

# **SUUNTO AMBIT3 RUN 2.4**

## **GEBRUIKERSHANDLEIDING**

2016-11-30

1	VEILIGHEID .....	6
2	Beginnen .....	8
2.1	Knoppen en menu's .....	8
2.2	Opstarten .....	9
2.3	Instellingen aanpassen .....	12
3	Kenmerken .....	14
3.1	Activiteiten volgen .....	14
3.2	Autopauze .....	15
3.3	Autoscroll .....	16
3.4	Achtergrondverlichting .....	16
3.5	Knopvergrendeling .....	18
3.6	Kompas .....	19
3.6.1	Declinatie instellen .....	20
3.6.2	Kompas kalibreren .....	22
3.6.3	Instellen van de richtingvergrendeling .....	23
3.7	Afteltimer .....	24
3.8	Displays .....	25
3.8.1	Scherfcontrast aanpassen .....	26
3.8.2	Inverteren van de schermkleur .....	27
3.9	Trainen met sportmodi .....	27
3.9.1	Gebruiken van de Suunto Smart Sensor .....	27
3.9.2	Suunto Smart Sensor omdoen .....	29
3.9.3	Starten van een training .....	30
3.9.4	Tijdens de training .....	32
3.9.5	Tracks vastleggen .....	32
3.9.6	Rondes maken .....	33
3.9.7	Navigeren tijdens de training .....	34
3.9.8	Kompas gebruiken tijdens de training .....	35

3.10	Terugvinden .....	36
3.11	Firmware updates .....	36
3.12	FusedSpeed .....	37
3.13	Pictogrammen .....	39
3.14	Intervaltimer .....	42
3.15	Intervaltraining .....	43
3.16	Logboek .....	46
3.17	Indicatie voor resterend geheugen .....	49
3.18	Movescount .....	50
3.19	Movescount mobiele app .....	52
3.19.1	Tweede display op de telefoon .....	53
3.19.2	Synchroniseren met de mobiele app .....	54
3.20	Navigeren met GPS .....	56
3.20.1	GPS-signaal verkrijgen .....	56
3.20.2	GPS-rasters en positie formaten .....	58
3.20.3	GPS-nauwkeurigheid en energiebesparing .....	59
3.21	Meldingen .....	60
3.22	POD's en HR-sensoren .....	61
3.22.1	Koppelen van POD's en HR-sensoren .....	61
3.22.2	Foot POD gebruiken .....	63
3.23	Points of interest .....	65
3.23.1	Uw locatie bepalen .....	68
3.23.2	Uw locatie toevoegen als POI .....	69
3.23.3	POI verwijderen .....	70
3.24	Herstel .....	71
3.24.1	Hersteltijd .....	71
3.24.2	Herstelstatus .....	72
3.25	Routes .....	77


3.25.1	Route navigeren .....	78
3.25.2	Tijdens de navigatie .....	83
3.26	Hatdloopprestatieniveau .....	85
3.27	Servicemenu .....	89
3.28	Sneltoetsen .....	91
3.29	Sportmodi .....	92
3.30	Stopwatch .....	93
3.31	Suunto Apps .....	95
3.32	Tijd .....	96
3.32.1	Alarmklok .....	98
3.32.2	Tijdsynchronisatie .....	99
3.33	Route terug .....	101
3.34	Trainingsprogramma's .....	101
4	Verzorging en ondersteuning .....	104
4.1	Richtlijnen verzorging .....	104
4.2	Waterdichtheid .....	104
4.3	De batterij opladen .....	105
4.4	Vervangen van de Smart Sensor batterij .....	107
4.5	Ondersteuning vragen .....	107
5	Referentie .....	109
5.1	Technische specificaties .....	109
5.2	Naleving .....	110
5.2.1	CE .....	110
5.2.2	FCC naleving .....	110
5.2.3	IC .....	111
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009 .....	111
5.3	Handelsmerk .....	112
5.4	Patentverklaring .....	112


5.5 Wereldwijde beperkte garantie .....	112
5.6 Copyright .....	115
<b>Index .....</b>	<b>117</b>


# 1 VEILIGHEID

## Soorten veiligheidsmaatregelen


 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt in samenhang met een procedure of situatie die kan leiden tot ernstig of dodelijk letsel.

 **LET OP:** - wordt gebruikt in samenhang met een procedure of situatie die kan leiden tot schade aan het product.

 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.

 **TIP:** - wordt gebruikt voor extra tips voor het gebruik van de mogelijkheden en functies van het apparaat.

## Vorzorgsmaatregelen ten behoeve van de veiligheid:

 **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. IN EEN DERGELIJK GEVAL DIENT U HET GEBRUIK ONMIDDELIJK TE STOPPEN EN EEN DOKTER TE RAADPLEGEN.

**⚠ WAARSCHUWING:** RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA. OVERBELASTING KAN LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL.

**⚠ WAARSCHUWING:** ALLEEN BESTEMD VOOR RECREATIEF GEBRUIK.

**⚠ WAARSCHUWING:** VERTROUW NOOIT ALLEEN OP DE GPS OF OP DE GEBRUIKSDUUR VAN DE BATTERIJ, GEBRUIK ALTIJD KAARTEN OF ANDER BACK-UPMATERIAAL OM UW VEILIGHEID TE WAARBORGEN.

**⚠ LET OP:** STEL HET PRODUCT NOOIT BLOOT AAN ENIG OPLOSMIDDEL. DIT KAN HET OPPERVLAK BESCHADIGEN.

**⚠ LET OP:** STEL HET PRODUCT NOOIT BLOOT AAN ENIGE ANTI-INSECTENSPRAY. DIT KAN HET OPPERVLAK BESCHADIGEN.

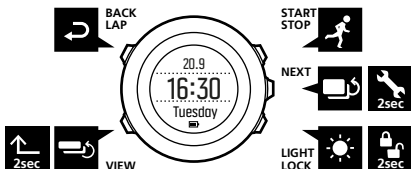
**⚠ LET OP:** GOOI HET PRODUCT NIET ZOMAAR WEG MAAR BEHANDEL HET TER BESCHERMING VAN HET MILIEU ALS ELEKTRISCH AFVAL.

**⚠ LET OP:** STOTEN OF VALLEN VAN HET APPARAAT KAN TOT SCHADE LEIDEN.

## 2 BEGINNEN

### 2.1 Knoppen en menu's

Suunto Ambit3 Run heeft vijf knoppen waarmee u alle functies kunt openen.



[Start Stop]:

- indrukken om toegang tot het startmenu te krijgen
- indrukken om te starten, pauzeren of hervatten van training of timer
- indrukken om een waarde te verhogen of omhoog gaan in het menu
- ingedrukt houden om een training te stoppen en op te slaan

[Next]:

- indrukken om het scherm te wisselen
- indrukken om de instelling te accepteren
- ingedrukt houden om het optiemenu te openen of af te sluiten
- ingedrukt houden om het optiemenu te openen of af te sluiten in sportmodi

[Light Lock]:




- indrukken om de achtergrondverlichting te activeren
- indrukken om een waarde te verlagen of omlaag gaan in het menu
- ingedrukt houden om de knoppen te vergrendelen of ontgrendelen

[View]:

- indrukken om de onderste rij te bekijken
- ingedrukt houden om het scherm te wisselen tussen licht en donker
- ingedrukt houden voor toegang tot de sneltoets (zie *3.28 Sneltoetsen*)

[Back Lap]:

- indrukken om terug te gaan naar het vorige menu
- indrukken om een ronde toe te voegen tijdens de training

 **TIP:** *U kunt waarden sneller wijzigen door [Start Stop] of [Light Lock] ingedrukt te houden totdat de waarden sneller gaan lopen.*

## 2.2 Opstarten

Uw Suunto Ambit3 Run wordt automatisch gestart als u hem op uw computer of een USB-lader aansluit met de meegeleverde USB-kabel.

Beginnen met het gebruik van uw sporthorloge:

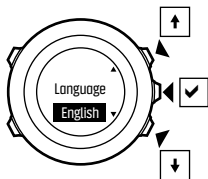
1. Sluit uw sporthorloge aan op een voedingsbron met de bijgeleverde USB-kabel.

2. Ontkoppel de USB-kabel als u een computer gebruikt (on de knoppen te ontgrendelen).
3. Druk op [Start Stop] of [Light Lock] om naar de gewenste taal te bladeren en druk op [Next] om te selecteren.
4. Paar (maak verbinding) met de Suunto Movescount App (zie *3.19 Movescount mobiele app*) door op [Start Stop] drukken of sla deze stap over met [Next].
5. Volg de opstartwizard om de begininstellingen te voltooien. Stel uw waarden in met [Start Stop] of [Light Lock] en druk op [Next] om te accepteren en naar de volgende stap te gaan.
6. Sluit de USB-kabel weer aan en laadt het horloge op tot de batterij-indicator 100% aangeeft.

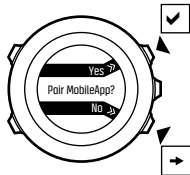
1.



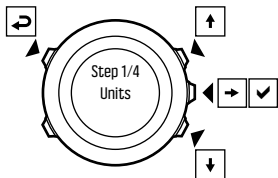
2.



3.



4.



5.



Het duurt ongeveer 2-3 uur om een lege batterij volledig op te laden. De knoppen zijn vergrendeld als de USB-kabel is aangesloten en verbonden is met de computer.

U kunt op elk moment de opstartwizard verlaten door [Next] ingedrukt te houden.

De opstartwizard voert u door de volgende stappen:

- Eenheden
- Tijd
- Datum
- Persoonlijke instellingen (geslacht, leeftijd, gewicht)

## 2.3 Instellingen aanpassen

U kunt de instellingen van uw Suunto Ambit3 Run direct op het horloge wijzigen, of via Movescount, of op elk willekeurig moment met de Suunto Movescount App (zie *3.19 Movescount mobiele app*).

Instellingen wijzigen op het horloge:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader door het menu met [Start Stop] en [Light Lock].
3. Druk op [Next] om een instelling te openen.
4. Druk op [Start Stop] en [Light Lock] om de waarden voor de instelling aan te passen.
5. Druk op [Back Lap] om terug te keren naar de vorige menu of houdt [Next] ingedrukt om af te sluiten.

1.



2-5.



## 3 KENMERKEN

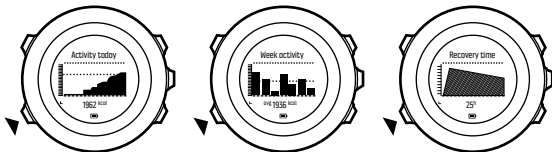
### 3.1 Activiteiten volgen

Naast de hersteltijd die in uw trainingslog wordt getoond, volgt de Suunto Ambit3 Run uw algehele activiteiten, zowel de training als de dagelijkse activiteiten. Met activiteiten volgen krijgt u een volledig beeld van uw activiteiten, de calorieën die u verbrandt en uw hersteltijd.

Activiteiten volgen is beschikbaar als standaardweergave in **TIJD**. U kunt de weergave zien door op [Next] te drukken (laatste scherm).

U kunt de weergave activiteiten volgen tonen/verbergen vanuit het startmenu onder **DISPLAYS » Activiteit**. Schakelen met [Next].

De weergave activiteiten volgen heeft drie schermen die u kunt wisselen door indrukken van [View].



- **Activiteit vandaag:** calorieverbruik vandaag; de stippellijn op de staafdiagram geeft het gemiddelde dagelijkse calorieverbruik weer voor de afgelopen zeven dagen, vandaag wordt niet meegeteld

- **Weekactiviteit:** dagelijks calorieverbruik over de laatste zeven dagen met vandaag het meest rechts; de stippellijn op de staafdiagram en de onderste rij geeft het gemiddelde dagelijkse calorieverbruik aan over de afgelopen zeven dagen, vandaag niet meegeteld.
- **Hersteltijd:** hersteltijd voor de komende 24 uur gebaseerd op vastgelegde training en dagelijkse activiteiten

## 3.2 Autopauze

**Met Autopauze** kunt u het vastleggen van uw training pauzeren als uw snelheid minder dan 2 km/u is. Als uw snelheid weer boven 3 km/u komt, zal het vastleggen automatisch worden hervat.

U kunt **Autopauze** aan/uit zetten voor elke sportmodus in Movescount, onder de geavanceerde instellingen voor de sportmodus.

U kunt **Autopauze** ook aan/uit zetten tijdens de training zonder dat dit van invloed is op uw Movescount-instellingen.

Hoe **Autopauze** tijdens een training aan of uit te zetten:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
3. Blader naar **Autopauze** met [Start Stop] en selecteer met [Next].
4. U kunt aan/uit wisselen met [Start Stop] of [Light Lock].
5. Houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

### 3.3 Autoscroll

U kunt uw horloge zo instellen dat er automatisch door de sportmodusweergaven wordt gebladerd (gescrolled) met behulp van **Autoscroll**.

In **Movescount** kunt u **Autoscroll** aan/uit zetten voor elke sportmodus en vastleggen hoe lang elke weergave wordt getoond.

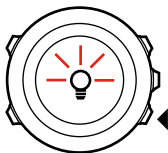
U kunt **Autoscroll** ook aan/uit zetten tijdens de training zonder dat dit van invloed is op uw **Movescount**-instellingen.

Hoe **Autoscroll** tijdens een training aan of uit te zetten:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
3. Blader naar **Autoscroll** met [Start Stop] en selecteer met [Next].
4. U kunt aan/uit wisselen met [Start Stop] of [Light Lock].
5. Houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

### 3.4 Achtergrondverlichting

Druk op [Light Lock] om de achtergrondverlichting in te schakelen.





De achtergrondverlichting zal standaard gedurende een paar seconden oplichten en dan automatisch uitschakelen. Dit is de **Normaal** modus.

Er zijn drie verschillende modi voor achtergrondverlichting:

**Modus:**

- **Normaal:** De achtergrondverlichting wordt enkele seconden ingeschakeld als u op [Light Lock] drukt en als het alarm afgaat.
- **Uit:** De achtergrondverlichting wordt niet ingeschakeld als u op een van de knoppen drukt of als het alarm afgaat.
- **Nacht:** De achtergrondverlichting wordt enkele seconden ingeschakeld als u op een willekeurige knop drukt en als het alarm afgaat.
- **Schakelaar:** De achtergrondverlichting gaat aan als u op [Light Lock] drukt en blijft aan tot u nogmaals op [Light Lock] drukt.

Uw Suunto Ambit3 Run heeft twee instellingen voor achtergrondverlichting: één 'algemene' instelling en een voor de sportmodi.

U kunt de instellingen voor de achtergrondverlichting veranderen in de instellingen onder **ALGEMEEN » Tonen/scherm » Verlichting**. Zie *2.3 Instellingen aanpassen*. U kunt ook de algemene instellingen wijzigen in Movescount.

Met de sportmodi kunt u dezelfde achtergrondverlichtingmodus gebruiken als in de algemene instellingen (standaard) of u kunt een aparte modus instellen voor elke sportmodus in de geavanceerde instellingen in Movescount.

Naast de modus kunt u ook het percentage van achtergrondverlichting instellen, in de horloge-instellingen onder

**ALGEMEEN » Tonen/scherm » Achtergrondverlichting** of in Movescount.

 **TIP:** Als de [Back Lap] en [Start Stop] knoppen vergrendeld zijn, kunt u nog steeds de achtergrondverlichting activeren door op [Light Lock] te drukken.

### 3.5 Knopvergrendeling

Ingedrukt houden van de [Light Lock] vergrendelt en ontgrendelt de knoppen.



