

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 AMBIT3 PEAK SUUNTO AMBIT3 SPORT SUUNTO AMBIT3 RUN QUICK GUIDE

Read complete User Guide ⁽¹⁾
www.suunto.com/support

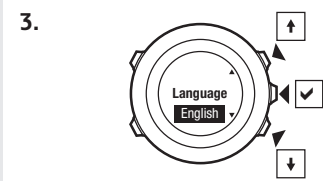
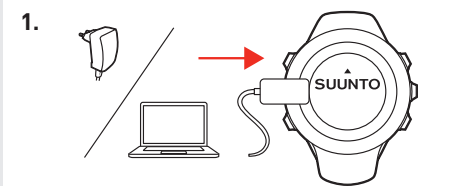
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

- www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
- AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
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 (24/7) +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 (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

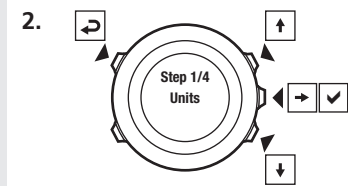
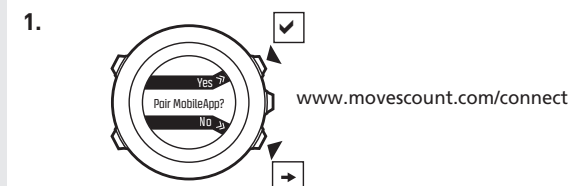


© Suunto Oy 1/2015, 3/2015, 11/2016. All rights reserved.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

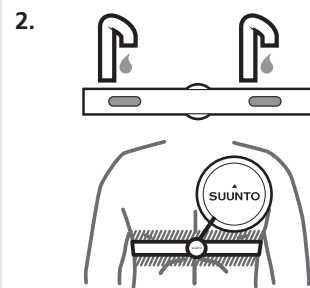
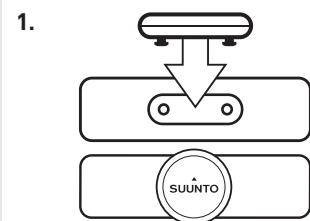
1. WAKE UP DEVICE. ⁽²⁾



2. COMPLETE SET UP AND CHARGE. ⁽³⁾

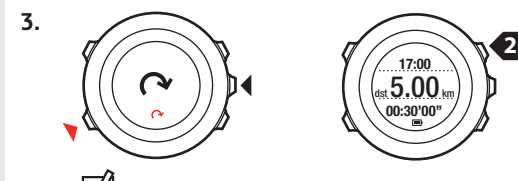
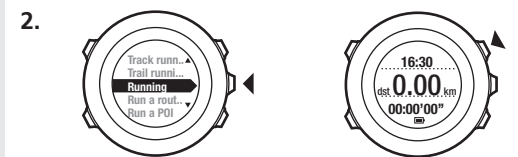
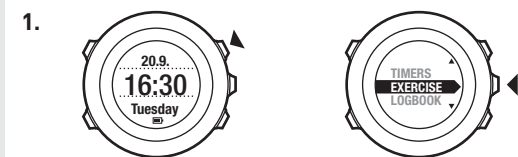


3. PUT ON HR BELT (OPTIONAL) ⁽⁴⁾



WARNING: ONLY FOR RECREATIONAL USE. ⁽⁵⁾
WARNING: ALWAYS CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE BEGINNING AN EXERCISE PROGRAM. OVEREXERTION 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⁾

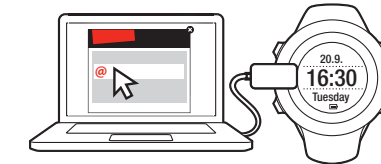
4. START/STOP EXERCISE ⁽⁸⁾



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

CONNECT AND CUSTOMIZE ⁽¹⁰⁾

www.movescount.com/connect

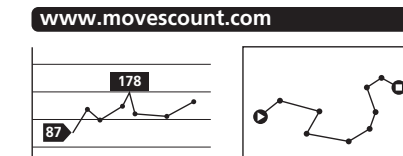


REGISTER AND JOIN THE COMMUNITY ⁽¹¹⁾

1. Register your product. ⁽¹²⁾



2. Plan, record, analyze and share your moves. ⁽¹³⁾



3. Add or create new features with Suunto Apps. ⁽¹⁴⁾



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 : CONSULTEZ 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, CÉSEZ IMMÉDIATEMENT TOUTE UTILISATION ET CONSULTEZ UN MÉDECIN.

