνυχτα, σε καθημερινή βάση. Στο τέλος της εβδομάδας, το ρολόι σας παρέχει μια περίληψη της δραστηριότητάς σας.

Από την οθόνη της πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να δείτε τα συνολικά βήματα της ημέρας.



Το ρολόι σας μετρά τα βήματά σας χρησιμοποιώντας ένα επιταχύμετρο. Η συνολική μέτρηση των βημάτων είναι σωρευτική για 24/7, ενώ πραγματοποιείται επίσης εγγραφή των προπονήσεων και άλλων δραστηριοτήτων. Με ορισμένα, ωστόσο, αθλήματα, όπως είναι η κολύμβηση και η ποδηλασία, δεν είναι δυνατή η μέτρηση των βημάτων.

Πέρα από τα βήματα, μπορείτε να πατήσετε το επάνω αριστερό κουμπί για να δείτε τις εκτιμώμενες θερμίδες της ημέρας.



Ο μεγάλος αριθμός στο κέντρο της οθόνης είναι ο εκτιμώμενος αριθμός των ενεργών θερμίδων που έχετε κάψει στη διάρκεια της ημέρας. Κάτω από αυτόν μπορείτε να δείτε τον συνολικό αριθμό θερμίδων που έχετε κάψει. Το σύνολο περιλαμβάνει τόσο τις ενεργές θερμίδες όσο και τον Βασικό μεταβολικό Ρυθμό (βλέπε παρακάτω).

Ο δακτύλιος και στις δύο ενδείξεις υποδηλώνει το πόσο κοντά βρίσκεστε στους ημερήσιους στόχους σας. Οι στόχοι αυτοί μπορούν να προσαρμοστούν στις προσωπικές σας προτιμήσεις (δείτε παρακάτω).

Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τα βήματά σας στο διάστημα των τελευταίων επτά ημερών πατώντας το μεσαίο κουμπί. Πατήστε ξανά το μεσαίο κουμπί για να δείτε τις θερμίδες.



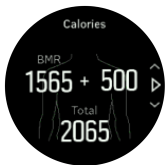
#### Στόχοι δραστηριότητας

Είναι δυνατή η προσαρμογή των ημερήσιων στόχων σας τόσο όσον αφορά τα βήματα όσο και τις θερμίδες. Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη παρακολούθησης δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις των στόχων δραστηριότητας.



Όταν ρυθμίζετε τους στόχους των βημάτων σας, ορίζετε τον συνολικό αριθμό των βημάτων για την ημέρα.

Οι συνολικές θερμίδες που καταναλώνετε ημερησίως εξαρτώνται από δύο παράγοντες: το Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό σας (BMR) και τη φυσική σας δραστηριότητα.



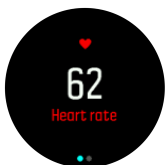
Ο BMR σας αντιστοιχεί στον αριθμό των θερμίδων τις οποίες καίει το σώμα σας όταν βρίσκεται σε ανάπαυση. Αυτές είναι οι θερμίδες που χρειάζεται το σώμα σας για να παραμένει ζεστό και να εκτελεί τις βασικές λειτουργίες όπως το ανοιγοκλείσιμο των ματιών σας ή ο σφυγμός. Ο αριθμός αυτός βασίζεται στο προσωπικό προφίλ σας, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η ηλικία και το φύλο.

Όταν ορίζετε έναν στόχο όσον αφορά τις θερμίδες, ορίζετε πόσες θερμίδες επιθυμείτε να κάψετε σε συνδυασμό με τον BMR σας. Αυτές είναι οι γνωστές ενεργές θερμίδες. Ο δακτύλιος γύρω από την ένδειξη της δραστηριότητας προχωρά σύμφωνα με τον αριθμό των ενεργών θερμίδων που καίτε κατά τη διάρκεια της ημέρας συγκριτικά με τον στόχο σας.

### 3.1.1. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών παρέχει ένα γρήγορο στιγμιότυπο των καρδιακών παλμών σας.

Από την προβολή της πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καρδιακών παλμών.



Πατήστε το επάνω κουμπί για έξοδο από την οθόνη και επιστροφή στην προβολή της πρόσοψης ρολογιού.

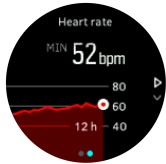
### 3.1.2. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών παρέχει μια 12ωρη προβολή των καρδιακών παλμών σας. Αυτή είναι μια χρήσιμη πηγή πληροφοριών, π.χ. για την ανάκαμψή σας μετά από μια σκληρή προπόνηση.

Η οθόνη εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς σας σε διάστημα 12 ωρών σε μορφή γραφήματος. Το γράφημα αυτό καταρτίζεται χρησιμοποιώντας το μέσο όρο των καρδιακών

παλμών σας βασισμένο σε χρονικά διαστήματα των 24 λεπτών. Επιπλέον, πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί λαμβάνετε μια ένδειξη του μέσου ωριαίου ρυθμού κατανάλωσης θερμίδων και τον χαμηλότερο καρδιακό παλμό σας κατά τη διάρκεια της 12ωρης περιόδου.

Ο ελάχιστος καρδιακός παλμός σας από τις τελευταίες 12 ώρες αποτελεί μια καλή ένδειξη της κατάστασης ανάκαμψής σας. Αν είναι υψηλότερος από τον φυσιολογικό, πιθανώς να μην έχετε ανακτήσει ακόμα πλήρως τις δυνάμεις σας από την τελευταία σας προπόνηση.



Αν καταγράψετε μια άσκηση, οι τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών αντανakλούν τον αυξημένο καρδιακό παλμό και την κατανάλωση θερμίδων από την προπόνησή σας. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το γράφημα και οι ρυθμοί κατανάλωσης αποτελούν τις μέσες τιμές. Αν η μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας είναι 200 bpm κατά τη διάρκεια της άσκησης, το γράφημα δεν εμφανίζει αυτήν τη μέγιστη τιμή, αλλά τη μέση τιμή από τα 24 λεπτά κατά τα οποία επιτύχατε αυτήν τη μέγιστη τιμή.

Για να δείτε την οθόνη των ημερήσιων καρδιακών παλμών, πρέπει να ενεργοποιήσετε το χαρακτηριστικό των ημερήσιων καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δυνατότητα από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Δραστηριότητα**. Αν είστε στην οθόνη των ημερήσιων καρδιακών παλμών, μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

Με ενεργοποιημένο το χαρακτηριστικό ημερήσιων καρδιακών παλμών, το ρολόι σας ενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών σε τακτική βάση για να ελέγξει τους καρδιακούς παλμούς σας. Αυτό αυξάνει ελαφρώς την κατανάλωση ενέργειας μπαταρίας.



Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το χαρακτηριστικό, το ρολόι σας χρειάζεται 24 λεπτά για να ξεκινήσει να προβάλλει πληροφορίες ημερήσιων καρδιακών παλμών.

Για προβολή ημερήσιων καρδιακών παλμών:

1. Από την προβολή της πρόσοψης του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να εισέλθετε στην οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών.
3. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε την κατανάλωση θερμίδων.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μετά από μια περίοδο αδράνειας, όπως όταν δε φοράτε το ρολόι ή όταν κοιμάστε ήσυχα, το ρολόι αδρανοποιείται και απενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών. Εάν θέλετε να παρακολουθείτε τους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενεργοποιήστε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε (δείτε 3.11. Λειτουργία Μην ενοχλείτε).

## 3.2. Λειτουργία πτήσης

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης όταν χρειάζεται για να απενεργοποιηθούν οι ασύρματες μεταδόσεις. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης από τις ρυθμίσεις της ενότητας **Συνδεσιμότητα**.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να συνδέσετε οτιδήποτε με τη συσκευή σας, θα πρέπει πρώτα να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, αν είναι ενεργοποιημένη.

## 3.3. Υψόμετρο

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR χρησιμοποιεί GPS για τη μέτρηση του υψομέτρου. Σε συνθήκες βέλτιστου σήματος, αποφεύγοντας πιθανά σφάλματα που είναι τυπικά στον υπολογισμό στη θέση του GPS, η ένδειξη υψομέτρου του GPS θα πρέπει να δίνει αρκετά καλά τη θέση του ύψους σας.

Για να έχετε πιο ακριβή ένδειξη του υψομέτρου του GPS, συγκριτικά με αυτήν που μπορείτε να έχετε από κάποιο βαρόμετρο, χρειάζεστε πρόσθετες πηγές δεδομένων όπως είναι ένα γυροσκόπιο ή ραντάρ Doppler για να ρυθμίσετε το υψόμετρο του GPS.

Επειδή το Suunto Spartan Trainer Wrist HR βασίζεται αποκλειστικά στο GPS για τη μέτρηση του υψομέτρου, αν το GPS δεν έχει ρυθμιστεί για τη μέγιστη ακρίβεια, κάθε φίλτράρισμα υπόκειται σε σφάλμα και μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα πιθανές μη ακριβείς ενδείξεις υψομέτρου.

Αν χρειάζεστε καλές ενδείξεις υψομέτρου, βεβαιωθείτε ότι η ακρίβεια του GPS είναι ρυθμισμένη σε **Βέλτιστη** κατά την καταγραφή.

Ωστόσο, ακόμη και με τη βέλτιστη ακρίβεια, το υψόμετρο του GPS δεν θα πρέπει να θεωρείται απόλυτη θέση. Πρόκειται για εκτίμηση του πραγματικού υψομέτρου και η ακρίβεια αυτής της εκτίμησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.

## 3.4. Αυτόματη παύση

Η λειτουργία αυτόματης παύσης διακόπτει την καταγραφή της άσκησης, όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη των 2 km/h (1,2 mph). Μόλις η ταχύτητά σας υπερβεί τα 3 km/h (1,9 mph), η καταγραφή συνεχίζεται αυτόματα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση για κάθε λειτουργία άθλησης από τις ρυθμίσεις των λειτουργιών άθλησης στο ρολόι πριν ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησης σας.

Αν η αυτόματη παύση είναι ενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια μιας καταγραφής, ένα αναδυόμενο παράθυρο σας ενημερώνει όταν γίνεται αυτόματη παύση της καταγραφής.





Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε και να κάνετε εναλλαγή μεταξύ τρέχουσας απόστασης, καρδιακών παλμών, ώρας και επιπέδου μπαταρίας.



Μπορείτε να αφήσετε την καταγραφή να συνεχίζεται αυτόματα όταν αρχίσετε να κινείστε πάλι, ή να τη συνεχίσετε μόνοι σας από την αναδυόμενη οθόνη, πατώντας το πάνω δεξί κουμπί.

### 3.5. Φωτισμός

Ο φωτισμός έχει δύο λειτουργίες: αυτόματη και εναλλαγή. Στην αυτόματη λειτουργία, ο φωτισμός ενεργοποιείται με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού. Στη λειτουργία αναμονής, μπορείτε να ενεργοποιήσετε το φωτισμό με παρατεταμένο πάτημα του επάνω αριστερού κουμπιού. Ο φωτισμός παραμένει ενεργοποιημένος μέχρι να ξαναπατήσετε παρατεταμένα το επάνω αριστερό κουμπί.

Από προεπιλογή, ο φωτισμός είναι στην αυτόματη λειτουργία. Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία του φωτισμού από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά » Οπισθοφωτισμός**.

### 3.6. Σύνδεση Bluetooth

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth για να αποστέλλει και να λαμβάνει πληροφορίες από το κινητό σας, αφού συνδέσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto. Η ίδια τεχνολογία χρησιμοποιείται για τη ζεύξη POD και αισθητήρων.

Ωστόσο, αν θέλετε το ρολόι σας να μην είναι ορατό από σαρωτές Bluetooth, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση εύρεσης από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Συνδεσιμότητα » Αναζήτηση**.



Το Bluetooth μπορεί επίσης να απενεργοποιηθεί πλήρως με την ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, δείτε 3.2. *Λειτουργία πτήσης*

### 3.7. Κλείδωμα κουμπιών και ελάττωση φωτεινότητας

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, μπορείτε να κλειδώσετε τα κουμπιά κρατώντας πατημένο το κάτω δεξί κουμπί. Μόλις τα κλειδώσετε, δεν μπορείτε να αλλάξετε την προβολή της οθόνης, αλλά μπορείτε να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό πατώντας οποιοδήποτε κουμπί αν ο φωτισμός είναι σε αυτόματη λειτουργία.

Για ξεκλείδωμα, κρατήστε ξανά πατημένο το κάτω δεξί κουμπί.