U kunt de instellingen wijzigen voor de manier waarop knoppen worden vergrendeld in de instellingen onder **ALGEMEEN » Tonen/scherm » Knopvergrendeling**.

Uw Suunto Ambit3 Run heeft twee instellingen voor knopvergrendeling: één voor algemeen gebruik, **Time-modus vergrendeling**, en een voor als u aan het trainen bent, **Sportmodus vergrendeling**:


**Time-modus vergrendeling:**

- **Alleen acties:** Start- en optiemenu's zijn vergrendeld.

- **Alle knoppen:** Alle knoppen zijn vergrendeld.  
Achtergrondverlichting kan worden geactiveerd in **Nacht** modus.

### **Sportmodus vergrendeling**

- **Alleen acties:** [Start Stop], [Back Lap] en het optiemenu zijn vergrendeld tijdens trainingen.
- **Alle knoppen:** Alle knoppen zijn vergrendeld.  
Achtergrondverlichting kan worden geactiveerd in **Nacht** modus.

 **TIP:** *Selecteer **Alleen acties** vergrendeling voor sportmodi om te vermijden dat u het log per ongeluk start of stopt. Als de [Back Lap] en [Start Stop] knoppen vergrendeld zijn kunt u nog steeds de weergave veranderen door op [Next] te drukken en de weergave te kiezen met [View].*

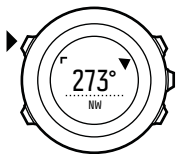
## **3.6 Kompas**

Suunto Ambit3 Run heeft een digitaal kompas waarmee u zich ten opzichte van het magnetische noorden kunt oriënteren. Het kompas met kantelcompensatie geeft u nauwkeurige uitlezingen, ook als het niet horizontaal vlak wordt gehouden.

U kunt beeldscherm van het kompas weergeven/verbergen vanuit het keuzemenu onder **ACTIVATE » Compass** wanneer u in sportmodus bent.

De kompasweergave bevat de volgende informatie:

- middelste rij: kompasrichting in graden
- onderste rij: weergave wisselen naar de huidige richting in windstreken of leeg met [View]



Het kompas gaat na één minuut automatisch over op de energiebesparende modus. Met [Start Stop] kunt u dit weer activeren.

### 3.6.1 Declinatie instellen

Om te zorgen dat u juiste kompasuitlezingen krijgt, moet u de juiste declinatiewaarde instellen.

Papieren kaarten wijzen naar het geografische noorden.

Kompassen wijzen echter naar het magnetische noorden, een gebied boven de aarde waarheen de magnetische velden van de aardbol hun kracht uitoefenen. Aangezien het magnetische noorden en het echte noorden niet op dezelfde plaats liggen, dient u de declinatie in te stellen op het kompas. De declinatie is de hoek tussen het magnetische en het echte noorden.

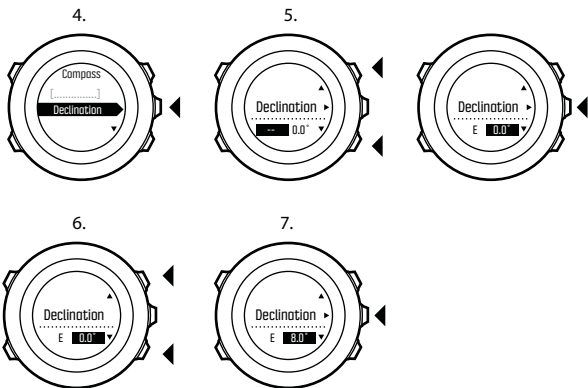
De declinatiewaarde wordt weergegeven op de meeste kaarten. De locatie van het magnetische noorden verandert jaarlijks. De nauwkeurigste en meest recente declinatiewaarde kunt u op internet vinden (bijvoorbeeld op [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Oriëntatiekaarten worden echter ten opzichte van het magnetische noorden getekend. Wanneer u dus oriëntatiekaarten gebruikt,

moet u de declinatiecorrectie uitschakelen door de declinatie waarde in te stellen op 0 graden.

Hoe de declinatie waarde in te stellen:

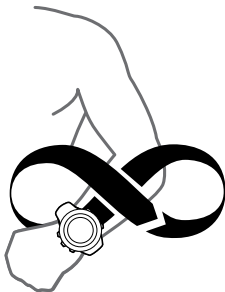
1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **ALGEMEEN** te openen.
3. Blader naar **Kompas** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Blader naar **Declinatie** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
5. Schakel de declinatie uit door -- te selecteren, of selecteer **W** (west) of **O** (oost).
6. Stel de declinatie waarde in met [Start Stop] of [Light Lock].
7. Druk op [Next] om de instelling te accepteren.



 **TIP:** U kunt ook de kompasinstellingen invoeren door [View] ingedrukt te houden in de **KOMPAS** modus.

### 3.6.2 Kompas kalibreren

Als u het kompas niet eerder heeft gebruikt, moet u dit eerst kalibreren. Houd het horloge onder een hoek en draai rond naar meerdere richtingen tot het een piepton geeft waarmee wordt aangegeven dat de kalibratie voltooid is.



Als u het kompas al hebt gekalibreerd en het opnieuw wilt kalibreren, kunt u de kalibratieoptie in het optiemenu openen.

Als de kalibratie met succes is voltooid, wordt de tekst **KALIBRATIE GESLAAGD** weergegeven. Als de kalibratie niet is gelukt, wordt de

tekst **KALIBRATIE MISLUKT** weergegeven. Om opnieuw te kalibreren, drukt u op [Start Stop].

Om het kompas handmatig te kalibreren:

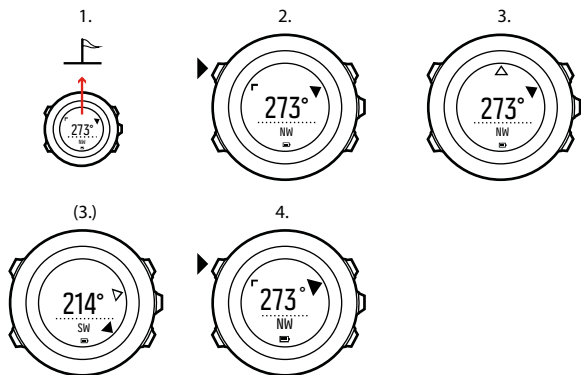
1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Ga naar **ALGEMEEN** met [Next].
3. Blader naar **Kompas** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Druk op [Next] om **Kalibratie** te selecteren.


### **3.6.3 Instellen van de richtingvergrendeling**

U kunt de richting (in relatie tot het noorden) vergrendelen waarin uw doelbestemming ligt met de richtingvergrendeling.

Hoe een richting te vergrendelen:

1. Houd het horloge naar voren gericht en draai in de richting van uw bestemming met het kompas geactiveerd.
2. Druk op [Back Lap] om de huidige weergegeven waarde in graden te vergrendelen die op uw horloge als richting wordt getoond.
3. Een lege driehoek geeft de vergrendelde richting aan in relatie tot indicator voor het noorden (dichte driehoek).
4. Druk op [Back Lap] om de vergrendeling te verwijderen.



 **OPMERKING:** Als u het kompas tijdens de training gebruikt, kan met de [Back Lap] knop alleen de richting worden vergrendeld of vrijgegeven. Verlaat de kompasweergave om een ronde te gaan met [Back Lap].

### 3.7 Afteltimer

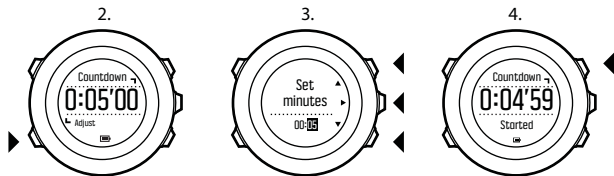
U kunt de afteltimer instellen om van een vooraf ingestelde tijd terug naar nul te tellen. Tijdens de laatste 10 seconden van het aftellen, laat de timer een kort geluid horen. Zodra de ingestelde tijd helemaal is verstreken, laat de timer een alarm horen.




U kunt de afteltimer tonen/verbergen vanuit het startmenu onder **DISPLAYS » Aftellen**. Schakelen met [Next].

De afteltijd instellen:

1. Druk op [Next] tot u de weergave van de afteltimer bereikt.
2. Druk op [View] om de afteltijd in te stellen.
3. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].
4. Druk op [Start Stop] om het aftellen te starten.



 **TIP:** U kunt op elk willekeurig moment het aftellen pauzeren/doorgaan door de knop [Start Stop] te drukken.

## 3.8 Displays

Uw Suunto Ambit3 Run bestaat uit verschillende functies, zoals een stopwatch (zie 3.30 *Stopwatch*), die als verschillende beeldschermen getoond kunnen worden door op [Next] te drukken. Sommige zijn permanent zichtbaar en sommige kunt u tonen of verbergen wanneer u wilt.

Displays tonen/verbergen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **DISPLAYS** door op [Light Lock] te drukken en op [Next] te drukken.
3. In de lijst met displays kunt u elke functie aan/uit schakelen door ernaar te bladeren (scrollen) met Start Stop of Light Lock en op Next te drukken.

Houd [Next] ingedrukt om het displays-menu te verlaten als u klaar bent.

In uw sportmodi (zie *3.29 Sportmodi*) zijn er ook meerdere displays die u kunt aanpassen om de verschillende soorten informatie te zien als u bezig bent met trainen.

### **3.8.1 Schermcontrast aanpassen**

Het contrast van het scherm van uw Suunto Ambit3 Run kan worden verlaagd of verhoogd in de horloge-instellingen.

Om het schermcontrast aan te passen, gaat u als volgt te werk:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om de **ALGEMENE** instellingen te openen.
3. Druk op [Next] om **Tonen/scherm** te openen.
4. Blader naar **Scherm contrast** met [Light Lock] en open deze met [Next].
5. Verhoog het contrast met [Start Stop] of verlaag het met [Light Lock].
6. Houdt [Next] ingedrukt om af te sluiten.

### 3.8.2 Inverteren van de schermkleur

U kunt het scherm inverteren van licht naar donker(negatief) of omgekeerd met de horloge-instellingen in Movescount of eenvoudig met de standaard sneltoets van de [View] knop(zie *2.1 Knoppen en menu's*). U kunt ook de schermkleur voor een sportmodus instellen in Movescount.

Hoe het scherm in de instellingen te inverteren:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **ALGEMENE** instellingen te openen.
3. Druk op [Next] om **Tonen/scherm** te openen.
4. Blader naar **Scherm inverteren** met [Start Stop] en selecteer met [Next].

## 3.9 Trainen met sportmodi

Met de sportmodi (zie *3.29 Sportmodi*) kunt u trainingslogboeken opslaan en tijdens de training allerlei informatie bekijken.

U kunt de sportmodi vinden onder het **TRAINING** menu door op [Start Stop] te drukken.

### 3.9.1 Gebruiken van de Suunto Smart Sensor

Een Bluetooth® Smart compatibele hartslagsensor zoals de Suunto Smart Sensor, kan met uw Suunto Ambit3 Run worden gebruikt om meer gedetailleerde informatie te krijgen over de intensiteit van uw training.

Tijdens het trainen kan de hartslagsensor gebruikt worden voor:

- hartslag in realtime

- gemiddelde hartslag in realtime
- hartslag in grafische vorm
- tijdens training verbrande calorieën
- begeleiding voor trainen binnen vastgelegde hartslaglimieten
- Peak Training Effect

En na de training laat de hartslagsensor informatie zien over:

- verbrande calorieën gedurende de training
- gemiddelde hartslag
- piekhartslag
- hersteltijd

Als u de Suunto Smart Sensor gebruikt kunt u ook de toegevoegde waarden van een hartslaggeheugen benutten. De Suunto Smart Sensor geheugenfunctie buffert gegevens als het verzenden naar uw Suunto Ambit3 Run onderbroken wordt.

Hiermee krijgt u altijd de meest accurate informatie over uw trainingsintensiteit bij activiteiten zoals zwemmen, waar het water de verzending blokkeert. Dit betekent ook dat u uw Suunto Ambit3 Run kunt achterlaten nadat u het vastleggen bent begonnen. Voor meer informatie kunt u de Suunto Smart Sensor Gebruikershandleiding doorlezen.

Zonder de hartslagsensor geeft uw Suunto Ambit3 Run informatie over uw calorieënverbruik en hersteltijd bij hardloop- en fietsactiviteiten waarbij de snelheid wordt gebruikt om de intensiteit in te schatten. Echter, wij raden aan om een hartslagsensor te gebruiken om accurate intensiteit-uitlezingen te verkrijgen.

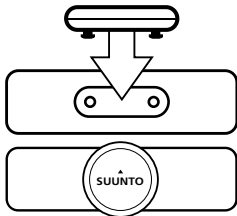
Lees de gebruikersdocumentatie voor de Suunto Smart Sensor of een andere Bluetooth Smart compatibele hartslagsensor voor aanvullende informatie.

### 3.9.2 Suunto Smart Sensor omdoen

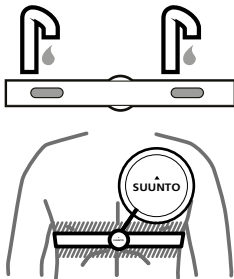
Beginnen met de Suunto Smart Sensor:

1. Klik de sensor stevig in de riemaansluiting.
2. Pas de lengte van de riem zonodig aan.
3. Maak de elektroden van de riem vochtig met water of elektrodegel.
4. Doe de riem om zodat deze niet te strak aansluit en het Suunto-  
logo naar boven is gericht.


1.




3. - 4.



De Smart Sensor gaat automatisch aan als een hartslag wordt waargenomen.

 **TIP:** Draag de riem op uw huid voor de beste resultaten.

Lees de gebruikershandleiding van de Suunto Smart Sensor voor meer informatie en probleemoplossing.

 **OPMERKING:** Een droge huid onder de bandelektroden, een losse band en synthetische shirtmaterialen kunnen abnormaal hoge hartslagaflezingen veroorzaken. Maak de bandelektroden goed nat en maak de band strak vast om een hoge hartslag te vermijden. Indien u zich om andere redenen zorgen maakt over uw hartslag, dient u contact met een dokter op te nemen.

### 3.9.3 Starten van een training

Het trainen starten:

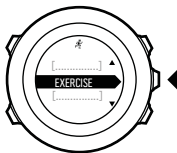
1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Druk op [Next] om de **TRAINING** te openen.
3. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de sportmodi en selecteer de gewenste modus met [Next].
4. Het horloge begint automatisch naar het signaal van de hartslagband te zoeken als de geselecteerde modus een hartslagband gebruikt. Wacht totdat het horloge meldt dat het hartslag- en/of GPS-signaal is gevonden en druk op [Start Stop] om **Later** te selecteren. Het horloge gaat door met zoeken naar het hartslag-/GPS-signaal.

5. Druk op [Start Stop] om uw training op te nemen. Om van meer optie gebruik te maken tijdens de training houdt u [Next] ingedrukt.

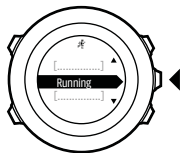
1.



2.



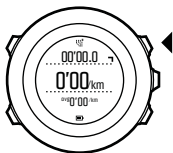
3.



4.



5.



### 3.9.4 Tijdens de training

Suunto Ambit3 Run voorziet u van een grote hoeveelheid informatie tijdens uw training. Welke aanvullende informatie u ontvangt, is afhankelijk van de sportmodus die u selecteert (zie *3.29 Sportmodi*). U krijgt nog meer informatie als u tijdens de training een hartslagband en GPS gebruikt.

