

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6

BRUKERHÅNDBOK

1. SIKKERHET.....	4
2. Slik kommer du i gang.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. Programvareoppdateringer.....	6
2.3. Suunto-appen.....	6
2.4. Knapper.....	6
2.5. Optisk puls.....	7
2.6. Ikoner.....	8
2.7. Justering av innstillingene.....	10
3. Funksjoner.....	12
3.1. Aktivitetsovervåking.....	12
3.1.1. Instant HR.....	13
3.1.2. Daglig puls.....	13
3.2. Flymodus.....	14
3.3. Høydemåler.....	14
3.4. Autopause.....	15
3.5. Bakgrunnsbelysning.....	15
3.6. Bluetooth-tilkobling.....	15
3.7. Tastelås og skjermdimming.....	16
3.8. Brystpulsensor.....	16
3.9. Enhetsinformasjon.....	16
3.10. Vis tema.....	16
3.11. Ikke forstyr-modus.....	17
3.12. Følelse.....	17
3.13. Finn tilbake.....	18
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. GPS-nøyaktighet og strømsparing.....	19
3.16. Intensitetssoner.....	19
3.16.1. Pulssoner.....	20
3.16.2. Temposoner.....	22
3.16.3. Effektsoner.....	23
3.17. Intervalltrening.....	24
3.18. Språk og enhetssystem.....	25
3.19. Loggbok.....	25
3.20. Månefaser.....	26
3.21. Varsler.....	26
3.22. Pare POD-er og sensorer.....	27
3.22.1. Kalibrere sykkel-POD.....	28
3.22.2. Kalibrere fot-POD.....	28
3.22.3. Kalibrer kraftmåler (POD).....	28

3.23. Interessepunkter.....	28
3.23.1. Legge til og slette interessepunkter.....	29
3.23.2. Navigere til et interessepunkt.....	29
3.23.3. POI-typer.....	30
3.24. Posisjonsformater.....	32
3.25. Registrere en øvelse.....	32
3.25.1. Bruke mål under trening.....	34
3.25.2. Navigere under treningen.....	34
3.25.3. Strømsparingsalternativer i sportsmodus.....	35
3.26. Restitusjon.....	35
3.27. Ruter.....	36
3.27.1. Høydenavigasjon.....	37
3.28. Sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot.....	37
3.29. Søvnsporing.....	38
3.30. Sportsmoduser.....	39
3.30.1. Svømming.....	40
3.31. Soloppgang og solnedgang.....	40
3.32. Tid og dato.....	41
3.32.1. Vekkeklokke.....	41
3.33. Tidtakere.....	42
3.34. Lyder og vibrering.....	42
3.35. Treningsinnsikt.....	43
3.36. Urskiver.....	43
4. Stell og vedlikehold.....	45
4.1. Retningslinjer for håndtering.....	45
4.2. Batteri.....	45
4.3. Avfallshåndtering.....	45
5. Referanse.....	46
5.1. Tekniske spesifikasjoner.....	46
5.2. Samsvar.....	47
5.2.1. CE.....	47
5.2.2. FCC-samsvar.....	47
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Varemerket.....	48
5.4. Patentmerknad.....	48
5.5. International Limited Warranty.....	48
5.6. Copyright.....	49

1. SIKKERHET

Typer av sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.


 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.


 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Sikkerhetshensyn


 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Om dette skulle skje, slutt å bruke umiddelbart og oppsøk lege.


 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan føre til alvorlige skader.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbruk.


 **ADVARSEL:** Ikke stol helt på GPS eller batteriets levetid i produktet. Bruk alltid kart og andre støttemateriell for å ivareta din sikkerhet.

 **FORSIKTIG:** Ikke bruk noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Ikke bruk noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Ikke kast produktet. det skal behandles som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

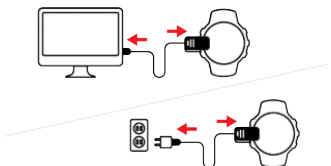
 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fallskader, produktet kan skades.

 **MERK:** På Suunto bruker vi avanserte sensorer og algoritmer for å generere beregninger som kan hjelpe deg i dine aktiviteter og opplevelser. Vi streber etter å være så nøyaktig som mulig. Informasjonen som våre produkter og tjenester samler inn er ikke 100 prosent pålitelige og beregningene de genererer er heller ikke absolutt presise. Kalorier, puls, plassering, bevegelsesgjenkjenning, gjenkjenning, fysiske stressindikatorer og andre målinger stemmer kanskje ikke med den virkelige verden. Suunto-produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk og er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

2. Slik kommer du i gang

Førstegangs oppstart av Suunto Spartan Trainer Wrist HR er rask og enkel.

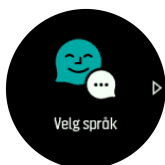
1. Koble klokka til en strømkilde med medfølgende USB-kabel for å aktivere klokka igjen.



2. Koble kabelen fra klokka.



3. Trykk knappen i midten for å begynne oppsettveiviseren.



4. Velg ditt språk ved å trykke på øverste eller nederste knapp til høyre og velg med knappen i midten.



5. Følg veiviseren for å fullføre de første innstillingene. Trykk på øvre høyre eller nedre høyre knapp for å endre verdier, og trykk på knappen i midten for å velge og gå til neste trinn.

Etter veiviseren er fullført, lad opp klokken med medfølgende USB-kabel til batteriet er fulladet.

Du må laste ned og installere SuuntoLink på din PC eller Mac for å få programvareoppdateringer for klokken. Vi anbefaler at du oppdaterer klokken når en ny programvareutgivelse er tilgjengelig.

 **MERK:** SuuntoLink optimaliserer også GPS-ytelsen på klokka. Du må koble klokka til SuuntoLink regelmessig for å sikre bra GPS-sporing.

2.1. SuuntoLink

Last ned og installer SuuntoLink på din PC eller Mac for å få oppdatere klokkeprogramvaren.

Vi anbefaler at du oppdaterer klokken når en ny programvareutgivelse er tilgjengelig. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, varsles du via SuuntoLink, samt Suunto-appen.

Besøk www.suunto.com/SuuntoLink for mer informasjon.

For å oppdatere klokkeprogramvaren:

1. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
3. Klikk på oppdateringstasten i SuuntoLink.

2.2. Programvareoppdateringer

Oppdater klokken for å motta nye funksjoner og viktige forbedringer. Vi anbefaler på det sterkeste at du oppdaterer klokken så snart en oppdatering er tilgjengelig.


Hvis en oppdatering er tilgjengelig, får du beskjed via SuuntoLink og Suunto-appen (når du har koblet til klokken).


For å oppdatere klokkeprogramvaren:

1. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
3. Klikk på oppdateringstasten i SuuntoLink.

2.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du ytterligere berike din opplevelse med Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Par klokken med mobilappen for å synkronisere aktiviteten, få mobilvarsler, tilpasse klokken, få treningsinnsikt og mer.

 **TIPS:** Med hvilken som helst øvelse som er lagret i Suunto-appen, kan du legge til bilder og lage gjenopplevelsesfilmer av treningsøktene dine.

 **MERK:** Du kan ikke koble til noe hvis flymodus er på. Slå av flymodus før sammenkobling.

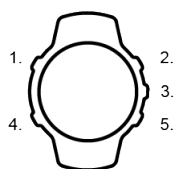
Slik kobler du klokken din med Suunto-appen:

1. Sjekk at Bluetooth på klokka er på. Under innstillingsmenyen gå til **Tilkobling » Oppdagelse** og aktiver hvis den ikke allerede er aktivert.
2. Last ned og installer Suunto-appen på din compatible mobilenhet fra iTunes App Store, Google Play i tillegg til flere populære app-utsalg i Kina.
3. Start Suunto-appen og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på.
4. Trykk på klokkeikonet øverst til venstre på appskjermen, og trykk deretter på PAIR for å pare klokken din.
5. Bekreft paringen ved å skrive inn koden som vises på klokka, i appen.

 **MERK:** Noen funksjoner krever Internett-tilkobling over Wi-Fi eller mobilt nettverk Dette kan medføre gebyrer for dataoverføring.

2.4. Knapper

Suunto Spartan Trainer Wrist HR har fem knapper som du kan bruke til å navigere gjennom displayer og funksjoner.



1. Øvre venstre knapp

- trykk for å aktivere bakgrunnsbelysningen
- trykk for å vise alternativ informasjon

2. Øvre høyre knapp

- trykk for å flytte opp i visninger og menyer

3. Midtre knapp

- trykk for å velge et element
- trykk for å endre displayer
- hold tasten nede for å åpne kontekstsnarveismenyen

4. Nedre venstre knapp

- trykk for å gå tilbake

5. Nedre høyre knapp

- trykk for å flytte ned i visninger og menyer

Når du registrerer en trening, har knappene ulike funksjoner:

1. Øvre venstre knapp

- trykk for å vise alternativ informasjon

2. Øvre høyre knapp

- trykk for å sette på pause eller gjenoppta opptak
- hold tasten nede for å endre aktivitet

3. Midtre knapp

- trykk for å endre displayer
- hold tasten nede for å vise kontekstalternativ-menyen

4. Nedre venstre knapp

- trykk for å endre displayer

5. Nedre høyre knapp

- trykk for å merke en runde
- hold tasten nede for låse / låse opp taster

2.5. Optisk puls

Optisk pulsmåling for håndleddet er en enkel og praktisk måte å spore pulsen på. Resultatene fra pulsmåling kan påvirkes av følgende faktorer:

- Klokken må brukes direkte mot huden. Ingen klær, uansett hvor tynne de er, kan være mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen enn der klokker normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev det kan lese, desto bedre.

- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tennisracket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.
- For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulsensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk puls kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være høyere eller lavere enn hva den optiske sensoren leser av.

⚠ ADVARSEL: Kun for fritidsbruk. Den optiske pulsfunksjonen er ikke til medisinsk bruk.

