Όταν δεν καταγράφετε μίαν άσκηση, η φωτεινότητα της οθόνης ελαττώνεται όταν μένει ανενεργή για μικρό χρονικό διάστημα. Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

Αν το ρολόι μείνει ανενεργό για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε μπαίνει σε κατάσταση αδρανοποίησης, και η οθόνη κλείνει. Οποιαδήποτε κίνηση ενεργοποιεί εκ νέου την οθόνη.

### 3.8. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν Bluetooth® Smart αισθητήρα καρδιακού παλμού, όπως ο αισθητήρας Suunto Smart Sensor, με το Suunto Spartan Trainer Wrist HR για να έχετε ακριβή στοιχεία σχετικά με την ένταση της άσκησής σας.

Αν χρησιμοποιείτε το Suunto Smart Sensor, έχετε το πρόσθετο πλεονέκτημα της μνήμης καρδιακών παλμών. Η μνήμη του αισθητήρα αποθηκεύει δεδομένα προσωρινά σε περίπτωση που διακοπεί η σύνδεση με το ρολόι σας, όταν κολυμπάτε (δεν υπάρχει σύνδεση κάτω από το νερό).

Αυτό σημαίνει επίσης ότι μπορείτε και να αφήσετε το ρολόι σας μετά την έναρξη μιας καταγραφής. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor.

Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor ή άλλου αισθητήρα καρδιακού παλμού συμβατού με Bluetooth® Smart για περισσότερες πληροφορίες.

Δείτε το 3.22. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων* για οδηγίες σχετικά με τη σύνδεση ενός αισθητήρα καρδιακού παλμού με το ρολόι σας.

### 3.9. Στοιχεία συσκευής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Πληροφορίες**.

### 3.10. Θέμα οθόνης

Για να γίνει πιο εύκολη η ανάγνωση της οθόνης του ρολογιού σας κατά την άσκηση ή την πλοήγηση, μπορείτε να κάνετε αλλαγές μεταξύ ανοιχτόχρωμων και σκουρόχρωμων θεμάτων.

Με το ανοιχτόχρωμο θέμα, το φόντο της οθόνης είναι ανοιχτόχρωμο και οι αριθμοί σκουρόχρωμοι.

Με το σκουρόχρωμο θέμα, η αντίθεση αντιστρέφεται, το φόντο είναι σκουρόχρωμο και οι αριθμοί ανοιχτόχρωμοι.

Το θέμα είναι μια γενική ρύθμιση την οποία μπορείτε να αλλάζετε στο ρολόι σας από οποιαδήποτε επιλογή λειτουργίας άθλησης.

Για αλλαγή του θέματος εμφάνισης στις επιλογές λειτουργιών άθλησης:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Άσκηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Μεταβείτε σε οποιαδήποτε λειτουργία άθλησης και να πατήσετε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές των λειτουργιών άθλησης.
4. Κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή **Θέμα** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε εναλλαγή μεταξύ Ανοιχτόχρωμου και Σκουρόχρωμου θέματος πατώντας τα επάνω δεξιά και τα κάτω δεξιά κουμπιά, και αποδοχή με το μεσαίο κουμπί.
6. Κάντε κύλιση προς τα πάνω για έξοδο από τις επιλογές λειτουργιών άθλησης και για εκκίνηση (ή έξοδο) της λειτουργίας άθλησης.

### 3.11. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι μια ρύθμιση η οποία προκαλεί σίγαση όλων των ήχων και δονήσεων μειώνοντας παράλληλα τον φωτισμό της οθόνης, καθιστώντας τη μια πολύ χρήσιμη επιλογή όταν φοράτε το ρολόι, για παράδειγμα, σε κάποιο θέατρο ή οποιοδήποτε περιβάλλον όπου επιθυμείτε το ρολόι να λειτουργεί κανονικά, αλλά αθόρυβα.

Για ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην Ενοχλείτε:

1. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε.

Σε περίπτωση που έχετε βάλει αφύπνιση, αυτή ακούγεται κανονικά και απενεργοποιεί τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε εκτός αν πατήσετε αναβολή.

### 3.12. Συναισθήματα

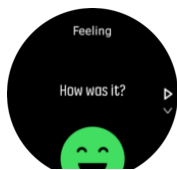
Σε περίπτωση που προπονείστε συχνά, το να παρακολουθείτε το πώς αισθάνεστε ύστερα από κάθε προπόνηση είναι σημαντικός δείκτης της συνολικής φυσικής σας κατάστασης. Ένας προπονητής ή ένας προσωπικός προπονητής μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει την τάση των συναισθημάτων σας προκειμένου να παρακολουθεί την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα συναισθημάτων για να επιλέξετε:

- **Κακή**
- **Μέση**
- **Καλή**
- **Πολύ καλή**
- **Άριστη**

Εσείς (και ο προπονητής σας) θα επιλέξετε τι σημαίνουν ακριβώς αυτές οι επιλογές. Το σημαντικό είναι ότι μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε σταθερά.

Για κάθε προπόνηση, μπορείτε να καταγράφετε στο ρολόι το πώς νιώσατε αμέσως μόλις διακόψετε την καταγραφή, απαντώντας στην ερώτηση “**Πώς ήταν;**”.



Μπορείτε να παρακάμψετε την ερώτηση πατώντας το μεσαίο κουμπί.

### 3.13. Λειτουργία Find back

Εάν χρησιμοποιείτε GPS κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας, το Suunto Spartan Trainer Wrist HR αποθηκεύει αυτόματα το σημείο εκκίνησης της άσκησης σας. Με τη λειτουργία Find back, το Suunto Spartan Trainer Wrist HR μπορεί να σας οδηγήσει κατευθείαν πίσω στο σημείο εκκίνησης σας.

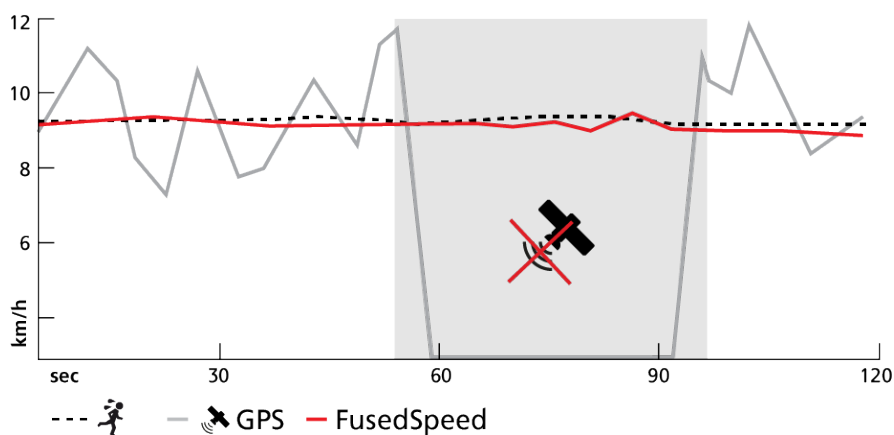
Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία find back:

1. Κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην οθόνη πλοήγησης.

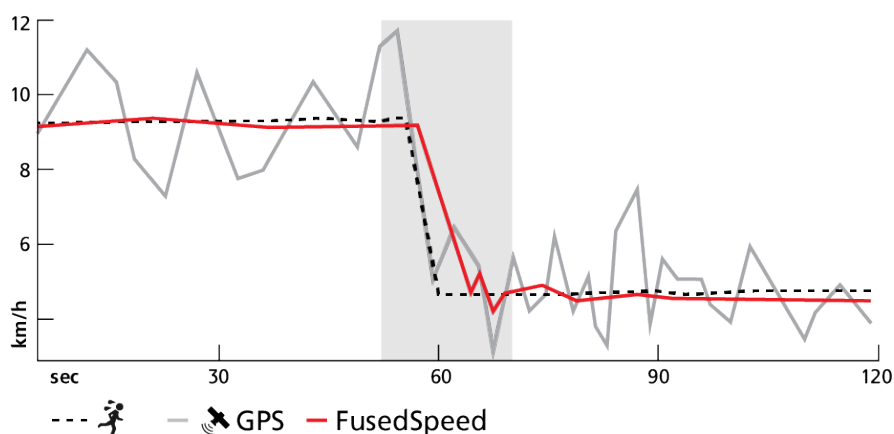
2. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
  3. Κάντε κύλιση μέχρι τη λειτουργία Find back και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να το επιλέξετε.
  4. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για έξοδο και επιστροφή στην οθόνη πλοήγησης.
- Εμφανίζεται η καθοδήγηση πλοήγησης ως η τελευταία εμφάνιση στο επιλεγμένο άθλημα.

### 3.14. FusedSpeed

Το FusedSpeed<sup>TM</sup> αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, όπως, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλειμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, για παράδειγμα, το Suunto Spartan Trainer Wrist HR έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το FusedSpeed, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή, όπου είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε το ρολόι ακίνητο μπροστά σας, η ακρίβειά του μειώνεται.

Το FusedSpeed είναι αυτόματα ρυθμισμένο για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, όπως προσανατολισμός, floor ball και ποδόσφαιρο.

### 3.15. Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας

Ο ρυθμός ρύθμισης του GPS καθορίζει την ακρίβεια της διαδρομής σας - όσο πιο σύντομο είναι το διάστημα μεταξύ της ρύθμισης των τιμών, τόσο πιο μεγάλη είναι η ακρίβεια της διαδρομής. Κάθε ρύθμιση του GPS καταγράφεται στο αρχείο καταγραφής σας κατά την καταγραφή μιας άσκησης.


Επίσης, ο ρυθμός ρύθμισης του GPS επηρεάζει άμεσα τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Μειώνοντας την ακρίβεια του GPS, μπορείτε να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του ρολογιού σας.

Οι επιλογές ακριβείας GPS είναι οι εξής:

- Βέλτιστη: ~ 1 sec ρυθμός ρύθμισης
- Καλή: ~ 20 sec ρυθμός ρύθμισης
- OK: ~ 60 sec ρυθμός ρύθμισης

Μπορείτε να αλλάξετε την ακρίβεια του GPS από τις επιλογές άθλησης στο ρολόι σας.

Όποτε πλοηγείστε σε κάποια διαδρομή ή κάποιο POI, η ακρίβεια του GPS ορίζεται αυτόματα σε Βέλτιστη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Την πρώτη φορά που αθλείστε ή πλοηγείστε με GPS, περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει ρύθμιση GPS πριν ξεκινήσετε. Αυτό ενδέχεται να διαρκέσει 30 δευτερόλεπτα ή και περισσότερο ανάλογα με τις συνθήκες.

### 3.16. Ζώνες έντασης

Η χρήση ζωνών έντασης κατά την άσκηση σας καθοδηγεί στην ανάπτυξη της φυσικής σας κατάστασης. Κάθε ζώνη έντασης επιβαρύνει με διαφορετικούς τρόπους το σώμα σας, επιτυγχάνοντας διαφορετικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Υπάρχουν πέντε διαφορετικές ζώνες που ξεκινούν από το 1 (χαμηλότερη) έως το 5 (υψηλότερη) που ορίζονται ως ποσοστά επί τοις εκατό σύμφωνα με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς (max HR), τον ρυθμό ή τις δυνατότητές σας.

Είναι σημαντικό να ασκείστε έχοντας υπόψιν σας την ένταση, καθώς επίσης να αντιλαμβάνεστε την αίσθηση που θα πρέπει να δημιουργεί η ένταση αυτή. Και μην ξεχνάτε ότι ανεξάρτητα από την προγραμματισμένη προπόνησή σας, θα πρέπει πάντοτε να κάνετε προθέρμανση πριν από την άσκηση.

Οι πέντε διαφορετικές ζώνες έντασης που χρησιμοποιούνται στο Suunto Spartan Trainer Wrist HR είναι οι ακόλουθες:

#### **Ζώνη 1: Εύκολη**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 1 είναι σχετικά εύκολη για το σώμα σας. Στην περίπτωση της άσκησης για λόγους καλής φυσικής κατάστασης, η εν λόγω χαμηλή ένταση είναι σημαντική κυρίως στην προπόνηση αποκατάστασης και τη βελτίωση γενικά της φυσικής κατάστασης, όταν αρχίζετε να ασκείστε ή ύστερα από ένα μεγάλο διάστημα αποχής. Η καθημερινή άσκηση, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών, η μετάβαση στη δουλειά με το ποδήλατο, κλπ., πραγματοποιούνται συνήθως στα πλαίσια αυτής της ζώνης έντασης.