Hier volgen een paar ideeën over het gebruik van het horloge tijdens de training:

- Druk op [Next] om door de schermen van de sportmodi te bladeren.
- Druk op [View] om verschillende soorten informatie te bekijken op de onderste rij van de display.
- Vergrendel de knoppen door [Light Lock] ingedrukt te houden om te voorkomen dat u ongewild het vastleggen stopt of meer rondes aflegt dan u had gewild.
- Druk op [Start Stop] om het vastleggen te pauzeren. Druk opnieuw op [Start Stop] om het vastleggen te hervatten.

### 3.9.5 Tracks vastleggen

Afhankelijk van de geselecteerde sportmodus kunt u met uw Suunto Ambit3 Run allerlei informatie vastleggen tijdens de training.

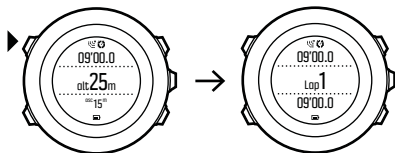
Als de GPS in uw sportmodus is ingeschakeld, zal uw Suunto Ambit3 Run ook uw route vastleggen tijdens uw training. U kunt de route bekijken in Movescount als onderdeel van de opgenomen Move en deze als route exporteren om later te gebruiken.



### 3.9.6 Rondes maken


Tijdens de training kunt u rondes vastleggen. U kunt dit handmatig doen, of automatisch door de autolap-interval in te stellen in Movescount. Als u automatisch rondes vastlegt, worden deze door Suunto Ambit3 Run opgenomen op basis van de afstand die u in Movescount hebt opgegeven.

Om handmatig rondes vast te leggen, drukt u tijdens de training op [Back Lap].



Suunto Ambit3 Run laat de volgende informatie zien:

- bovenste rij: tussentijd (tijd vanaf de start van het logboek)
- middelste rij: rondenummer
- onderste rij: rondetijd

 **OPMERKING:** *In het overzicht van de training wordt altijd minstens één ronde vermeld, namelijk uw training van start tot finish. De rondes die u tijdens de training aflegt, worden als extra rondes vermeld.*

### 3.9.7 Navigeren tijdens de training

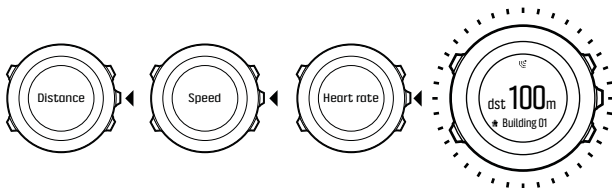
Als u een route wilt hardlopen of naar een point of interest (POI) wilt gaan, kunt u een sportmodus kiezen - zoals Route rennen - en direct met navigeren beginnen.

U kunt ook een route of naar een POI navigeren tijdens uw training in andere sportmodi die de GPS hebben geactiveerd.


Hoe tijdens een training te navigeren:

1. Terwijl u in een sportmodus bent met de GPS geactiveerd, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** of **Routes** met [Light Lock] en selecteer met [Next].

De navigatiebegeleiding wordt als laatste scherm op de geselecteerde sportmodus weergegeven.



Ga terug naar **NAVIGATIE** in het optiemenu om de navigatie te deactiveren en selecteer **Navigatie beëindigen**.

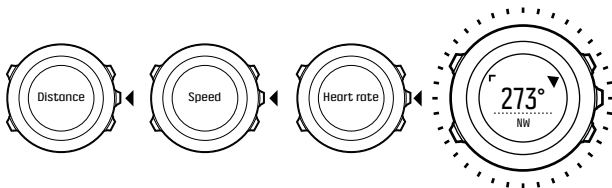
 **OPMERKING:** Als de nauwkeurigheid van uw GPS-instelling (zie 3.20.3 GPS-nauwkeurigheid en energiebesparing) in uw sportmodus **Goed** of lager aangeeft tijdens het navigeren, zal de GPS-accuraatheid naar **Best** overschakelen. Daardoor zal het batterijverbruik hoger zijn.

### 3.9.8 Kompas gebruiken tijdens de training

U kunt het kompas activeren en toevoegen aan een aangepaste sportmodus tijdens uw training.

Hoe het kompas te gebruiken tijdens de training:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVEREN** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
3. Blader naar **Kompas** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Het kompas wordt als laatste display op de aangepaste sportmodus weergegeven.



Ga terug naar **ACTIVEREN** in het optiemenu om het kompas te deactiveren en selecteer **Kompas beëindigen**.

## 3.10 Terugvinden

Suunto Ambit3 Run slaat automatisch het startpunt van uw training op als u GPS gebruikt. Met Terugvinden kan uw Suunto Ambit3 Run u direct terugleiden naar uw beginpunt (of de locatie waar de GPS zijn peiling vaststelde).

Terugvinden:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **Terugvinden** met [Start Stop] en selecteer met [Next].

De navigatiebegeleiding wordt als laatste scherm op de geselecteerde sportmodus weergegeven.

## 3.11 Firmware updates

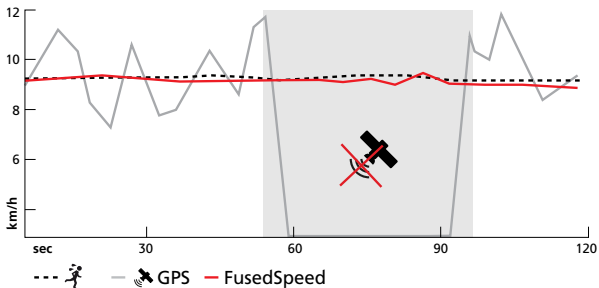
U kunt de software van uw Suunto Ambit3 Run updaten via Movescount. Als u de software update, worden alle aanwezige logboeken automatisch naar Movescount verplaatst en van het horloge verwijderd.

Hoe de software van uw Suunto Ambit3 Run te updaten:

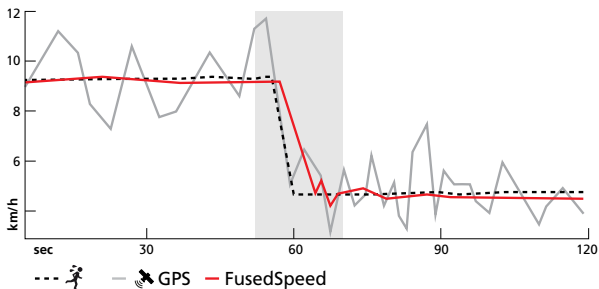
1. Installeer Moveslink als u dat nog niet gedaan heeft.
2. Sluit uw Suunto Ambit3 Run aan op uw computer met de bijgeleverde USB-kabel.
3. Als een update beschikbaar is, wordt dit automatisch in het horloge bijgewerkt. Wacht tot de update voltooid is voor u de USB-kabel ontkoppelt.

## 3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ is een unieke combinatie van uitlezingen van de GPS en van de polsversnellingsensor waarmee uw loopsnelheid nauwkeuriger kan worden gemeten. Het GPS-signaal wordt adaptief gefilterd op basis van de polsversnelling, waardoor de uitlezingen bij stabiele loopsnelheden nauwkeuriger zijn en er sneller wordt gereageerd op snelheidswijzigingen.



FusedSpeed zal u het meeste profijt opleveren als u tijdens een training snel reagerende snelheidsuitlezingen nodig hebt, bijvoorbeeld als u hardloopt op ongelijkmatig terrein of tijdens intervaltraining. Als het GPS-signaal tijdelijk uitvalt kan de Suunto Ambit3 Run toch nauwkeurige snelheidsuitlezingen leveren dankzij de met GPS geijkte versnellingsmeter.

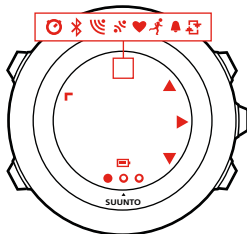


**TIP:** U krijgt de nauwkeurigste uitlezingen met FusedSpeed als u slechts kort naar het horloge kijkt. Als u het horloge namelijk voor uw ogen houdt zonder het te bewegen, wordt de nauwkeurigheid minder.

FusedSpeed wordt automatisch ingeschakeld voor hardlopen en andere vergelijkbare soorten activiteiten, zoals orientatie, floorball (unihockey) en voetbal.

Om FusedSpeed in te schakelen voor een zelfgemaakte sportmodus moet u ervoor zorgen dat u een activiteit kiest die FusedSpeed gebruikt. Dit wordt aangegeven aan het einde van de gevanceerde instellingen voor de sportmodus in Movescount.

## 3.13 Pictogrammen





De volgende pictogrammen worden weergegeven op Suunto Ambit3 Run:

	alarm
	batterij
	Bluetooth activiteit
	knopvergrendeling
	indicatoren indruk
	stopwatch
	huidige weergave
	omlaag/verlagen

	GPS-sigitaalsterkte
	hartslag
	inkomend gesprek
	intervaltimer
	bericht/melding
	gemist gesprek
	volgende/bevestigen
	koppelen
	instellingen
	sportmodus
	omhoog/verhogen

## POI-pictogrammen

In Suunto Ambit3 Run zijn de volgende POI-pictogrammen beschikbaar:

	begin
	gebouw/home



	kamperen/camping
	auto/parking
	grot
	kruispunt
	einde
	voedsel/restaurant/café
	bos
	geocache
	accommodatie/hostel/hotel
	weide
	berg/heuvel/vallei/klif
	weg/pad
	rots
	uitzicht
	water/rivier/meer/kust
	markeringspunt

## 3.14 Intervaltimer

U kunt in Movescount aan elke aangepaste sportmodus een intervaltimer toevoegen. Selecteer de sportmodus en ga naar **Geavanceerde instellingen** om de intervaltimer toe te voegen aan een sportmodus. De volgende keer dat u met uw Suunto Ambit3 Run verbinding maakt met uw Movescount-account, wordt de intervaltimer gesynchroniseerd met uw horloge.

U kunt de volgende informatie opgeven in de intervaltimer:

- intervaltypes (**HIGH** en **LOW** interval)
- de duur of de afstand voor beide intervaltypes
- het aantal keren dat de intervallen herhaald worden

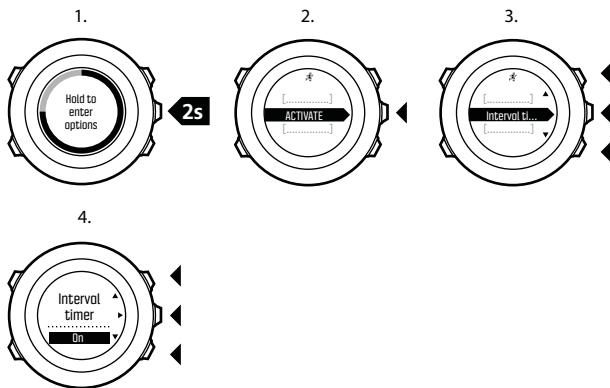


**OPMERKING:** *Als u het aantal herhalingen voor de intervallen niet instelt in Movescount, dan zal de intervaltimer doorgaan tot deze 99 keer herhaald worden.*

De intervaltimer activeren/deactiveren:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **ACTIVATE** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
3. Blader naar **Interval** met [Start Stop] en selecteer met [Next].
4. Druk op [Start Stop] of [Light Lock] om de intervaltimer **On/Off** te zetten en accepteer met [Next].

Als de intervaltimer actief is, wordt het intervalpictogram op het scherm weergegeven.



### 3.15 Intervaltraining

U kunt sporten met uw Suunto Ambit3 Run met begeleidde intervaltraining met behulp van trainingspartner in Suunto Movescount App.

**OPMERKING:** Voor de trainingspartner is een internetverbinding via wifi of mobiel vereist. Op mobiele verbindingen kunnen netwerkkosten van toepassing zijn.

De training kan net zo eenvoudig of moeilijk zijn als u zelf maar wilt. Stel het type, de duur en het doel voor elk onderdeel in. U kunt voor het onderdeel eventueel een aangepaste begeleidingstekst toevoegen.

Nadat u de trainingen hebt gecreëerd, en uw horloge met de app hebt gesynchroniseerd, zijn de trainingen onder het keuzemenu beschikbaar wanneer dit in sportmodus staat.

Om de begeleide intervaltraining te starten:

1. Terwijl u in een sportmodus bent, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om WORKOUT te selecteren.
3. Blader door de beschikbare trainingen met [Light Lock] of [Start Stop] en selecteer met [Next].
4. Druk op [Start Stop] om uw training op te nemen.

De begeleiding begint wanneer de opname start. Het scherm voor intervaltraining wordt als laatste scherm van de geselecteerde sportmodus weergegeven.

5. Werk de training af of beëindig deze op elk moment door de opname van de training normaal stop te zetten of door naar het keuzemenu te gaan en EINDE WORKOUT te selecteren.

Tijdens de training biedt uw horloge real-time begeleiding in de vorm van een grafiek in de trainingsweergave.



- Bovenste rij: huidige meting aan de hand van het doel van het onderdeel.  
Indien u bijvoorbeeld een boven- en ondergrens voor de snelheden van dit onderdeel hebt vastgesteld, dan is de waarde boven de grafiek uw huidige snelheid.
  - Grafiek: een compleet beeld van het huidige onderdeel.  
De boven- en onderkant van de grafiek zijn de boven- en ondergrenzen van het onderdeel. De linker- en rechterkant van de grafiek staan voor het begin en einde van het onderdeel. De lijn die in de grafiek is getekend, geeft de huidige inspanning gebaseerd op de duur en grenzen van het onderdeel weer.
  - Onderste rij: resterende tijd, afstand of calorieën die nog over zijn voordat het onderdeel is voltooid.  
Indien u het onderdeel als ronde hebt ingesteld (onderdeel eindigt wanneer u de knop [Back Lap] indrukt), dan geeft de onderste rij de cumulatieve tijd van het onderdeel weer.
- Wanneer het volgende onderdeel van start gaat, geeft uw horloge een overzicht van het volgende onderdeel weer.



- Onderdeel stap
- Duur
- Streeflimieten

## 3.16 Logboek

In het logboek worden de logs van uw vastgelegde activiteiten opgeslagen. Het maximale aantal logs en de maximale duur van een enkel log is afhankelijk van de hoeveel informatie die voor elke activiteit wordt opgenomen. Nauwkeurigheid van GPS (zie *3.20.3 GPS-nauwkeurigheid en energiebesparing*) en het gebruik van de interval-timer (zie *3.14 Intervaltimer*), bijvoorbeeld, hebben een directe invloed op het aantal en de duur van de logs die kunnen worden opgeslagen.

U kunt het logoverzicht van uw activiteit zien direct nadat u het vastleggen hebt gestopt of via het **LOGBOOK** onder het startmenu.

De informatie in het overzicht is dynamisch, d.w.z. het verandert afhankelijk van verschillende factoren zoals sportmodus en of u een hartslagband of GPS gebruikt heeft. Alle logs bevatten standaard tenminste de volgende informatie:

- naam sportmodus

- tijd
- datum
- duur
- rondes

Indien de log GPS-gegevens omvat, bevat de invoer in het logboek een weergave van de volledige route.



**TIP:** *U kunt nog veel meer details van uw opgenomen activiteiten zien in [Movescount.com](https://www.movescount.com).*

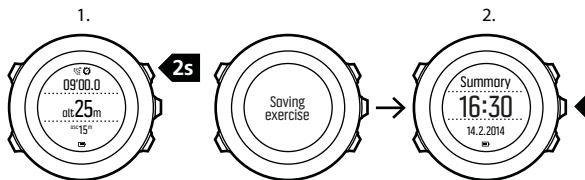
Om het overzicht van het log te zien nadat het vastleggen gestopt is:

1. Dient u [Start Stop] ingedrukt te houden om een training te stoppen en op te slaan

Of u kunt op [Start Stop] drukken om het vast te leggen of te pauzeren. After pausing, stop by pressing [Back Lap], or continue recording by pressing [Start Stop].

