

en	fi	hu
de	et	bg
fr	no	tr
es	da	zh
it	ru	zhtw
nl	sk	ko
pt	sl	th
el	pl	id
sv	cs	tl

**SUUNTO AMBIT2**  
**SUUNTO AMBIT2 R**  
**SUUNTO AMBIT2 S**  
**QUICK GUIDE**

Read complete User Guide <sup>(1)</sup>  
[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

**1. WAKE UP DEVICE. <sup>(2)</sup>**

- 
- 
- 

**2. COMPLETE SET UP AND CHARGE. <sup>(3)</sup>**

- 
- 

**3. PUT ON HR BELT (OPTIONAL) <sup>(4)</sup>**

- 
- 

- WARNING: ONLY FOR RECREATIONAL USE. <sup>(5)</sup>**
- WARNING: ALWAYS CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE BEGINNING AN EXERCISE PROGRAM. OVEREXERTION MAY CAUSE SERIOUS INJURY. <sup>(6)</sup>**
- WARNING: ALLERGIC REACTIONS OR SKIN IRRITATIONS MAY OCCUR WHEN PRODUCT IS IN CONTACT WITH SKIN, EVEN THOUGH OUR PRODUCTS COMPLY WITH INDUSTRY STANDARDS. IN SUCH EVENT, STOP USE IMMEDIATELY AND CONSULT A DOCTOR. <sup>(7)</sup>**

**4. START/STOP EXERCISE <sup>(8)</sup>**

- - 
  -
- NOTE:**  
*Rinse watch with fresh water after each exercise. <sup>(9)</sup>*

**5. CONNECT AND CUSTOMIZE <sup>(10)</sup>**

- -
- TIP:**  
*Re-connect USB cable to sync changes. <sup>(12)</sup>*

**6. REGISTER AND JOIN THE COMMUNITY <sup>(15)</sup>**

- Register your product. <sup>(14)</sup>  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
- Plan, record, analyze and share your moves. <sup>(15)</sup>  
[www.movescount.com](http://www.movescount.com)
- Add or create new features with Suunto Apps. <sup>(16)</sup>

**APP**

**SUUNTO CUSTOMER SUPPORT**

- [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
- AUSTRALIA** +61 1800 240 498  
**AUSTRIA** +43 720 883 104  
**CANADA** +1 800 267 7506  
**CHINA** +86 010 84054725  
**FINLAND** +358 9 4245 0127  
**FRANCE** +33 4 81 68 09 26  
**GERMANY** +49 89 3803 8778  
**ITALY** +39 02 9475 1965  
**JAPAN** +81 3 4520 9417  
**NETHERLANDS** +31 1 0713 7269  
**NEW ZEALAND** +64 9887 5223  
**RUSSIA** +7 499 918 7148  
**SPAIN** +34 91 11 43 175  
**SWEDEN** +46 8 5250 0730  
**SWITZERLAND** +41 44 580 9988  
**UK** +44 20 3608 0534  
**USA** +1 855 258 0900

**SUUNTO**

© Suunto Oy 3/2014, 3/2015. All rights reserved.  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

**fr FRANÇAIS**

- Lisez la notice d'utilisation complète.
- Activez l'appareil.
- Programmez et chargez entièrement l'appareil.
- Mettez la ceinture FC (facultatif).
- AVERTISSEMENT - RÉSERVÉ À UNE UTILISATION DE LOISIR.
- AVERTISSEMENT - CONSULTÉZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. LE SURENTRAÎNEMENT PEUT PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES.
- AVERTISSEMENT - DES RÉACTIONS ALLERGIQUES OU DES IRRITATIONS CUTANÉES PEUVENT SURVENIR LORSQUE LE PRODUIT EST EN CONTACT AVEC LA PEAU, MALGRÉ LA CONFORMITÉ DE NOS PRODUITS AUX NORMES INDUSTRIELLES. EN CAS D'ÉVÉNEMENT DE CE TYPE, CESSEZ IMMÉDIATEMENT TOUTE UTILISATION ET CONSULTEZ UN MÉDECIN.
- Débutez/arrêtez l'exercice.
- Rincez l'appareil après chaque exercice.
- Connectez et personnalisez.
- Allez dans 'GEAR' pour créer des modes sportifs, modifier les réglages et tracer des itinéraires.
- Reconnectez le câble USB pour synchroniser les changements.
- Inscrivez-vous et rejoignez la communauté.
- Enregistrez votre produit.
- Planifiez, enregistrez, analysez et partagez vos Moves.
- Ajoutez ou créez de nouvelles fonctions avec Suunto Apps.