#### **Ζώνη 2: Μέτρια**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 2 βελτιώνει αποτελεσματικά τη γενική φυσική σας κατάσταση. Η άσκηση σε αυτή την ένταση φαίνεται εύκολη. Η προπόνηση, ωστόσο, για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Η πλειοψηφία των ασκήσεων ενδυνάμωσης και τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος θα πρέπει να εκτελούνται στα πλαίσια αυτής της ζώνης. Η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης αποτελεί τη βάση για άλλου τύπου άσκηση και προετοιμάζει το σύστημά σας για πιο ενεργητικές δραστηριότητες. Κατά την προπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα στα πλαίσια αυτής της ζώνης καταναλώνεται πολλή ενέργεια, ειδικά από το αποθηκευμένο λίπος του σώματός σας.

### **Ζώνη 3: Σκληρή**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 3 αρχίζει να είναι αρκετά ενεργητική και αποδεικνύεται αρκετά σκληρή. Θα βελτιώσει την ικανότητά σας να κινείστε γρήγορα και οικονομικά. Σε αυτή τη ζώνη αρχίζει να σχηματίζεται γαλακτικό οξύ στο σύστημά σας, αλλά το σώμα σας είναι ακόμα σε θέση να το εξαλείφει. Η προπόνηση σε αυτή την ένταση θα πρέπει να πραγματοποιείται το πολύ μερικές φορές την εβδομάδα, καθώς καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα σας.

### **Ζώνη 4: Πολύ σκληρή**

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 4 θα προετοιμάσει το σύστημά σας για αγωνιστικού τύπου εκδηλώσεις και υψηλές ταχύτητες. Η προπόνηση στα πλαίσια αυτής της ζώνης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με σταθερή ταχύτητα είτε ως διαλειμματική προπόνηση (συνδυασμός μικρότερης διάρκειας προπονήσεων με διαλείμματα κατά διαστήματα). Η υψηλής έντασης προπόνηση αναπτύσσει τη φυσική σας κατάσταση γρήγορα και αποτελεσματικά. Η πολύ συχνή ή σε πολύ υψηλή ένταση εκτέλεσή της μπορεί ωστόσο να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση, γεγονός που μπορεί να σας αναγκάσει να διακόψετε το πρόγραμμα προπόνησής σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

### **Ζώνη 5: Μέγιστη**

Όταν οι καρδιακοί παλμοί σας αγγίζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης τη ζώνη 5, η άσκησή σας αποδεικνύεται εξαιρετικά σκληρή. Ο σχηματισμός του γαλακτικού οξέος στο σύστημά σας είναι πολύ πιο γρήγορος απ' ό,τι η εξάλειψή του, με αποτέλεσμα να πρέπει να σταματήσετε ύστερα από μερικές δεκάδες λεπτά το πολύ. Οι αθλητές συμπεριλαμβάνουν με ιδιαίτερη σύνεση αυτήν την υψηλής έντασης προπόνηση στο πρόγραμμά τους. Οι λάτρεις της καλής φυσικής κατάστασης δεν τη χρειάζονται καν.

## **3.16.1. Ζώνες καρδιακών παλμών**

Οι ζώνες των καρδιακών παλμών ορίζονται ως ποσοστιαία κλίμακα που βασίζεται στον μέγιστο ρυθμό καρδιακών παλμών σας (μέγ. HR).

Ο μέγιστος HR σας υπολογίζεται εξ' ορισμού μέσω της ακόλουθης τυποποιημένης εξίσωσης: 220 - η ηλικία σας. Εάν γνωρίζετε τον ακριβή μέγιστο HR σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε αντίστοιχα την προκαθορισμένη τιμή.

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR διαθέτει προκαθορισμένες ζώνες HR και ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προκαθορισμένες ζώνες για όλες τις ασκήσεις. Σε περίπτωση ωστόσο που επιθυμείτε μια προπόνηση για προχωρημένους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ζώνες HR για τρέξιμο και ποδηλασία.


### **Ορίστε τον μέγ. HR σας**

Ορίστε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προεπιλεγμένες ζώνες**.

1. Επιλέξτε τον μέγ. HR (υψηλότερη τιμή, bpm) και πιέστε το μεσαίο κουμπί.
2. Επιλέξτε τον νέο μέγ. HR πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



3. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε το νέο μέγ. HR.
4. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για την έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Γενικά » Προσωπικές**.


### Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προεπιλεγμένες ζώνες**.

1. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
2. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



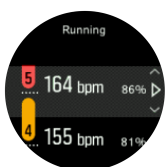
3. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για την επιλογή της νέας τιμής HR.
4. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για την έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επιλέγοντας **Επαναφορά** στην προβολή των ζωνών HR πραγματοποιείται επαναφορά των ζωνών HR στην προκαθορισμένη τιμή.

### Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προηγμένες ζώνες**.

1. Επιλέξτε την άσκηση (τρέξιμο ή ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε (πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά) και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των ενεργοποιημένων ζωνών HR.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



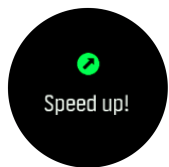
5. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για την επιλογή της νέας τιμής HR.
6. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για την έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

### 3.16.1.1. Χρήση των ζωνών HR κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 3.25. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τους καρδιακούς παλμούς σαν εντατικό στόχο (δείτε 3.25.1. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης των ζωνών HR, το οποίο χωρίζεται σε πέντε ενότητες, στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης (για όλες τις λειτουργίες άθλησης που υποστηρίζουν τον HR). Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη HR στην οποία ασκείστε, φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπρόσθετα, υπάρχει μια ειδική οθόνη για τις ζώνες HR στην προκαθορισμένη οθόνη της λειτουργίας «sport mode». Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη HR στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη ως προς τους παλμούς ανά λεπτό. Το χρώμα φόντου της μπάρας υποδεικνύει επίσης τη ζώνη HR στην οποία ασκείστε.



Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

### 3.16.2. Ζώνες ρυθμού

Οι ζώνες ρυθμού λειτουργούν όπως ακριβώς οι ζώνες HR, αλλά η ένταση της προπόνησης βασίζεται στον ρυθμό σας και όχι στους καρδιακούς παλμούς. Οι ζώνες ρυθμού εμφανίζονται με τιμές είτε μετρικού είτε βρετανικού συστήματος, ανάλογα με τις ρυθμίσεις.

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ρυθμού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

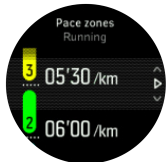
Οι ζώνες ρυθμού είναι διαθέσιμες για τρέξιμο.

#### Ορισμός ζωνών ρυθμού



Ορίστε τις ζώνες ρυθμού που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προηγμένες ζώνες**.

1. Επιλέξτε **Τρέξιμο** πατώντας το μεσαίο κουμπί.
2. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ρυθμού.
3. Πατήστε το επάνω ή το κάτω δεξιό κουμπί για να πραγματοποιήσετε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη ρυθμού που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ρυθμού πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



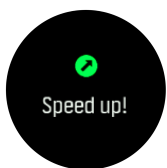
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ζώνης ρυθμού.
6. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την τιμή ζώνης ρυθμού.

### 3.16.2.1. Χρήση των ζωνών ρυθμού κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 3.25. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τον ρυθμό ως εντατικό στόχο (δείτε 3.25.1. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης ζώνης ενέργειας, χωρισμένο σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



Το ρολί σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολί θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν ο ρυθμός σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπρόσθετα, υπάρχει μια ειδική οθόνη για τις ζώνες ρυθμού στην προκαθορισμένη οθόνη της λειτουργίας «sport mode». Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη ως προς τον ρυθμό. Η μεσαία μπάρα φωτίζεται επίσης, υποδεικνύοντας ότι προπονείστε στη σωστή ζώνη ρυθμού.



Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

### 3.16.3. Ζώνες ενέργειας

Ο μετρητής ενέργειας μετρά πόση σωματική προσπάθεια απαιτείται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Η προσπάθεια μετριέται σε watt. Το βασικό πλεονέκτημα που σας προσδίδει ο μετρητής ενέργειας είναι η ακρίβεια. Ο μετρητής ενέργειας αποκαλύπτει με ακρίβεια πόσο σκληρά ασκείστε και πόση ενέργεια παράγετε. Επίσης, είναι εύκολο να δείτε την πρόοδό σας κατά την ανάλυση των watt.

Οι ζώνες ενέργειας μπορούν να σας βοηθήσουν να ασκηθείτε με τη σωστή παραγόμενη ενέργεια.

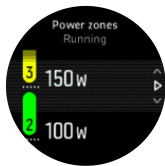
Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ενέργειας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ενέργειας είναι διαθέσιμες σε όλες τις προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης για την ποδηλασία, την ποδηλασία εσωτερικού χώρου και την ορεινή ποδηλασία. Για το τρέξιμο σε δρόμο και σε βουνό, πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις συγκεκριμένες λειτουργίες άθλησης «Power» για να σας παρέχονται ζώνες ενέργειας. Εάν χρησιμοποιείτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία σας χρησιμοποιεί ένα POD ενέργειας, ώστε να σας παρέχονται και ζώνες ενέργειας.

#### Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**.

1. Επιλέξτε την άσκηση (**Τρέξιμο** ή **Ποδηλασία**) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ενέργειας.
3. Πατήστε το πάνω ή το κάτω δεξιό κουμπί και επιλέξτε τη ζώνη ενέργειας που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ενέργειας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ενέργειας.
6. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ενέργειας.

#### 3.16.3.1. Χρήση των ζωνών ενέργειας κατά την άσκηση

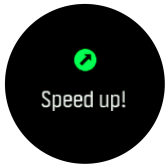
Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα power POD που έχετε συνδέσει με το ρολόι σας για να έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε τις ζώνες ενέργειας κατά την άσκηση, δείτε 3.22. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων.*

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 3.25. *Καταγραφή μιας άσκησης*) και έχετε επιλέξει την ενέργεια ως εντατικό στόχο (δείτε 3.25.1. *Χρήση στόχων κατά την άσκηση*), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης ζώνης ενέργειας χωρισμένο σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη ενέργειας την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό

στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν η ενέργειά σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπρόσθετα, υπάρχει μια ειδική οθόνη για τις ζώνες ενέργειας στην προκαθορισμένη οθόνη της λειτουργίας άθλησης. Η οθόνη των ζωνών εμφανίζει την τρέχουσα ζώνη ενέργειας στο μεσαίο πεδίο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο βρίσκεστε στην εν λόγω ζώνη και πόσο απέχετε από την επόμενη προς τα επάνω ή προς τα κάτω ζώνη ως προς την ενέργεια. Η μεσαία μπάρα φωτίζεται επίσης, υποδεικνύοντας ότι προπονείστε στη σωστή ζώνη ρυθμού.



Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

### 3.17. Προπόνηση με διαλείμματα

Η γυμναστική με διαλείμματα είναι μια συνήθης μορφή προπόνησης η οποία αποτελείται από επαναλαμβανόμενα σετ υψηλής και χαμηλής έντασης. Με το Suunto Spartan Trainer Wrist HR, μπορείτε να προσδιορίσετε στο ρολόι τη δική σας προπόνηση με διαλείμματα για κάθε λειτουργία αθλημάτων.

Όταν προσδιορίζετε τα διαλείμματά σας, πρέπει να ορίσετε τέσσερα σημεία:

- Διαλείμματα: εναλλαγή από ενεργοποίηση/απενεργοποίηση που επιτρέπει την προπόνηση με διαλείμματα. Όταν η εναλλαγή γίνεται προς την ενεργοποίηση, μία ανάρτηση προπόνησης με διαλείμματα προστίθεται στη λειτουργία αθλημάτων σας.
- Επαναλήψεις: ο αριθμός των διαλειμμάτων + τα σετ επαναφοράς που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε.
- Διάλειμμα: η διάρκεια του διαλείμματος υψηλής έντασης, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.
- Επαναφορά: η διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης μεταξύ των διαλειμμάτων, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

Έχετε κατά νου ότι εάν χρησιμοποιείτε την απόσταση για να προσδιορίσετε τα διαλείμματά σας, θα πρέπει να βρίσκεστε σε μια λειτουργία αθλημάτων που μετρά την απόσταση. Η μέτρηση μπορεί να βασίζεται στο GPS ή να υπολογίζεται μέσω ενός POD ποδιού ή ποδηλάτου για παράδειγμα.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε διαλείμματα, δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση.

Για την εκτέλεση προπόνησης με διαλείμματα:

1. Επιλέξτε το άθλημά σας από την αρχική οθόνη.
2. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή **Διαλείμματα** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Πραγματοποιήστε εναλλαγή προς την ενεργοποίηση των διαλειμμάτων και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις που περιγράφονται παραπάνω.