Nadat u de training hebt gepauzeerd en gestopt, slaat u het log op door op [Start Stop] te drukken. Als u het log niet wilt opslaan, drukt u op [Light Lock]. Als u het log niet wilt opslaan, kunt u nog wel de samenvatting bekijken door op [Light Lock] te drukken, maar het log wordt niet in het logboek opgeslagen om later te kunnen bekijken.

2. Druk op [Next] om het logoverzicht te bekijken.

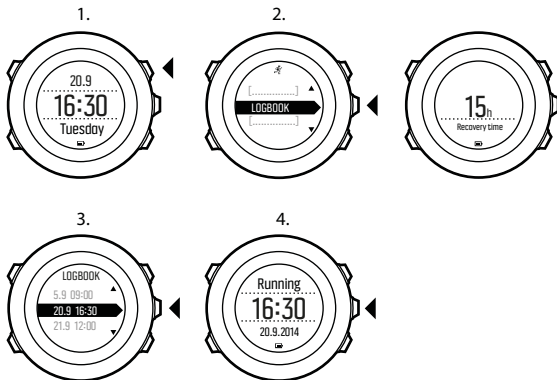


U kunt ook de overzichten van al uw opgeslagen trainingen in het logboek bekijken. In het logboek worden alle trainingen op datum en tijd opgeslagen.

Om het overzicht in het logboek te bekijken:

1. Drukt u op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Bladert u naar **LOGBOOK** met [Light Lock] en opent u het met [Next]. Uw huidige hersteltijd wordt dan weergegeven.
3. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] door de logs en selecteer een log met [Next].
4. Blader met [Next] door de overzichtswaargaven van het log.

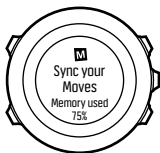




Als er meerdere rondes in het log zijn opgeslagen, kunt u specifieke informatie over de rondes bekijken door op [View] te drukken.

### 3.17 Indicatie voor resterend geheugen

Als meer dan 50% van het logboek niet is gesynchroniseerd in Movescount, wordt in Suunto Ambit3 Run een herinnering weergegeven wanneer u het logboek opent.



De herinnering wordt niet weergegeven nadat het niet-gesynchroniseerde geheugen vol is en oude logboeken in Suunto Ambit3 Run worden overschreven.

### 3.18 Movescount

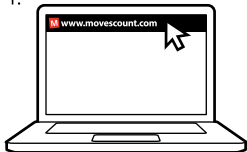
Movescount.com is uw gratis persoonlijke dagboek en een online sportcommunity die u een uitgebreide reeks hulpmiddelen biedt voor het beheer van uw dagelijkse activiteiten en voor het maken van aantrekkelijke verhalen over uw ervaringen. Met Movescount kunt u uw opgenomen trainingslogs van uw Suunto Ambit3 Run naar Movescount overbrengen en het horloge optimaal aan uw behoeften aanpassen.

 **TIP:** *Maak verbinding met Movescount om de meest recente firmware update voor uw Suunto Ambit3 Run te vinden.*

Als eerste stap installeert u Moveslink:

1. Ga naar [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Download, installeer en open de meest recente versie van Moveslink.

1.



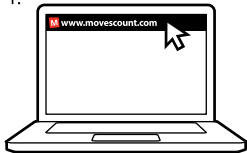
2.



Hoe bij Movescount te registreren:


1. Ga naar [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Maak uw account aan.

1.




2.




 **OPMERKING:** De eerste keer dat uw Suunto Ambit3 Run verbinding maakt met Movescount, worden alle gegevens (inclusief de horloge-instellingen) overgezet van het horloge naar uw Movescount-account. Als u met uw Suunto Ambit3 Run de volgende keer verbinding maakt met uw Movescount-account, worden de wijzigingen gesynchroniseerd die u in instellingen en sportmodi in Movescount, en op het horloge hebt gemaakt.

## 3.19 Movescount mobiele app

Met de Suunto Movescount App kunt u de beleving van uw Suunto Ambit3 Run nog verder uitbreiden. Maak verbinding met de mobiele app om berichten op uw Suunto Ambit3 Run te ontvangen, instellingen te wijzigen en sportmodi overal en altijd te kunnen aanpassen; gebruik uw mobiele toestel als tweede scherm, neem foto's van de gegevens van uw Move en creëer Suunto Movies.

 **TIP:** Met elke Move die in Movescount is opgeslagen, kunt u afbeeldingen toevoegen en een Suunto Movie creëren van die Move met de Suunto Movescount app.

 **OPMERKING:** U kunt de algemene instellingen van uw Suunto Ambit3 Run offline wijzigen. Voor het personaliseren van de sportmodi en bijhouden van tijd, datum en GPS-satellietgegevens is een internetverbinding over wifi of het mobiele netwerk nodig. Uw provider kan kosten voor deze dataverbinding in rekening brengen.

Koppelen met de Suunto Movescount App op iOS:

1. Download en installeer de Suunto Movescount App op uw compatibele Apple-toestel via de iTunes App Store. De beschrijving van de app bevat de meest recente informatie over compatibiliteit.
2. Start de Suunto Movescount App en schakel Bluetooth in als dat nog niet het geval is. Laat de app op de voorgrond aanstaan.

3. Houd [Next] ingedrukt op het horloge om het optiemenu te openen.
4. Blader naar **KOPPELEN** met [Light Lock] en selecteer met [Next]
5. Druk op [Next] om **MOBILEAPP** te selecteren.
6. Voer de sleutel (passkey) in die op de display van uw horloge verschijnt in het betreffende veld op uw mobiele toestel en druk op **KOPPELEN**.

Koppelen met de Suunto Movescount App op Android:


1. Download en installeer de Suunto Movescount App op uw compatibele Android-toestel via Google Play. De beschrijving van de app bevat de meest recente informatie over compatibiliteit.
2. Start de Suunto Movescount App en schakel Bluetooth in als dat nog niet het geval is. Laat de app op de voorgrond aanstaan.
3. Houd [Next] ingedrukt op het horloge om het optiemenu te openen.
4. Blader naar **KOPPELEN** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
5. Druk op [Next] om **MobileApp** te selecteren.
6. Een pop-upvenster verschijnt op uw Android-toestel. Selecteer **KOPPELEN**.
7. Voer de sleutel (passkey) in die op de display van uw horloge verschijnt in het betreffende veld op uw mobiele toestel en druk op **KOPPELEN**.

### 3.19.1 Tweede display op de telefoon

Als u de Suunto Movescount App gebruikt, kunt u uw mobiele telefoon gebruiken als een tweede display voor uw horloge.

Uw mobiele telefoon gebruiken als een tweede display:

1. Maak verbinding (paar) uw Suunto Ambit3 Run met uw Suunto Movescount App als u dat nog niet gedaan heeft (zie *3.19 Movescount mobiele app*).
2. Ga naar een sportmodus in uw Suunto Ambit3 Run (zie *3.9 Trainen met sportmodi*).
3. Open de Suunto Movescount App en druk op **MOVE**.
4. Selecteer **AMBIT3** uit de lijst en druk op **NEXT**.
5. Start en stop het vastleggen van uw training als normaal.

 **TIP:** Druk op elk van de displayvelden op de telefoon: midden, linksboven, rechtsboven, om te wisselen wat er weergegeven wordt.

### 3.19.2 Synchroniseren met de mobiele app

Als u de Suunto Ambit3 Run hebt gepaard met de Suunto Movescount App, worden de wijzigingen van instellingen, sportmodi en nieuwe moves automatisch gesynchroniseerd als de Bluetooth-verbinding actief is. Het Bluetooth-pictogram op uw Suunto Ambit3 Run knippert tijdens het synchroniseren van de gegevens.

Deze standaardinstelling kan in het optiemenu worden gewijzigd.

Automatisch synchroniseren uitschakelen

1. Houd [Next] ingedrukt om het keuzemenu te openen.
2. Blader naar CONNECTIVITEIT met [Light Lock] en selecteer met [Next].

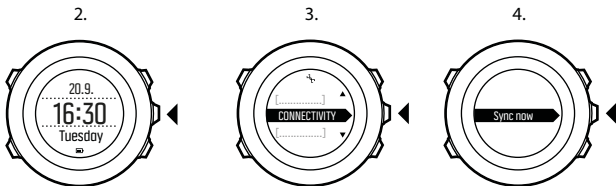
3. Blader naar Instellingen met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Druk nogmaals op Next om de instellingen voor **MobileApp sync** (MobiëleApp sync) in te voeren.
5. Schakel met [Light Lock] en houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

## Handmatig sync

Als het automatisch synchroniseren is uitgeschakeld, moet u dit handmatig weer opstarten om uw instellingen of nieuwe moves over te dragen.

Handmatig synchroniseren met de mobiele app:

1. Zorg ervoor dat Suunto Movescount App is opgestart en Bluetooth is ingeschakeld.
2. Houd [Next] ingedrukt om het keuzemenu te openen.
3. Blader naar CONNECTIVITEIT met [Light Lock] en selecteer met [Next].
4. Druk op [Next] om **Sync now** (Nu synchroniseren).



Als uw mobiele toestel een actieve dataverbinding heeft en uw app is verbonden aan uw Movescount account, dan worden de

instellingen en moves gesynchroniseerd met uw account. Als er geen dataverbinding is zal het synchroniseren worden uitgesteld tot een verbinding beschikbaar is.

Niet-gesynchroniseerde moves die met uw Suunto Ambit3 Run zijn vastgelegd worden in de app opgenomen maar u kunt de details niet zien totdat deze gesynchroniseerd zijn met uw Movescount account. Moves die u met de app vastlegt zijn direct zichtbaar.



**OPMERKING:** *Uw telefoonprovider kan kosten in rekening brengen voor de dataverbinding die nodig is voor het synchroniseren tussen de Suunto Movescount App en uw Movescount account.*

## 3.20 Navigeren met GPS

Suunto Ambit3 Run gebruikt GPS (Global Positioning System) om uw huidige locatie te bepalen. GPS bestaat uit een verzameling satellieten die op 20.000 km hoogte een baan om de aarde afleggen met een snelheid van 4 km per seconde.


De ingebouwde GPS-ontvanger in Suunto Ambit3 Run is geoptimaliseerd voor gebruik vanaf de pols en ontvangt gegevens onder een zeer grote hoek.


### 3.20.1 GPS-signaal verkrijgen


Suunto Ambit3 Run schakelt GPS automatisch in als u een sportmodus selecteert met de GPS-functies, uw locatie bepaalt of begint te navigeren.





 **OPMERKING:** Als u GPS de eerste keer inschakelt of GPS lange tijd niet hebt gebruikt, kan het langer dan normaal duren om een GPS-peiling te verkrijgen. Een volgende keer dat u GPS inschakelt, verkrijgt het apparaat sneller een peiling.

 **TIP:** U kunt de starttijd van de GPS minimaliseren door het horloge stabiel en met de GPS omhoog vast te houden in open terrein, waar u onbelemmerd zicht naar boven hebt.

 **TIP:** Synchroniseer uw Suunto Ambit3 Run regelmatig met Movescount om de laatste baangegevens per satelliet te ontvangen. Dit vermindert de tijd die nodig is om de GPS-peiling op te halen en verbetert de nauwkeurigheid.

## Oplossen van problemen: Geen GPS-signaal

- U krijgt een optimaal signaal door het GPS-gedeelte van het horloge naar boven te richten. U ontvangt het beste signaal in open terrein, waar u onbelemmerd zicht naar boven hebt.

- De GPS-ontvanger werkt meestal ook goed in een tent of andere ruimte met een dun dak. Objecten, gebouwen, dichte begroeiing en bewolking kunnen de ontvangstkwaliteit van het GPS-signaal echter nadelig beïnvloeden.
- Het GPS-signaal dringt niet door massieve constructies of water heen. Het heeft dan bijvoorbeeld ook geen zin GPS in te schakelen in gebouwen, kelders, grotten of onder water.

### 3.20.2 GPS-rasters en positie formaten

Rasters zijn lijnen op een kaart die het coördinatensysteem bepalen dat op de kaart wordt gebruikt.

Het positieformaat is de manier waarop de positie van de GPS-ontvanger op het horloge wordt aangegeven. Alle formaten geven dezelfde locatie aan. Ze doen dat echter op verschillende manieren. U kunt het formaat van de positie wijzigen in de horloge-instellingen onder **ALGEMEEN » Formaat » Positie formaat**.

U kunt het formaat selecteren uit de volgende rasters:

- breedte/lengte is het meest gangbare raster en kent drie formaten:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) toont een tweedimensionale horizontale positie weergave.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) is een uitbreiding van UTM en bestaat uit een rasterzone-aanduiding, identificatie in

een gebied van 100.000 vierkante meter en een numerieke locatie.

Suunto Ambit3 Run ondersteunt ook de volgende lokale rasters:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000 (New Zealand)**



***OPMERKING:** Sommige rasters kunnen niet worden gebruikt in gebieden ten noorden van 84° noorderbreedte en ten zuiden van 80° zuiderbreedte, of buiten de landen waarvoor ze bedoeld zijn.*

### 3.20.3 GPS-nauwkeurigheid en energiebesparing

Wanneer u sportmodi aanpast, kunt u het interval van GPS-peilingen definiëren met behulp van de instelling voor GPS-nauwkeurigheid in Movescount. Hoe korter het interval, des te beter de nauwkeurigheid tijdens de training.

Door het interval te verhogen en de nauwkeurigheid te verlagen kunt u de levensduur van de batterij verlengen.

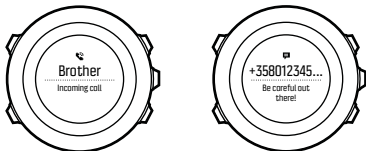
De opties voor GPS-nauwkeurigheid zijn:

- **Best:** ~ peilingsinterval van 1 seconde, hoogste stroomverbruik

- Goed: ~ peilingsinterval van 5 seconden, gemiddeld stroomverbruik
- OK: ~ peilingsinterval van 60 seconden, laagste stroomverbruik
- Uit: geen GPS-peiling

## 3.21 Meldingen

Indien uw Suunto Ambit3 Run gekoppeld is met de Suunto Movescount App (zie *3.19 Movescount mobiele app*), kunt u meldingen op uw horloge ontvangen over gesprekken, berichten en push-notificaties.



Om deze meldingen te ontvangen:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Light Lock] om naar **CONNECTIVITEIT** te bladeren en druk op [Next].
3. Druk op [Light Lock] om naar **Instellingen** te bladeren en druk op [Next].
4. Druk op [Light Lock] om naar **MELDINGEN** te bladeren en druk op [Next].
5. Schakel tussen aan/uit met [Light Lock] en druk op [Next].
6. Sluit af door [Next] ingedrukt te houden.

Indien Meldingen is ingeschakeld, geeft uw Suunto Ambit3 Run voor elke nieuwe gebeurtenis een geluidsmelding en een notificatiepictogram op de onderste rij.

Om deze meldingen op uw horloge te ontvangen:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **MELDINGEN** met [Light Lock] en selecteer met [Next].
3. Blader met de knoppen [Start Stop] of [Light Lock].

Tot aan 10 meldingen kunnen worden weergegeven. De meldingen blijven in uw horloge tot deze worden gewist op uw mobiele toestel. Echter, meldingen die ouder als één dag zijn worden niet op het horloge getoond.