- Débutez/arrêtez l'exercice.
- Rincez l'appareil après chaque exercice.
- Connectez et personnalisez.
- 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 πληροφορίες χρήσης.
- Ενεργοποιήστε το συσκευή.
- Ολοκληρώστε τη ρύθμιση και φόρτιση.
- Φορέστε τη ζώνη καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΡΧΑΣΤΕΥΚΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ. Η ΥΠΕΡΚΟΠΣΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΟΒΑΡΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΗΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Η ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ

Suunto Apps.

- ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΧΗ ΤΟΥΤΑ ΠΡΟΚΟΙΝΤΑ ΜΑΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΟΥ ΚΑΛΩΔΙΟΥ, ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΤΟΛΗ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΤΕ ΕΝΑΝ ΓΙΑΤΡΟ.
- Εντοφί/διακοπή άσκησης.
- Να ξεπλύνετε τη συσκευή κάθε φορά μετά από άσκηση.
- Συνδέστε και προσαρμόζη.
- Εγγραφέτε 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

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 SCHLIESSEN SIE EINEN ARZT AN.

- Training beginnen/beenden.
- Spülen Sie das Gerät nach jedem Training ab.
- Anschließen und anpassen.
- Registrieren und Mitglied der Community werden.
- Registrieren Sie Ihr Produkt.
- Planen Sie Ihre Bewegungen, 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.

- Inicia/ finaliza el ejercicio.
- Lava el dispositivo después de cada ejercicio.
- Conectar y personalizar.
- Regístrate y participa en la comunidad.
- Registra tu producto.
- Planifica, registra, analiza y comparte tus movimientos.
- Añade o crea nuevas características con Suunto Apps.

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: SEBBENE 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, INTERROMPERNE IMMEDIATAMENTE L'USO E CONSULTARE UN MEDICO.

- Iniziare/interrompere l'allenamento.
- Sciogliere l'orologio dopo ogni allenamento.
- Collegare e personalizzare l'orologio.
- Registarsi e iscriversi alla community.
- Registrazione 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 voltoeien.
- 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 HUIDIRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT KOMT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK.

IN DERGELIJKE GEVALLEN DIENT U HET GEBRUIK ONMIDDELIJK TE STOPPEN EN EEN DOKTER TE RAADPLEGEN.

- Training starten/stoppen (optioneel).
- Apparaat na elke training afspelen.
- Verbinden en aanpassen.
- Meld u aan en doe mee met de community.
- Registreer uw product.
- Plan, maak notities, analyseer en deel uw moves.
- Creëer of voeg nieuwe functies toe met 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: 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 CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REAÇÕES ALÉRGICAS OU

IRRITAÇÕES DA PELE. NESTES CASOS, DEVE INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.

- Inicie/pare o exercício.
- Encare o dispositivo após cada utilização.
- Ligue e personalize o dispositivo.
- 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.

no NORSK

- Les hele bruksanvisningen.
- Vekk enheten.
- Fuldfør oppsettet og sett til ladning.
- Sett på hjertetrykbelte (valgfritt).
- ADVARSEL: KUN TIL REKREASJONSBRUK.
- ADVARSEL: KUN TIL REKREASJONSBRUK. OVERANSTRENGELSE KAN FORVOLVE ALVORLIGE KVALTETSLER.
- ADVARSEL: ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUIDIRITATION KAN FOREKOMME NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM PRODUKTET ER I SAMSVAR MED BRANSJESTANDARDER. SKULLE DETTE OPPSTÅ

MÅ BRUKEN AVSLUTTES ØYEBLICKELIG OG LEGGE KONTAKTES.

- Start/avslutt trening.
- Vask enheten etter hver bruk.
- Koble til og konfigurere.
- Registrer deg og bli med i fellesskapet.
- Planlegg, registrer, analyser og del bevegelsene dine.
- Legg til eller opprett nye funksjoner med Suunto Apps.

sv SVENSKA

- Läs igenom hela bruksanvisningen.
- Aktivera enheten.
- Gör inställningar och ladda.
- Sätt på dig pulsbeläet (valfritt).
- VARNING: ENDAST FÖR FRITIDANVÄNDNING.
- VARNING: RÅDFRÅGA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING CAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.
- VARNING: ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUIDIRITATIONER KAN FÖREKOMMA NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUD, ÄVEN OM VÅRA PRODUKTER UPPFYLLER INDUSTRISTANDARDER. OM DETTA INTRÄFFAR SKA

PRODUKTEN OMEDELBART SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.