**el ΕΛΛΗΝΙΚΑ**

- Διαβάστε τις πλήρεις οδηγίες χρήσης.
- Ενεργοποίηση συσκευής.
- Ολοκλήρωση ρύθμισης και φόρτισης.
- Φορέστε τη ζώνη καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΡΧΑΤΕΧΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ. Η ΥΠΕΡΚΟΠΟΣΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΟΒΑΡΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Η ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΤΟΥΤΑ ΠΡΟΚΟΝΤΑ ΜΑΖΙ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ, ΣΥΜΜΑΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΓΙΑΤΡΟ.
- Εναρξτε/διακομής άσκησης.
- Μη ξεχνάτε τη συσκευή κάθε φορά μετά από άσκηση.
- Συνδέστε και προσαρμόζή.
- Μεταβείτε στην ενότητα "GEAR", για να δημιουργήσετε λειτουργίες άθλησης, για να αλλάξετε ρυθμίσεις και να δημιουργήσετε διαδρομές.
- Συνδέστε ξανά το καλώδιο USB, για να συγχρονίσετε τις αλλαγές.
- Εγγραφείτε και συμμετέχετε στην κοινότητα.
- Κάντε εγγραφή του προϊόντος σας.
- Προγραμματίστε, καταγράψτε, αναλύστε και κοινοποιήστε τις κινήσεις σας.
- Προσθέστε ή δημιουργήστε νέες λειτουργίες με τις εφαρμογές Suunto Apps.
- Κάντε εγγραφή και συμμετέχετε στην κοινότητα.

**de DEUTSCH**

- Lesen Sie das vollständige Benutzerhandbuch.
- Schalten Sie das Gerät ein.
- Setup durchführen und aufladen.
- Gurt zur Übertragung der Herzfrequenz umlegen (optional).
- ACHTUNG: DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN FREIZEITSPORT GEDACHT.
- ACHTUNG: SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.
- ACHTUNG: OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SÜCHEN SIE EINEN ARZT AUF.
- Training beginnen/beenden.
- Spülen Sie das Gerät nach jedem Training ab.
- Anschließen und anpassen.
- Rufen Sie „GEAR“ auf, um Sportmodi anzulegen, Einstellungen zu verändern und Routen zu erstellen.
- Schließen Sie noch einmal das USB-Kabel an, um die Änderungen zu synchronisieren.
- Registrieren und Mitglied der Community werden.
- Registrieren Sie Ihr Produkt, zeichnen Sie sie auf, analysieren Sie sie und teilen Sie sie mit anderen.
- Mit Suunto Apps können Sie neue Funktionen hinzufügen oder erstellen.
- Registrieren Sie Ihr Produkt, zeichnen Sie sie auf, analysieren Sie sie und teilen Sie sie mit anderen.
- Mit Suunto Apps können Sie neue Funktionen hinzufügen oder erstellen.

**sv SVENSKA**

- Läs igenom hela bruksanvisningen.
- Aktivera enheten.
- Gör inställningar och ladda.
- Sätt på dig pulsbelaget (valfritt).
- VARNING: ENDAST FÖR FRITIDSANVÄNDNING.
- VARNING: RÄDFRÅGA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.
- VARNING: ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARDER. OM DETTA INTRÄFFAR SKA
- Registrieren Sie Ihr Produkt, zeichnen Sie sie auf, analysieren Sie sie und teilen Sie sie mit anderen.
- Mit Suunto Apps können Sie neue Funktionen hinzufügen oder erstellen.
- Registrieren Sie Ihr Produkt, zeichnen Sie sie auf, analysieren Sie sie und teilen Sie sie mit anderen.
- Mit Suunto Apps können Sie neue Funktionen hinzufügen oder erstellen.
- Registrieren Sie Ihr Produkt, zeichnen Sie sie auf, analysieren Sie sie und teilen Sie sie mit anderen.
- Mit Suunto Apps können Sie neue Funktionen hinzufügen oder erstellen.
- Registrieren Sie Ihr Produkt, zeichnen Sie sie auf, analysieren Sie sie und teilen Sie sie mit anderen.
- Mit Suunto Apps können Sie neue Funktionen hinzufügen oder erstellen.