## 3.22 POD's en HR-sensoren

Koppel uw Suunto Ambit3 Run met een Bluetooth® Smart compatibel voetstuk om tijdens uw training extra informatie te ontvangen.

De Suunto Smart Sensor die bij uw Suunto Ambit3 Run geleverd wordt (optioneel) is reeds gekoppeld. Het koppelen is alleen nodig als u een andere Bluetooth Smart-compatibele hartslagsensor wilt koppelen.

### 3.22.1 Koppelen van POD's en HR-sensoren

De procedures voor het koppelen kunnen per POD of type hartslagsensor (HR) verschillen. Lees a.u.b. eerst de gebruikersdocumentatie voor het instrument dat u met de Suunto Ambit3 Run wilt koppelen, voordat u verdergaat.

Hoe een POD of hartslagsensor te koppelen:

1. Activeer de POD of hartslagsensor:

Als u een Suunto Smart Sensor wilt koppelen, zie *3.9.2 Suunto Smart Sensor omdoen*.

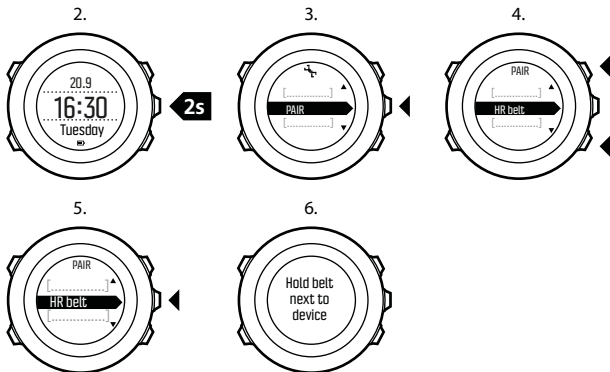
2. Houd [Next] ingedrukt om het keuzemenu te openen.

3. Blader naar **PAIR** met [Light Lock] en selecteer met [Next].

4. Blader door de opties met [Start Stop] en [Light Lock] en druk op [Next] om een POD of hartslagsensor te kiezen voor het koppelen.

5. Houd uw Suunto Ambit3 Run dicht bij het instrument waar u mee wilt koppelen en wacht tot de Suunto Ambit3 Run meldt dat dit succesvol is verlopen.

Als het koppelen niet lukt, drukt u op [Start Stop] om het opnieuw te proberen of op [Light Lock] om terug te keren naar de koppelinstellingen.



### 3.22.2 Foot POD gebruiken

Als u een foot POD gebruikt, wordt de POD automatisch, met korte intervallen, gekalibreerd door de GPS tijdens de training. Echter, de foot POD zal altijd de bron van snelheid en afstand zijn als deze wordt gekoppeld en actief is voor de desbetreffende sportmodus.


De Foot Pod kalibratie is altijd standaard ingeschakeld. Het uitschakelen kan worden gedaan in het optiemenu van de sportmodus, met **ACTIVEREN**, als de Foot POD is gekoppeld en wordt gebruikt voor de geselecteerde sportmodus.

Voor nog accuratere metingen van snelheid en afstand, kunt u de foot POD ook handmatig kalibreren. Voer de kalibratie uit op een parcours dat is geijkt, bijvoorbeeld een hardlooppbaan van 400 meter.

Hoe de Foot POD te kalibreren met Suunto Ambit3 Run:

1. Bevestig de Foot POD aan uw schoen. Voor meer informatie leest u de gebruikershandleiding voor de foot POD die u gebruikt.
2. Kies een sportmodus (bijvoorbeeld **Hardlopen**) in het startmenu.
3. Begin op uw gebruikelijke tempo te rennen. Op het moment dat u over de startstreep gaat, drukt u op [Start Stop] om het vastleggen te starten.
4. Ren een afstand van 800-1000 meter (bijvoorbeeld 2 rondjes op een 400 meter baan) op uw gebruikelijke tempo.
5. Druk op [Start Stop] zodra u over de finish gaat om het vastleggen te pauzeren.
6. Druk op [Back Lap] om het vastleggen te stoppen. Nadat u de training hebt gestopt, slaat u het logboek op met [Start Stop]. Als u het logboek niet wilt opslaan, drukt u op [Light Lock]. Blader met [Next] door de overzichten totdat u bij de afstandsoverzicht bent. Wijzig indien nodig met behulp van [Start Stop] en [Light Lock] de afstand die op het scherm wordt weergegeven in de werkelijk gelopen afstand. Bevestig met [Next].
7. Bevestig de kalibratie van de POD door op [Start Stop] te drukken. Uw Foot POD is nu gekalibreerd.




 **OPMERKING:** *Als u de afstand in het afstandsoverzicht niet kunt wijzigen, was mogelijk de verbinding met de Foot POD tijdens deze kalibratietraining rondes niet stabiel. Controleer dat de Foot POD conform de instructies correct is verbonden en probeer het opnieuw.*

Als u zonder een Foot POD hardloopt, kunt u nog steeds de cadans via uw pols meten. De loopcadans wordt via de pols gemeten met FusedSpeed (zie 3.12 *FusedSpeed*) en is altijd ingeschakeld voor specifieke sportmodi, zoals hardlopen, trail hardlopen, loopband, oriëntatie en veldlopen.

Als een Foot POD wordt gevonden aan het begin van een training, dan wordt de loopcadans die via de pols wordt gemeten overschreven door de Foot POD cadans.

### 3.23 Points of interest

Suunto Ambit3 Run omvat GPS-navigatie waarmee u naar een vooraf gedefinieerde bestemming navigeren die u als een POI hebt opgeslagen.

 **OPMERKING:** *U kunt ook navigeren terwijl u een training opneemt, zie 3.9.7 Navigeren tijdens de training.*

Hoe naar een POI te navigeren:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en hou [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.

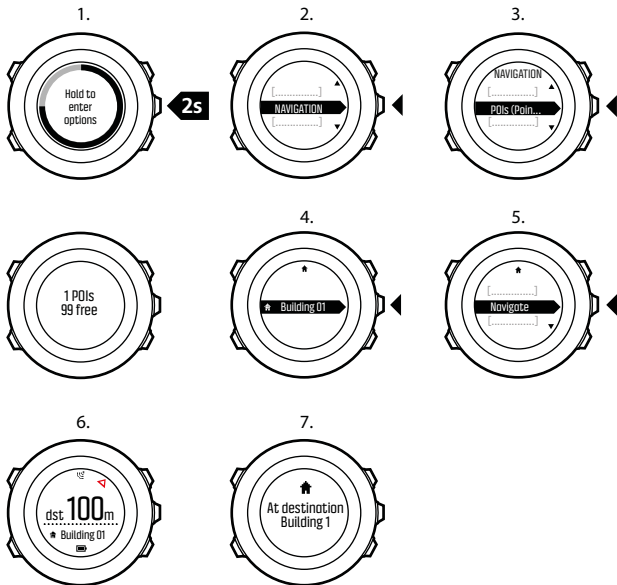
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open met [Next].
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** met [Light Lock] en selecteer met [Next].

Het horloge geeft het aantal opgeslagen POI's weer en de beschikbare vrije ruimte voor nieuwe POI's.

4. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de POI waar u naartoe wilt navigeren en selecteer met [Next].
5. Druk op [Next] om **Navigeren** te selecteren.

Als u het kompas voor de eerste keer gebruikt, moet u het kalibreren (zie *3.6.2 Kompas kalibreren*). Nadat het kompas is geactiveerd, zal het horloge naar een GPS-sigitaal gaan zoeken. Als een signaal is verkregen, verschijnt de melding **GPS gevonden**.

6. Begin naar de POI te navigeren. Op het horloge verschijnt de volgende informatie:
  - indicator die aangeeft in welke richting uw bestemming is (zie verdere uitleg hieronder)
  - uw afstand tot de bestemming
7. Het horloge geeft u een melding wanneer u de bestemming hebt bereikt.

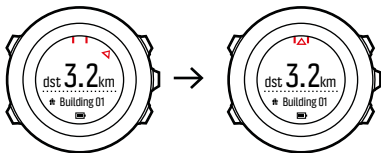


Als u stil staat of langzaam beweegt (<4km/h) dan toont het horloge de richting naar de POI (of markeringspunt als u volgens een route navigeert) op basis van de kompasrichting.



Tijdens het voortbewegen (>4km/u), toont het horloge de richting naar de POI (of markeringspunt als u volgens een route navigeert) op basis van GPS.

De richting naar uw bestemming (uw reisrichting) wordt met een lege driehoek aangegeven. De richting waarin u zich voortbeweegt (uw kompasrichting) wordt met de vaste lijnen aan de bovenzijde van de display aangegeven. Zorg dat deze twee op elkaar uitgelijnd zijn om zeker te zijn dat u in de juiste richting beweegt.




### 3.23.1 Uw locatie bepalen

Suunto Ambit3 Run u kunt met GPS de coördinaten van uw huidige locatie bepalen.

Hoe uw locatie te bepalen:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en hou [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open met [Next].
3. Druk op [Next] om **Locatie** te selecteren.
4. Druk op [Next] om **Huidige** te selecteren.
5. Het horloge begint naar een GPS-sigitaal te zoeken. Als een signaal is verkregen, verschijnt de melding **GPS gevonden**. Uw huidige coördinaten verschijnen vervolgens op de display.

 **TIP:** *U kunt uw locatie ook bepalen terwijl u een training opneemt door [Next] ingedrukt te houden om toegang te krijgen tot het optiemenu.*

### 3.23.2 Uw locatie toevoegen als POI


Suunto Ambit3 Run u kunt uw huidige locatie opslaan of een locatie als POI definiëren. U kunt altijd naar een opgeslagen POI navigeren, bijvoorbeeld tijdens uw training.

U kunt op uw horloge maximaal 250 POI's opslaan. Houd er rekening mee dat routes ook meetellen voor dit quotum. Bijvoorbeeld wanneer u een route hebt met 60 markeringspunten, kunt u daarnaast nog 190 POI's opslaan in het horloge.

U kunt een type (pictogram) en een naam voor een POI selecteren uit een vooraf gedefinieerde lijst, of in Movescount de naam naar eigen wens kiezen.

Om een locatie op te slaan als een POI, gaat u als volgt te werk:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATION** met [Start Stop] en open dit met [Next].
3. Druk op [Next] om **Location** te selecteren.
4. Selecteer **CURRENT** of **DEFINE** om handmatig de lengte- en breedtegraden te veranderen.
5. Druk op [Start Stop] om de locatie op te slaan.
6. Selecteer een geschikt type POI voor de locatie. Blader door de soorten POI met [Start Stop] of [Light Lock]. Selecteer een soort POI met [Next].
7. Selecteer een geschikte naam voor de locatie. Blader door de naamopties met [Start Stop] of [Light Lock]. Selecteer een naam met [Next].
8. Druk op [Start Stop] om de POI op te slaan.

 **TIP:** *U kunt in Movescount POI's maken door een locatie op een kaart te selecteren of de juiste coördinaten in te voeren. POI's in uw Suunto Ambit3 Run en in Movescount worden altijd gesynchroniseerd wanneer u het horloge aansluit op Movescount.*

### 3.23.3 POI verwijderen

U kunt een POI direct in het horloge verwijderen of via Movescount. Echter, als u een POI verwijdert in Movescount en daarna uw Suunto Ambit3 Run synchroniseert, wordt de POI verwijderd van het horloge, maar wordt het in Movescount alleen uitgeschakeld.

Hoe een POI te verwijderen:

1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en hou [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATIE** met [Start Stop] en open met [Next].
3. Blader naar **POI's (Points of interest)** met [Light Lock] en selecteer met [Next].

Het horloge geeft het aantal opgeslagen POI's weer en de beschikbare vrije ruimte voor nieuwe POI's.

4. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de POI die u wilt verwijderen en selecteer met [Next].
5. Blader naar **Verwijderen** met [Start Stop]. Selecteer met [Next].
6. Druk op [Start Stop] om te bevestigen.

## 3.24 Herstel

Uw Suunto Ambit3 Run geeft twee indicatoren om de behoefte om na een training te herstellen te volgen: hersteltijd en herstelstatus.

### 3.24.1 Hersteltijd

Hersteltijd is een schatting in uren over hoe lang uw lichaam nodig heeft om na een training te herstellen. De tijd is zowel gebaseerd op de duur en intensiteit van de trainingssessie, als uw algemene vermoeidheid.

Hersteltijd wordt over alle soorten trainingen opgeteld. U bouwt dus hersteltijd op door zowel lange trainingssessies met een lage intensiteit als door trainingen met een hoge intensiteit.

De tijd wordt over alle trainingssessies opgebouwd. Als u opnieuw traint voordat de tijd is verlopen, wordt de nieuw opgebouwde tijd aan de resterende tijd van uw vorige trainingssessie toegevoegd.

Het aantal uren dat u voor een bepaalde trainingssessie hebt opgebouwd, wordt aan het einde van de sessie in het overzicht weergegeven.

Het aantal uur aan hersteltijd dat u nog over hebt, wordt weergegeven in een activiteitenoverzicht (zie *3.1 Activiteiten volgen*).

Omdat de hersteltijd slechts een schatting is, wordt het aantal opgebouwde uren geleidelijk afgeteld, ongeacht uw fitheidsniveau of andere persoonlijke factoren. Indien u een erg goede conditie hebt, kan het zijn dat u sneller herstelt dan geschat. Aan de andere kant is het ook mogelijk, wanneer u bijvoorbeeld de griep hebt, dat het langer dan de geschatte tijd duurt om te herstellen.

Om een nauwkeurigere indicatie van uw werkelijke herstelstatus te verkrijgen, raden wij u aan om een van de hersteltests te gebruiken (zie *3.24.2 Herstelstatus*).

### **3.24.2 Herstelstatus**

Herstelstatus geeft de hoeveelheid stress op uw autonoom zenuwstelsel weer. Hoe minder stress u hebt, hoe beter u bent hersteld. Kennis over uw herstelstatus helpt u om uw training te optimaliseren en overtraining of blessures te voorkomen.

U kunt uw herstelstatus met de snelle hersteltest of slaaphersteltest controleren, aangedreven door Firstbeat. Voor de tests is een



Bluetooth-compatibele hartslagsensor vereist die de variabiliteit van de hartslag (R-R interval) opmeet, zoals een Suunto Smart Sensor. Het resultaat van uw herstelstatus wordt op een schaal van 0-100% aangegeven, zoals in de tabel hieronder wordt uitgelegd.

Resultaat	Uitleg
81-100	Volledig hersteld. OK om op de erg zware intensiteit te trainen.
51-80	Hersteld. OK om op zware intensiteit te trainen.
21-50	Aan het herstellen. Lichte training.
0-20	Niet hersteld. Rust om te herstellen.



**OPMERKING:** *Waarden onder de 50% die over een aantal aaneensluitende dagen worden gemeten, zijn een indicatie voor een verhoogde behoefte om te rusten.*

## Testkalibratie

Zowel de slaaptest als de snelle test dienen te worden gekalibreerd om nauwkeurige resultaten te kunnen geven.

De kalibratietesten bepalen wat 'volledig hersteld' voor uw lichaam betekent. Bij elke kalibratietest stelt uw horloge de resultatenschaal van de test bij zodat deze overeenstemt met uw unieke variabiliteit van uw hartslag.

U dient voor beide tests drie kalibratietests uit te voeren. Deze worden uitgevoerd wanneer u geen opgebouwde hersteltijd hebt. U voelt zich tijdens deze kalibratietests best ook geheel hersteld en niet ziek of gestrest.

Tijdens de kalibratieperiode is het mogelijk dat de resultaten hoger of lager dan verwacht zijn. Deze resultaten worden, totdat de kalibratie voltooid is, als uw geschatte herstelstatus op uw horloge weergegeven.