5. Κάντε κύλιση προς τα **Πίσω** και επιβεβαιώστε με το μεσαίο κουμπί.
6. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί μέχρι να επιστρέψετε στην αρχική προβολή και ξεκινήσετε κανονικά την άσκησή σας.
7. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για να αλλάξετε την προβολή σε εμφάνιση διαλειμμάτων και πατήστε το επάνω δεξί κουμπί όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνηση με διαλείμματα.



8. Εάν επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση με διαλείμματα πριν ολοκληρώσετε όλες τις επαναλήψεις σας, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας αθλημάτων και πραγματοποιήστε εναλλαγή προς την απενεργοποίηση **Διαλείμματα**.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη διαλειμμάτων, τα κουμπιά λειτουργούν κανονικά. Πατώντας, για παράδειγμα, το επάνω δεξί κουμπί διακόπτεται η καταγραφή της άσκησης και όχι μόνο η προπόνηση με διαλείμματα.

Ύστερα από τη διακοπή της εγγραφής της άσκησής σας, η προπόνηση με διαλείμματα απενεργοποιείται αυτόματα για εκείνη τη λειτουργία αθλημάτων. Οι υπόλοιπες, ωστόσο, ρυθμίσεις διατηρούνται ώστε να μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε την ίδια γυμναστική την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αθλήματος.

### 3.18. Γλώσσα και σύστημα μονάδων

Μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα του ρολογιού σας και το σύστημα μονάδων, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά** » **Γλώσσα**.


### 3.19. Βιβλίο καταγραφής

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο βιβλίο καταγραφής από την αρχική οθόνη.



Περιηγηθείτε στο αρχείο καταγραφής πατώντας τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά. Για να ανοίξετε και να δείτε την καταχώριση της επιλογής σας, πατήστε το μεσαίο κουμπί.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το εικονίδιο αρχείου καταγραφής παραμένει γκρι μέχρι η άσκηση να συγχρονιστεί με την εφαρμογή Suunto.

Για να εξέλθετε από το αρχείο καταγραφής, πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί.

### 3.20. Φάσεις της σελήνης

Εκτός από τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου, το ρολόι σας μπορεί να παρακολουθεί τις φάσεις της σελήνης. Η φάση της σελήνης βασίζεται στην ημερομηνία που έχετε ορίσει στο ρολόι σας.

Η προβολή της φάσης της σελήνης είναι διαθέσιμη στο στυλ υπαίθριων δραστηριοτήτων της πρόσοψης του ρολογιού. Πατήστε το πάνω αριστερό κουμπί για να αλλάξετε την κάτω σειρά μέχρι να δείτε τη φάση της σελήνης.



Οι φάσεις παρουσιάζονται ως εικονίδιο με ποσοστό, ως εξής:

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

### 3.21. Ειδοποιήσεις

Αν έχετε συνδέσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto, μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, όπως εισερχόμενες κλήσεις και μηνύματα κειμένου στο ρολόι σας.

Όταν συνδέετε το ρολόι σας με την εφαρμογή, οι ειδοποιήσεις είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Μπορείτε να τις απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις στην ενότητα

#### **Ειδοποιήσεις.**

Όταν υπάρχει μια ειδοποίηση, εμφανίζεται μια αναδυόμενη οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού.



Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η εμφάνιση ολόκληρου του μηνύματος στην οθόνη, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να περιηγηθείτε σε ολόκληρο το κείμενο.

### Ιστορικό ειδοποιήσεων

Αν έχετε μη αναγνωσμένες ειδοποιήσεις ή αναπάντητες κλήσεις στην κινητή συσκευή σας, μπορείτε να τις προβάλετε στο ρολόι σας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το μεσαίο κουμπί και, στη συνέχεια, πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στο ιστορικό ειδοποιήσεων.


Το ιστορικό ειδοποιήσεων διαγράφεται, όταν ελέγχετε τα μηνύματα στο κινητό σας τηλέφωνο.

## 3.22. Συνδυασμός POD και αισθητήρων

Συνδέστε το ρολόι σας με Bluetooth Smart POD και αισθητήρες για να συλλέγετε πρόσθετες πληροφορίες, όπως είναι η ένταση της ποδηλασίας, όταν καταγράφετε μια άσκηση.

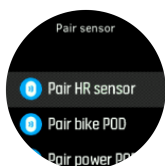
Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR υποστηρίζει τους παρακάτω τύπους POD και αισθητήρων:

- Καρδιακοί παλμοί
- Ποδήλατο
- Ισχύς
- Πόδι

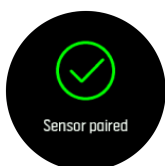
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η οποιασδήποτε μορφής ζευγοποίηση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη ζευγοποίηση. Δείτε στο 3.2. Λειτουργία πτήσης.

Για σύνδεση με POD ή αισθητήρα:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα**.
2. Επιλέξτε **Σύνδεση αισθητήρα** για να εμφανιστεί η λίστα με τους τύπους αισθητήρων.
3. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να περιηγηθείτε στη λίστα και επιλέξτε τον τύπο του αισθητήρα με το μεσαίο κουμπί.



4. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι για να ολοκληρώσετε τη σύνδεση (ανατρέξτε στον αισθητήρα ή στο εγχειρίδιο του POD, αν χρειάζεται), πατώντας το μεσαίο κουμπί για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.



Αν το POD έχει υποχρεωτικές ρυθμίσεις, όπως πετάλια για κάποιο power POD, θα σας ζητηθεί να καταχωρήσετε μία τιμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σύνδεσης.

Μετά τη σύνδεση του POD ή του αισθητήρα, το ρολόι σας τον αναζητά αμέσως μόλις επιλέξετε λειτουργία άθλησης που να χρησιμοποιεί αυτόν τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να δείτε ολόκληρη τη λίστα με τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο ρολόι σας από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Από αυτήν τη λίστα, μπορείτε να αφαιρέσετε (αποσυνδέσετε) τη συσκευή, αν χρειάζεται. Επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να αφαιρέσετε και πατήστε **Να ξεχαστεί**.

### 3.22.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου

Για τα POD ποδηλάτου, θα πρέπει να ορίσετε την περίμετρο του τροχού στο ρολόι σας. Η περίμετρος θα πρέπει να είναι σε χιλιοστά και γίνεται σαν βήμα κατά τη βαθμονόμηση. Αν αλλάξετε τροχούς (με νέα περίμετρο) στο ποδήλατό σας, θα πρέπει επίσης να αλλαχθεί η ρύθμιση της περιμέτρου τροχού στο ρολόι.

Για αλλαγή της περιμέτρου τροχού:

1. Στις ρυθμίσεις, μεταβείτε στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.
2. Επιλέξτε **Bike POD**.
3. Επιλέξτε τη νέα περίμετρο τροχού.

### 3.22.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού

Κατά την αντιστοίχιση ενός POD ποδιού, το ρολόι σας βαθμονομεί αυτόματα το POD χρησιμοποιώντας GPS. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά αν χρειαστεί μπορείτε να την απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις POD στην επιλογή **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Για την πρώτη βαθμονόμηση με GPS, θα πρέπει να επιλέξετε μία λειτουργία άθλησης στην οποία χρησιμοποιείται το POD ποδιού και η ακρίβεια του GPS έχει οριστεί ως **Βέλτιστη**. Ξεκινήστε την καταγραφή και τρέξτε με σταθερό ρυθμό σε επίπεδη επιφάνεια, αν είναι δυνατό, για 15 λεπτά τουλάχιστον.

Τρέξτε στον κανονικό μέσο ρυθμό σας για την αρχική βαθμονόμηση και στη συνέχεια σταματήστε την καταγραφή της άσκησης. Την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το POD ποδιού, η βαθμονόμηση είναι έτοιμη.

Το ρολόι σας αναβαθμονομεί αυτόματα το POD ποδιού όταν είναι απαραίτητο, όποτε υπάρχει διαθέσιμη ταχύτητα GPS.

### 3.22.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD

Για Power POD (μετρητής ισχύς), πρέπει να ξεκινήσετε τη βαθμονόμηση από τις επιλογές λειτουργίας άθλησης στο ρολόι σας.

Για να βαθμονομήσετε ένα Power POD:

1. Συνδέστε ένα Power POD με το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.
2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί Power POD και, στη συνέχεια, ανοίξτε τις επιλογές λειτουργιών.
3. Επιλέξτε το στοιχείο **Βαθμονόμηση Power POD** και ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.

Θα πρέπει να εκτελείτε περιστασιακά επαναβαθμονόμηση του Power POD.

## 3.23. Σημεία ενδιαφέροντος

Σημείο ενδιαφέροντος ή POI, είναι κάποια ιδιαίτερη περιοχή, όπως κάποιος χώρος κατασκήνωσης ή θέας κατά τη διάρκεια μίας πορείας, την οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να πλοηγηθείτε σε αυτήν αργότερα. Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στην εφαρμογή Suunto από έναν χάρτη χωρίς να χρειάζεται να βρίσκεστε στην τοποθεσία POI. Η δημιουργία POI στο ρολόι σας γίνεται αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Κάθε POI ορίζεται από:

- Την ονομασία του POI
- Τον τύπο του POI
- Την ημερομηνία και την ώρα που δημιουργήθηκε
- Το γεωγραφικό πλάτος
- Το γεωγραφικό μήκος
- Το υψόμετρο

Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως 250 POI στο ρολόι σας.

### 3.23.1. Προσθήκη και διαγραφή POI

Μπορείτε να προσθέσετε κάποιο POI στο ρολόι σας είτε με την εφαρμογή Suunto είτε αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας στο ρολόι.

Αν είστε έξω και φοράτε το ρολόι σας και βρεθείτε σε κάποιο σημείο που θέλετε να αποθηκεύσετε ως POI, μπορείτε να το προσθέσετε απευθείας στο ρολόι σας.

Για την προσθήκη POI με το ρολόι σας:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και αγγίξτε το εικονίδιο ή πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να κάνετε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **H τοποθεσία σας** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Περιμένετε μέχρι το ρολόι να ενεργοποιήσει το GPS και να εντοπίσει την τοποθεσία σας.
5. Όταν στο ρολόι εμφανιστεί το γεωγραφικό σας πλάτος και μήκος, πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία σας ως POI και να επιλέξετε τύπο POI.
6. Από προεπιλογή, το όνομα του POI είναι ίδιο με τον τύπο του POI (με έναν αριθμό μετά).

## Διαγραφή POIs

Μπορείτε να καταργήσετε ένα POI διαγράφοντας το POI από τη λίστα POI στο ρολόι ή διαγράφοντάς το στην εφαρμογή Suunto.

Για διαγραφή POI από το ρολόι σας:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να κάνετε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI που επιθυμείτε να αφαιρέσετε από το ρολόι και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε κύλιση στο τέλος των λεπτομερειών και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Όταν διαγράφετε ένα POI από το ρολόι σας, το POI δεν διαγράφεται μόνιμα.



Για να διαγράψετε μόνιμα ένα POI, θα πρέπει να διαγράψετε το POI στην εφαρμογή Suunto.

### 3.23.2. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε οποιοδήποτε POI που βρίσκεται στη λίστα των POI στο ρολόι σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πλοηγείστε σε κάποιο POI, το ρολόι σας χρησιμοποιεί GPS πλήρους ισχύος.

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση μέχρι τα POI και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των POI σας.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI στο οποίο θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.

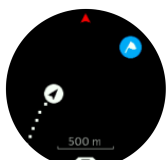
Για να σταματήσετε την πλοήγηση, ξαναπατήστε το πάνω κουμπί οποιαδήποτε στιγμή.

Ενώ κινήστε, η πλοήγηση σε POI έχει δύο προβολές:


- Προβολή POI με ένδειξη κατεύθυνσης και απόστασης μέχρι το POI



- προβολή χάρτη η οποία δείχνει την τρέχουσα θέση σας σε σχέση με το POI και την πορεία με breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει)



Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε από τη μια προβολή στην άλλη. Εάν σταματήσετε να κινήστε, το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει ποια κατεύθυνση θα ακολουθήσετε με βάση το GPS.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την προβολή POI, πατήστε την οθόνη για να εμφανιστούν στην κάτω σειρά πρόσθετες πληροφορίες, όπως η διαφορά υψομέτρου μεταξύ της τρέχουσας θέσης και του POI και η εκτιμώμενη ώρα άφιξης (ETA) ή ο εκτιμώμενος χρόνος διαδρομής (ETE).






