**es ESPAÑOL**

- Lee la guía del usuario completa.
- Activa el dispositivo.
- Completa la configuración y carga.
- Colócate el cinturón de FC (opcional).
- ADVERTENCIA: SOLO PARA USO RECREATIVO.
- ADVERTENCIA: CONSULTA SIEMPRE CON UN MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS. EL ESFUERZO EXCESIVO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES.
- ADVERTENCIA: ES POSIBLE QUE SE PRODUZCAN REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES EN LA PIEL CUANDO EL PRODUCTO ENTRA EN CONTACTO CON LA PIEL, AUNQUE NUESTROS PRODUCTOS CUMPLEN LAS
- NORMAS DEL SECTOR. EN TAL CASO, DEJA DE UTILIZARLO INMEDIATAMENTE Y CONSULTA CON UN MÉDICO.
- Inicio/ finaliza el ejercicio.
- Lava el dispositivo después de cada ejercicio.
- Conectar y personalizar.
- Visita «GEAR» para crear modos de deporte, cambiar la configuración y crear rutas.
- Regístrate y participa en la comunidad.
- Registra tu producto.
- Planifica, registra, analiza y comparte tus movimientos.
- Añade o crea nuevas características con Suunto Apps.
- Programmare, registrare e condividere i vostri Move.
- Inserire o creare nuove funzioni con le app Suunto.

**fi SUOMI**

- Lue koko käyttöopas.
- Laitteen aktivoiminen.
- Asetusten tekeminen ja lataaminen.
- Sykevyön (liskävänuste) pukeminen.
- VAROITUS: VAIN VAPAA-AJAN KÄYTTÖÖN.
- VAROITUS: KÄY LÄÄKÄRINTARKASTUKSESSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN, YLLIRISTUS VAI AIHEUTTAA VAMMOJIA.
- VAROITUS: TUOTTEEMME OVAT ALAN STANDARDIEN MUKAISA, MUTTA TUOTTEEN IHOKOSKETUS VAI AIHEUTTAA ALLERGISIA REAKTOITA TAI IHON ÄRTYMISTÄ. LOPETA TÄSSÄ TAPAUKSESSA TUOTTEEN KÄYTTÄMINEN HETI JA HAKEUDDU LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE.
- Harjoituksen aloittaminen/lopettaminen.
- Huuhdtele laite jokaisen harjoituskerran jälkeen.
- Verkostoituminen ja henkilökohtaisten asetusten tekeminen.
- Mene kohtaan GEAR (laite), josta voit luoda urheilutietoja, muuttaa asetuksia ja suunnitella reittejä.
- Synkronoi muutokset kytkeemällä USB-kaapeli uudelleen.
- Rekisteröityminen ja yhteisöön liittyminen.
- Rekisteröi tuotteesi.
- Suunnittele, tallenna ja analysoi liikkeitäsi ja jaa ne muiden kanssa.
- Lisää tai luo uusia ominaisuuksia Suunto-sovelluksella.

**it ITALIANO**

- Leggere per intero la Guida all'uso.
- Riattivare l'orologio.
- Completare regolazione e caricamento.
- Indossare la cintura HR (opzionale).
- AVVERTENZA: SOLO PER USO RICREATIVO.
- AVVERTENZA: PRIMA DI INIZIARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO. CARICHI DI LAVORO ECCESSIVI POSSONO CAUSARE GRAVI DANNI.
- AVVERTENZA: SEBENE I NOSTRI PRODOTTI SIANO CONFORMI AGLI STANDARD DEL SETTORE, SONO POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE O IRRITAZIONI CUTANEE QUANDO UN
- PRODOTTO VIENE PORTATO A CONTATTO CON LA PELLE. IN CASO DI PROBLEMI DI QUESTO TIPO, INTERRUOMPENE IMMEDIATAMENTE L'USO E CONSULTARE UN MEDICO.
- Iniziare/interrompere l'allenamento.
- Sciacquare l'orologio dopo ogni allenamento.
- Collegare e personalizzare l'orologio.
- Selezionare "GEAR" per creare modalità per lo sport, per modificare impostazioni e creare itinerari.
- Ricollegare il cavo USB per sincronizzare le modifiche.
- Registrarsi e iscriversi alla community.
- Registrare il prodotto.
- Programmare, registrare e condividere i vostri Move.
- Inserire o creare nuove funzioni con le app Suunto.