- Börja/Sluta träna.
- Skydda enheten efter varje träningsstillfälle.
- Anslut och anpassa.
- Registerra dig och delta i forumet.
- Registerra din produkt.
- Planera, registrera, analysera och dela med dig av dina moves.
- Lägg till eller skapa nya funktioner med Suunto Apps.

fi SUOMI

- Lue koko käyttöopas.
- Laitteen aktivoiminen.
- Asetusten tekeminen ja lataaminen.
- Sykyriemän (lisävaruste) kiittäminen.
- VAROITUS: VAIN VAPAA-AJAN KÄYTTÖÖN.
- VAROITUS: KÄY LÄÄKÄRINTARKASTUKSESSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITUSOHJELMAN.
- VAROITUS: YLIRASITUS VOI AIHEUTTAA VAKAVIA VAMMOJA.
- VAROITUS: TUOTTEEMME OVAT ALAN STANDARDIEN MUKAISIA, MUTTA TUOTTEEN IHOKOSKETUS VOI AIHEUTTAA ALLERGISIA REAKTOITAITA IHON ÄRTYMISTÄ. LÖPETA TÄSSÄ TAPAUKSESSA TUOTTEEN

KÄYTTÄMINEN HETI JA HAKEUDU LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE.

- Harjoituksen aloittaminen/lopettaminen.
- Huuhtele laite jokaisen harjoituskerran jälkeen.
- Verkositoiminnan ja henkilökohtaisten asetusten tekeminen.
- Rekisteröityminen ja yhteisöön liittyminen.
- Rekisteröi tuotteesi.
- Suunnittele, tallenna ja analysoi liikkeitäsi ja jaa ne muiden kanssa.
- Lisää tai luo uusia ominaisuuksia Suunto-sovelluksella.

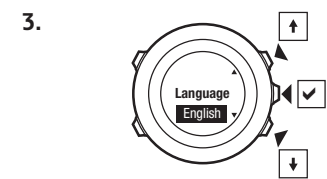
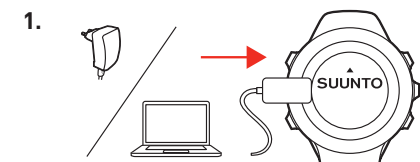
et EESTI

- Lugege täielikku kasutusjuhendit.
- Ärta seade.
- Lõpetage häälestus ja laadige seade.
- Kinnitage pulsivöö (valikuline).
- ADVARSEL: KUN TIL REKREASJONIBRUK.
- ADVARSEL: ENNE TRENINGUKAVA ALUSTAMIST PIDAGE ALATI NÕU ARSTIGA. ÜLEPINGULIAMINE VOIB PÕHJUSTADA RASKEID VIGASTUSI.
- HOIATUS: TUOTE KOKKUPUUTEL NAHAGA VOIB TEKKIDA ALLERGIILINE REAKTSIOON VOI NAHAÄRITUS VAATAMATA SELLELE, ET MEIE TUOTED VASTAVAD ASIAKOHASTE STANDARDETE NÕUETELE. SELLISEL JUHUL LÕPETAGE KOHE

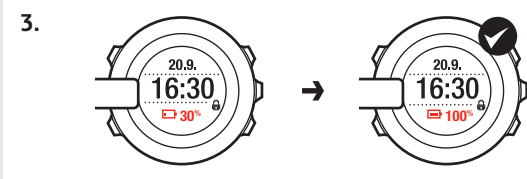
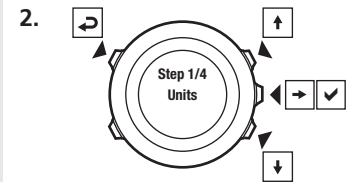
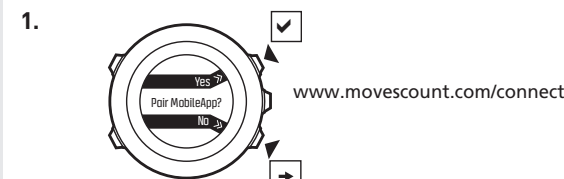
TOOTE KASUTAMINE JA PIDAGE NÕU ARSTIGA.

- Treningu alustamine/lopetamine.
- Lõpetage seadet pärast igat treeningut.
- Ühendage ja seadistage.
- Registreeruge ja ühinege kogukonnaga.
- Registreerige oma toode.
- Planeerige, salvestage, analüüsige ja jagage oma liikumisi.
- Lisage või looge uusi võimalusi Suunto rakenduste abil.