Στην προβολή χάρτη, άλλα POI που βρίσκονται κοντά εμφανίζονται γκρι. Πατήστε το επάνω αριστερό κουμπί για να κάνετε εναλλαγή μεταξύ της επισκόπησης χάρτη και μιας πιο λεπτομερούς προβολής. Στη λεπτομερή προβολή, προσαρμόζετε το επίπεδο εστίασης πατώντας το μεσαίο κουμπί και στη συνέχεια εστιάζετε ή απομακρύνετε με τα πάνω και κάτω κουμπιά.














Κατά την πλοήγηση, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης στις λεπτομέρειες του POI

και σε ενέργειες όπως στην αποθήκευση της τρέχουσας θέσης σας ή την επιλογή κάποιου άλλου POI για πλοήγηση, καθώς και στον τερματισμό της πλοήγησης.

### 3.23.3. Τύποι POI

Οι παρακάτω τύποι POI είναι διαθέσιμοι στο Suunto Spartan Trainer Wrist HR:

	γενικό σημείο ενδιαφέροντος
	Στρώμνη (ζώων, για κυνήγι)
	Έναρξη (αρχή πορείας ή διαδρομής)
	Μεγάλο θήραμα (ζώο, για κυνήγι)
	Πουλί (ζώο, για κυνήγι)
	Κτίριο, κατοικία
	Καφετέρια, τρόφιμα, εστιατόριο
	Κατασκήνωση, κάμπινγκ
	Αυτοκίνητο, χώρος στάθμευσης
	Σπήλαιο
	Γκρεμός, λόφος, βουνό, πεδιάδα
	Ακτή, λίμνη, ποταμός, νερό
	Διασταύρωση
	Έκτακτη ανάγκη
	Τέλος (τέλος πορείας ή διαδρομής)
	Ψάρεμα, σημείο ψαρέματος
	Δάσος
	Γεωκρύπτη
	Ξενώνας, ξενοδοχείο, κατάλυμα
	Πληροφορίες
	Λιβάδι

	Κορυφή
	Πατημασιές (πατημασιές ζώων, για κυνήγι)
	Δρόμος
	Βράχος
	Τρίψιμο (σημάδια ζώων, για κυνήγι)
	Γρατζουνιά (σημάδια ζώων, για κυνήγι)
	Βολή (για κυνήγι)
	Αξιοθέατο
	Μικρό θήραμα (ζώο, για κυνήγι)
	Παρατηρητήριο (για κυνήγι)
	Μονοπάτι
	Κάμερα πορείας (για κυνήγι)
	Καταρράκτης

### 3.24. Μορφές τοποθεσίας

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η τοποθεσία του GPS εμφανίζεται στο ρολόι. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο.

Μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή τοποθεσίας στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **Πλοήγηση » Μορφή θέσης**.

Το γεωγραφικό πλάτος / μήκος είναι το πλέγμα που χρησιμοποιείται πιο συχνά και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:


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

Άλλες συχνές μορφές τοποθεσίας που είναι διαθέσιμες περιλαμβάνουν:

- Το UTM (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια διδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το MGRS (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του δικτύου, αναγνωριστικό 100,000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR υποστηρίζει επίσης τις ακόλουθες τοπικές μορφές τοποθεσίας:

- BNG (Βρετανικό)
- ETRS-TM35FIN (Φινλανδικό)
- KKJ (Φινλανδικό)
- IG (Ιρλανδικό)
- RT90 (Σουηδικό)
- SWEREF 99 TM (Σουηδικό)
- CH1903 (Ελβετικό)
- UTM NAD27 (Αλάσκα)
- UTM NAD27 Ηπειρωτικές Ηνωμένες Πολιτείες
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Νέα Ζηλανδία)

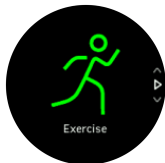
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες μορφές τοποθεσίας δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84° και νότια των 80° ή εκτός των χωρών για τις οποίες προορίζονται. Αν βρίσκεστε εκτός της επιτρεπόμενης περιοχής, οι συντεταγμένες της τοποθεσίας σας δεν είναι δυνατόν να εμφανιστούν στο ρολόι.

### 3.25. Καταγραφή μιας άσκησης

Εκτός της παρακολούθησης δραστηριοτήτων 24/7, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για προπονήσεις ή άλλες δραστηριότητας έτσι ώστε να έχετε λεπτομερή στοιχεία και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Για την καταγραφή μιας άσκησης:

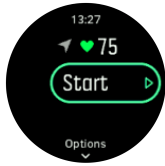
1. Τοποθετήστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
3. Κάντε κύλιση προς το εικονίδιο άσκησης και επιλέξτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



4. Πατήστε το επάνω δεξιό ή το κάτω δεξιό κουμπί για να περιηγηθείτε στις λειτουργίες άθλησης και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε εκείνη που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε.
5. Πάνω από την ένδειξη εκκίνησης, εμφανίζονται ορισμένα εικονίδια, ανάλογα με το τι χρησιμοποιείτε με τη λειτουργία άθλησης (όπως είναι ο καρδιακός παλμός και το συνδεδεμένο GPS). Το εικονίδιο σε σχήμα βέλους (ένδειξη συνδεδεμένου GPS) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και γίνεται πράσινο μόλις εντοπιστεί σήμα. Το εικονίδιο σε σχήμα καρδιάς (ένδειξη καρδιακών παλμών) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και μόλις εντοπιστεί σήμα, μετατρέπεται σε χρωματιστή καρδιά συνδεδεμένη σε μια ζώνη, αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών. Αν χρησιμοποιείτε τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών, μετατρέπεται σε χρωματιστή καρδιά χωρίς τη ζώνη.

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών, αλλά το εικονίδιο γίνει πράσινο, ελέγξτε ότι ο αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι συνδεδεμένος, δείτε 3.22. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων* και επιλέξτε ξανά τη λειτουργία άθλησης.

Μπορείτε είτε να περιμένετε να γίνουν όλα τα εικονίδια πράσινα ή κόκκινα είτε να ξεκινήσετε την εγγραφή, μόλις το επιθυμείτε, πατώντας το μεσαίο κουμπί.



Όταν ξεκινήσει η καταγραφή, η επιλεγμένη πηγή καρδιακών παλμών είναι κλειδωμένη και δεν μπορεί να αλλάξει κατά την περίοδο προπόνησης που βρίσκεται σε εξέλιξη.

6. Κατά τη διάρκεια της καταγραφής, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ οθονών πατώντας το μεσαίο κουμπί.
7. Πατήστε το πάνω δεξιό κουμπί για να διακόψετε την καταγραφή. Διακόψτε και αποθηκεύστε με το κάτω δεξί κουμπί ή συνεχίστε με το επάνω δεξί κουμπί.



Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει επιλογές, όπως η ρύθμιση κάποιου στόχου διάρκειας, μπορείτε να τις προσαρμόσετε πριν αρχίσετε την καταγραφή πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί. Μπορείτε επίσης να προσαρμόζετε τις επιλογές των λειτουργιών άθλησης πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

Αν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία πολλαπλών αθλημάτων, κάντε εναλλαγή αθλημάτων πατώντας παρατεταμένα το πάνω δεξί κουμπί.

Μετά τη διακοπή της καταγραφής, θα ερωτηθείτε πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση ή να την παραβλέψετε (δείτε *Συναισθήματα*). Στη συνέχεια, λαμβάνετε μία περίληψη της δραστηριότητας στην οποία μπορείτε να περιηγηθείτε μέσω των πάνω ή κάτω δεξιών κουμπιών.

Σε περίπτωση που κάνατε μια καταγραφή που δεν επιθυμείτε να κρατήσετε, μπορείτε να διαγράψετε το αρχείο καταγραφής κάνοντας κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Διαγραφή** και επιβεβαιώστε με το μεσαίο κουμπί. Μπορείτε επίσης να διαγράψετε αρχεία καταγραφής κατά τον ίδιο τρόπο από το βιβλίο καταγραφής.



### 3.25.1. Χρήση στόχων κατά την άσκηση

Μπορείτε να ορίσετε διαφορετικούς στόχους κατά την άσκηση μέσω της επιλογής Suunto Spartan Trainer Wrist HR.

Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει στόχους ως επιλογές, μπορείτε να τους προσαρμόσετε πριν αρχίσετε την καταγραφή πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί.



Για να ασκηθείτε με γενικό στόχο:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Επιλέξτε **Στόχοι** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Γενικά** πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Επιλέξτε **Διάρκεια** ή **Απόσταση**.
5. Επιλέξτε τον στόχο σας.
6. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για επιστροφή στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης.

Όταν έχετε ενεργοποιήσει γενικούς στόχους, εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης στόχου σε κάθε οθόνη δεδομένων, ο οποίος δείχνει την πρόοδό σας.



Επίσης, θα λάβετε ειδοποίηση όταν φτάσετε το 50% του στόχου σας και όταν εκπληρωθεί ο επιλεγμένος στόχος.

Για να ασκηθείτε με εντατικό στόχο:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Επιλέξτε **Στόχοι** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Ένταση** πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί, Ρυθμός ή Ενέργεια**.  
(Η επιλογή εξαρτάται από την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης και από το αν έχετε συνδέσει ένα power POD με το ρολόι σας.)
5. Επιλέξτε τη ζώνη στόχο σας.
6. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για επιστροφή στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης.

### 3.25.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή ένα POI ενώ πραγματοποιείτε καταγραφή μιας άσκησης.

Η λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS για να έχει δυνατότητα πρόσβασης στις επιλογές πλοήγησης. Αν η ακρίβεια GPS της λειτουργίας άθλησης είναι OK ή Good (Καλή), όταν επιλέγετε μια διαδρομή ή ένα POI, η ακρίβεια GPS αλλάζει σε Best (Βέλτιστη).

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή ή ένα POI στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί GPS και πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Περιηγηθείτε στις επιλογές πλοήγησης και επιλέξτε μία με το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή ή το POI που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
6. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί. Το βήμα αυτό σας πηγαίνει πίσω στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την καταγραφή σας κανονικά.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης όπου θα δείτε τη διαδρομή ή το POI που επιλέξατε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οθόνη πλοήγησης, ανατρέξτε στις ενότητες 3.23.2.

*Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI και 3.27. Διαδρομές.*

Ενώ βρίσκεστε σε αυτήν την οθόνη, μπορείτε να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης σας. Από τις επιλογές πλοήγησης, μπορείτε για παράδειγμα, να επιλέξετε μια διαφορετική διαδρομή ή POI, να ελέγξετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας, καθώς και να τερματίσετε την πλοήγηση επιλέγοντας **Πλοήγηση ίχνους**.


### 3.25.3. Επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας σε λειτουργία άθλησης

Για να παρατείνετε τη διάρκεια της μπαταρίας ενώ χρησιμοποιείτε λειτουργίες άθλησης με το GPS, θα έχετε το μεγαλύτερο όφελος εάν προσαρμόσετε την ακρίβεια του GPS (βλ. 3.15. *Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας*). Για να παρατείνετε περαιτέρω τη διάρκεια της μπαταρίας, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ακόλουθες επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας:

- Χρονικό διάστημα οθόνης: κανονικά, η οθόνη είναι πάντα ενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια της άσκησης σας. Όταν ενεργοποιείτε το χρονικό διάστημα οθόνης, η οθόνη απενεργοποιείται μετά από 10 δευτερόλεπτα για εξοικονόμηση ενέργειας μπαταρίας. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε ξανά την οθόνη.

Για ενεργοποίηση των επιλογών εξοικονόμησης ενέργειας:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Εξοικονόμηση ενέργειας (Εξοικονόμηση ενέργειας)** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Ρυθμίστε τις επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας όπως επιθυμείτε και πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να εξέλθετε από τις επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας.
4. Κάντε κύλιση πίσω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκηση σας κανονικά.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν είναι ενεργοποιημένο το χρονικό διάστημα οθόνης, μπορείτε ακόμη να λαμβάνετε ειδοποιήσεις σε κινητές συσκευές, καθώς και ειδοποιήσεις ήχου και δόνησης. Άλλα οπτικά βοηθήματα, όπως το αναδυσόμενο μήνυμα αυτόματης παύσης, δεν εμφανίζονται.

## 3.26. Επαναφορά

Ο χρόνος ανάκαμψης είναι μια εκτίμηση σε ώρες του χρονικού διαστήματος που το σώμα σας χρειάζεται για να ανακάμψει μετά την προπόνηση. Ο χρόνος βασίζεται στη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης, καθώς και στην γενική σας κόπωση.