⚠ ADVARSEL: Rådfør deg alltid med en lege før du starter et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

⚠ ADVARSEL: Det kan oppstå allergiske reaksjoner og hudirritasjon når produktene kommer i kontakt med hud, selv om våre produkter overholder bransjekravene. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

2.6. Ikoner

Suunto Spartan Trainer Wrist HR bruker følgende ikoner:

	flymodus
	høydeforskjell
	stigning
	tilbake; gå tilbake i meny
	Tastelås
	tråkkfrekvens
	kalibrer (kompass)
	Kalorier
	aktuell lokasjon (navigering)
	Lading

	nedstigning
	Avstand
	Varighet
	EPOC
	beregnet VO2
	trening
	Svikt
	Flat tid
	GPS innhentet
	retning (navigering)
	Hjertefrekvens
	HF-sensorsignal innhentet
	Brystpulssignal innhentet
	innkommende anrop
	Loggbok
	Lavt batterinivå
	Melding/varsling
	Tapt anrop
	navigasjon
	tempo
	POD-signal registrert
	Power POD-signal registrert
	Treningseffekttopp
	Restitusjonstid

	Trinn
	Stoppeklokke
	Svømmetakfrekvens
	Suksess
	SWOLF
	Synkronisering
	Innstillinger
	Opplæring

2.7. Justering av innstillingene

Du kan justere alle klokkeinnstillingene direkte i klokken.

Slik justerer en innstilling:

1. Trykk den øvre høyre knappen inntil du ser innstillingsikonet, trykk deretter på den midtre knappen for å åpne innstillingsmenyen.



2. Bla gjennom innstillingsmenyen ved å trykke på høyre eller nedre høyre knapper.




3. Velg en innstilling ved å trykke på midtknappen når innstillingen er fremhevet. Gå tilbake i menyen ved å trykke på nedre venstre knapp.
4. For innstillinger med et verdiområde, endre verdien ved å trykke på den øvre høyre eller nedre høyre knappen.



5. For innstillinger med kun på eller av, endre verdien ved å trykke på midtknappen.



 **TIPS:** Du kan også få tilgang til generelle innstillinger fra urskiven ved å holde p midtre knapp for å åpne kontekstmenyen.



3. Funksjoner

3.1. Aktivitetsovervåking

Klokka holder kontrollen over ditt totale aktivitetsnivå i løpet av dagen. Dette er en viktig faktor enten du bare har til hensikt å holde deg i form og ha god helse eller om du trener til en konkurranse. Det er godt å være aktiv, men når du trener hardt, trenger du reelle hviledager med lav aktivitet.

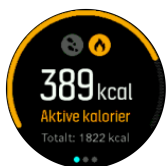
Aktivitetstelleren tilbakestilles automatisk midnatt hver dag. På slutten av uka gir klokka et sammendrag over aktiviteten din.

Fra urskivevisningen trykk på den nedre høyre knappen for å se totale trinn for dagen.



Klokka teller skritt ved hjelp av et akselerometer. Det totale skrittallet akkumuleres hele døgnet, også under treningsopptak og andre aktiviteter. Imidlertid, med noen spesifikke sportsgrener, slik som svømming og sykling, telles ikke skritt.

I tillegg til skritt kan du trykke på den øvre venstre knappen for å se beregnede kalorier for dagen.



Det store tallet i midten av displayet er det beregnede antallet aktive kalorier som du har forbrant så langt i løpet av dagen. Under dette ser du totalt antall forbrante kalorier. Totalen inkluderer både aktive kalorier og basal forbrenningshastighet (se nedenfor).

Ringene i begge skjermene viser hvor nær du er å oppnå de daglige aktivitetsmålene. Disse målene kan du justere i henhold til dine egne preferanser (se nedenfor).

Du kan også sjekke trinnene over de siste sju dagene ved å trykke på midtre knapp. Trykk på den midtre knappen igjen for å se kaloriene.



Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skritt og kalorier. I aktivitetsvisningen, hold midtre knapp trykket for å åpne innstillinger for aktivitetsmål.



Når du stiller inn målene dine for skritt definerer du antall skritt per dag.

Ditt daglige kaloriforbruk er basert på to faktorer: forbrenningen (Basal Metabolic Rate (BMR)) og din fysiske aktivitet.



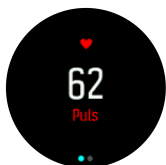
Din BMR er kroppens kaloriforbruk når du er i ro. Dette er kaloriene kroppen din trenger for å holde deg varm og utføre grunnleggende funksjoner som å blinke eller slå hjertet ditt. Dette tallet er basert på din personlige profil inkludert faktorer slik som alder og kjønn.

Når du setter et kalorimål, definerer du hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne i tillegg til BMR. Dette er de såkalte aktive kaloriene dine. Ringen rundt aktivitetsdisplayet går fremover i henhold til hvor mange aktive kalorier du forbrenner i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt.

3.1.1. Instant HR

Øyeblikkspuls-displayet gir deg en rask snapshot av pulsen din.

Fra klokke-displayet, trykk på den nedre høyre knappen for å bla til pulsdisplay.



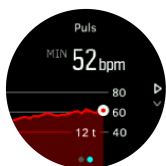
Trykk den øvre knappen for å avslutte visningen og gå tilbake til klokke-displayet.

3.1.2. Daglig puls

Daglig pulsdisplay gir deg en 12-timers visning av pulsen din. Dette er en nyttig kilde til informasjon om for eksempel restitusjon etter en hard treningsøkt.

Displayet viser pulsen din for 12 timer som en graf. Grafen er plottet ved hjelp av din gjennomsnittlige hjertefrekvens basert på 24 minutters tidsluker. I tillegg, ved å trykke ned den nedre høyre knappen, får du en estimering av gjennomsnittlig timekaloriforbruk og lavest puls i 12-timersperioden.

Minimum puls fra de siste 12 timene er en god indikator på restitusjonsstatusen din. Hvis den er høyere enn normal, er du sannsynligvis ikke fullt ut restituert siden din siste treningsøkt.



Hvis du registrerer en treningsøvelse, viser daglig pulsverdiene den forhøyede pulsen og kaloriforbruket fra treningen. Men husk at grafen og kaloriforbruket er gjennomsnittlige verdier. Hvis pulsen din topper seg på 200 spm under trening, viser ikke grafen denne maksverdien, men i stedet gjennomsnittet i de 24 minuttene der du oppnådde denne toppfrekvensen.

Før du kan se daglig pulsdisplay må du aktivere den daglige pulsfunksjonen. Du kan veksle funksjonen mellom av/på i innstillingene under **Aktivitet**. Hvis du er i den daglige pulsdisplayet, kan du også få tilgang til aktivitetsinnstillingene ved å holde midtknappen nede.


Med den daglige pulsfunksjonen på, aktiverer klokka den optiske pulssensoren med jevne mellomrom for å sjekke pulsen din. Dette øker batteriforbruket litt.



Når funksjonen er aktivert trenger klokka 24 minutter før den kan starte daglig pulsinformasjon.

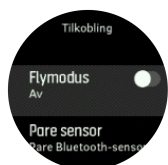
For å se daglig puls:

1. Fra klokkedisplayet, trykk på den nedre høyre knappen for å bla til øyeblikkelig pulsdisplay.
2. Trykk den midtre knappen for å legge inn daglig puls-visning.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å se kaloriforbruket.

 **MERK:** Etter en periode med inaktivitet, slik som når du ikke bruker klokka eller sover fast, går klokka over i hvilemodus og slår av den optiske pulsfrekvenssensoren. Hvis du ønsker å få pulssporing under natten, aktiver Ikke forstyrr-modusen (se 3.11. Ikke forstyrr-modus).

3.2. Flymodus

Aktiver flymodus når det er nødvendig å slå av trådløse overføringer. Du kan aktivere eller deaktivere flymodus fra innstillingene under **Tilkobling**.



 **MERK:** For å pare noe med enheten, må du først slå av flymodus hvis den er slått på.

3.3. Høydemåler

Suunto Spartan Trainer Wrist HR bruker GPS for å måle høyde. Under optimale signalbetingelser, gjennom å eliminere potensielle feil som er typiske ved kalkulering av GPS-posisjonen, skal GPS-høydeavlesning gi en ganske bra indikasjon på din høydeposisjon.

For å få en litt mer nøyaktig avlesing fra GPS-høyde, som er sammenlignbar med den du får fra barometrisk høyde, trenger du tilleggsdatakilder som et gyroskop eller en Doppler-radar til å justere GPS-høyde.

Siden Suunto Spartan Trainer Wrist HR kun er avhengig av GPS for å måle høyde, er enhver filtrering utsatt for feil og kan føre til potensielt unøyaktige høydeavlesninger hvis GPS ikke er stilt inn til maksimal nøyaktighet.

Hvis du trenger bra høydeavlesninger, se til at GPS-nøyaktigheten er stilt på **Best** under opptak.

Men selv med beste nøyaktighet skal GPS-høyde ikke anses som en absolutt posisjon. Det er en beregning av virkelig høyde, og nøyaktigheten til denne beregningen er svært avhengig av omgivelsesforholdene.

3.4. Autopause

Autopause stopper registreringen av treningen når hastigheten er mindre enn 2 km/t. Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t fortsetter registreringen automatisk.

Du kan slå på/av autopause for hver sportsmodus fra sportsmodusinnstillingene i klokka før du begynner registreringen av treningen din.

Hvis autopause er på under et opptak varsler en pop-up-melding deg om at opptaket er automatisk satt på pause.



Trykk på midtknappen for å se og bytte mellom aktuell avstand, puls, tid, batterinivå.



Du kan gjenoppta opptaket automatisk når du begynner å bevege deg igjen eller manuelt gjenoppta fra pop-up-skjermen ved å trykke på den øverste høyre knappen.

3.5. Bakgrunnsbelysning

Bakgrunnsbelysningen har to moduser: automatisk og veksling. I automatisk modus kommer bakgrunnsbelysningen på med enhver knapp trykket. I vekslingsmodus slår du bakgrunnslyset på ved å holde øvre venstre knapp trykket. Bakgrunnslyset holdes på inntil du holder øvre venstre knapp trykket igjen.

Som standard er bakgrunnsbelysningen i automatisk modus. Du kan endre bakgrunnslysmodusen fra innstillingene under **Generelt** » **Bakgrunnsbelysning**.

3.6. Bluetooth-tilkobling

Suunto Spartan Trainer Wrist HR bruker Bluetooth-teknologi for å sende og motta informasjon fra mobilenheten når du har parett klokken med Suunto-appen. Samme teknologi brukes også ved paring av POD-er og sensorer.