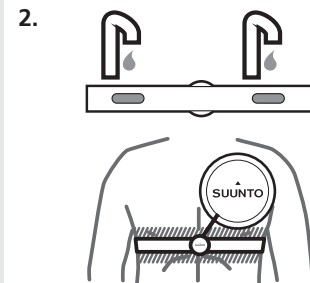
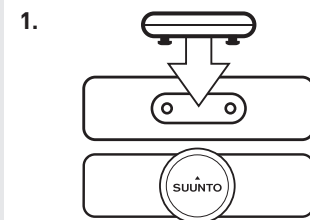
1. WAKE UP DEVICE. (2)



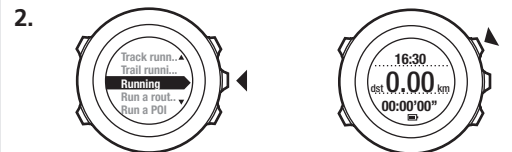
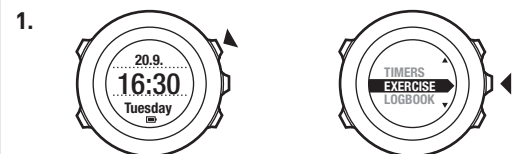
2. COMPLETE SET UP AND CHARGE. (3)



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



4. START/STOP EXERCISE (8)



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

UPLOAD AND CUSTOMIZE (10)

www.movescount.com/connect

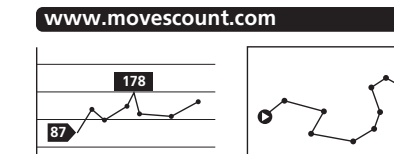


REGISTER AND JOIN THE COMMUNITY (11)

1. Register your product. (12)



2. Plan, record, analyze and share your moves. (13)



3. Add or create new features with Suunto Apps. (14)

APP

RADIO COMPLIANCE

FCC compliance
This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This product has been tested to comply with FCC standards and is intended for home or office use.
Changes or modifications not expressly approved by Suunto could void your authority to operate this device under FCC regulations.

IC
This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause interference, and
(2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme aux normes RSS hors licence d'Industrie Canada. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :
(1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences,
(2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré de l'appareil

ru РУССКИЙ

- 1 Прочтите полное руководство пользователя.
- 2 Включите устройство.
- 3 Настройте и зарядите.
- 4 Наденьте пояс кардиорегистратора (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 Používateľský príručku.
- 2 Zapnite zariadenie.
- 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 KEĎ NAŠE VÝROBKY SPLŇAJÚ POKOŽKOU DOJŠÍ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽENIU POKOŽKY. V TÝCHOH PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTANTE VÝROBOK

sl SLOVENŠČINA

- 1 V celoti preberite uporabniški priročnik.
- 2 Vklopite 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. PREPREGNEVANJE LAHKO POVZROČI RESNE POŠKODBE.
- 7 **OPOMBU:** ČEPRAV NAŠI IZDELKI USTREJAJO INDUSTRIJSKIM STANDARDOM, SE LAHKO POJAVI ALERGIJSKA REAKCIJA ALI DRAGAŽENJE 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 (opcjonalnie).
- 5 **UWAGA:** TYLKO DO UŻYTKU REKREACYJNEGO.
- 6 **UWAGA:** PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU TRENINGOWEGO NALEŻY ZAWSZE ZASIĘGNĄĆ PORADY LEKARZA. NADMIERNY WYSIŁEK MOŻE BYĆ PRZYCYNĄ POWAŻNYCH OBRAŹEN.
- 7 **UWAGA:** CHOCIAŻ NASZE PRODUKTY SĄ WYTWARZANE ZGODNIE Z ODPowiednimi NORMAMI PRZEMYSŁOWYMI, ICH DODAJE ALI DRAGAŻENIE MOŻE POWODOWAĆ REAKCJE

cs ČEŠTINA

- 1 Přečtěte si kompletní Uživatelskou příručku.
- 2 Zapněte zařízení.
- 3 Proveďte jeho nastavení a nabíje.
- 4 (Opcionálně) použijte pás měření tepna.
- 5 **UPOZORNĚNÍ:** POUŽÍTE POUZE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.
- 6 **UPOZORNĚNÍ:** PŘED ZAČÍNÁNÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE VŽDY PORADTE SE SVÝM LÉKÁREM. PREŤAŽENÍ MÔŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.
- 7 **UPOZORNĚNÍ:** PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLYOVÝMI STANDARDY, MÔŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKE REAKCI NEBO K PODRÁŽENÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPADOCH OKAMŽITE PRESTANTE VÝROBEK POUŽÍVAT