**nl NEDERLANDS**

- Lees de volledige gebruikshandleiding.
- Start apparaat.
- Installeer en oplaad voltooiën.
- Hartslagriem naar aandoen (optioneel).
- WAARSCHUWING: ALLEEN VOOR RECREATIEF GEBRUIK.
- WAARSCHUWING: RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U MET EEN TRAININGSPROGRAMMA BEGINT. OVERBELASTING KAN LEIDEN TOT ERNSTIGE VERWONDINGEN.
- WAARSCHUWING: ALLERGISCHE REACTIES OF HUIDIRRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT KOMT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK.
- De gereedschappen gebruiken.
- Start het apparaat op.
- De hartslagriem aan het apparaat aansluiten (optioneel).
- WAARSCHUWING: ALLEEN VOOR RECREATIEF GEBRUIK.
- WAARSCHUWING: RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U MET EEN TRAININGSPROGRAMMA BEGINT. OVERBELASTING KAN LEIDEN TOT ERNSTIGE VERWONDINGEN.
- WAARSCHUWING: ALLERGISCHE REACTIES OF HUIDIRRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT KOMT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK.
- Programmeren, registreren en uw Moves delen met de app Suunto.
- Nieuwe functies toevoegen met de apps Suunto.

**no NORSK**

- Les hele bruksanvisningen.
- Vekk enheten.
- Fullfør oppsettet og sett til ladning.
- Kjennetage pulsivå (valgfritt).
- ADVARSEL: KUN TIL REKREASJONSBRUK.
- ADVARSEL: KONSULTER ALLTID LEGEN DIN FOR DU BEGYNNER MED ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALLVORLIG SKADE.
- ADVARSEL: ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FOREKOMME NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM PRODUKTET ER I SAMSVAR MED BRANSJESTANDARDER. SKULLE DETTE OPSTÅ
- MÅ BRUKEN AVSLUTTET ØYEBLIKKELIG OG LEGGE KONTAKT.
- Start/avslutt trening.
- Vask enheten etter hver trening.
- Koble til og konfigurere.
- Gå til "GEAR" for å opprette sportsmoduser, endre innstillinger og legge opp ruter.
- Koble USB-kabelen til igjen for å synkronisere endringene.
- Registrer deg og bli med i fellesskapet.
- Registrer produktet ditt.
- Planlegg, registrer, analyser og del bevegelsene dine.
- Legg til eller opprett nye funksjoner med Suunto Apps.
- ET SÅDANT TILFELLE SKAL DU OMGÅENDE INSTILLER BRUGEN OG SØGE LØS.
- Start/stop brug.
- Skylt enheden efter hver brug.
- Forbind og brugdefiner.
- Gå til "GEAR" for at oprette sportsindstillinger, ændre indstillinger og sætte op ruter.
- Forbind USB-kablet igen for at synkronisere ændringer.
- Tilmeld dig og slut dig til fellesskabet.
- Registrer dit produkt.
- Planlæg, registrer, analyser og del dine bevægelser.
- Tilføj eller opret nye funktioner med Suunto Apps.

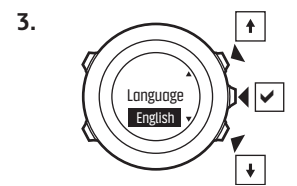
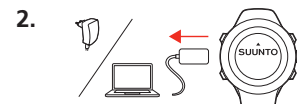
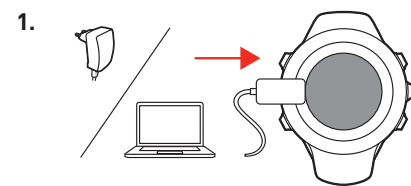
**pt PORTUGUÊS**

- Leia todo o Manual do Utilizador.
- Ative o dispositivo.
- Configure e carregue o dispositivo.
- Coloque o cinto de frequência cardíaca (opcional).
- ADVERTÊNCIA: APENAS PARA UTILIZAÇÃO RECREATIVA.
- ADVERTÊNCIA: CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.
- ADVERTÊNCIA: EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTATO DO PRODUTO COM A PEA PODERÁ PROVOCAR REAÇÕES ALÉRGICAS OU IRRITAÇÕES DA PEA. NESTES CASOS, DEVE INTERRUMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.
- Inicie/pare o exercício.
- Enxague o dispositivo após cada utilização.
- Ligue e personalize o dispositivo.
- Clique em "GEAR" para criar modos desportivos, alterar configurações e traçar percursos.
- Volte a ligar o cabo USB para sincronizar as alterações.
- Registe-se e junte-se à comunidade.
- Registe o seu produto.
- Planeie, grave, analise e partilhe os seus moves.
- Adicione ou crie novas funcionalidades com as Suunto Apps.