Men hvis du ikke ønsker at klokka skal være synlig for Bluetooth-skannere, kan du aktivere eller deaktivere deteksjonsinnstillingen fra innstillingene under **Tilkobling** » **Oppdagelse**.



Bluetooth kan også slås helt av ved å aktivere flymodus, se 3.2. *Flymodus*

3.7. Tastelås og skjermdimming

Mens du tar opp en trening kan du låse tastene ved å holde nedre høyre tast trykket ned. Når de er låst kan du ikke endre displayvisningene, men du kan slå på bakgrunnslyset med hvilket som helst tastetrykk hvis bakgrunnslyset er i automatisk modus.

For å låse opp hold nedre høyre tast trykket inn igjen.

Når du ikke tar opp en treningsrunde, dimmes skjermen etter en kort tid uten aktivitet. For å aktivere skjermen, trykk på hvilken som helst tast.

Etter en lengre periode med inaktivitet går klokken over i hvilemodus og slår av skjermen helt. Enhver bevegelse reaktiverer skjermen.

3.8. Brystpulssensor

Du kan bruke en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, som Suunto Smart Sensor, med Suunto Spartan Trainer Wrist HR for å gi deg nøyaktig informasjon om treningsintensiteten.

Hvis du bruker Suunto Smart Sensor, har du også den ekstra fordelen med pulsminne. Sensorminnefunksjonen bufrer data hvis tilkoblingen til klokka avbrytes, for eksempel når du svømmer (ingen overføring under vann).

Det betyr at du til og med kan legge igjen klokka etter å ha startet en registrering. For mer informasjon, se brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor.

Slå opp i brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor eller annen Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor for ytterligere informasjon.

Se 3.22. *Parer POD-er og sensorer* for anvisninger om hvordan du parer en pulssensor med klokka.

3.9. Enhetsinformasjon

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvare fra innstillingene under **Generelt » Om**.

3.10. Vis tema

For å øke leseligheten på klokkeskjermen under trening eller navigering, kan du skifte mellom lyse og mørke temaer.

Med det lyse temaet er skjermbakgrunnen lys og tallene mørke.

Med det mørke temaet er kontrasten omvendt, med bakgrunnen mørk og tallene lyse.

Temaet er en global innstilling som du kan endre i klokka fra en av sportsmodusalternativene.

For å endre display-tema i sportsmodusalternativer:

1. Fra urskiven trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.

2. Rull til **Trening** og trykk på midtre knapp.
3. Gå til en sportsmodus og trykk den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
4. Rull ned til **Tema** og trykk på midtre knapp.
5. Rull mellom lys og mørk ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene, og godta med den midtre knappen.
6. Bla opp igjen for å avslutte sportsmodusalternativer, og start (eller avslutt) sportsmodus.

3.11. Ikke forstyrr-modus

Ikke forstyrr-modus er en innstilling som kobler ut alle lyder og vibrasjoner, slik at det er et svært nyttig alternativ ved bruk av klokka ved for eksempel et teater eller et miljø der du ønsker at klokka skal fungere som vanlig, men stille.

Slik slår du på Ikke forstyrr-modus:

1. Fra urskiven hold midtre knapp trykket for å åpne snarveimenyen.
2. Trykk på den midtre knappen for å aktivere Ikke forstyrr-modus.

Mens du er i denne modusen, trykk hvilken som helst knapp for å aktivere skjermen. Mens skjermen er på, trykk på den øvre høyre knappen for å slå av Ikke forstyrr-modusen.

Hvis du har en alarm innstilt, lyder den som normal og deaktiverer Ikke forstyrr-modusen med mindre du slummer alarmen.

3.12. Følelse

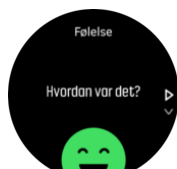
Hvis du trener regelmessig, kan du følge hvordan du føler deg etter hver økt, noe som er en viktig indikator på din generelle fysiske tilstand. En trener eller personlig trener kan også bruke din følelestrend til å spore din fremgang over tid.

Du har 5 grader for følelse å velge mellom:

- **Dårlig**
- **Gjennomsnittlig**
- **Bra**
- **Veldig bra**
- **Fantastisk**

Hva disse alternativene betyr er det opp til deg (og din PT) å bestemme. Det viktigste er at du bruker dem konsekvent.

For hver treningsøkt kan du registrere hvordan du følte deg direkte på klokken etter opptaket ved å svare på spørsmålet **'Hvordan var det?'**



Du kan hoppe over å besvare spørsmålet ved å trykke på den midtre knappen.

3.13. Finn tilbake

Hvis du bruker GPS når du registrerer en aktivitet lagrer Suunto Spartan Trainer Wrist HR automatisk startpunktet for øvelsen din. Finn tilbake Suunto Spartan Trainer Wrist HR kan guide deg direkte tilbake til startpunktet ditt.

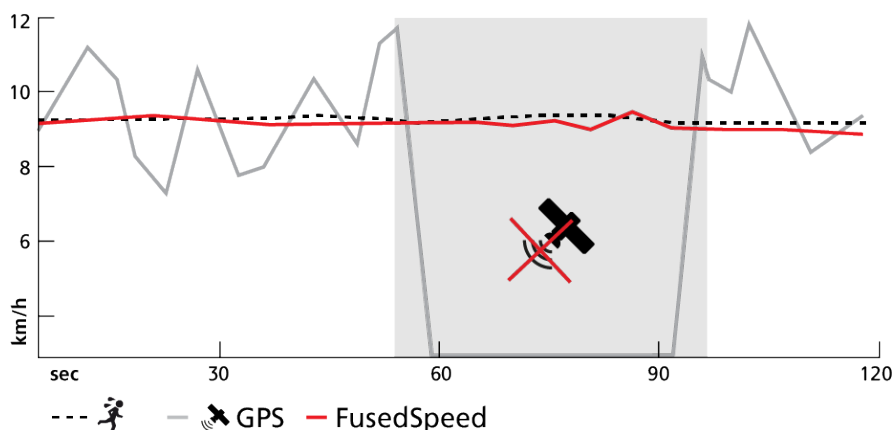
For å starte Finne tilbake:

1. Mens du tar opp en aktivitet, trykk på den midtre knappen inntil du har nådd navigasjonsvisningen.
2. Trykk på den nedre tasten til høyre for å åpne snarveismenyen.
3. Rull til Finne tilbake og trykk på midtre knapp for å velge.
4. Trykk nedre venstre knapp for å avsluttet og gå tilbake til navigasjonsvisningen.

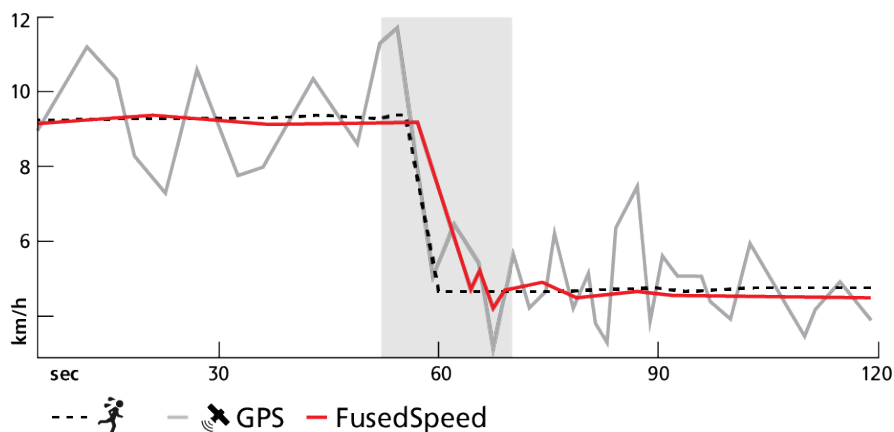
Navigeringsveiledningen vises som den siste visningen i den valgte sportsmodusen.


3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig klarer Suunto Spartan Trainer Wrist HR fortsatt å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.



 **TIPS:** For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed, må du bare ta en rask titt på klokken etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed blir automatisk aktivert for løping og andre lignende typer aktiviteter, som for eksempel orientering, basketball og fotball.

3.15. GPS-nøyaktighet og strømsparing

GPS-fiksverdien bestemmer nøyaktigheten for sporet - jo kortere intervall mellom fiksverdiene, desto med nøyaktig er sporet. Hver GPS-fiksverdi registreres i loggen når du tar opp en trening.


GPS-fiksverdien påvirker også batteriets levetid direkte. Gjennom å redusere GPS-nøyaktighet, kan du forlenge batteriets levetid i klokka.

Alternativene for GPS-nøyaktighet er:

- Best: ~ 1 sek fast hastighet
- Bra: ~ 20 sek fast hastighet
- OK: ~ 60 sek fast hastighet

Du kan endre GPS-nøyaktighet fra sportsalternativene i klokka.

Når du navigerer en rute eller et interessepunkt (POI), stilles GPS-nøyaktigheten automatisk til Best.

 **MERK:** Den første gangen du trener eller navigerer med GPS, vent til klokka innhenter en fast GPS før start. Dette kan ta 30 sekunder eller mer avhengig av forholdene.

3.16. Intensitetssoner

Bruk av intensitetssoner for trening hjelper til med å veilede fitnessutviklingen. Hver intensitetssone belaster kroppen din på ulike måter, og dette fører til ulike virkninger på din fysiske form. Det er fem ulike soner, nummerert 1 (lavest) til 5 (høyest), definert som prosentandeler basert på maksimal hjertefrekvens (maks puls), tempo eller kraft.

Det er viktig å trene med intensitet i tankene og forstå hvordan denne intensiteten skal føles. Og ikke glem at uansett planlagt trening skal du alltid ta deg tid til å varme opp før en øvelse.

De fem ulike intensitetssonene som brukes i Suunto Spartan Trainer Wrist HR er:

Sone 1: Lett

Trening i sone 1 tar det relativt lett på kroppen din. Når det gjelder fitnessstrening, er intensitet så lav som denne betydelig hovedsakelig når det gjelder gjenopprettende trening og forbedring av grunnleggende fitness akkurat når du begynner å trene, eller etter en lang pause. Hverdagstrening – gange, klatring i trapper, sykling til arbeid osv. – utføres vanligvis innenfor denne intensitetssonen.