Ο χρόνος ανάκαμψης συγκεντρώνεται από όλους τους τύπους άσκησης. Με άλλα λόγια, συγκεντρώνετε χρόνο ανάκαμψης για μεγάλης διάρκειας και χαμηλές σε ένταση προπονήσεις, καθώς και για υψηλές σε ένταση.

Ο χρόνος συγκεντρώνεται από όλες τις προπονήσεις, έτσι αν προπονηθείτε πριν τη λήξη του χρονικού ορίου, ο χρόνος που συγκεντρώθηκε πρόσφατα προστίθεται στον υπόλοιπο της προηγούμενης σας προπόνησης.

Για να δείτε τον χρόνο ανάκαμψής σας, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί από την πρόσοψη του ρολογιού, μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη ανάκαμψης.



Επειδή ο χρόνος ανάκαμψης είναι μόνο μια εκτίμηση, οι συνολικές ώρες μετρώνται αντίστροφα σταθερά ανεξάρτητα από τη φυσική σας κατάσταση ή άλλους ατομικούς παράγοντες. Εάν βρίσκεστε σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, ενδέχεται να ανακάμψετε πιο γρήγορα από ό,τι έχει εκτιμηθεί. Στην αντίθετη περίπτωση, εάν για παράδειγμα έχετε γρίπη, η ανάκαμψή σας μπορεί να είναι πιο αργή από ό,τι έχει εκτιμηθεί.

### 3.27. Διαδρομές

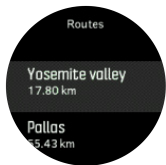
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Spartan Trainer Wrist HR για πλοήγηση στις διαδρομές. Σχεδιάστε τη διαδρομή σας στην εφαρμογή Suunto και μεταφέρετέ την στο ρολόι σας με τον επόμενο συγχρονισμό.

Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.



3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Διαδρομές** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για ανοίξετε τη λίστα των POI σας.



4. Κάντε κύλιση στη διαδρομή που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να αρχίσετε την πλοήγηση.
6. Για να σταματήσετε την πλοήγηση πατήστε το επάνω δεξί κουμπί οποιαδήποτε στιγμή.





Στη λεπτομερή προβολή, εστιάστε και απομακρύνετε πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί. Προσαρμόστε το επίπεδο εστίασης με τα επάνω δεξιά και τα κάτω δεξιά κουμπιά.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη πλοήγησης, μπορείτε να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης, όπως να αποθηκεύετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ή να επιλέγετε άλλη διαδρομή για πλοήγηση.


Όλες οι λειτουργίες άθλησης με GPS έχουν επίσης δυνατότητα επιλογής διαδρομής. Βλέπε 3.25.2. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

## Οδηγίες πλοήγησης

Κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή, το ρολόι σας βοηθά να ακολουθήσετε τη σωστή πορεία παρέχοντας πρόσθετες ειδοποιήσεις, ενώ η διαδρομή βρίσκεται σε εξέλιξη.

Για παράδειγμα, αν βγείτε εκτός διαδρομής για περισσότερα από 100 m (330 ft), το ρολόι σας ειδοποιεί ότι δεν ακολουθείτε τη σωστή πορεία, ενώ θα σας ενημερώσει και όταν επιστρέψετε στη σωστή διαδρομή.

Όταν φτάσετε σε ένα σημείο αναφοράς ή POI, μια αναδυόμενη ενημέρωση σας δείχνει την απόσταση και τον εκτιμώμενο χρόνο διαδρομής (ETE) έως το επόμενο σημείο αναφοράς ή POI.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν κάνετε πλοήγηση σε μια διαδρομή που περιλαμβάνει διασταύρωση, όπως στην εικόνα 8, και στη διασταύρωση στρίψετε προς λανθασμένη κατεύθυνση, το ρολόι σας θα θεωρήσει ότι αυτή είναι η πρόθεσή σας. Το ρολόι θα δείξει το νέο σημείο αναφοράς με βάση την τρέχουσα κατεύθυνση της διαδρομής. Επομένως, κατά την πλοήγηση σε μια πολύπλοκη διαδρομή, να ελέγχετε τακτικά το breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει) για να βεβαιώνεστε ότι η πορεία σας είναι σωστή.

### 3.27.1. Πλοήγηση υψόμετρου

Αν πλοηγείστε σε μια διαδρομή που έχει πληροφορίες υψόμετρου, μπορείτε επίσης να πλοηγηθείτε με βάση την ανάβαση και κατάβαση χρησιμοποιώντας την οθόνη προφίλ υψόμετρου. Όταν βρίσκεστε στην κύρια οθόνη πλοήγησης (όπου βλέπετε τη διαδρομή σας), πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη προφίλ υψόμετρου.

Στην οθόνη προφίλ υψόμετρου εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- πάνω: το τρέχον υψόμετρό σας
- κέντρο: προφίλ υψόμετρου που εμφανίζει την τρέχουσα τοποθεσία σας
- κάτω: υπόλοιπο ανάβασης ή κατάβασης (πατήστε το επάνω αριστερό κουμπί για να αλλάξετε προβολές)



Εάν απομακρυνθείτε πολύ μακριά από τη διαδρομή ενώ χρησιμοποιείτε την πλοήγηση υψομέτρου, το ρολόι σας θα εμφανίσει ένα μήνυμα **Εκτός διαδρομής** στην οθόνη προφίλ υψόμετρου. Αν δείτε αυτό το μήνυμα, κάντε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής για να επανέλθετε στην πορεία σας πριν συνεχίσετε με την πλοήγηση υψομέτρου.

### 3.28. Πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot

Εάν είστε μέλος του Komoot, μπορείτε να βρείτε ή να σχεδιάσετε διαδρομές με το Komoot και να τις συγχρονίσετε με το Suunto Spartan Trainer Wrist HR μέσω της εφαρμογής Suunto. Επιπλέον, οι ασκήσεις που εγγράφονται στο ρολόι σας θα συγχρονίζονται αυτόματα με το Komoot.

Όταν χρησιμοποιείτε την πλοήγηση διαδρομής του Suunto Spartan Trainer Wrist HR μαζί με διαδρομές από το Komoot, το ρολόι σας θα σας ειδοποιεί με έναν ήχο όταν πρέπει να στρίψετε.

Για να χρησιμοποιήσετε την πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot

1. Εγγραφείτε στο Komoot.com
2. Από την εφαρμογή Suunto, επιλέξτε τις υπηρεσίες συνεργατών.
3. Επιλέξτε την υπηρεσία Komoot και συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τα ίδια διαπιστευτήρια που χρησιμοποιήσατε για την εγγραφή σας στο Komoot.

Όλες οι επιλεγμένες ή προγραμματισμένες διαδρομές σας στο Komoot (ονομάζονται “tours” στο Komoot) θα συγχρονίζονται αυτόματα με την εφαρμογή Suunto, που μπορείτε εύκολα να μεταφέρετε στο ρολόι σας.

Ακολουθήστε τις οδηγίες στην ενότητα 3.27. *Διαδρομές* και επιλέξτε τη διαδρομή σας από το Komoot για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στροφή προς στροφή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συνεργασία μεταξύ Suunto και Komoot, ανατρέξτε στην τοποθεσία <http://www.suunto.com/komoot>



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Komoot δεν είναι προς το παρόν διαθέσιμο στην Κίνα.

### 3.29. Παρακολούθηση ύπνου

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα υγιές μυαλό και σώμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να παρακολουθείτε τον ύπνο σας και να καταγράψετε πόσο κοιμάστε κατά μέσο όρο.

Όταν φοράτε το ρολόι σας στο κρεβάτι, το Suunto Spartan Trainer Wrist HR παρακολουθεί τον ύπνο σας βάσει των δεδομένων του επιταχυνσιόμετρου.

Για να παρακολουθήσετε τον ύπνο σας:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, κάντε κύλιση προς τα κάτω στην ενότητα **ΎΠΝΟΣ** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΨΗΣΗ ΎΠΝΟΥ**.



3. Εισαγάγετε τις ώρες που πέφτετε για ύπνο και τις ώρες που ξυπνάτε σύμφωνα με το κανονικό πρόγραμμα ύπνου σας.

Το τελευταίο βήμα καθορίζει την ώρα που πάτε για ύπνο. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί αυτό το διάστημα για να καθορίσει πότε κοιμάστε (κατά τη διάρκεια που είστε ξαπλωμένοι) και αναγράφει όλο τον χρόνο που κοιμηθήκατε ως συνεχή ύπνο. Για παράδειγμα, αν σηκωθείτε για να πιείτε νερό το βράδυ, το ρολόι σας μετράει τον χρόνο, αφού σηκωθήκατε, ως συνεχή ύπνο.



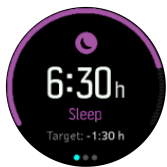
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν πάτε για ύπνο πριν την κανονική σας ώρα και ξυπνήσετε μετά την κανονική σας ώρα, το ρολόι δεν μετράει αυτά τα χρονικά διαστήματα ως συνεχή ύπνο. Πρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου σας σύμφωνα με το νωρίτερο που μπορείτε να πάτε για ύπνο και το αργότερο που μπορείτε να ξυπνήσετε.

Μόλις ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου, μπορείτε επίσης να θέσετε το στόχο ύπνου. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 7 με 9 ώρες ύπνου την ημέρα, αν και ο ιδανικός αριθμός ωρών ύπνου μπορεί να διαφέρει από τα κανονικά όρια.

## Συνήθειες ύπνου

Μόλις ξυπνήσετε, σας υποδέχεται με μια περίληψη του ύπνου σας. Για παράδειγμα, η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου σας καθώς και μια εκτίμηση του χρόνου που ήσασταν ξύπνιοι (που κινούσασταν στο κρεβάτι) και τον χρόνο που βρισκόσασταν σε βαθύ ύπνο (καμία κίνηση).

Εκτός από την περίληψη ύπνου, μπορείτε να παρακολουθήσετε τις συνολικές συνήθειες ύπνου σας, με την εικόνα ύπνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη **ΥΠΝΟΣ**. Η πρώτη προβολή σας δείχνει τον τελευταίο σας ύπνο σε σύγκριση με τον στόχο ύπνου σας.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη ύπνου, μπορείτε να πατήσετε το μεσαίο κουμπί για να δείτε τον μέσο όρο ύπνου σας τις τελευταίες επτά ημέρες. Πατήστε ξανά το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε τις πραγματικές ώρες ύπνου σας κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.

Όταν βρίσκεστε στην οθόνη μέσου όρου ύπνου, μπορείτε να πατήσετε το κάτω αριστερό κουμπί για να δείτε ένα γράφημα με τη μέση τιμή καρδιακών παλμών κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.



Πατήστε ξανά το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε τις πραγματικές τιμές καρδιακών παλμών σας κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από την οθόνη **ΥΠΝΟΣ**, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις παρακολούθησης ύπνου.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όλες οι μετρήσεις ύπνου βασίζονται μόνο στις κινήσεις, κατά συνέπεια είναι μόνο εκτιμήσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις πραγματικές συνήθειες ύπνου σας.

## Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου

Αν φοράτε το ρολόι σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε να λάβετε πρόσθετη ανατροφοδότηση για τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια του ύπνου σας. Για να μείνουν ενεργοποιημένοι οι οπτικοί καρδιακοί παλμοί κατά τη διάρκεια της νύχτας, βεβαιωθείτε ότι οι ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί έχουν ενεργοποιηθεί (δείτε 3.1.2. *Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί*).

## Αυτόματη λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη ρύθμιση Μην Ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε όσο κοιμάστε.

### 3.30. Λειτουργίες άθλησης

Το ρολόι σας διαθέτει διάφορες προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης. Οι λειτουργίες είναι σχεδιασμένες για συγκεκριμένες δραστηριότητες και σκοπούς, από έναν χαλαρό περίπατο μέχρι τρίαθλο.

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 3.25. *Καταγραφή μιας άσκησης*), μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη σύντομη λίστα των λειτουργιών άθλησης. Πατήστε το μεσαίο κουμπί που βρίσκεται δίπλα στο εικονίδιο στο τέλος της σύντομης λίστας για να εμφανιστεί ολόκληρη η λίστα και να δείτε όλες τις λειτουργίες άθλησης.

Κάθε λειτουργία άθλησης έχει ένα μοναδικό σύνολο από οθόνες και προβολές. Μπορείτε να επεξεργαστείτε και να προσαρμόσετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην οθόνη από την εφαρμογή Suunto. Μπορείτε επίσης να μειώσετε τη λίστα των λειτουργιών άθλησης στο ρολόι σας ή να προσθέσετε νέες.