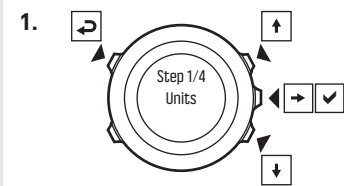
**da DANSK**

- Læs hele brugervejledningen.
- Væk enheden.
- Fullfør opsætning og oplad.
- Tag pulsbelaget på (valgfrit).
- ADVARSEL: KUN TIL FRITIDSRUG.
- ADVARSEL: SPØRG ALLTID DIN LÆGE TIL RÅDS, INDEN DU STARTER PÅ ET MOTIONSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALLVORLIG SKADE.
- ADVARSEL: ALLERGISKE REAKTIONER ELLER HUDIRRITATIONER KAN FOREKOMME NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM PRODUKTET OVERHOLDER BRANCHESTANDARDERNE. I
- Brug funktionerne.
- Start/stop brug.
- Skylt enheden efter hver brug.
- Forbind og brugdefiner.
- Gå til "GEAR" for at oprette sportsindstillinger, ændre indstillinger og sætte op ruter.
- Forbind USB-kablet igen for at synkronisere ændringer.
- Tilmeld dig og slut dig til fellesskabet.
- Registrer dit produkt.
- Planlæg, registrer, analyser og del dine bevægelser.
- Tilføj eller opret nye funktioner med Suunto Apps.

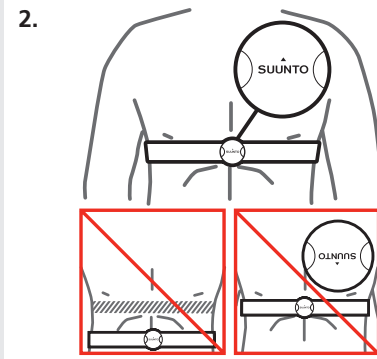
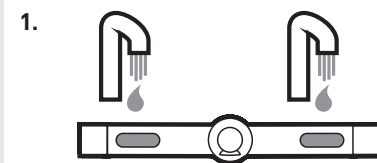
## 1. WAKE UP DEVICE. (2)



## 2. COMPLETE SET UP AND CHARGE. (3)

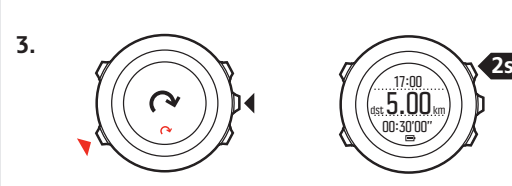
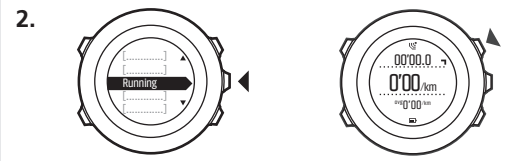
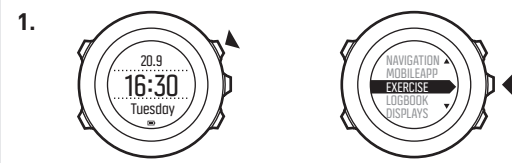


## 3. PUT ON HR BELT (OPTIONAL) (4)



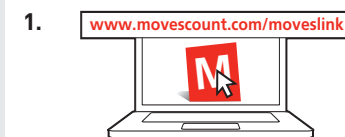
**WARNING:** ONLY FOR RECREATIONAL USE. (5)  
**WARNING:** ALWAYS CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE BEGINNING AN EXERCISE PROGRAM. OVEREXERCITION MAY CAUSE SERIOUS INJURY. (6)  
**WARNING:** ALLERGIC REACTIONS OR SKIN IRRITATIONS MAY OCCUR WHEN PRODUCT IS IN CONTACT WITH SKIN, EVEN THOUGH OUR PRODUCTS COMPLY WITH INDUSTRY STANDARDS. IN SUCH EVENT, STOP USE IMMEDIATELY AND CONSULT A DOCTOR. (7)