Sone 2: Middels

Trening ved sone 2 forbedrer ditt grunnleggende fitnessnivå effektivt. Trening ved denne intensiteten føles enkelt, men treningsøkter med lang varighet kan ha en svært høy treningseffekt. Mesteparten av kardiovaskulær kondisjonstrening skal utføres innenfor denne sonen. Forbedring av grunnleggende fitness bygger et grunnlag for annen trening og klargjør

systemet for mer energisk aktivitet. Langvarige treningsøkter i denne sonen forbruker mye energi, spesielt fra kroppens lagrede fett.

Sone 3: Hard

Trening i sone 3 begynner å være ganske energisk og føles ganske tungt. Det vil forbedre evnen til å bevege deg hurtig og økonomisk. I denne sonen begynner melkesyre å dannes i systemet, men kroppen er fortsatt i stand til å skylle den helt ut. Du skal trene ved denne intensiteten maks et par ganger i uka, da det setter kroppen under stor belastning.

Sone 4: Veldig hardt

Trening i sone 4 forbereder systemet for hendelser av konkurransetype og høye hastigheter. Treningsøkter i denne sonen kan utføres enten ved konstant hastighet eller som intervalltrening (kombinasjoner av kortere treningsfaser med intermitterende pauser). Høyintensitetstrening utvikler fitnessnivået hurtig og effektivt, men hvis denne gjøres for ofte eller ved høy intensitet, kan det føre til overtrening, som tvinger deg til å ta en lang pause fra treningsprogrammet ditt.

Sone 5: Maksimalt

Når hjertefrekvensen under en arbeidsøkt når sone 5, vil treningen føles ekstremt hard. Melkesyre vil bygges opp i systemet mye hurtigere enn den kan fjernes, og du vil bli tvunget til å stoppe etter maksimalt noen minutter. Idrettsutøvere inkluderer disse maksimum-intensitets-treningsøktene i sitt treningsprogram på en svært kontrollert måte, fitnessentusiaster trenger dem ikke i det hele tatt.

3.16.1. Pulssoner

Pulssoner er definert som prosentandelområder basert på maksimum puls (maks HR).

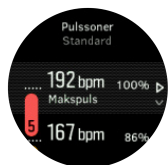
Som standard er maks HR kalkulert ved bruk av standard ligning: $220 - \text{din alder}$. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere standardverdien tilsvarende.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR har standard og aktivitetsspesifikke HR-soner. Standardsonene kan brukes til alle aktiviteter, men for mer avansert trening, kan du bruke spesifikke HR-soner for løping og sykling.

Still inn maks puls

Still inn maksimal hjerterytme fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**.

1. Velg maks puls (høyeste verdi, spm) og trykk på midttasten.
2. Velg ny maks puls ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



3. Trykk den midtre knappen for å velge ny maks puls.
4. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.



MERK: Du kan også stille inn maksimal HR fra innstillingene under **Generelt » Personlig**.


Still inn standard pulssoner

Still inn standard pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**.

1. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
2. Velg ny pulssone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



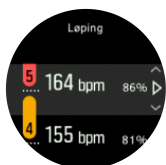
3. Trykk den midtre knappen for å velge ny pulsverdi.
4. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.

 **MERK:** Valg av **Tilbakestill** i HR-sonevisningen vil tilbakestille HR-sonene til standardverdien.

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Velg aktiviteten (løping eller sykling) som du ønsker å redigere (ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper) og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Trykk den midtre knappen for å slå pulssonene på.
3. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny pulssone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



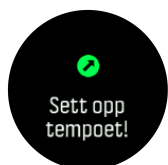
5. Trykk den midtre knappen for å velge ny pulsverdi.
6. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.

3.16.1.1. Bruke pulssoner under trening

Når du registrerer en trening (se 3.25. *Registrere en øvelse*), og har valgt puls som et intensitetsmål (se 3.25.1. *Bruke mål under trening*), vises en pulssonemåler, delt inn i fem deler, rundt den ytre kanten på sportsmodusdisplayet (for alle sportsmoduser som støtter HR). Måleren indikerer i hvilken HR-sone du aktuelt trener i ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis pulsen er utenfor den valgte målsone.



I tillegg finnes et tilegnet display for HR-soner i sportsmodusens standarddisplay. Sonedisplayet viser aktuell pulssone i midtfeltet, hvor lenge du har vært i denne sonen og hvor langt borte du er i slag per minutt til neste soner opp eller ned. Bakgrunnsfargen til søylen indikerer også hvilken pulssone du trener i.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

3.16.2. Temposoner

Temposoner fungerer kun som pulssoner, men intensiteten på opplæringen er basert på ditt tempo i stedet for puls. Temposoner vises enten som metriske eller imperial-verdier avhengig av dine innstillinger.

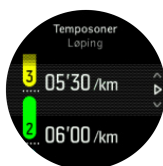
Suunto Spartan Trainer Wrist HR har fem standard temposoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Temposoner er tilgjengelige for kjøring.

Still inn temposoner

Still inn aktivitetsspesifikke temposoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Velg **Løping** ved å trykke på midtknappen.
2. Trykk på nedre høyre knapp og velg temposoner.
3. Trykk på øvre høyre eller nedre høyre knapper for å rulle, og trykk på midtknappen når den temposonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny tempone ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny temponeverdi.
6. Trykk og hold den midtre knappen for å avslutte temponevisningen.

3.16.2.1. Bruke temposoner under trening

Når du registrerer en øvelse (se 3.25. *Registrere en øvelse*), og har valgt tempo som intensitetsmål (se 3.25.1. *Bruke mål under trening*), vises en tempone-måler, delt inn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer temposonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis tempoet er utenfor den valgte målsonen.



I tillegg finnes et tilegnet display for temposoner i sportsmodusens standarddisplay. Sonedisplayet viser aktuell temposone i midtfeltet, hvor lenge du har vært i denne sonen og hvor langt borte du er i tempo til neste soner opp og ned. Midtre søyle lyser også og indikerer at du trener i riktig temposone.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

3.16.3. Effektsoner

Kraftmåleren måler mengden fysisk innsats som er nødvendig for å utføre en viss aktivitet. Innsatsen måles i watt. Hovedfordelen som oppnås med en kraftmåler, er presisjon. Kraftmåleren avslører nøyaktig hvor hardt du faktisk jobber og hvor mye kraft du produserer. Det er også enkelt å se fremdriften når du analyserer watt.

Kraftsoner kan hjelpe deg til å trene med riktig kraftresultat.

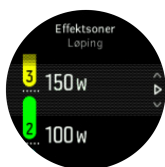
Suunto Spartan Trainer Wrist HR har fem standard kraftsoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Kraftsoner er tilgjengelige i alle standard sportsmoduser for sykling, innendørs sykling og terrengsykling. For løping og terrengløping må du bruke de spesifikke "Power"-sportsmodusene for å få kraftsoner. Hvis du bruker tilpassede sportsmoduser, påse at modusen bruker en kraft-POD, slik at du også får kraftsoner.

Still inn aktivitetsspesifikke kraftsoner

Still inn aktivitetsspesifikke kraftsoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**

1. Velg aktiviteten (**Løping** eller **Sykling**) som du ønsker å redigere og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Trykk på nedre høyre knapp og velg kraftsoner.
3. rykk på øvre høyre eller nedre høyre knapper og velg kraftsonen som du ønsker å redigere.
4. Velg ny kraftsone ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny kraftverdi.
6. Trykk og hold den midtre knappen for å avslutte kraftsonevisningen.

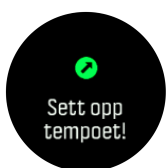
3.16.3.1. Bruke kraftsoner under trening

Du må ha en kraftpod parett med klokka for å kunne bruke kraftsoner når du trener, se 3.22. *Pare POD-er og sensorer.*

Når du registrerer en øvelse (se 3.25. *Registrere en øvelse*), og har valgt kraft som intensitetsmål (se 3.25.1. *Bruke mål under trening*), vises en kraftsonemåler, delt inn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer kraftsonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis kraften er utenfor den valgte målsonen.



I tillegg finnes et tilegnet display for kraftsoner i sportsmodusens standarddisplay. Sonedisplayet viser aktuell kraftsone i midtfeltet, hvor lenge du har vært i denne sonen og hvor langt borte du er i kraft til neste soner opp og ned. Midtre søyle lyser også og indikerer at du trener i riktig temposone.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

3.17. Intervalltrening

Intervalltrening er en vanlig form for trening som består av alternerende aktivitet med høy og lav intensitet. Med Suunto Spartan Trainer Wrist HR, kan du definere din egen intervalltrening på klokka for hver sportsmodus.

Når du definerer intervallene har du fire ting som skal stilles inn:

- Intervaller: på/av vekslingsbryter som aktiverer intervalltrening, Når vekslingsbryteren er på, legges det et intervalltrening-display til sportsmodusen din.

- Repetisjoner: antall intervall + restitusjon-sett du ønsker å fullføre.
- Intervaller: lengden av høy-intensitetsintervallet basert avstand eller varighet.
- Restitusjon: lengden av hvileperioden mellom intervaller basert på avstand eller varighet.

Husk at hvis du bruker avstand for å definere intervallene må du være i en sportsmodus som måler avstand. Målingen kan baseres på GPS, fra en fot- eller sykkel-POD, for eksempel.



MERK: Hvis du bruker intervaller kan du aktivere navigering.

For å trene med intervaller:

1. Fra oppstartsenheten velger du sporten.
2. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
3. Rull ned til **Intervaller** og trykk på midtre knapp.
4. Veksle intervaller på og juster innstillingene beskrevet ovenfor.



5. Rull opp til **Tilbake** og bekreft med den midtre knappen.
6. Trykk øvre høyre knapp inntil du er tilbake ved startvisningen og start treningen som normalt.
7. Trykk på nedre venstre knapp for å endre visningen til intervallvisning og trykk på øvre høyre knapp når du er klar til å starte intervalltreningen.



8. Hvis du ønsker å stoppe intervalltrening før du har fullført alle repetisjonene, hold midtknappen nede for å åpne sportsmodusalternativene og veksle av **Intervaller**.



MERK: Når du er i intervallskjermen, virker knapper som normalt, for eksempel hvis du trykker på den øvre høyre knappen pauser du treningsregistrering, ikke bare intervalltrening.