Zodra u de kalibratie hebt afgerond, wordt het laatste resultaat weergegeven wanneer u logboek in plaats van hersteltijd invoert.

### **3.24.2.1 Snelle hersteltest**

De snelle hersteltest, met behulp van Firstbeat, is een andere manier om uw herstelstatus te meten. De slaaphersteltest is een nauwkeurigere methode om uw herstelstatus te meten. Voor een aantal personen kan het moeilijk zijn om s' nachts een hartslagsensor te dragen.

De snelle hersteltest duurt maar een paar minuten. Voor de beste resultaten kunt u het beste gaan liggen, blijft u ontspannen en beweegt u zich tijdens de test niet.

We raden u aan om de test 's ochtends na het ontwaken uit te voeren. Dit zorgt ervoor dat u elke dag vergelijkbare resultaten krijgt.

U dient drie testen uit te voeren terwijl u zich goed uitgerust voelt en geen opgebouwde hersteltijd hebt om het testalgoritme te kalibreren.

De kalibratietests hoeven niet op volgorde te worden uitgevoerd, maar er moet tenminste 12 uur tussen zitten.

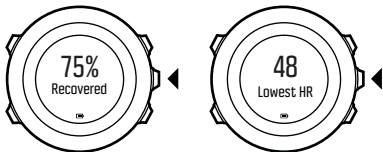
Tijdens deze kalibratieperiode is het mogelijk dat de resultaten hoger of lager dan verwacht zijn. Deze resultaten worden, totdat de kalibratie voltooid is, als uw geschatte herstelstatus op uw horloge weergegeven.

Om een snelle hersteltest uit te voeren:

1. Doe uw hartslagriem om en zorg ervoor dat de elektroden vochtig zijn.
2. Ga liggen en ontspan u in een rustige omgeving zonder afleidingen.
3. Druk op [Start Stop], blader naar **HERSTEL** (HERSTEL) met [Start Stop] en selecteer met [Next].
4. Blader naar **Snelle test** (Snelle test) en selecteer met [Next].
5. Wacht tot de test is voltooid.



Wanneer de test is voltooid, bladert u met [Next] en [Back Lap] door de resultaten.



Indien de laagste hartslag tijdens de test onder de rusthartslag ligt, die in Movescount is bepaald, wordt uw rusthartslag geüpdatet de volgende keer dat u met Movescount synchroniseert.



**OPMERKING:** *De resultaten van deze test hebben geen invloed op uw opgebouwde hersteltijd.*

### 3.24.2.2 Slaaphersteltest

De slaaphersteltest, aangedreven door Firstbeat, geeft een betrouwbare indicator van uw herstelstatus na een nachtrust.

U dient drie testen uit te voeren terwijl u zich goed uitgerust voelt en geen opgebouwde hersteltijd hebt om het testalgoritme te kalibreren.

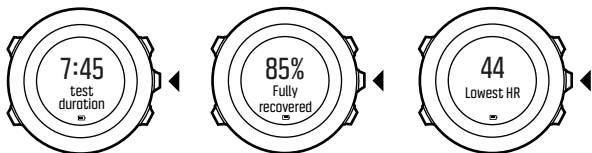
De kalibratietest hoeft niet op volgorde te worden uitgevoerd.


Tijdens de kalibratieperiode is het mogelijk dat de resultaten hoger of lager dan verwacht zijn. Deze resultaten worden, totdat de kalibratie voltooid is, als uw geschatte herstelstatus op uw horloge weergegeven.

Om een slaaphersteltest uit te voeren:

1. Doe uw hartslagriem om en zorg ervoor dat de elektroden vochtig zijn.
2. Druk op [Start Stop] en blader naar HERSTEL met [Start Stop], en selecteer met [Next].
3. Blader naar **SLAAPTEST** (Slaaptest) en selecteer met [Next].
4. Als u nog meer instellingen wilt bewerken, drukt u op [Back Lap]
5. Wanneer u gereed bent wanneer u s' morgens opstaat, beëindigt u de test door op [Start Stop] of [Next] te drukken.

Wanneer de test geëindigd is, bladert u met [Next] en [Back Lap] door de resultaten.



 **OPMERKING:** De slaaphersteltest heeft tenminste twee uur met goede hartslagegevens nodig om resultaten te leveren. De resultaten van deze test hebben geen invloed op uw opgebouwde hersteltijd.

## 3.25 Routes

U kunt een route maken in Movescount, of een route die gemaakt is met een ander horloge, vanaf uw computer naar Movescount

importeren. U kunt ook een route vastleggen met uw Suunto Ambit3 Run en deze naar Movescount uploaden (zie *3.9.5 Tracks vastleggen*).

Om een route toe te voegen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar [www.movescount.com](http://www.movescount.com) en log in.
2. Onder **PLANNEN & MAKEN**, bladert u naar **ROUTES** om bestaande routes te zoeken of te bladeren naar **ROUTEPLANNER** om uw eigen route aan te maken.
3. Synchroniseer uw Suunto Ambit3 Run with Movescount via de Suunto Movescount App (voor handmatig synchronisatie opstarten, zie *3.19.2 Synchroniseren met de mobiele app*) of door Moveslink te gebruiken met de bijgeleverde USB-kabel.


Routes kunnen ook verwijderd worden via Movescount.

Om een route te verwijderen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar [www.movescount.com](http://www.movescount.com) en log in.
2. Onder **PLANNEN & MAKEN**, bladert uw naar **ROUTEPLANNER**.
3. Onder **MIJN ROUTES**, klikt u op de route die u wilt verwijderen en klikt op **VERWIJDEREN**.
4. Synchroniseer uw Suunto Ambit3 Run with Movescount via de Suunto Movescount App (voor handmatig synchronisatie opstarten, zie *3.19.2 Synchroniseren met de mobiele app*) of door Moveslink te gebruiken met de bijgeleverde USB-kabel.

### **3.25.1 Route navigeren**

U kunt een route navigeren die u heeft gedownload naar uw Suunto Ambit3 Run van Movescount (zie *3.25 Routes*) of die u heeft vastgelegd tijdens een training (zie *3.9.5 Tracks vastleggen*).

 **TIP:** U kunt tevens navigeren als sportmodus (zie 3.9.7 Navigeren tijdens de training).

Hoe een route te navigeren:

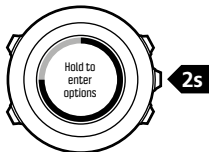
1. Open een sportmodus waarin de GPS is geactiveerd en houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Blader naar **NAVIGATION** met [Start Stop] en open dit met [Next].
3. Blader naar **Routes** met [Start Stop] en open het met [Next].  
Het horloge geeft het aantal opgeslagen routes weer en geeft vervolgens een lijst met al uw routes.
4. Blader met [Start Stop] of [Light Lock] naar de route die u wilt navigeren. Selecteer met [Next].
5. Druk op [Next] en selecteer **Navigate**.  
U kunt ook **View** selecteren om de route eerst te bekijken.
6. Het horloge geeft alle markeringspunten op de geselecteerde route weer. Blader naar het markeringspunt dat u wilt gebruiken als beginpunt met [Start Stop] of [Light Lock]. Accepteer met [Next].
7. Als u een markeringspunt in het midden van de route hebt geselecteerd, vraagt de Suunto Ambit3 Run u om de richting van de navigatie te selecteren. Druk op [Start Stop] om **Forwards** te selecteren of op [Light Lock] om **Backwards** te selecteren.  
Als u het eerste markeringspunt als startpunt hebt geselecteerd, navigeert Suunto Ambit3 Run de route vooruit (van het eerste naar het laatste markeringspunt). Als u het laatste

markeringspunt als startpunt hebt geselecteerd, navigeert Suunto Ambit3 Run de route achteruit (van het laatste naar het eerste markeringspunt).

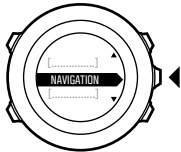
8. Als u het kompas voor de eerste keer gebruikt, moet u het kalibreren (zie *3.6.2 Kompas kalibreren*). Nadat het kompas is geactiveerd, zal het horloge naar een GPS-signaal gaan zoeken en de melding **GPS found** tonen wanneer een signaal is verkregen.
9. Begin naar het eerste markeringspunt op de route te navigeren. Het horloge meldt het wanneer u het markeringspunt nadert en begint direct naar het volgende markeringspunt op de route te navigeren.
10. Vóór het laatste markeringspunt op de route ontvangt u een melding dat u bijna op uw bestemming bent.



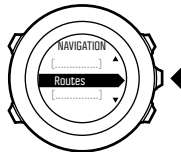
1.



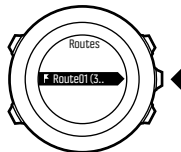
2.



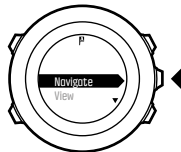
3.



4.



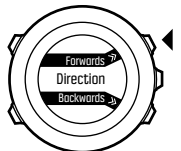
5.



6.



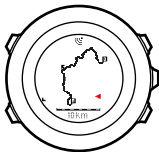
7.



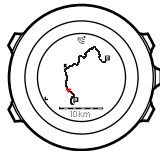
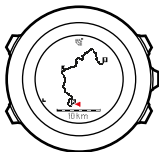
8.



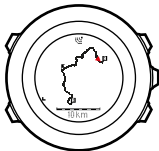
9.



10.



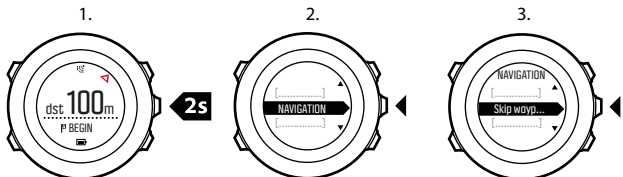
...



Hoe een markeringspunt op een route over te slaan:

1. Terwijl u een route navigeert, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.

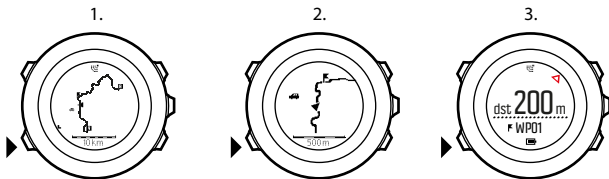
2. Druk op [Next] om **NAVIGATION** te selecteren.
3. Blader naar **Skip waypoint** met [Start Stop] en selecteer met [Next]. Het horloge slaat het markeringspunt over en begint direct naar het volgende markeringspunt op de route te navigeren.



### 3.25.2 Tijdens de navigatie

Druk tijdens de navigatie op [View] om door de volgende weergaven te scrollen:

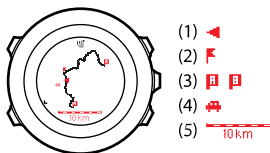
1. weergave volledige track waarop de volledige route wordt getoond
2. ingezoomde weergave van de route U kunt de oriëntatie van de kaart wijzigen in de instellingen onder **ALGEMEEN » Kaart**.
  - **Richting:** Geeft de ingezoomde kaart weer waarbij de koers naar boven wijst.
  - **Noord:** Geeft de ingezoomde kaart weer waarbij het noorden omhoog wijst.
3. weergave navigatie markeringspunten




## Weergave volledige track

De weergave volledige track bevat de volgende informatie:

- (1) pijl die uw locatie aangeeft en in de richting van uw koers wijst.
- (2) het volgende markeringspunt op de route
- (3) het eerste en laatste markeringspunt op de route
- (4) De POI die het dichtst bij de route ligt, wordt als pictogram weergegeven.
- (5) schaal waarop de volledige track wordt getoond



 **OPMERKING:** In de weergave volledige track is het noorden altijd omhoog.

## Weergave navigatie markeringspunten

De weergave navigatie markeringspunten bevat de volgende informatie:

- (1) een pijl die wijst in de richting van het volgende markeringspunt
- (2) uw afstand tot het volgende markeringspunt
- (3) het volgende markeringspunt waar u naar op weg bent



## 3.26 Hatdloopprestatieniveau

Hardloopprestatieniveau is een gecombineerde afmeting van uw fysieke fitness en uw hardloopefficiëntie, mogelijk gemaakt door Firstbeat.

### Fysieke fitness

Hardloopprestatieniveau maakt gebruik van een schatting van uw VO<sub>2</sub>max, een globale standaard voor aerobic fitness en duursportprestaties. VO<sub>2</sub>max is een indicatie van de maximale

capaciteit van het lichaam om zuurstof te transporteren en gebruiken.

VO<sub>2</sub>max wordt beïnvloed door de conditie van uw hart, longen, bloedsomloop en het vermogen van uw spieren om zuurstof tijdens de energiewaardering te gebruiken. VO<sub>2</sub>max is de belangrijkste enkelvoudige indicatie van het uithoudingsvermogen van een atleet.

Daarnaast heeft onderzoek uitgewezen dat VO<sub>2</sub>max ook een belangrijke maatstaf is voor gezondheid en welzijn. Wanneer u de optimale hardloopefficiëntie bereikt, komt uw hardloopprestatie overeen met uw reële VO<sub>2</sub>max (ml/kg/min).

#### MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

#### WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

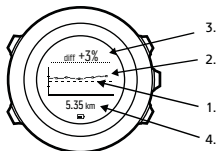
## Hardloopefficiëntie

Het hardloopprestatieniveau houdt ook rekening met hardloopefficiëntie, een meting van uw hardlooptechniek. Deze meting houdt ook rekening met externe factoren zoals terrein, wegdek, weer en hardlooppuitrusting.

### Tijdens het hardlopen

Uw Suunto Ambit3 Run biedt tijdens het hardlopen real-time feedback over uw hardloopprestatie.

De real-time feedback is beschikbaar als een grafiekweergave in de standaard Hardlopen sportmodus. U kunt deze grafiek toevoegen aan iedere sportmodus die van deze hardlooptactiviteit gebruik maakt. Het verschil in real-time (zie hieronder) kan ook worden gebruikt als gegevensveld voor uw aangepaste hardloop-sportmodi. De grafiek geeft tijdens het hardlopen vier datapunten weer, zoals hieronder wordt geïllustreerd.



1. **Basislijn:** voor elke keer dat u hardloopt, wordt de basislijn van uw hardloopprestatie gekalibreerd om te compenseren voor externe variabelen zoals terrein en om te wachten tot uw hartslag gestabiliseerd is.

2. **Real-time niveau:** dit is het niveau van uw real-time hardloopprestatie voor de huidige loop en is per kilometer/mijl weergegeven.
3. **Real-time verschil:** dit geeft het real-time verschil tussen de basislijn van de gekalibreerde hardloopprestatie en uw real-time hardloopprestatieniveau van de huidige loop weer.
4. **Afstand:** totale afstand van de huidige opname. De grafiek toont de laatste zes kilometer (~4 mijl).

## Interpreteren van de resultaten

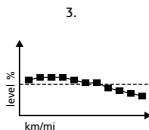
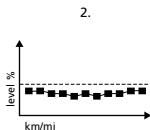
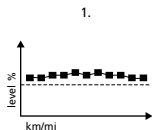
Indien u net bent begonnen met hardlopen of het is alweer een tijdje geleden, dan kan het zijn dat uw hardloopprestatie in het begin vrij laag is. Naarmate uw fysieke fitness en hardlooptechniek verbeteren, ziet u een overeenkomende verbetering in de hardloopprestatie.