#### 3.30.1. Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto Spartan Trainer Wrist HR για κολύμβηση σε πισίνες ή σε ανοιχτή θάλασσα.

Όταν χρησιμοποιείτε μία λειτουργία άθλησης για κολύμβηση σε πισίνα, το ρολόι βασίζεται στο μήκος της πισίνας για να καθορίσει την απόσταση. Μπορείτε να αλλάξετε το μήκος της πισίνας, όπως απαιτείται, στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε.

Η κολύμβηση στην ανοιχτή θάλασσα βασίζεται στο GPS για τον υπολογισμό της απόστασης. Επειδή τα σήματα GPS δεν μεταδίδονται κάτω από το νερό, το ρολόι πρέπει να βγαίνει από το νερό ανά τακτά διαστήματα, όπως κατά το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, για τη λήψη σήματος GPS.

Αυτές είναι δύσκολες συνθήκες για το GPS, οπότε είναι σημαντικό να έχετε ισχυρό σήμα GPS πριν βουτήξετε στο νερό. Για να διασφαλίσετε καλό σήμα GPS, πρέπει:

- Να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το SuuntoLink πριν πάτε για κολύμβηση για τη βελτιστοποίηση του GPS σας με τα πιο πρόσφατα δεδομένα τροχιάς δορυφόρου.
- Αφού επιλέξετε μια λειτουργία κολύμβησης σε ανοιχτή θάλασσα και επιτευχθεί λήψη σήματος GPS, περιμένετε τουλάχιστον τρία λεπτά πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε. Αυτό παρέχει χρόνο στο GPS για να προσδιορίσει τη θέση.

### 3.31. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου

Οι ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου στο Suunto Spartan Trainer Wrist HR είναι ειδοποιήσεις που προσαρμόζονται με βάση την τοποθεσία σας. Αντί να ορίζετε μια συγκεκριμένη ώρα, ρυθμίζετε την ειδοποίηση με βάση πόση ώρα πριν από την ανατολή ή τη δύση του ηλίου θέλετε να ειδοποιηθείτε.

Οι ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου καθορίζονται μέσω GPS, επομένως το ρολόι σας βασίζεται στα δεδομένα GPS από την τελευταία φορά που χρησιμοποιήσατε το GPS.

Για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις ανατολής/δύσης του ηλίου:

1. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για εντοπίσετε την επιλογή **ΑΦΥΠΝΙΣΕΙΣ** και εισέλθετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την ειδοποίηση που θέλετε να ρυθμίσετε και επιλέξτε την πατώντας το μεσαίο κουμπί.




4. Ορίστε τις επιθυμητές ώρες πριν από την ανατολή/δύση του ηλίου, κάνοντας κύλιση προς τα πάνω/κάτω με το πάνω και κάτω κουμπί αντίστοιχα και επιβεβαιώνοντας με το μεσαίο κουμπί.
5. Ορίστε τα λεπτά με τον ίδιο τρόπο.



6. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για επιβεβαίωση και έξοδο.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιπλέον, υπάρχει μια πρόσοψη ρολογιού που δείχνει τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου και τις ειδοποιήσεις απαιτείται σήμα GPS. Οι ώρες παραμένουν κενές μέχρι να υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα GPS.

### 3.32. Ώρα και ημερομηνία

Ορίζετε ημερομηνία και ώρα κατά την αρχική ρύθμιση του ρολογιού. Στη συνέχεια, το ρολόι χρησιμοποιεί την ώρα GPS για διόρθωση τυχόν διαφορών.

Μπορείτε να ορίσετε μη αυτόματα τον χρόνο και την ημερομηνία στην ενότητα **ΓΕΝΙΚΑ** (ΓΕΝΙΚΑ) » **Ωρα/ημερομηνία** (Ωρα/ημερομηνία) όπου μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη μορφή της ώρας και της ημερομηνίας.

Εκτός της κύριας ώρας, μπορείτε να χρησιμοποιείτε διπλή ώρα για να παρακολουθείτε την ώρα σε κάποια άλλη περιοχή, για παράδειγμα, όταν ταξιδεύετε. Στην ενότητα **Γενικά** (Γενικά) » **Ωρα/ημερομηνία** (Ωρα/ημερομηνία), πατήστε **Διπλή ώρα** (Διπλή ώρα) για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας επιλέγοντας μια τοποθεσία.

### 3.32.1. Ξυπνητήρι

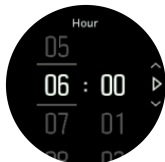
Το ρολόι σας διαθέτει ξυπνητήρι το οποίο μπορεί να ηχεί μία φορά ή κατ' επανάληψη σε συγκεκριμένες ημέρες. Ενεργοποιήστε την αφύπνιση από τις επιλογές **Αφύπνιεις** » **Ξυπνητήρι** των ρυθμίσεων.

Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση:

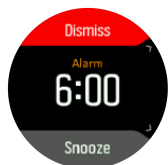
1. Αρχικά επιλέξτε πόσο συχνά θέλετε να ακούγεται η αφύπνιση. Οι επιλογές είναι οι εξής:
  - **Μία φορά:** η αφύπνιση ηχεί μία φορά στις επόμενες 24 ώρες, στην ώρα που έχει καθοριστεί
  - **Ημέρες εβδομάδας:** η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα από Δευτέρα έως Παρασκευή
  - **Καθημερινά:** η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα κάθε ημέρα της εβδομάδας



2. Ορίστε την ώρα και τα λεπτά και στη συνέχεια πραγματοποιήστε έξοδο από τις ρυθμίσεις.



Μπορείτε όταν ηχεί η αφύπνιση να την απορρίψετε προκειμένου να τερματιστεί ή να επιλέξετε την επιλογή της προσωρινής διακοπής. Ο χρόνος της προσωρινής διακοπής είναι 10 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί έως και 10 φορές.



Εάν αφήσετε την αφύπνιση να συνεχίσει να ηχεί, θα τεθεί αυτόματα σε προσωρινή διακοπή ύστερα από 30 δευτερόλεπτα.

## 3.33. Χρονόμετρα

Το ρολόι σας διαθέτει χρονόμετρο και χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τη βασική μέτρηση του χρόνου. Ανοίξτε την αρχική οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού και κάντε

κύλιση προς τα πάνω μέχρι να δείτε το εικονίδιο χρονομέτρου. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε την οθόνη χρονομέτρου.



Κατά την πρώτη είσοδο στην οθόνη, εμφανίζεται το χρονόμετρο. Στη συνέχεια, το ρολόι απομνημονεύει αυτό που χρησιμοποιήσατε την τελευταία φορά, δηλαδή το χρονόμετρο ή το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.

Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων **ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΤΗ** όπου μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του χρονομέτρου.

## Χρονόμετρο

Ξεκινήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί.



Σταματήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί. Μπορείτε να συνεχίσετε το χρονόμετρο πατώντας ξανά το μεσαίο κουμπί. Μηδενίστε πατώντας το κάτω κουμπί.



Πραγματοποιήστε έξοδο από το χρονόμετρο, πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

## Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Πατήστε το κάτω κουμπί στην οθόνη χρονομέτρου για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων. Από εκεί, μπορείτε να επιλέξετε μια προκαθορισμένη αντίστροφη μέτρηση ή να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη αντίστροφη μέτρηση.



Μπορείτε να σταματήσετε ή να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση, εφόσον χρειάζεται, με το μεσαίο και το κάτω δεξιό κουμπί.

Πραγματοποιήστε έξοδο από το χρονόμετρο, πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

### 3.34. Τόνοι και δόνηση

Οι ειδοποιήσεις με τόνους και δόνηση χρησιμοποιούνται για ενημερώσεις, ξυπνητήρια και άλλες σημαντικές ενέργειες. Μπορείτε να προσαρμόσετε και τα δύο από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Τόνοι**.

Στις ενότητες **Γενικά » Τόνοι** και **Δόνηση** μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Ενεργοποίηση όλων:** για όλες τις ενέργειες ενεργοποιείται μια ειδοποίηση
- **Απενεργοποίηση όλων:** καμία ενέργεια δεν ενεργοποιεί ειδοποιήσεις
- **Απενεργοποίηση κουμπιών:** κάθε ενέργεια εκτός του πατήματος κουμπιών ενεργοποιεί μια ειδοποίηση

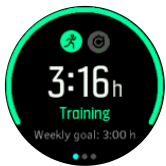
Στην ενότητα **Αφυπνίσεις** μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Δόνηση:** ειδοποίηση δόνησης
- **Τόνοι:** ηχητική ειδοποίηση
- **Και τα δύο:** ειδοποίηση δόνησης και ηχητική ειδοποίηση

### 3.35. Πληροφορίες προπόνησης

Το ρολόι σας παρέχει μια επισκόπηση της αθλητικής σας δραστηριότητας.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην προβολή παρακολούθησης της προπόνησης

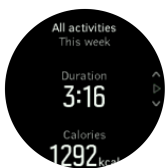


Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε ένα γράφημα ράβδων των δραστηριοτήτων σας κατά τις τελευταίες 3 ώρες, καθώς και τη μέση διάρκεια. Πατήστε το πάνω αριστερό κουμπί για εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων που έχετε κάνει κατά τις τελευταίες 3 εβδομάδες.



Από την προβολή των συνολικών δεδομένων μπορείτε να πατήσετε το επάνω αριστερό κουμπί για να μεταβείτε στα τρία κορυφαία αθλήματα σας.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε την περίληψη της τρέχουσας εβδομάδας. Η περίληψη περιλαμβάνει στον συνολικό χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες για τα επιλεγμένα αθλήματα στην προβολή συνολικών δεδομένων. Αν πατήσετε το κάτω δεξιό κουμπί, όταν είναι επιλεγμένη μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, θα δείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας αυτής.





### 3.36. Προσόψεις ρολογιού

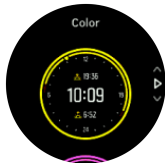
Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR διατίθεται με πολλές προσόψεις για να διαλέξετε, τόσο σε ψηφιακό όσο και σε αναλογικό στυλ.

Για αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού:

1. Μεταβείτε στη ρύθμιση **Πρόσοψη ρολογιού** από την αρχική οθόνη ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το θεματικό μενού. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε **Πρόσοψη ρολογιού**



2. Χρησιμοποιήστε τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά για να περιηγηθείτε στις προεπισκοπήσεις των προσόψεων του ρολογιού και επιλέξετε αυτή που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
3. Χρησιμοποιήστε τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά για να κάνετε κύλιση στις επιλογές χρωμάτων και να επιλέξετε αυτό που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε.



Κάθε πρόσοψη ρολογιού έχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ημερομηνία ή διπλή ώρα. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε από τη μια προβολή στην άλλη.

## 4. Φροντίδα και υποστήριξη

### 4.1. Οδηγίες χειρισμού


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

Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν θα χρειαστεί επισκευή. Θα πρέπει τακτικά να ξεπλένετε τη μονάδα με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και να καθαρίζετε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

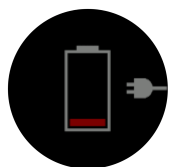
Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto - τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

### 4.2. Μπαταρία


Η διάρκεια λειτουργίας μετά από μια φόρτιση εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες χρήσης του ρολογιού. Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας, για παράδειγμα, η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται. Γενικά, η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση ασυνήθιστης μείωσης της δυναμικότητας λόγω ελαττωματικής μπαταρίας, η Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για 300 φορτίσεις το μέγιστο, ό,τι ισχύσει πρώτο.

Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20% και στη συνέχεια κάτω από 5%, εμφανίζεται στο ρολόι ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας. Αν το επίπεδο της μπαταρίας πέσει πολύ, το ρολόι μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και εμφανίζεται ένα εικονίδιο φόρτισης.

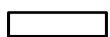
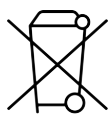


Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB για να φορτίσετε το ρολόι σας. Μόλις το επίπεδο της μπαταρίας ανέβει αρκετά, το ρολόι σταματά να είναι σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Φορτίστε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας μόνο προσαρμογείς USB που συμμορφώνονται με το πρότυπο IEC 60950-1 σχετικά με την περιορισμένη παροχή ρεύματος. Η χρήση μη συμμορφούμενων προσαρμογέων μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο ρολόι σας ή πυρκαγιά.