Etter at du har stoppet treningsregistrering blir intervalltrening automatisk vekslet av for den sportsmodusen. Imidlertid blir de andre innstillingene opprettholdt slik at du enkelt kan starte den samme treningsrutinen neste gang du bruker sportsmodusen.

3.18. Språk og enhetssystem

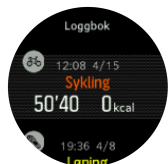
Du kan endre klokkespråket og enhetssystemet fra innstillinger under **Generelt** » **Språk**.


3.19. Loggbok

Du får tilgang til loggboken fra starterenheten.



Bla gjennom loggen ved å trykke på øvre høyre eller nedre høyre knapper. Trykk på den midtre knappen for åpne og se kommer du tilbake til navigasjonsvisning med Finn tilbake.



 **MERK:** Loggikonet forblir grått inntil øvelsen er synkronisert med Suunto-appen.

For å avslutte loggen trykk på nedre venstre knapp.

3.20. Månefaser

I tillegg til tider for soloppgang og solnedgang kan klokka spore månefaser. Månefasen er basert på den datoen du har stilt inn i klokka.

Månefasen er tilgjengelig som en visning i urskiven i utendørsstil. Trykk på den øvre venstre knappen for å endre den nedre raden inntil du ser månefasen.



Fasene er presentert som et ikon med prosentandel som følger:

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

3.21. Varsler

Hvis du har paret klokken med Suunto-appen, kan du motta varslinger, f.eks. innkommende anrop og tekstmeldinger, på klokken.

Når du parer klokken med appen, er varslinger på som standard. Du kan slå dem av fra innstillingene under **Meldinger**.

Når en varslings ankommer, vises en popup på urskiven.



Hvis meldingen ikke passer på skjermen, trykk nedre høyre knapp for å bla gjennom hele teksten.

Varslingshistorikk

Hvis du har uleste varslinger eller tapte anrop på din mobilenhet, kan du vise dem på klokka.

Fra urskiven trykk på midtre knapp og trykk deretter på nedre knapp for å rulle gjennom varslingshistorikken.

Varslingshistorikken slettes når du kontrollerer meldingene på mobilenheten.

3.22. Pare POD-er og sensorer

Par klokken din med Bluetooth Smart POD-er og sensorer for å innhente tilleggsinformasjon, slik som sykkeleffekt når du foretar et treningsopptak.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR støtter følgende typer POD-er og sensorer:

- Hjerterefrekvens
- Sykkel
- Kraft
- Fot



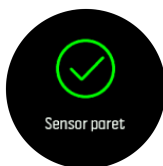
MERK: Du kan ikke pare enheter når flymodus er på. Slå av flymodus før paring. Se 3.2. Flymodus.

Pare en POD eller sensor:

1. Gå til klokkeinnstillingene og velg **Tilkobling**.
2. Velg **Pare sensor** for å få listen over sensortyper.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla gjennom listen og velge sensortype med den midtre knappen.



4. Følg instruksjonene på klokka for å fullføre paringen (se sensor- eller POD-håndbok ved behov), trykk knappen i midten for å fortsette til neste trinn.



Hvis POD har nødvendige innstillinger, slik som veivlengde for en kraft-POD, bes du om å legge inn en verdi i løpet av paringsprosessen.

Når POD-en eller sensoren pares, søker klokken etter denne så snart du velger en sportsmodus som bruker denne sensortypen.

Du kan se den fullstendige listen over parete enheter i klokken fra innstillinger under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

Fra denne listen kan du fjerne (avpare) enheten ved behov. Velg den enheten du ønsker å fjerne og trykk på **Glem**.

3.22.1. Kalibrere sykkel-POD

For sykkel-POD-er må du stille inn hjulomkretsen i klokka. Omkretsen skal være i millimeter, og det gjøres som et trinn i kalibreringen. Hvis du skifter hjulene (med ny omkrets) på sykkelen, må hjulomkretsinnstillingen i klokka også endres.

For å endre hjulomkretsen:

1. I innstillingene gå til **Tilkobling** » **Parede enheter**.
2. Velg **Sykkelsensor**.
3. Velg den nye hjulomkretsen.

3.22.2. Kalibrere fot-POD

Når du parer en fot-POD, kalibrerer klokka automatisk POD ved bruk av GPS. Vi anbefaler å bruke den automatiske kalibreringen, men du kan deaktivere den ved behov fra POD-innstillingene under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

For den første kalibreringen med GPS skal du velge en sportsmodus der fot-POD brukes og GPS-nøyaktighet er stilt til **Best**. Start opptaket og kjør ved stabil hastighet på jevn overflate, hvis mulig, i minst 15 minutter.

Løp ved normal gjennomsnittlig hastighet for første kalibrering, og stopp deretter treningsopptaket. Neste gang du bruker fot-POD, er kalibreringen klar.

Klokka rekalibrerer automatisk fot-POD etter behov når GPS-hastigheten er tilgjengelig.

3.22.3. Kalibrer kraftmåler (POD)

For Power POD (kraftmeter) må du starte kalibreringen fra klokkes sportsmodusalternativer.

Slik kalibrerer du en kraftmåler:

1. Par en kraftmåler med klokka hvis du ikke har gjort det alt.
2. Velg en sportsmodus som bruker en kraftmåler, og åpne deretter modusalternativene.
3. Velg **Kalibrer kraft-sensor** og følg instruksjonene i klokka.

Du skal rekalibrere kraftmåleren fra tid til annen.

3.23. Interessepunkter

Et interessepunkt er en spesiell beliggenhet, for eksempel en campingplass eller et utsiktspunkt langs en sti, som du kan lagre og navigere til senere. Du kan opprette interessepunkter i Suunto-appen fra et kart og trenger ikke å være på interessepunktet. Du oppretter et interessepunkt i klokken ved å lagre den nåværende posisjonen din.

Hvert interessepunkt defineres av:

- POI-navn
- POI-type
- Dato og tid for opprettelse
- Breddegrad
- Lengdegrad
- Høyde

Du kan lagre opptil 250 interessepunkter i klokken din.

3.23.1. Legge til og slette interessepunkter

Du kan legge til et interessepunkt enten med Suunto-appen eller ved å lagre gjeldende plassering i klokken.

Hvis du er ute med klokken din og kommer over et sted du vil lagre som et interessepunkt, kan du legge til stedet direkte i klokken din.

Slik legger du til et interessepunkt med klokken din:

1. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Rull til **Navigasjon** og trykk på ikonet eller trykk på midttasten.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla til **Din lokasjon** og trykk den midtre knappen.
4. Vent til klokka aktiverer GPS og finner din plassering.
5. Når klokka viser breddegrad og lengdegrad, trykk på øvre høyre knapp for å lagre plasseringen din som et interessepunkt (POI) og velg interessepunkttypen.
6. Som standard er navnet på POI det samme som interessepunkttypen (med en løpende nummer etter det).

Slette interessepunkter

Du kan fjerne et interessepunkt ved å slette interessepunktet fra interessepunkt-listen i klokken eller slette det i Suunto-appen.

Slik sletter du et interessepunkt med klokken din:

1. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Bla til **Navigasjon** og trykk på midtknappen.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla til **POIs** og trykk den midtre knappen.
4. Rull til interessepunktet du ønsker å fjerne fra klokka og trykk på midtknappen.
5. Rull til enden av detaljer og velg **Slett**.

Når du sletter et interessepunkt fra klokken din, blir ikke interessepunktet slettet permanent.

For å permanent slette et interessepunkt må du slette interessepunktet i Suunto-appen.

3.23.2. Navigere til et interessepunkt

Du kan navigere til ethvert interessepunkt som finnes på klokkas interessepunktliste.



MERK: Når du navigerer til et interessepunkt, bruker klokka full krafts GPS.

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Rull til **Navigasjon** og trykk på midtre knapp.
3. Rull til POI-er og trykk den midtre knappen for å åpne listen over interessepunkter.
4. Bla til interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på den midtre knappen.
5. Trykk på den øvre knappen for å starte navigeringen.

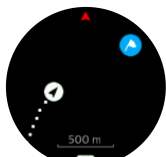
For å stoppe navigasjonen trykk på den øvre knappen igjen når som helst.

Mens du beveger deg, har interessepunktnavigeringen to visninger:


- Interessepunktvisningen med retningsindikator og avstand til interessepunktet



- Kartvisning som viser aktuell lokasjon i forhold til interessepunktet og sporingsbanen (sporet du har tilbakelagt)



Trykk den midtre knappen for å bytte mellom visningene. Hvis du stopper bevegelsen kan klokka ikke bestemme hvilken retning du går basert på GPS.

 **TIPS:** Mens du er i interessepunktvisningen, trykk på skjermen for å se ekstra informasjon i nedre rad, slik som høydeforskjell mellom aktuell posisjon og interessepunkt og beregnet ankomsttid (ETA) eller etter rute (ETE).

























I kartvisningen vises andre interessepunkter i nærheten i grått. Trykk på øvre venstre knapp for å bytte mellom oversiktskartet og en mer detaljert visning. I den detaljerte visningen justerer du zoomnivået ved å trykke på den midtre knappen og deretter zoome inn og ut med øvre og nedre knapper.

Under navigasjon trykk på nedre høyre knapp for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til interessepunktdetaljene og handlingene, slik som å lagre den aktuelle lokasjonen eller velge et annet interessepunkt å navigere til, samt å avslutte navigasjonen.

3.23.3. POI-typer

Følgende POI-typer er tilgjengelige på Suunto Spartan Trainer Wrist HR:

	generisk interessepunkt
	Underlag (dyr, for jakt)
	Start (start på en rute eller løype)
	Storvilt (dyr, for jakt)
	Fugl (dyr, for jakt)
	Bygning, hjemme
	Kafe, mat, restaurant
	Leir, camping
	Bil, parkering

	Grotte
	Klippe, ås, fjell, dal
	Kyst, innsjø, elv, vann
	Veikryss
	Nødsituasjon
	Slutt (slutt på en rute eller løype)
	Fisk, fiskeplass
	Skog
	Geocache
	Hostel, hotel, innkvartering
	Info
	Eng
	Høyde
	Dyrespor (dyrespor, for jakt)
	Vei
	Stein
	Skrubb (dyremarkering, for jakt)
	Skrape (dyremarkering, for jakt)
	Skudd (for jakt)
	Sikt
	Småvilt (dyr, for jakt)
	Stå stand (for jakt)
	Løype
	Løype-cam (for jakt)

	Vannfall
---	----------

3.24. Posisjonsformater

Posisjonsformatet er måten GPS-posisjonen din vises på klokka. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter.