## 4. START/STOP EXERCISE (8)



**NOTE:**  
 Rinse watch with fresh water after each exercise. (9)

## 5. UPLOAD AND CUSTOMIZE (10)



3. Go to 'GEAR' to create sport modes, change settings and make routes. (11)

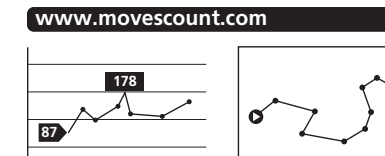
**TIP:** Re-connect USB cable to sync changes. (12)

## 6. REGISTER AND JOIN THE COMMUNITY (13)

1. Register your product. (14)



2. Plan, record, analyze and share your moves. (15)



3. Add or create new features with Suunto Apps. (16)



www.thisisant.com/directory

## ru РУССКИЙ

- 1 Прочтите полное руководство пользователя.
- 2 Включите устройство.
- 3 Настройте и зарядите.
- 4 Наденьте пояс кардиомонитора (необязательно).
- 5 **ВНИМАНИЕ! ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТРОЙСТВО ТОЛЬКО В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ.**
- 6 **ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЧРЕЗМЕРНАЯ НАГРУЗКА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ.**
- 7 **ВНИМАНИЕ! НАШИ ИЗДЕЛИЯ СООТВЕТСТВУЮТ ОТРАСЛЕВЫМ СТАНДАРТАМ, ОДНАКО**

## sk SLOVENČINA

- 1 Prečítajte si celý Používateľskú príručku.
- 2 Zapnite zariadenia.
- 3 Nastavenie a nabíjanie.
- 4 Nasadenie hrudného pásu (voliteľný).
- 5 **VAROVANIE: IBA NA REKREAČNÉ POUŽÍVANIE.**
- 6 **VAROVANIE: PRED ZAČATÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREŤAŽENIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.**
- 7 **VAROVANIE: AJ KEDY NAŠE VÝROBKY SPLŇAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VYROBKU S POKOŽKOU DOJÍŤ K ALERGIČKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽENIU POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTANTE VÝROBOK**

## sl SLOVENŠČINA

- 1 V celoti preberite uporabniški priročnik.
- 2 Vključite napravo.
- 3 Dokončajte nastavitve in napolnite baterijo.
- 4 Namestite pas za merjenje srčnega utripa (po želji).
- 5 **OPOMBU: SAMO ZA REKREATIVNO UPORABO.**
- 6 **OPOMBU: PRED ZAČETKOM VADBENEGA PROGRAMA SE VEDNO POSVETUJE Z ZDRAVNIKOM.**
- 7 **OPOMBU: ČE PRAV NAŠI IZDELKI USTREZAJO INDUSTRIJSKIM STANDARDOM, SE LAHKO POJAVI ALERGIJSKA REAKCIJA ALI DRAŽENJE KOŽE, KO PRIDE IZDELEK V**

## pl POLSKI

- 1 Przeczytaj całą instrukcję obsługi.
- 2 Podłącz urządzenie do komputera.
- 3 Skonfiguruj i naładuj zegarek.
- 4 Załóż pas do mierzenia tętna (opcjonalny).
- 5 **UWAGA: TYLKO DO UŻYTKU REKREACYJNEGO.**
- 6 **UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU TRENINGOWEGO NALEŻY ZAWSZE ZASIĘGNĄĆ PORADY LEKARZA, NADMIERNE WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ WAŻNYCH OBRAŻEŃ.**
- 7 **UWAGA: CHOCIAŻ NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPowiedNIAMI NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, ICH KONTAKT ZE SKÓRĄ MOŻE POWODOWAĆ REAKCJE**

## cs ČEŠTINA

- 1 Přečtěte si kompletní Uživatelskou příručku.
- 2 Zapněte zařízení.
- 3 Proveďte jeho nastavení a nabijte.
- 4 (Opcionálně) použijte pás na měření tepna.
- 5 **POZORNĚNÍ: POUŽÍTE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.**
- 6 **POZORNĚNÍ: PŘED ZAČÍNÁNÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SE VŽDY PORADTE SE SVÝM LÉKÁŘEM. PŘETÍŽENÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.**
- 7 **POZORNĚNÍ: PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGIČKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽENÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPÁDECH OKAMŽITĚ PŘESTANTE VÝROBEK POUŽÍVAT**