### 4.3. Απόρριψη

Απορρίψτε τη συσκευή με τον κατάλληλο τρόπο, όπως θα κάνατε μια κάποιο άλλο απόβλητο ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Μην την πετάξετε στα σκουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



## 5. Αναφορά

### 5.1. Τεχνικές προδιαγραφές

#### Γενικά

- Θερμοκρασία λειτουργίας: -20° C έως +60° C (-5° F έως +140° F)
- Θερμοκρασία φόρτισης μπαταρίας: 0° C έως +35° C (+32° F έως +95° F)
- Θερμοκρασία φύλαξης: -30° C έως +60° C (-22° F έως +140° F)
- Αντοχή στο νερό: 50 m (4.998,72 cm)
- Μπαταρία: επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου
- Διάρκεια ζωής μπαταρίας: 10-30 ώρες με GPS, ανάλογα με τις συνθήκες και τις ρυθμίσεις

#### Οπτικός αισθητήρας

- Οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών από τη Valencell

#### Πομποδέκτης ραδιοφώνου

- Συμβατός με Bluetooth Smart
- Ζώνη συχνοτήτων: 2402-2480 MHz
- Μέγιστη ισχύς μετάδοσης: <4 dBm
- Εύρος: ~3 m/9,8 ft

#### GPS

- Τεχνολογία: MediaTek
- Ζώνη συχνοτήτων: 1575,42 MHz

#### Κατασκευαστής

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ

#### Ημερομηνία κατασκευής

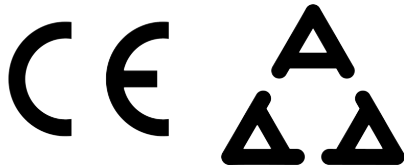
Η ημερομηνία κατασκευής μπορεί να προσδιοριστεί από τον σειριακό αριθμό της συσκευής. Ο σειριακός αριθμός έχει πάντοτε μήκος 12 χαρακτήρων: YYWWXXXXXXXXXX.

Στον σειριακό αριθμό, τα δύο πρώτα ψηφία (YY) είναι το έτος κατασκευής και τα δύο επόμενα ψηφία (WW) είναι η εβδομάδα του έτους κατασκευής της συσκευής.

## 5.2. Συμμόρφωση

### 5.2.1. CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW163 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. Συμμόρφωση με τους κανόνες FCC

Η συσκευή αυτή συμμορφώνεται με το Μέρος 15 των Κανόνων FCC. Η λειτουργία υπόκειται στους εξής δύο όρους:

(1) η παρούσα συσκευή δεν προκαλεί επιβλαβείς παρεμβολές και

(2) η παρούσα συσκευή πρέπει να δέχεται οποιοσδήποτε παρεμβολές, συμπεριλαμβανομένων παρεμβολών που ενδέχεται να προκαλέσουν ανεπιθύμητη λειτουργία. Αυτό το προϊόν έχει δοκιμαστεί έτσι, ώστε να συμμορφώνεται με τα πρότυπα FCC και προορίζεται για χρήση στο σπίτι ή στο γραφείο.

Οι αλλαγές ή οι τροποποιήσεις που δεν έχουν λάβει τη ρητή έγκριση της Suunto μπορούν να ακυρώσουν την εξουσιοδότησή σας να χειρίζεστε αυτήν τη συσκευή σύμφωνα με τους κανονισμούς FCC.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο εξοπλισμός αυτός έχει ελεγχθεί και διαπιστώθηκε ότι συμμορφώνεται στους περιορισμούς για ψηφιακές συσκευές Κλάσης Β, σύμφωνα με το μέρος 15 των Κανόνων FCC. Αυτοί οι περιορισμοί διαμορφώθηκαν για να παρέχουν εύλογη προστασία έναντι επιβλαβών παρεμβολών σε κάποια αστική εγκατάσταση. Αυτός ο εξοπλισμός παράγει, χρησιμοποιεί και μπορεί να εκπέμψει ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων και, αν δεν είναι εγκατεστημένος και δεν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες, μπορεί να προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές στις τηλεπικοινωνίες. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι δεν θα υπάρξουν παρεμβολές σε κάποια συγκεκριμένη εγκατάσταση. Αν ο εξοπλισμός προκαλεί πράγματι επιβλαβείς παρεμβολές στη λήψη ραδιοφώνων ή τηλεοράσεων, οι οποίες μπορούν να διαπιστωθούν απενεργοποιώντας και ενεργοποιώντας ξανά τον εξοπλισμό, προτείνουμε στον χρήστη να προσπαθήσει να λύσει το ζήτημα των παρεμβολών κάνοντας ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω βήματα:

- Να επαναπροσανατολίσει ή να μετακινήσει την κεραία λήψης.
- Να αυξήσει την απόσταση μεταξύ του εξοπλισμού και του δέκτη.
- Να συνδέσει τον εξοπλισμό σε πρίζα δικτύου διαφορετικού από εκείνο στο οποίο είναι συνδεδεμένος ο δέκτης.
- Συμβουλευτείτε τον προμηθευτή ή κάποιον έμπειρο τεχνικό ραδιοφώνων/τηλεοράσεων για βοήθεια.

### 5.2.3. IC

Η παρούσα συσκευή συμμορφώνεται με τα ελεύθερα αδείας πρότυπα RSS της βιομηχανίας του Καναδά. Η λειτουργία υπόκειται στους εξής δύο όρους:

(1) η παρούσα συσκευή δεν προκαλεί παρεμβολές και

(2) η παρούσα συσκευή πρέπει να δέχεται οποιοσδήποτε παρεμβολές, συμπεριλαμβανομένων παρεμβολών που ενδέχεται να προκαλέσουν ανεπιθύμητη λειτουργία της συσκευής.

#### 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. Σήμα κατατεθέν

Το Suunto Spartan Trainer Wrist HR, τα λογότυπά του, καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto, είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

### 5.4. Σημείωση ευρεσιτεχνίας

Αυτό το προϊόν προστατεύεται από διπλώματα ευρεσιτεχνίας εκκρεμείς αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τα αντίστοιχα δικαιώματά τους σε εθνικό επίπεδο. Για τη λίστα με τις τρέχουσες πατέντες, επισκεφτείτε την εξής διεύθυνση:

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

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

Έχουν υποβληθεί πρόσθετες αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

### 5.5. Διεθνής περιορισμένη εγγύηση

Η Suunto εγγυάται ότι κατά την Περίοδο Εγγύησης η Suunto ή κάποιο Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Επισκευών της Suunto (εφεξής Κέντρο Επισκευών), κατά την αποκλειστική διακριτική του ευχέρεια, θα αποκαθιστά βλάβες στα υλικά ή την εργασία είτε α) επισκευάζοντας ή β) αντικαθιστώντας ή γ) αποζημιώνοντας, σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις της παρούσας Διεθνούς Περιορισμένης Εγγύησης. Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση ισχύει και εφαρμόζεται ανεξάρτητα από τη χώρα αγοράς. Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση δεν επηρεάζει τα νόμιμα δικαιώματά σας, τα οποία απορρέουν από την υποχρεωτική εθνική νομοθεσία περί πωλήσεων καταναλωτικών αγαθών.

### Περίοδος ισχύος της εγγύησης

Η περίοδος ισχύος της Διεθνούς Περιορισμένης Εγγύησης ξεκινά από την ημερομηνία της αρχικής λιανικής αγοράς.

Η περίοδος ισχύος της εγγύησης είναι δύο (2) έτη για ρολόγια, ρολόγια Smart, υπολογιστές κατάδυσης, πομπούς καρδιακής συχνότητας, πομπούς κατάδυσης, μηχανικές συσκευές κατάδυσης και μηχανικές συσκευές ακρίβειας, εκτός αν έχει καθοριστεί αλλιώς.

Η περίοδος ισχύος της εγγύησης είναι ένα (1) έτος για τα αξεσουάρ, στα οποία συμπεριλαμβάνονται, ενδεικτικά, ιμάντες θώρακα Suunto, ιμάντες ρολογιού, φορτιστές, καλώδια, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, μπρασελέ και σωλήνες.

Η περίοδος ισχύος της εγγύησης είναι πέντε (5) χρόνια για αστοχίες που οφείλονται στον αισθητήρα μέτρησης βάθους (πίεσης) σε υπολογιστές κατάδυσης Suunto.

## Εξαιρέσεις και περιορισμοί

Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση δεν καλύπτει τα εξής:

1. α) φυσιολογική φθορά όπως γρατζουνιές, εκδορές ή αλλοίωση του χρώματος ή/και του υλικού των μη μεταλλικών λουριών β) ελαττώματα που προκαλούνται από μη προσεκτικό χειρισμό ή γ) ελαττώματα ή φθορές που προκαλούνται από κακή χρήση ή μη τήρηση της προτεινόμενης χρήσης, ακατάλληλη φροντίδα, αμέλεια και ατυχήματα, όπως πτώση ή σύνθλιψη,
2. έντυπα υλικά και συσκευασίες,
3. ελαττώματα ή ισχυρισμούς περί ελαττωμάτων που οφείλονται στη χρήση με οποιοδήποτε προϊόν, αξεσουάρ, λογισμικό ή/και υπηρεσία που δεν παρέχεται ή κατασκευάζεται από την Suunto,
4. μη επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.

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

Η Διεθνής περιορισμένη εγγύηση δεν εφαρμόζεται αν το προϊόν ή το εξάρτημα:

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

## Πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης Suunto

Για να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto, θα πρέπει να παράσχετε την απόδειξη αγοράς. Θα πρέπει επίσης να εγγράψετε το προϊόν σας διαδικτυακά στη διεύθυνση [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), για να λαμβάνετε τις υπηρεσίες της εγγύησης σε κάθε σημείο του κόσμου. Για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία εγγύησης, επισκεφτείτε την τοποθεσία [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο κατάστημα λιανικής πώλησης Suunto στην περιοχή σας ή τηλεφωνήστε στο Κέντρο εξυπηρέτησης της Suunto.

## Περιορισμός υποχρέωσης

Στον μέγιστο βαθμό που επιτρέπουν οι ισχύοντες υποχρεωτικοί νόμοι, η παρούσα Διεθνής περιορισμένη εγγύηση είναι η αποκλειστική αποκατάστασή σας και αντικαθιστά κάθε άλλη εγγύηση ρητή ή υπονοούμενη. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ειδικές, αποθετικές ή επακόλουθες ζημιές ή για αποζημιώσεις για ηθική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της απώλειας αναμενόμενων ωφελειών ή κερδών, της απώλειας δεδομένων, της απώλειας χρήσης, του κόστους κεφαλαίου, του κόστους υποκατάστατου εξοπλισμού ή εγκαταστάσεων, των αξιώσεων τρίτων, υλικές ζημιές που προκαλούνται από την αγορά ή τη χρήση του Προϊόντος ή που προκύπτουν από την παραβίαση της εγγύησης, την αθέτηση σύμβασης, αμέλεια, αντικειμενική ευθύνη, αδικοπραξία ή οποιαδήποτε υπόθεση καταλογισμού ευθυνών με βάση το νόμο ή το δίκαιο, ακόμα κι αν η Suunto γνώριζε την πιθανότητα τέτοιων ζημιών. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών εγγύησης.

## 5.6. Πνευματικά δικαιώματα

© Suunto Oy 10/2016. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η επωνυμία Suunto, οι ονομασίες προϊόντων της Suunto, τα λογότυπά τους, καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της Suunto, είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Το παρόν έγγραφο καθώς και τα περιεχόμενά του είναι ιδιοκτησία της Suunto Oy και προορίζονται για αποκλειστική χρήση από τους πελάτες της εταιρείας, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και πληροφορίες που αφορούν στη λειτουργία των προϊόντων της Suunto. Τα περιεχόμενά του δεν θα χρησιμοποιηθούν ή διανεμηθούν για κανέναν άλλο σκοπό ή/και δεν θα μεταβιβαστεί, αποκαλυφθεί ή αναπαραχθεί χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια της Suunto Oy. Ενώ έχουμε δώσει μεγάλη προσοχή έτσι ώστε οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν την τεκμηρίωση να είναι κατανοητές και ακριβείς, δεν υπάρχει ρητή ή υπονοούμενη εγγύηση ακριβείας. Το περιεχόμενο του εγγράφου υπόκειται σε αλλαγές ανά πάσα στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορείτε να λάβετε την τελευταία έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης από τη διεύθυνση [www.suunto.com](http://www.suunto.com).







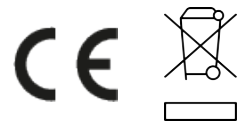
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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.