Du kan endre posisjonsformatet på klokkeinnstillingene under **Navigasjon** » **Posisjonsformat**.

Breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:

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

Andre tilgjengelige posisjonsformater inkluderer:

- UTM (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR støtter også følgende lokale posisjonsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (sveitsisk)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



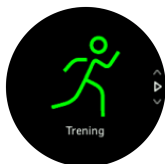
MERK: Noen posisjonsformater kan ikke brukes i områdene nord for 84° og sør for 80°, eller utenfor de landene de er beregnet for. Hvis du er utenfor det tillatte området kan ikke stedskoordinatene dine vises på klokka.

3.25. Registrere en øvelse

I tillegg til 24/7 aktivitetsovervåkning, kan du bruke klokken til å registrere dine treningsøkter eller andre aktiviteter for å få detaljert tilbakemelding og følge din fremgang.

For å registrere en øvelse:

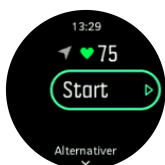
1. Sette på pulsmåler (valgfri).
2. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
3. Rull opp til treningsikonet og velg med den midtre knappen.



4. Trykk øvre høyre eller nedre høyre knapp for å bla gjennom sportsmodusene og velg den du ønsker å bruke med knappen i midten.
5. Over startindikatoren vises et sett av ikoner, avhengig av hva du bruker med sportsmodusen (slik som puls og tilkoblet GPS). Pil-ikonet (tilkoblet GPS) blinker i grått når du søker og blir grønt når et signal finnes. Hjerteikonet (puls) blinker grått under søking. Når et signal blir funnet, endres det til et farget hjerte festet til et belte hvis du bruker en pulssensor. Hvis du bruker den optiske pulssensoren, blir den til et farget hjerte uten belte.

Hvis du bruker en pulssensor, men ikonet blir grønt, kontroller at pulssensoren er paret, se 3.22. *Pare POD-er og sensorer* og velg sportsmodusen igjen.

Du kan vente på at hvert ikon skal bli grønt eller rødt og starte opptaket så snart du ønsker ved å trykke på midtknappen.



Når registreringen starter, låses den valgte pulskilden og kan ikke endres under den pågående treningsøkten.

6. Under opptaket kan du bytte mellom visninger med knappen i midten.
7. Trykk på den øvre høyre tasten for å sette opptaket på pause. Stopp og lagre med den nederste høyre knappen eller fortsett og gjenoppta med den øverste høyre knappen.



Hvis sportsmodusen du valgte har alternativer, slik som å stille inn et utholdenhetsmål, kan du justere den før du starter opptaket ved å trykke på den nedre høyre tasten. Du kan også justere sportsmodusalternativer under opptak ved å holde den midtre knappen trykket.

Hvis du bruker multisportmodus, bytt sportsgren ved å holde den øvre høyre tasten nede.

Etter at du avslutter opptaket, blir du spurt om hvordan du følte deg. Du kan besvare eller hoppe over spørsmålet (se *Følelse*). Deretter får du et sammendrag av aktiviteten, som du kan søke gjennom med øvre eller nedre høyre knapper.

Hvis du har gjort et opptak du ikke ønsker å beholde, kan du slette loggoppføringen ved å bla ned til **Slett** og bekrefte med midtre knapp. Du kan også slette logger på samme måte fra loggboken.



3.25.1. Bruke mål under trening

Det er mulig å stille inn ulike mål innenfor Suunto Spartan Trainer Wrist HR når du trener.

Hvis sportsmodusen du valgte har mål som alternativ, kan du justere dem før du starter opptaket ved å trykke på den nedre høyre tasten.



For å trene med generelt mål:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Velg **Mål** og trykk på midtknappen.
3. Slå **Generelt** på ved å trykke på midtknappen.
4. Velg **Varighet** eller **Avstand**.
5. Velg målet.
6. Trykk og hold på den midtre knappen for å gå tilbake til sportsmodusalternativene.

Når du har generelle mål aktivert, er en målmåler synlig på hvert datadisplay som viser fremdriften.



Du kommer også til å motta en varsling når du har nådd 50 % av målet og når valgt mål er oppfylt.

For å trene med intensitetsmål:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Velg **Mål** og trykk på midtknappen.
3. Slå **Intensitet** på ved å trykke på midtknappen.
4. Velg **Puls**, **Tempo** eller **Effekt**.
(Alternativene avhenger av valgt sportsmodus og om du har en kraftpod paret med klokka).
5. Velg målsonen.
6. Trykk og hold på den midtre knappen for å gå tilbake til sportsmodusalternativene

3.25.2. Navigere under treningen

Du kan navigere på en rute eller til et interessepunkt når du registrerer en øvelse.

Sportsmodusen du bruker må ha GPS aktivert for å ha tilgang til navigasjonsalternativene. Hvis sportsmodus GPS-nøyaktigheten er OK eller Bra når du velger en rute eller et interessepunkt (POI) endres GPS-nøyaktigheten til Best.

Slik navigerer du under trening:

1. Opprett en rute eller et interessepunkt i Suunto-appen og synkroniser klokken hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Gå til en sportsmodus som bruker GPS og trykk den nedre høyre knappen for å åpne alternativene.
3. Bla til **Navigasjon** og trykk på midtknappen.
4. Rull gjennom navigasjonsalternativene og velg en med den midtre knappen.
5. Velg ruten eller interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen.
6. Trykk på den øvre høyre knappen. Dette trinnet tar deg tilbake til sportsmodusalternativene. Bla oppover for å starte visning og start registreringen som vanlig.

Mens du trener, trykker du på midtknappen for å bla til navigasjonsskjermen der du vil se ruten eller interessepunktet du valgte. For mer informasjon om navigasjonsdisplayet, se 3.23.2. *Navigere til et interessepunkt* og 3.27. *Ruter*.

Når du er i dette displayet kan du trykke den nedre knappen for å åpne navigasjonsalternativene. Fra navigasjonsalternativene kan du for eksempel velge en annen rute eller interessepunkt, kontrollere gjeldende plasseringskoordinater eller avslutte navigeringen, ved å velge **Spring**.

3.25.3. Strømsparingsalternativer i sportsmodus

For å forlenge batteritiden når du bruker sportsmoduser med GPS, får du mest effekt ved å justere GPS-nøyaktigheten (se 3.15. *GPS-nøyaktighet og strømsparing*). For å forlenge batteritiden ytterligere kan du justere følgende strømsparingsalternativer:

- Display-tidsavbrudd: normalt er displayet alltid på under trening. Når du slår på display-tidsavbrudd, slår displayet seg av etter 10 sekunder for å spare batteristrøm. Trykk på en knapp for å sette displayet på igjen.

For å aktivere strømsparingsalternativer:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Rull ned til **Hvilemodus** og trykk på midtre knapp.
3. Juster strømsparingsalternativene etter eget ønske og hold midtknappen nede for å avslutte strømsparingsalternativene.
4. Bla tilbake for å starte visning og start treningen som vanlig.



MERK: Hvis display-tidsavbrudd er på, kan du fortsatt motta mobile varsler i tillegg til lyd- og vibrasjonsvarsler. Andre visuelle hjelpemidler slik som autopause pop-up er ikke vist.

3.26. Restitusjon

Restitusjonstiden er en beregning i timer for tiden kroppen din trenger for å samle krefter etter trening. Tiden er basert på varigheten og intensiteten til treningsøkten, samt total helhetlig tretthet.

Restitusjonstid akkumuleres fra alle typer øvelser. Med andre ord, du akkumulerer restitusjonstid på lange, lavintensitets treningsøkter og på høyintensitetsøkter.

Tiden er kumulativ over treningsøkter, så hvis du trener igjen før tiden har utløpt, legges den nyakkumulerte tiden til resterende tid fra forrige treningsøkt.

For å vise restitusjonstid, fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser restitusjonsdisplayet.



Siden restitusjonstiden kun er estimert, nedtelles de akkumulerte timene uansett ditt formnivå eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i bra form, kan restitusjonstiden være mindre enn beregnet. Men på den andre siden, hvis du f.eks. er forkjølet, kan restitusjonstiden være lengre enn beregnet.

3.27. Ruter

Du kan bruke Suunto Spartan Trainer Wrist HR for å navigere ruter. Planlegg ruten din i Suunto-app og overfør den til klokken med neste synkronisering.

Slik navigerer du langs en rute:

1. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Blad til **Navigasjon** og trykk den midtre knappen.



3. Bla til **Ruter** og trykk på midtknappen for å åpne listen over ruter.



4. Bla til ruten du vil navigere til, og trykk på midtknappen.
5. Trykk på den øvre høyre knappen for å starte navigeringen.
6. Trykk på den øverste høyre knappen igjen når som helst for å stoppe navigasjonen.



I detaljert visning zoomer du inn og ut ved å holde midtknappen inne. Juster zoom-nivået med den øverste høyre og nederste høyre knappen.



Mens du er i navigasjonsskjermen, kan du trykke på den nederste knappen for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg rask tilgang til navigeringshandlinger som for eksempel lagring av gjeldende posisjon eller valg av en annen rute å navigere til.


Alle sportsmodusene med GPS har også et alternativ for rutevalg. Se 3.25.2. *Navigere under treningen.*

Navigasjonsveiledning

Når du navigerer på en rute, hjelper klokken deg med å holde deg på den rette veien ved å gi deg flere varsler når du går langs ruten.

Hvis du for eksempel går mer enn 100 meter vekk fra ruten, informerer klokken om at du ikke er på rett vei og forteller deg når du er tilbake på ruten.

Når du har nådd et veipunkt for interessepunkt langs ruten, får du en info-hurtigmelding som viser deg avstanden og beregnet tid til neste veipunkt eller interessepunkt.

 **MERK:** Hvis du navigerer på en rute som krysser seg selv, for eksempel et åttetall, og du tar feil vei i krysset, antar klokken din at du velger en annen vei med vilje. Klokken viser neste veipunkt basert på den nåværende, nye reiseretningen. Så hold øye med brødsmule-stien din for å sikre at du går den rette veien når du navigerer på en komplisert rute.