Over een periode van 4-20 weken kunt u een verbetering in het hardloopprestatieniveau tot 20% waarnemen. Indien het niveau van uw hardloopprestatie al goed is, is het moeilijk om dit nog te verbeteren. In deze situatie kunt u het hardloopprestatieniveau beter als indicator van uw uithoudingsvermogen gebruiken.

De real-time verschil indicator geeft u gedetailleerde, afzonderlijke informatie over dagelijkse prestaties en vermoeidheid tijdens het hardlopen. Duurhardlopers kunnen deze informatie gebruiken om kennis op te doen over hoeveel vermoeidheid handelbaar is tijdens lange intensieve lopen. Tijdens wedstrijden, helpt deze informatie u om het juiste tempo aan te houden.



Hieronder zijn drie voorbeelden van hardloopprestatieniveaus tijdens het hardlopen geïllustreerd. In de eerste grafiek (1) is de prestatie goed. In de tweede (2) is de prestatie slecht en kan dit wijzen op te veel training, ziekte, of gewoon een algemene slechte conditie. In de derde grafiek (3), ziet u een typische langeafstandloop waar de prestatieniveaus aan het einde van de loop geleidelijk aan naar beneden gaan. Dit is een teken van inzettende vermoeidheid.



## 3.27 Servicemenu

Om naar het servicemenu te gaan, houdt u [Back Lap] en [Start Stop] tegelijkertijd ingedrukt totdat het horloge in het servicemenu zit.



Het servicemenu bevat de volgende items:

- **INFO:**
  - **BLE:** toont de huidige Bluetooth Smart-versie
  - **Version:** toont de huidige software- en hardware-versie
- **TEST:**
  - **LCD test:** hiermee kunt u testen of het LCD-scherm juist werkt
- **ACTION:**
  - **Power off:** laat het horloge in een diepe slaapstand zetten
  - **GPS reset:** hiermee reset u de GPS
  - **Clear data:** wist hersteltest kalibratie



**OPMERKING:** *POWER OFF* is een status met laag energieverbruik. Sluit de USB-kabel aan (op een energiebron) om het horloge te wekken. De initiële set-up wizard start op. Alle instellingen behalve tijd en datum worden onderhouden. Bevestig deze eenvoudig via de opstartwizard.



**OPMERKING:** Het horloge schakelt over op de energiebesparende modus als het gedurende 10 minuten niet wordt bewogen. Het wordt opnieuw actief als het wordt bewogen.



**OPMERKING:** De inhoud van het servicemenu kan tijdens updates zonder aankondiging worden gewijzigd.

## GPS wordt gereset

Als de GPS geen signaal kan vinden, kunt u de GPS-gegevens resetten in het servicemenu.

Om de GPS te resetten, gaat u als volgt te werk:

1. Blader in het servicemenu naar **ACTION** met [Light Lock] en open het met [Next].
2. Druk op [Light Lock] om naar **GPS reset** te bladeren en open het met [Next].
3. Druk op [Start Stop] om het resetten van de GPS te bevestigen of druk op [Light Lock] om te annuleren.



***OPMERKING:** Als u GPS reset, worden de GPS-gegevens, de waarden voor de kompas kalibratie en de hersteltijd gereset. Opgeslagen logs worden niet verwijderd.*

## 3.28 Sneltoetsen

Ingedrukt houden van de [View] knop in de **TIJD** modus, zal het scherm standaard wisselen tussen donker en licht. Deze sneltoets kan worden uitgewisseld voor een andere menu-item.

Definiëren van een sneltoets:

1. Houd [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen of druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar het menu-item waar u de sneltoets voor wilt aanmaken.
3. Houd [View] ingedrukt om de sneltoets aan te maken.



**OPMERKING:** *Sneltoetsen kunnen niet voor alle mogelijke menu-items worden aangemaakt, zoals bijvoorbeeld de individuele logboeken.*

In andere modi geeft het ingedrukt houden van [View] toegang tot vooraf gedefinieerde sneltoetsen. Bijvoorbeeld, als het kompas actief is kunt u toegang krijgen tot de instellingen van het kompas door [View] ingedrukt te houden.

## 3.29 Sportmodi

Middels de sportmodi kunt u uw training en andere activiteiten vastleggen met uw Suunto Ambit3 Run. Voor iedere activiteit kunt u een sportmodus kiezen uit de set met vooraf gedefinieerde sportmodi die in het horloge zijn ingesteld. Als u geen geschikte sportmodus kunt vinden kunt u uw eigen aangepaste sportmodus aanmaken via Movescount en de Suunto Movescount App.

Er wordt tijdens het trainen verschillende soorten informatie weergegeven, afhankelijk van de sportmodus. De geselecteerde sportmodus heeft ook invloed op de trainingsinstellingen, zoals hartslaglimieten en autolapafstand.

In Movescount kunt u eigen aangepaste sportmodi aanmaken, de vooraf gedefinieerde sportmodi bewerken, sportmodi verwijderen of ze gewoon uitzetten zodat ze niet in uw trainingsmenu getoond worden (zie *3.9.3 Starten van een training*).

### Aangepaste sportmodi

Een aangepaste sportmodus kan 1 tot 8 verschillende schermen voor de sportmodus bevatten. Voor elk scherm kunt u uit een uitgebreide lijst de gegevens kiezen die in het scherm worden opgenomen. U kunt bijvoorbeeld hartslaglimieten voor specifieke sporten aangeven, welke POI's u wilt vinden of de opname-interval aanpassen om de gebruiksduur van de batterij of de nauwkeurigheid te optimaliseren.

Elke sportmodus met geactiveerde GPS kan dus ook de **SNELLE NAVIGATIE** optie gebruiken. Standaard staat deze optie uitgeschakeld. Als u een POI of een route selecteert, krijgt u een lijst te zien van de POI's of routes die u in het horloge heeft gedefinieerd bij het begin van de training.

U kunt maximaal 10 verschillende sportmodi die u in Movescount hebt gemaakt, overbrengen naar uw Suunto Ambit3 Run.

### 3.30 Stopwatch

De stopwatch is een display die vanuit het startmenu kan worden ingeschakeld of uitgeschakeld.

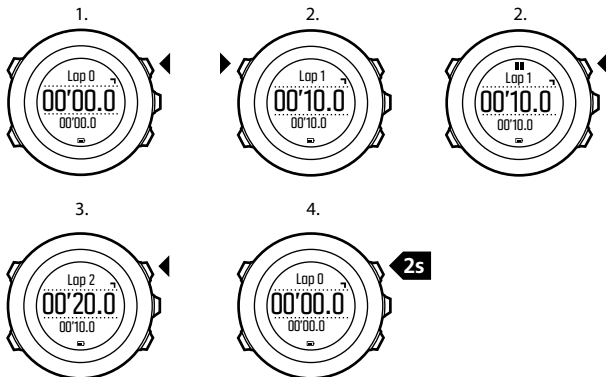
De stopwatch activeren:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **DISPLAYS** met [Light Lock] en druk op [Next].
3. Blader naar **Stopwatch** met [Light Lock] en druk op [Next].

U kunt nu beginnen met gebruik van de stopwatch of op [Next] drukken om terug te gaan naar de **TIJD** weergave. Om terug te gaan naar de stopwatch, drukt u op [Next] om door de displays te bladeren tot u de stopwatch ziet.

## Gebruik van de stopwatch:

1. In het scherm van de geactiveerde stopwatch drukt u op [Start Stop] om de tijdmeting te starten.
2. Druk op [Back Lap] om een ronde te maken, of druk op [Start Stop] om de stopwatch te pauzeren. Druk op [Back Lap] om de rondetijden te bekijken als de stopwatch is gepauzeerd.
3. Druk op [Start Stop] om door te gaan.
4. Om de tijd te resetten, houdt u de knop [Start Stop] ingedrukt om 2s.



Terwijl de stopwatch loopt, kunt u het volgende doen:

- druk op [View] om te schakelen tussen de tijd en de rondetijd die op de onderste rij van het scherm wordt getoond.
- wisselen naar **TIJD** modus met [Next].
- openen van het optiemenu door [Next] ingedrukt te houden.

Als u de stopwatch niet langer op het scherm wilt zien, deactiveer dan de stopwatch.

De stopwatch deactiveren:

1. Druk op [Start Stop] om het startmenu te openen.
2. Blader naar **DISPLAYS** met [Light Lock] en druk op [Next].
3. Blader naar **Stopwatch beëindigen** met [Light Lock] en druk op [Next].


### 3.31 Suunto Apps

Met Suunto Apps kunt u uw Suunto Ambit3 Run nog beter aanpassen aan de eigen wensen. Ga naar de Suunto App Zone in Movescount voor allerlei handige apps zoals timers en tellers. Als u niet vindt wat u zoekt, gebruik dan de Suunto App Designer om uw eigen app te bouwen. U kunt bijvoorbeeld een app maken die het resultaat van uw marathon berekent, of de hellingsgraad van uw skitocht.

Hoe Suunto Apps toe te voegen aan uw Suunto Ambit3 Run:

1. Ga naar **PLANNEN & MAKEN** in de Movescount community en selecteer **App Zone** om door de beschikbare Suunto Apps te bladeren. Om uw eigen map aan te maken, gaat u naar **PLANNEN & MAKEN** in uw profiel en selecteert u **App Designer**.

- Voeg een Suunto App toe aan een sportmodus. Verbind uw Suunto Ambit3 Run met uw Movescount-account om de Suunto App met het horloge te synchroniseren. De toegevoegde Suunto App zal tijdens uw training het resultaat van de berekening tonen.

 **OPMERKING:** U kunt aan elke sportmodus maximaal vijf Suunto Apps toevoegen.

## 3.32 Tijd

De tijdweergave op uw Suunto Ambit3 Run geeft u de volgende informatie:

- bovenste rij: datum
- middelste rij: tijd
- onderste rij: wisselen met [View] om aanvullende informatie te bekijken zoals de dag van de week, tweede tijd (dual time) en batterijleven.



Hoe de tijdstellingen te openen:



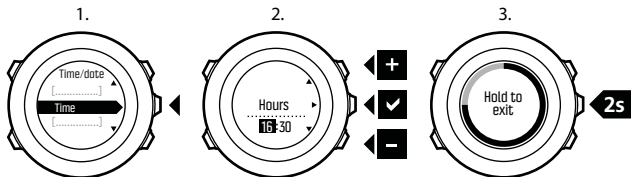
1. Houd [Next] ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen.
2. Druk op [Next] om **GENERAL** te openen.
3. Blader naar **Time/date** met [Start Stop] en open dit met [Next].

Onder het menu **Time/date** kunt u het volgende instellen:

- Tijd
- Datum
- GPS timekeeping
- Dubbele tijd
- Alarm

Tijdstellingen wijzigen:

1. Blader in het menu **Time/date** naar de gewenste instelling met [Start Stop] of [Light Lock] en selecteer de instelling met [Next].
2. Verander de waarden met [Start Stop] en [Light Lock] en sla deze op met [Next].
3. Ga terug naar het voorgaande menu met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om af te sluiten.

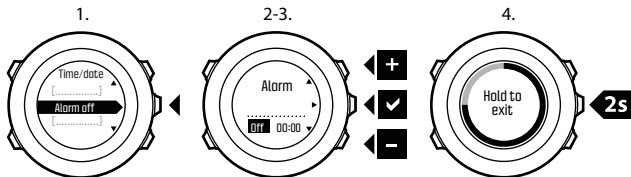


### 3.32.1 Alarmklok

U kunt uw Suunto Ambit3 Run als een wekker / alarmklok.

Toegang tot het alarm en instellen ervan gaat als volgt:

1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/ datum** en daarna **Alarm**.
2. Zet het alarm aan of uit met [Start Stop] of [Light Lock]. Accepteer met [Next].
3. Wijzig de waarden voor uren en minuten met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].
4. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houd [Next] ingedrukt om het optiemenu af te sluiten.

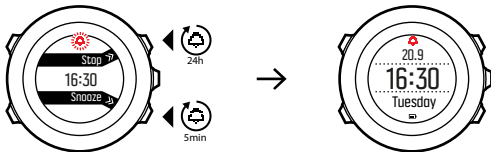


Als de wekker is ingeschakeld, wordt het alarmsymbool op de meeste schermen weergegeven.

Als het alarm afgaat, kunt u:

- Selecteer **Sluimeren** door op [Light Lock] te drukken. Het alarm stopt en gaat na elke 5 minuten opnieuw af totdat u het uit zet. U kunt per heel uur 12 keer sluimeren.

- Selecteer **Stop** door op [Start Stop] te drukken. Het alarm stopt en gaat de volgende dag op dezelfde tijd opnieuw af, tenzij u het uitschakelt in de instellingen.

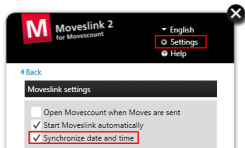


 **OPMERKING:** *Tijdens het sluimeren, knippert het alarmpictogram in de TIJD weergave.*

### 3.32.2 Tijdsynchronisatie


De tijd op uw Suunto Ambit3 Run kan worden geüpdate via uw mobiele telefoon, computer (Moveslink) of GPS-tijd. Als u het horloge heeft gepaard met de Suunto Movescount App, worden de tijd en tijdzone automatisch gesynchroniseerd met uw mobiele telefoon.


Als u het horloge verbindt met uw computer via de USB-kabel, zal Moveslink standaard de tijd en datum van uw horloge updaten volgens de klok van uw computer. Deze functie kan worden uitgeschakeld via de instellingen van Moveslink.



## GPS timekeeping

GPS timekeeping corrigeert het verschil tussen de tijd op uw Suunto Ambit3 Run en de GPS-tijd. GPS timekeeping corrigeert de tijd automatisch één keer per dag, of nadat u de tijd handmatig hebt aangepast. De dubbele tijd (dual time) wordt ook gecorrigeerd.

 **OPMERKING:** *GPS timekeeping corrigeert de minuten en de seconden, maar niet de uren.*

 **OPMERKING:** *GPS timekeeping corrigeert de tijd nauwkeurig als deze minder dan 7,5 minuten afwijkt. Als de tijd meer dan 7,5 minuten afwijkt, corrigeert GPS timekeeping deze tot op 15 minuten nauwkeurig.*

GPS timekeeping wordt standaard geactiveerd. Hoe uit te zetten:

1. Ga naar **ALGEMEEN** in het optiemenu en daarna naar **Tijd/datum** en daarna **GPS-timekeeping**.
2. Zet de GPS timekeeping aan of uit met [Start Stop] en [Light Lock]. Accepteer met [Next].

3. Keer terug naar de instellingen met [Back Lap] of houdt [Next] ingedrukt om af te sluiten.

### 3.33 Route terug

Met **Route terug** kunt u uw route nogmaals bekijken vanaf elk willekeurig punt in uw training. Suunto Ambit3 Run maakt tijdelijke markeringspunten aan om u terug te leiden naar uw beginpunt.

Hoe Route terug te gebruiken tijdens training:

1. Terwijl u in een sportmodus bent die GPS gebruikt, houdt u [Next] ingedrukt om het optiemenu te openen.
2. Druk op [Next] om **NAVIGATIE** te selecteren.
3. Blader naar **Route terug** met [Start Stop] en selecteer met [Next].

U kunt nu terug navigeren langs de weg die u ook tijdens routenavigatie hebt gebruikt. Zie *3.25.1 Route navigeren* voor meer informatie over routenavigatie.

**Route terug** kan ook worden gebruikt vanuit het logboek met trainingen die GPS-gegevens bevatten. Volg dezelfde procedure als in *3.25.1 Route navigeren*. Blader naar **Logboek** in plaats van **Routes** en selecteer een logboek om de navigatie te beginnen.