## hu MAGYAR

- 1 Olvassa el a teljes felhasználói útmutatót.
- 2 Ezköz felélesztése.
- 3 Beállítás és feltöltés.
- 4 (Opcionális) pulzusmérő öv felhelyezése.
- 5 **FIGYELMEZTETÉS: CSAK SZABADIDŐS HASZNÁLATRA!**
- 6 **FIGYELMEZTETÉS: EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.**
- 7 **FIGYELMEZTETÉS: A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRRÍRÍTÁCIÓT OKOZHAT. ILYEN ESETBEN NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON**

## bg БЪЛГАРСКИ

- 1 Прочетете цялото Ръководство за потребителя.
- 2 Включете устройството.
- 3 Заредете.
- 4 Поставете на колана за сърдечната честота (по желание).
- 5 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: САМО ЗА РАЗПЛЕКАТЕЛНИ ЦЕЛИ.**
- 6 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ВНИМАТЕ! ПЕРЕД НАЧАЛОМ НА ТРЕНИРОВАЧНА ПРОГРАМА, ПРЕТОВАРВАНТО МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ СЕРИОЗНИ КОНТУЗИИ.**
- 7 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: МОЖЕ ДА СЕ ПРОЯВИ АЛЕРГИЧНИ РЕАКЦИИ ИЛИ ДРАЖЕНИЯ НА КОЖАТА, КОГАТО ПРОДУКТЪТ**

## tr TÜRKÇE

- 1 Kullanım Kılavuzunu tamamını okuyun.
- 2 Sıhaz açma.
- 3 Kurulumu tamamlayın ve şarj etme.
- 4 Kalp Atış Hızı kemerini takma (isteğe bağlı).
- 5 **UYARI: YALNIZCA EGLENCE AMAÇLI KULLANIM İÇİNDİR.**
- 6 **UYARI: BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMADAN ÖNCE DAMA DOKTORUNUZA DANIŞIN. AŞIRI EGZERSİZ CİDDİ SAKATLANMALARA NEDEN OLABİLİR.**
- 7 **UYARI: ÜRÜNLERİMİZ ENDÜSTRİ STANDARTLARINA UYGUN OLMAKLA BİRLİKTE CİLDE TEMAS ETTİĞİNDE ALERJİK REAKSIYONLAR VEYA CİLTE İRİTASYONLAR GÖRÜLEBİLİR.**

## zh 简体中文

- 1 阅读完整的用户指南。
- 2 唤醒设备。
- 3 完成设置并充电。(可选)。
- 4 戴上心率传输带(可选)。
- 5 **警告:** 仅用于娱乐目的。
- 6 **警告:** 在开始实施锻炼计划之前, 请咨询您的医师。
- 7 **警告:** 尽管我们的产品均符合行业标准, 但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。
- 8 开始/停止运动。
- 9 每次运动之后需清洗设备。
- 10 连接与自定义。
- 11 前往「GEAR」(装备) 创建运动模式、更改设置及制定路线。

## zhtw 繁體中文

- 1 閱讀完整的使用者指南。
- 2 喚醒設備。
- 3 完成設定和充電。(可選)。
- 4 戴上心率傳輸帶(選購)。
- 5 **警告:** 僅限娛樂用途。
- 6 **警告:** 在開始實施訓練計畫之前, 請諮詢您的醫師。
- 7 **警告:** 我們的產品雖然符合業界標準, 但接觸到皮膚時仍會引起過敏反應或皮膚發炎症狀。
- 8 開始/停止運動。
- 9 每次運動之後需清洗設備。
- 10 連線與自訂。
- 11 前往「GEAR」(裝備) 以建立運動模式、變更設定和規劃路線。

## ko 한국어

- 1 전체 사용 설명서를 읽어보십시오.
- 2 설정 및 충전 완료.
- 3 경고: 운동 프로그램 사용하기 전에 항상 의사와 상의하십시오.
- 4 경고: 분사 제품은 산업 표준을 준수하나, 제품 이 피부에 닿으면 알러지 반응이나 피부 염증이 발생할 수 있습니다.
- 5 Suunto App 을 활용해 새로운 기능을 추가하거나 만들어보십시오.
- 6 운동 시작/중지 운동 후에는 기기를 세척하십시오.
- 7 HR 벨트 착용(옵션).
- 8 경고: 운동 프로그램 사용하기 전에 항상 의사와 상의하십시오.
- 9 운동 후에는 기기를 세척하십시오.
- 10 연결 및 사용자 정의.
- 11 「GEAR」로 이동하여 스포츠 모드 생성, 설정 변경 및 경로 만들기기를 수행합니다.
- 12 Suunto App 을 활용하여 새로운 기능을 추가하거나 만들어보십시오.