3.27.1. Høydenavigasjon

Hvis du navigerer en rute som har høydeinformasjon, kan du også navigere basert på oppstigning og nedstigning med bruk av stigningsprofil-displayet. Når du er i hovednavigasjon-displayet (hvor du ser ruten din), trykk midtknappen for å bytte til stigningsprofil-display.

Stigningsprofil-displayet viser deg følgende informasjon:

- topp: din gjeldende høyde
- senter: stigningsprofilen viser din gjeldende posisjon
- nederst: resterende stigning eller nedstigning (trykk på øvre venstre knapp for å endre visninger)



Hvis du avviker for langt fra ruten når du bruker høydenavigering vil klokka gi deg en **Utenfor rute** melding i stigningsprofil-displayet. Hvis du ser denne meldingen, bla til rutenavigasjon-displayet for å komme tilbake til sporet før du fortsetter med høydenavigasjon.

3.28. Sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot

Hvis du er Komoot-medlem, kan du finne eller planlegge ruter med Komoot og synkronisere disse Suunto Spartan Trainer Wrist HR via Suunto-appen. I tillegg blir øvelsene dine som registreres av klokken automatisk synkronisert med Komoot.

Når du bruker rutenavigering Suunto Spartan Trainer Wrist HR sammen med ruter fra Komoot, varsler klokken din deg med en lyd når det er på tide å ta en sving.

Slik bruker du sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot:

1. Registrer deg på Komoot.com
2. I Suunto-appen, velg partnertjenester.
3. Velg Komoot og koble til ved å bruke de samme opplysningene du brukte når du registrerte deg hos Komoot.

Alle de valgte eller planlagte rutene dine (som kalles “turer” i Komoot) i Komoot blir automatisk synkroniserte med Suunto-appen, som du enkelt kan overføre til klokken din.

Følg instruksjonene i seksjonen 3.27. *Ruter* og velg ruten din fra Komoot for å få sving-for-sving-varsler.

For mer informasjon om partnerskapet mellom Suunto og Komoot, se <http://www.suunto.com/komoot>

 **MERK:** Komoot er foreløpig ikke tilgjengelig i Kina.

3.29. Søvnsporing

En god natts søvn er viktig for en frisk kropp og sjel. Du kan bruke klokka til å spore søvnen og se hvor mye søvn du får i gjennomsnitt.

Når du bruker klokka i sengen, sporer Suunto Spartan Trainer Wrist HR søvnen din basert på akselerometerdata.


For å spore søvn:

1. Gå til klokkeinnstillinger, bla ned til **SØVN** og trykk på den midtre knappen.
2. Slå på **SØVNSPORING**.



3. Still inn tidene for når du går å legger deg og våkner i henhold til vanlige søvntider.

Det siste trinnet definerer sengetiden. Klokka viser denne perioden for å bestemme når du sover (i løpet av sengetiden) og rapporterer all søvn som én økt. Hvis du står opp for eksempel for å hente et glass vann i løpet av natten, vil klokka fortsatt telle eventuell søvn etter dette som samme økt.

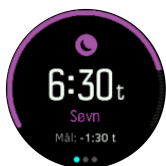
 **MERK:** Hvis du går og legger deg før sengetid og også våkner opp etter sengetid, teller ikke klokka dette som en søvnøkt. Du skal stille inn sengetiden etter det tidligste du kan gå å legge deg og det seneste du kan våkne opp.

Når du har aktivert søvnsporing, kan du også stille inn søvn mål. En typisk voksen trenger mellom 7 og 9 timers søvn per døgn, selv om din ideelle søvnmengde kan variere fra standardene.

Søvntrender

Når du våkner opp, møtes du med et sammendrag av din søvn. Sammendraget inkluderer for eksempel total varighet på søvnen, samt beregnet tid du var våken (beveget deg) og den tiden du sov dypt (ingen bevegelse).

I tillegg til søvnsammendraget kan du følge din helhetlige søvntrend med søvnninnsikt. Fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser **SØVN**-displayet. Den første visningen viser deg sist søvn i sammenligning med søvnmål.



Mens du er i søvnvisningen kan du trykke på den midtre knappen for å se gjennomsnittlig søvn de siste sju dagene. Trykk på nedre høyre knapp for å se de faktiske søvntimene i løpet av de siste sju dagene.

Mens du er i gjennomsnittlig søvnvisning, kan du trykke på midtknappen for å se graf over gjennomsnittlige pulsverdier for de siste sju dagene.



Trykk på nedre høyre knapp for å se de faktiske pulsverdiene for de siste sju dagene.



MERK: Fra **SØVN**-displayet kan du holde den midtre knappen nede for å få tilgang til søvnsporingsinnstillinger.



MERK: Alle søvnmålinger er basert kun på bevegelse, så de er beregninger som kanskje ikke gjenspeiler de faktiske søvnavanene dine.

Måle hjertefrekvens under søvn

Hvis du har på deg klokka i løpet av natten, kan du få ekstra tilbakemelding om hjertefrekvensen når du sover. For å holde den optiske hjertefrekvensen på i løpet av natten, se til at Daglig HF er aktivert (se 3.1.2. *Daglig puls*).

Automatisk Ikke forstyrr-modus

Du kan bruke automatisk Ikke forstyrr-innstilling for å automatisk aktivere Ikke forstyrr-modus når du sover.

3.30. Sportsmoduser

Klokken leveres med en lang rekke forhåndsdefinerte sportsmoduser. Modusene er designet for spesifikke aktiviteter og formål, fra en avslappet spasertur ute til et triatlon-løp.

Når du registrerer en øvelse (se 3.25. *Registrere en øvelse*), kan du rulle opp og ned for å se den korte listen over sportsmoduser. Trykk på den midtre knappen ved ikonet på slutten av den korte listen for å vise den fullstendige listen og se alle sportsmoduser.

Hver sportsmodus har et unikt sett av displayer og visninger. Du kan redigere og tilpasse informasjonen som vises på skjermen, i Suunto-appen. Du kan også forkorte listen over sportsmoduser i klokken, eller legge til nye.

3.30.1. Svømming

Du kan bruke din Suunto Spartan Trainer Wrist HR for svømming i bassenger eller utendørs.

Når du bruker sportsmodus for bassengsvømming, avhenger klokken av bassenglengden for å bestemme avstanden. Du kan endre bassenglengden etter behov under sportsmodusalternativene før du begynner å svømme.

Open water svømming avhenger av GPS for å kalkulere avstand. Da GPS-signaler ikke går under vann, må klokken ut av vannet regelmessig, slik som med freestyle-svømming, for å få en GPS-fiksverdi.

Disse er utfordrende forhold for GPS, så det er viktig at du har et sterkt GPS-signal før du hopper ut i vannet. For å sikre god GPS, bør du:

- Synkronisere klokken med SuuntoLink før du begynner å svømme for å optimalisere din GPS med siste satellittbanedata.
- Etter at du velger sportsmodus for open water svømming og et GPS-signal hentes, vent i minst tre minutter før du starter svømmingen. Dette gir GPS tid til å opprette en sterk posisjonering.

3.31. Soloppgang og solnedgang

Alarmen for soloppgang/solnedgang i din Suunto Spartan Trainer Wrist HR er alarmer som kan tilpasses basert på din lokasjon. I stedet for å stille inn en fast tid, stiller du inn alarmen for hvor mye i forveien du ønsker å bli varslet før den faktiske soloppgangen eller solnedgangen.

Tidene for soloppgang og solnedgang bestemmes via GPS, så klokka bruker GPS-data fra siste gang du brukte GPS.

Slik stiller du inn alarmer for soloppgang og solnedgang:

1. Trykk på den midtre tasten for å åpne snarveismenyen.
2. Rull ned til **ALARMER** og åpne ved å trykke på midtre knapp.
3. Rull til alarmen som du ønsker å stille inn og velg denne ved å trykke på den midtre knappen.



4. Still inn de ønskede timene for soloppgang/solnedgang ved å rulle opp/ned med øvre og nedre knapper og bekrefte med den midterste knappen.
5. Still inn minutter på samme måte.



6. Trykk på den midtre knappen for å bekrefte og avslutte.

 **TIPS:** En urskive som viser tider for soloppgang og solnedgang er også tilgjengelige.



 **MERK:** Tider for soloppgang og solnedgang og alarmer krever en GPS-fix Tidene er tomme inntil GPS-data er tilgjengelige.

3.32. Tid og dato

Du stiller tiden og datoen under innledende oppstart av klokken. Etter dette bruker klokken GPS-tid for å korrigere eventuell forskyvning.

Du kan manuelt justere tid og dato fra innstillingene under **GENERELT** » **Klokkeslett/dato**, der du også kan endre tids- og datoformater.

I tillegg til hovedtiden, kan du vise dobbel tid for å følge tiden på et annet sted, for eksempel når du er ute og reiser. Under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Dual-time** for å stille tidssonen ved å velge en plassering.

3.32.1. Vekkeklokke

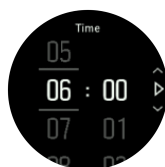
Klokken din har en alarmfunksjon som kan aktiveres en enkelt gang eller gjentas på utvalgte dager. Aktiver alarmen fra innstillingene under **Alarmer** » **Vekkeklokke**.

Slik stiller du inn alarmen:

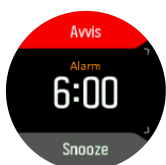
1. Velg først hvor ofte du ønsker at alarmen skal utløses. Velg mellom følgende alternativer:
 - **En gang:** alarmen utløses én gang i løpet av de neste 24 timene på den innstilte tiden
 - **Ukedager:** alarmen utløses til samme tid mandag til og med fredag
 - **Daglig:** alarmen utløses til samme tid hver dag hele uken



2. Innstill timen og minuttene og avslutt deretter innstillingene.



Når alarmen utløses kan du avvise den for å stoppe alarmen eller du kan velge slumrealternativet. Slumre-forsinkelsen er på 10 minutter og kan repeteres inntil 10 ganger.



Hvis du ikke avslutter alarmen, går den automatisk i slumremodus etter 30 sekunder.

3.33. Tidtakere

Klokken inkluderer en stoppeklokke og nedtellingstimer for grunnleggende tidsmåling. Fra urskiven, åpne startenheten og rull opp til du ser timerikonet. Trykk på den midtre knappen for å åpne timerdisplayet.