hu MAGYAR

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

bg БЪЛГАРСКИ

- 1 Прочетете цялото Ръководство за потребителя.
- 2 Включете устройството.
- 3 Настройте и заредете.
- 4 Поставете на колан за сърдечната честота (по желание).
- 5 **FIGYELMEZTETÉS:** CSAK SZABADIDŐS HASZNÁLATRA!
- 6 **FIGYELMEZTETÉS:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.
- 7 **FIGYELMEZTETÉS:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIAS REAKCIÓT VAGY BŐRRRÍTÁCIÓT OKOZHAT. ILYEN ESEBEN NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON

tr TÜRKÇE

- 1 Kullanıcı Kılavuzu'nun tamamını okuyun.
- 2 Cihazı açın.
- 3 Kurulumu tamamlayın ve şarj ediniz.
- 4 Kalp Atış Hızı kemerini takın (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 ETTİGİNDE ALERJİK REAKSİYONLAR VEYA CİLTE İRİTASYONLAR GÖRÜLEBİLİR.

zh 简体中文

- 1 阅读完整的用户指南。
- 2 喚醒設備。
- 3 完成設定并充電。(可选)。
- 4 戴上心率偵測帶(選購)。
- 5 警告: 僅用于娱乐目的。
- 6 警告: 務必先向醫師諮詢, 才能開始運動訓練課程。
- 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。若发生这种情况, 请立即停止使用并咨询医生。
- 8 开始/停止运动。
- 9 每次锻炼后需清洗设备。
- 10 连接与自定义。
- 11 注册及加入社群。
- 12 注册您的产品。
- 13 规划、记录、分析及分享您

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 戴上心率偵測帶(選購)。
- 5 警告: 僅限於娛樂用途。
- 6 警告: 務必先向醫師諮詢, 才能開始運動訓練課程。
- 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。若發生這種情況, 請立即停止使用, 並請醫生診治。
- 8 開始/停止運動。
- 9 每次運動之後需清洗設備。
- 10 連線和自訂。
- 11 註冊和加入社群。
- 12 註冊您的產品。
- 13 規劃、記錄、分析及分享您

ko 한국어

- 1 전체 사용 설명서를 읽어보시기 바랍니다.
- 2 기기를 켜주세요.
- 3 설정 및 충전 완료.
- 4 HR 벨트 착용(선택).
- 5 경고: 운동 시 시작/중지 시 운동 후에는 기기를 세척하십시오.
- 6 경고: 엔터테인먼트용으로만 사용하십시오.
- 7 경고: 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 상의하십시오.
- 8 경고: 분사 제품은 산업 표준을 준수하나, 제품이 피부에 닿으면 알러지 반응이나 피부 염증이 발생할 수 있습니다.
- 9 경고: 분사 제품은 산업 표준을 준수하나, 제품이 피부에 닿으면 알러지 반응이나 피부 염증이 발생할 수 있습니다.
- 10 경고: 분사 제품은 산업 표준을 준수하나, 제품이 피부에 닿으면 알러지 반응이나 피부 염증이 발생할 수 있습니다.

th ไทย

- 1 อ่านคู่มือการใช้งานให้จบ
- 2 เปิดใช้งานอุปกรณ์
- 3 ตั้งค่าและชาร์จให้เสร็จ
- 4 ใส่สาย HR (ถ้ามี)
- 5 คำเตือน: ใช้สำหรับความบันเทิงเท่านั้น
- 6 คำเตือน: ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำโปรแกรมออกกำลังกาย
- 7 คำเตือน: ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำโปรแกรมออกกำลังกาย
- 8 เริ่มหยุดการออกกำลังกาย
- 9 ล้างอุปกรณ์หลังออกกำลังกาย
- 10 เชื่อมต่อและปรับแต่งค่า

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. MENGENALKAN TENAGA BERLEBIHAN DAPAT MENYEBABKAN CEDERA SERIUS.
- 7 PERINGATAN: REAKSI ALERGI ATAU IRRITASI KULIT DAPAT TERJADI BILA PRODUK MEMPUNYAI KONTAK DENGAN KULIT, MESKIPUN PRODUK-PRODUK KAMI MEMENUHI STANDAR

tl TAGALOG

- 1 Basahin ang kumpletong Gabay ng Gumagamit.
- 1-tum 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) (opsiyonal).
- 5 **BABALA:** PARA LAMANG SA PAGLIBANG.
- 6 **BABALA:** PAGING KUNG MUMULA SA IYONG DOKTOR BAGO SIMULAN ANG ISANG PROGRAMANG PAG-EHERSIYO. MAAARING MAGDULOT NG NAKAMAMATAY NA PINSALA ANG SOBRANG PAGPUWERSA SA KATAWAN.
- 7 **BABALA:** MAAARING MAGKARON NG MGA ALLERGY O IRITASYON SA BALAT KAPAG