## th ไทย

- 1 อ่านคู่มือการใช้งานให้จบ
- 2 เปิดใช้งานอุปกรณ์
- 3 ตั้งค่าและชาร์จให้เสร็จ
- 4 ใส่สาย HR (ไม่บังคับ)
- 5 คำเตือน: ใช้ในกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น
- 6 คำเตือน: ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำโปรแกรมออกกำลังกาย
- 7 คำเตือน: อุปกรณ์ของเราอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ผิวหนังได้
- 8 คำเตือน: อุปกรณ์ของเราอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ผิวหนังได้
- 9 เริ่มฝึกการออกกำลังกาย
- 10 เชื่อมต่อและปรับแต่งค่า
- 11 ไปที่ 'GEAR' เพื่อสร้างโหมดกีฬา เปลี่ยนการตั้งค่าและสร้างเส้นทาง
- 12 เชื่อมต่อสาย USB ใหม่เพื่อจัดการโปรไฟล์
- 13 ลงทะเบียนและเข้าร่วมกับชุมชน
- 14 ลงทะเบียนเส้นทางของทาง
- 15 เพิ่มหรือสร้างคุณลักษณะใหม่กับ Suunto Apps.

## id BAHASA INDONESIA

- 1 Bacalah seluruh Pedoman Pengguna.
- 2 Hidupkan perangkat.
- 3 Selesaikan pengaturan dan pengisian sepenuhnya.
- 4 Kenakan sabuk HR (opsional).
- 5 PERINGATAN: HANYA UNTUK PENGGUNAAN BERSIFAT REKREASI.
- 6 PERINGATAN: SELALU KONSULTASIKAN PADA DOKTER ANDA SEBELUM MEMULAI LATIHAN. MENGGUNAKAN TENAGA BERLEBIHAN DAPAT MENYEBABKAN CEDERA SERIUS.
- 7 PERINGATAN: REAKSI ALERGI ATAU IRITASI KULIT DAPAT TERJADI BILA PRODUK BERKONTAK DENGAN KULIT, MESKIPUN PRODUK-PRODUK KAMI MEMENUHI STANDAR
- 8 INDUSTRI. BILA INI TERJADI, SEGERA HENTIKAN PENGGUNAANNYA DAN BERKONSULTASILAH DENGAN DOKTER.
- 9 Isut an HR belt (o belt na sumusukat sa bilis ng tibok ng puso) (opsyonal).
- 10 BABALA: PARA LAMANG SA PAGLIBANG.
- 11 BABALA: PALAGING KIMUNULTA SA IVONG DOKTOR. PROGRAM NG PAG-EHERSIYO. MAARING MAGULOT NG NAKAMAMATAY NA PINSALA ANG SOBRANG PAGPUWERSA SA KATAWAN.
- 12 BABALA: MAAARING MAGKARON NG MGA ALLERGY O IRITASYON SA BALAT KAPAG
- 13 bagikan gerakan Anda.
- 16 Tambahkan atau buatlah fitur-fitur baru dengan Suunto Apps.

## tl TAGALOG

- 1 Basahin ang kompletong Gabay ng Gumagamit.
- 2 I-turn on ang device.
- 3 Tapusin ang pag-setup up at i-charge.
- 4 Isulat ang HR belt (o belt na sumusukat sa bilis ng tibok ng puso) (opsyonal).
- 5 BABALA: PARA LAMANG SA PAGLIBANG.
- 6 BABALA: PALAGING KIMUNULTA SA IVONG DOKTOR. PROGRAM NG PAG-EHERSIYO. MAARING MAGULOT NG NAKAMAMATAY NA PINSALA ANG SOBRANG PAGPUWERSA SA KATAWAN.
- 7 BABALA: MAAARING MAGKARON NG MGA ALLERGY O IRITASYON SA BALAT KAPAG
- 13 Magparehistro at sumali sa komunidad.
- 14 Irehistro ang iyong produkto.
- 15 Planuhin, itala, sumin at ibahagi ang iyong mga salaw.
- 16 Magdagdag o gumawa ng mga bagong feature sa pamamagitan ng Suunto Apps.