Når du går inn i displayet for første gang, viser det stoppeklokka. Etter dette, husker den på hva du brukte sist, stoppeklokke eller nedtellingstimer.

Trykk på den nedre knappen til høyre for å åpne **INNSTILLE TIMER**-snarveismenyen der du kan endre timerinnstillinger.

Stoppeklokke

Start stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen.



Stopp stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen. Du kan gjenoppta ved å trykke på den midtre knappen på nytt. Tilbakestill ved å trykke på den nedre knappen.



Avslutt timeren ved å holde den midtre knappen nede.

Nedtellingsur

I timerdisplayet, trykk på den nedre knappen for å åpne snarveimenyen. Derfra kan du velge en forhåndsdefinert nedtellingstid eller opprette tilpasset nedtellingstid.



Stopp og tilbakestill etter behov med midtre og nedre høyre knapper.

Avslutt timeren ved å holde den midtre knappen nede.

3.34. Lyder og vibrering

Lyder og vibreringsvarsler brukes for meldinger, alarmer og andre hovedhendelser og - handlinger. Begge kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Lyder**.

Under **Generelt** » **Lyder** og **Vibrering** kan du velge fra følgende alternativer:

- **Alle på:** alle hendelser utløser en varslings
- **Alle av:** ingen hendelser utløser varslinger
- **Taster av:** alle andre hendelser annet enn trykk på knapper utløser varslinger

Under **Alarmer** kan du velge fra følgende alternativer:

- **Vibrering:** vibrasjonsvarsel
- **Lyder:** lydvarsel
- **Begge:** både vibrasjon og lydvarsel

3.35. Treningsinnsikt

Klokken gir en oversikt over din treningsaktivitet.

Trykk den nedre høyre knappen for å bla til treningsinnsiktsvisningen



Trykk på midtknappen to ganger for å se en graf med alle aktivitetene for de siste 3 ukene og gjennomsnittlig varighet. Trykk på den øvre venstre knappen for å bytte mellom de ulike aktivitetene du har utført i løpet av de siste 3 ukene.



Fra totalvisningen kan du trykke på knappen oppe til venstre for å bytte mellom dine tre favorittsporter.

Trykk den nedre høyre knappen for å se sammendraget for den aktuelle uka. Sammendraget inkluderer total tid, avstand og kalorier for sporten som er valgt i visningen for totale verdier. Trykk på nedre høyre knapp når en spesifikk aktivitet er valgt, vil vise detaljer om denne aktiviteten.



3.36. Urskiver

Suunto Spartan Trainer Wrist HR leveres med flere urskiver å velge mellom, både digitale og analoge stiler.

For å endre urskive:

1. Gå til **Urviser**-stillingen fra oppstarteren eller holde den midtre knappen trykket for å åpne kontekstmenyen. Trykk den midtre tasten for å velge **Urviser**



2. Bruk øvre høyre eller nedre knapper for å rulle gjennom urskiveforhåndsvisningene og velg den du ønsker å bruke ved å trykke ned den midtre knappen.
3. Bruk øvre høyre eller nedre høyre knapp for å bla gjennom fargealternativene og velg den du ønsker å bruke.



Hver urskive har ekstra informasjon, slik som dato eller dobbel tid. Trykk den midtre knappen for å bytte mellom visningene.

4. Stell og vedlikehold

4.1. Retningslinjer for håndtering


Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med ferskvann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

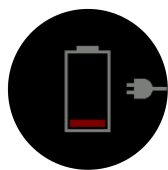
Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

4.2. Batteri


Varigheten på én lading, avhenger av hvordan du bruker klokken og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

 **MERK:** Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

Når batteriladenivået er mindre enn 20 % og senere 5 %, viser klokken et lavt batteri-ikon. Hvis ladningsnivået blir svært lavt, går klokken inn i en laveffektmodus og viser et ladeikon.

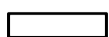
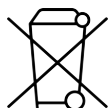


Bruk den medfølgende USB-kabelen til å lade klokken. Når batterinivået er tilstrekkelig høyt, våkner klokken opp fra lavere effektmodus.

 **ADVARSEL:** Lad klokka kun med USB-adapterne som er i samsvar med IEC 60950-1-standarden for begrenset strømforsyning. Bruk av ikke-kompatible adaptere kan skade klokka og forårsake brann.

4.3. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



5. Referanse

5.1. Tekniske spesifikasjoner

Generelt

- Brukstemperatur: -20 °C til +60 °C (-5 °F til +140 °F)
- Batteriladertemperatur: 0 °C til +35 °C (+32 °F til +95 °F)
- Oppbevaringstemperatur: -30 °C til +60 °C (-22 °F til +140 °F)
- Vanntetthet: 50 m (4 998,72 cm)
- Batteri: oppladbart litium-ionbatteri
- Batterilevetid: 10-30 timer med GPS, avhengig av tilstander og innstillinger

Optisk sensor

- Optisk måling av puls av Valencell

Radiomottaker

- Bluetooth Smart-kompatibel
- Frekvensbånd: 2402-2 480 MHz
- Maksimal utgangseffekt: <4 dBm
- Område: ~3 m/9,8 ft

GPS

- Teknologi: MediaTek
- Frekvensbånd: 1575.42 MHz

Produsent

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Produksjonsdato

Produksjonsdata kan bestemmes fra enhetens serienummer. Serienummeret er alltid 12 tegn langt: YYWWXXXXXXXXXX.

I serienummeret er de to første tallene (YY) året, og de følgende to tallene (WW) er uken i året da enheten ble produsert.

5.2. Samsvar

5.2.1. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW163 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende Internett-adresse: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. FCC-samsvar

Denne enheten samsvarer med del 15 i FCC-reglene. Bruk av enheten er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten må ikke forårsake skadelig interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake at enheten ikke virker som den skal. Dette produktet er testet for å overholde FCC-standarder og er beregnet på hjemme- eller kontorbruk.

Endringer eller modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av Suunto, kan føre til at din rett å bruke denne enheten i henhold til FCC-regelverket blir ugyldig.

MERK: Dette utstyret er testet og funnet i samsvar med grensene for en Klasse B digital enhet ifølge del 15 av FCC-reglene. Disse grensene er utformet for å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens i en boliginstallasjon. Dette utstyret genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og brukes i samsvar med instruksjonene, kan det forårsake skadelig interferens på radiokommunikasjoner. Det er imidlertid ingen garanti for at interferens ikke vil oppstå i en bestemt installasjon. Hvis dette utstyret forårsaker skadelige forstyrrelser på radio- eller TV-mottak, som kan fastslås ved å slå utstyret av og på, oppfordres brukeren til å prøve å korrigere interferensen med ett eller flere av følgende tiltak:

- Snu eller flytt mottakerantennen.
- Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren.
- Koble utstyret til et uttak på en annen krets enn den som mottakeren er koblet til.
- Rådfør deg med forhandleren eller en erfaren radio-/TV-tekniker for hjelp.

5.2.3. IC

Denne enheten samsvarer med RSS-standard(er) for Industry Canadas (det kanadiske industridepartementet) lisensunntak. Driften er underlagt to betingelser:

- (1) Denne enheten kan ikke forårsake interferens, og
- (2) denne enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift av enheten.

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. Varemerket

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Med enerett.

5.4. Patentmerknad

Dette produktet er beskyttet av patenter og patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter. En liste over aktuelle patenter besøk:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Ekstra patentsøknader er blitt registrert.

5.5. International Limited Warranty

Suunto garanterer at i Garantiperioden vil Suunto eller et Autorisert Suunto Servicesenter (heretter kalt Servicesenter) etter eget skjønn, avhjelpe mangler i materialer eller utførelse gratis enten ved å a) reparere eller b) erstatte, eller c) refundere, underlagt vilkårene og betingelsene i denne International Limited Warranty. Denne International Limited Warranty er gyldig og gjennomførbar, uavhengig av kjøpslandet. Denne International Limited Warranty påvirker ikke dine rettigheter, gitt i henhold til obligatorisk nasjonal lovgivning som gjelder for salg av forbruksvarer.

Garantiperiode

International Limited Warranty starter på den opprinnelige kjøpsdatoen.

Garantitiden er to (2) år for klokker, smartklokker, dykkecomputere, hjertefrekvenssendere, trådløse sendere, mekaniske dykkerinstrumenter og presisjonsinstrumenter med mindre annet er spesifisert.

Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til Suunto bryststropper, klokkestropper, ladere, kabler, oppladbare batterier, armbånd og slanger.

Garantiperioden er fem (5) år for feil som kan tilskrives trykksensoren for dybdemåling på Suunto Dive Computers.

Unntak og begrensninger

Denne International Limited Warranty dekker ikke:

1. a. normal slitasje, som riper, slitasje, eller fargeendring og/eller materialeendring av ikke-metalliske reimer, b) defekter forårsaket av røff håndtering, eller c) defekter eller skade som følge av bruk utover anbefalt bruk, feil pleie, uaktsomhet, og uhell som fall eller knusing,
2. trykte materialer og emballasje,
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto,
4. ikke oppladbare batterier.

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet eller tilbehør vil være uten avbrytelser eller feilfri, eller at produktet eller tilbehøret vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

Denne International Limited Warranty er ikke rettskraftig hvis produktet eller tilbehør:

1. har blitt åpnet utover tiltenkt bruk
2. har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter
3. serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, som avgjøres etter Suuntos skjønn, eller
4. har vært utsatt for kjemikalier, inkludert, men ikke begrenset til myggmidler.

Tilgang til Suuntos garantiservice

Du må vise et kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Du må registrere produktet på www.suunto.com/register for å kunne ha krav på internasjonale garantitjenester. Hvis du vil vite hvordan du får tilgang til garantiservicen, kan du gå inn på www.suunto.com/warranty, kontakte den lokale autoriserte Suunto-forhandleren, eller du kan ringe Suuntos kontaktsenter.

Ansvarsbegrensning

Så langt gjeldende lov tillater det, er denne International Limited Warranty din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige eller andre skader eller følgeskader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, skadegjørende ansvar eller noen juridiske eller lovbestemte teorier, selv om Suunto kjente til at slike skader kunne oppstå. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Med enerett. Suunto, Suunto-produkt navn, logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i dokumentet eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, videreformidles eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 03/2021

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