### 3.34 Trainingsprogramma's

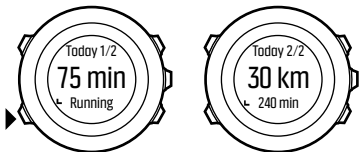
U kunt individuele moves plannen of trainingsprogramma's gebruiken en deze naar uw Suunto Ambit3 Run downloaden. Met geplande moves, geeft uw Suunto Ambit3 Run richtlijnen om uw trainingsdoelen te bereiken. U kunt tot aan 60 geplande moves in uw horloge opslaan.

Om een geplande move te gebruiken:

1. Plan uw moves onder **MIJN MOVES** of gebruik (of creëer) een trainingsprogramma met **PLANNEN & MAKEN** in Movescount.com en kunt u het programma toevoegen aan uw geplande moves.
2. Synchroniseer opnieuw met Movescount.com om de geplande moves naar uw horloge te downloaden.
3. Volg de dagelijkse richtlijnen, evenals de richtlijnen tijdens uw geplande moves, om uw doelen te bereiken.

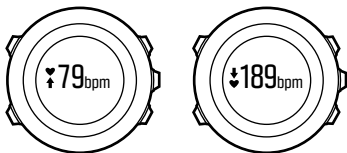
Om een geplande move te beginnen:

1. Druk op [Next] om te controleren of u op uw horloge kunt zien wat het geplande doel voor vandaag is.
2. Als u meerdere moves voor de dag gepland hebt, druk dan op [View] om elk doel van elke move te bekijken.



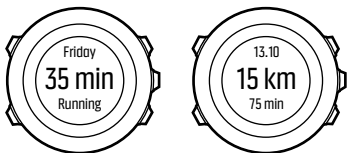
3. Druk op [Start Stop] om een geplande move te beginnen of druk nogmaals op [Next] om terug te gaan naar de **TIJD** modus.

Uw Suunto Ambit3 Run geeft u een aantal richtlijnen op basis van snelheid of hartslag, tijdens de geplande move:



Uw Suunto Ambit3 Run zal ook aangeven of er 50% en 100% van uw geplande move voltooid is.

Nadat uw doel is bereikt of als u een rustdag heeft, worden toekomstige doelen aangeduid per weekdag als de volgende move in dezelfde week gepland is, of per datum als het meer dan een week in de toekomst ligt.




## 4 VERZORGING EN ONDERSTEUNING

### 4.1 Richtlijnen verzorging

Ga voorzichtig om met de unit, stoot het horloge niet en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden heeft het horloge geen technisch onderhoud nodig. U kunt na gebruik spoelen met vers water en milde zeep en de behuizing zorgvuldig met een vochtige zachte doek of zeem afnemen.

Gebruik alleen originele Suunto accessoires; schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

 **TIP:** *Vergeet niet om uw Suunto Ambit3 Run te registreren bij [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) om gepersonaliseerde ondersteuning te krijgen.*

### 4.2 Waterdichtheid

Suunto Ambit3 Run is waterdicht tot 50 meter/164 feet/5 bar. De meterwaarde staat voor een werkelijke duikdiepte en is getest in water onder druk gebruikt bij de Suunto-test op waterdichtheid. Dit houdt in dat u het apparaat kunt gebruiken tijdens zwemmen en snorkelen. Het apparaat mag echter niet worden gebruikt voor duiken in welke vorm dan ook.






**OPMERKING:** *Waterdichtheid is niet hetzelfde als functionele werkingsdiepte. De classificatie voor waterdichtheid heeft betrekking op de statische lucht- en waterdichtheid bij douchen, in bad gaan, zwemmen, duiken in het zwembad en snorkelen.*

Om de waterdichtheid te behouden, raden we u het volgende aan:

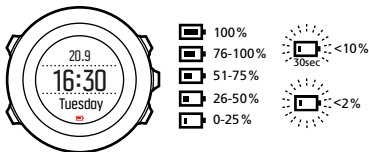
- gebruik het apparaat uitsluitend waarvoor het bestemd is.
- neem voor reparaties altijd contact op met een erkende Suunto-service, -distributeur of -dealer.
- houd het apparaat stof- en zandvrij.
- probeer nooit zelf de kast te openen.
- voorkom dat het apparaat wordt blootgesteld aan plotselinge veranderingen in lucht- of watertemperatuur
- reinig het apparaat altijd met zoet water als het ondergedompeld is geweest in zout water.
- stoot het apparaat nergens tegen en laat het niet vallen.

### **4.3 De batterij opladen**


De duur bij één keer opladen hangt af van hoe de Suunto Ambit3 Run wordt gebruikt en onder welke omstandigheden. Bij lage temperaturen, bijvoorbeeld, raakt de batterij sneller leeg. Over het algemeen wordt de capaciteit van een oplaadbare batterij in de loop van de tijd minder

 **OPMERKING:** Als de capaciteit abnormaal snel terugloopt omdat de batterij defect is, dekt de garantie van Suunto vervanging van de batterij gedurende één jaar of voor maximaal 300 keer opladen (wat het eerste aan de orde is).

Het batterijpictogram geeft het oplaadniveau van de batterij aan. Als het oplaadniveau van de batterij onder 10% komt, knippert het batterijpictogram gedurende 30 seconden. Als het oplaadniveau van de batterij onder 2% komt, knippert het batterijpictogram continu.



U laadt de batterij op door deze op uw computer aan te sluiten met de bijgeleverde USB-kabel of met de USB-compatibele wandoplader. Het duurt ongeveer 2-3 uur om een lege batterij volledig op te laden.

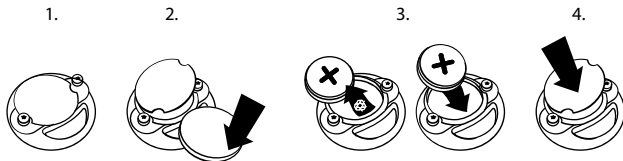
 **TIP:** Ga naar Movescount als u de intervaltijd van GPS-peilingen van een sportmodus wilt verlagen om de gebruiksduur van de batterij te verlengen. Voor meer informatie, zie 3.20.3 GPS-nauwkeurigheid en energiebesparing.

## 4.4 Vervangen van de Smart Sensor batterij

De Suunto Smart Sensor gebruikt een 3-Volt lithiumcel (CR 2025).

Vervangen van de batterij:

1. Verwijder de sensor uit de band.
2. Open het batterijdeksel met een munt.
3. Vervang de batterij.
4. Sluit het deksel weer op juiste wijze.



## 4.5 Ondersteuning vragen

Voor aanvullende ondersteuning gaat u naar [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Hier vindt u een uitgebreide collectie van ondersteunende materialen, inclusief Vragen en Antwoorden en instructievideo's. U kunt ook direct vragen stellen aan Suunto of de ondersteunende professionals van Suunto e-mailen of bellen.

Veel van de instructievideo's zijn te vinden op het Suunto YouTube channel via [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Wij raden u aan om uw product te registreren zodat u de beste, persoonlijk afgestemde, ondersteuning van Suunto kunt krijgen.

Ondersteuning van Suunto vindt u via:

1. Registreren via [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto), of als u al aangemeld bent login en voeg uw Suunto Ambit3 Run toe aan **Mijn Producten**.
2. Ga naar [Suunto.com](http://Suunto.com) ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) om te zien of uw vraag al eens is gesteld/beantwoord.
3. Ga naar **CONTACT SUUNTO** om een vraag in te dienen of om ons te bellen via een van de telefoonnummers in de lijst.

Als alternatief kunt u ook e-mailen naar [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com).  
Zorg dat u de productnaam, het serienummer en een gedetailleerde beschrijving van het probleem meestuurt.

De deskundige medewerkers van de klantenondersteuning van Suunto helpen u en lossen het probleem met uw product tijdens het telefoongesprek op, indien nodig.

## 5 REFERENTIE

### 5.1 Technische specificaties

#### Algemeen

- bedrijfstemperatuur: -20°C tot 60°C / -5°F tot 140°F
- temperatuur bij opladen batterij: 0°C tot 35°C / 32°F to 95°F
- opslagtemperatuur: -30°C tot 60°C / -22°F tot 140°F
- gewicht: 72 g/2,5 oz
- waterdichtheid (horloge): 50 meter/164 voet/5 bar
- waterdichtheid (hartslagband): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- lens: mineraalglas (kristal)
- voeding: oplaadbare lithium-ion-batterij
- Levensduur batterij: ~ 10 - 100 uur, afhankelijk van geselecteerde GPS-nauwkeurigheid

#### Geheugen

- Point of interest (POI): maximaal 250

#### Radio-ontvanger

- BLUETOOTH SMART compatibel
- communicatiefrequentie: 2.4 GHz
- bereik: ~3 m / 9,8 ft

#### Stopwatch

- nauwkeurigheid: 1 seconde tot 9:59:59, daarna 1 minuut

#### Kompas

- nauwkeurigheid: 1 graad / 18 mil

## **GPS**

- technologie: SiRF star V
- nauwkeurigheid: 1 m / 3 ft

## **5.2 Naleving**

### **5.2.1 CE**

Suunto Oy verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de wezenlijke vereisten en overige relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EC.

### **5.2.2 FCC naleving**

Dit toestel voldoet aan deel 15 van de FCC-regelgeving. De werking ervan is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

- (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en
- (2) dit apparaat moet ongevoelig zijn voor eventuele ontvangen interferentie, waaronder ook interferentie die onjuist functioneren kan veroorzaken. Dit product is getest op naleving van de FCC-standaarden en is bedoeld voor gebruik in huis of kantoor.

Wijzigingen of aanpassingen die niet expliciet door Suunto zijn goedgekeurd kunnen uw machtiging om dit apparaat onder de FCC-regelgeving te gebruiken ongeldig maken.

LET OP: Deze apparatuur is getest en voldoet aan de limieten voor een digitaal apparaat klasse B, overeenkomstig deel 15 van de FCC-regelgeving. Deze limieten zijn bestemd om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Deze apparatuur genereert, gebruikt radiofrequentie-

energie en kan deze uitstralen en, indien deze niet is geïnstalleerd en volgens de instructies wordt gebruikt, kan dit schadelijke interferentie aan radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat zich in een specifieke installatie geen interferentie zal voordoen. Als deze apparatuur schadelijke interferentie veroorzaakt voor radio- of televisie-ontvangst, wat kan worden gecontroleerd door de apparatuur aan en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker gevraagd om de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen uit te voeren:

- de ontvangstantenne anders te richten of te verplaatsen.
- De afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.
- De apparatuur aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan dat waar de ontvanger op is aangesloten.
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp.

### **5.2.3 IC**

Dit apparaat voldoet aan de RSS-norm(en) voor licenties van Industry Canada. De werking ervan is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

- (1) dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken, en
- (2) dit apparaat moet ongevoelig zijn voor eventuele ontvangen interferentie, waaronder ook interferentie die onjuist functioneren kan veroorzaken.

### **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 Handelsmerk**

Suunto Ambit3 Runlogo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreerde en niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

### **5.4 Patentverklaring**

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten:

Horloge: EP 11008080, EU ontwerpen 001332985-0001 of 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

HS-band: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

### **5.5 Wereldwijde beperkte garantie**

Suunto garandeert dat Suunto of een door Suunto geautoriseerd servicecentrum (hierna te noemen servicecentrum) gedurende de garantieperiode, ter eigen beoordeling, defecten in materialen of uitvoering gratis zal herstellen door a) reparatie, b) vervanging of c) terugbetaling, onderhevig aan de voorwaarden en condities van deze internationale beperkte garantie. Deze wereldwijde beperkte



garantie is geldig en afdwingbaar ongeacht het land van aankoop. De wereldwijde beperkte garantie heeft geen invloed op uw juridische rechten, zoals verleend onder dwingend nationaal recht dat van toepassing is op de verkoop van consumentengoederen.

## **Garantieperiode**

De wereldwijde beperkte garantieperiode begint op de datum van de oorspronkelijke aankoop in de winkel.

De garantieperiode is twee (2) jaar voor producten en draadloze duikzenders tenzij anders aangegeven.

De garantieperiode is een (1) jaar voor accessoires inclusief, maar niet beperkt tot draadloze sensoren en zenders, opladers, kabels, oplaadbare batterijen, riemen, armbanden en slangen.

## **Uitsluitingen en beperkingen**

Onder deze wereldwijde beperkte garantie bestaat geen dekking voor:

1. a) normale slijtage zoals krassen, slijtplekken of veranderingen in kleur en/of materiaal van niet-metaalachtige riemen, b) gebreken veroorzaakt door hardhandige hantering, of c) gebreken of schade die voortvloeien uit gebruik anders dan bedoeld of aanbevolen, slecht onderhoud, nalatigheid, en ongelukken zoals laten vallen of stoten;
2. documentatiemateriaal en verpakking;
3. defecten of beweerde defecten die veroorzaakt zijn door het gebruik met een product, accessoire, softwaretoepassing en/of service die niet is geproduceerd of geleverd door Suunto;
4. niet-oplaadbare batterijen.

Suunto garandeert niet dat het product ononderbroken of zonder fouten zal werken, of dat het product zal werken in combinatie met enige hardware of software die door een derde partij wordt geleverd.

Deze wereldwijde beperkte garantie is niet afdwingbaar indien het product of de accessoire:

1. meer geopend is dan het bedoelde gebruik;
2. gerepareerd is met gebruik van niet geautoriseerde reserveonderdelen; aangepast of gerepareerd is door een niet geautoriseerd servicecentrum;
3. het serienummer is verwijderd, is gewijzigd of op enigerlei wijze onleesbaar is gemaakt, zoals bepaald naar goeddunken van Suunto; of
4. is blootgesteld aan chemicaliën, inclusief maar niet beperkt tot zonnecrème en insectenafweermiddel.

## **Toegang tot de Suunto garantieservice**

U kunt alleen aanspraak maken op de garantieservice van Suunto als u in het bezit bent van een aankoopbewijs. U moet tevens uw product online registreren op [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) om wereldwijd gebruik te maken van internationale garantieservices. Voor instructies over het verkrijgen van de garantieservice gaat u naar [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), neemt u contact op met uw lokale geautoriseerde Suunto-leverancier of belt u het Suunto Contact Center.

## **Beperkte aansprakelijkheid**

Binnen het maximale vermogen zoals in de van toepassing zijnde wet- en regelgeving is opgenomen, is deze wereldwijde beperkte garantie uw enige en exclusieve rechtsmiddel en vervangt alle andere garanties zowel impliciet als expliciet. Suunto kan niet aansprakelijk worden gehouden voor bijzondere, incidentele of gevolgschade of schadevergoedingen, inclusief maar niet beperkt tot verlies van verwachte voordelen, verlies van gegevens, kapitaalkosten, kosten van vervangende apparatuur of voorzieningen, claims van derden, schade aan eigendommen als gevolg van de aankoop of het gebruik van het item of als gevolg van garantiebreuk, nalatigheid, benadeling of enige juridische of billijke grondslag, zelfs als Suunto op de hoogte was van de kans op dergelijke schade. Suunto kan niet aansprakelijk worden gehouden voor vertraging bij het verlenen van garantieservice.

## **5.6 Copyright**

© Suunto Oy 9/2014. Alle rechten voorbehouden. Suunto, productnamen van Suunto, de logo's en andere handelsmerken van het merk Suunto, evenals modelnamen, zijn geregistreeerde en niet-geregistreeerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en zijn inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door cliënten teneinde kennis en informatie te verwerven aangaande de werking van Suunto-producten. De inhoud mag niet worden gebruikt of verspreid voor andere doeleinden en/of op andere wijze worden gecommuniceerd, vrijgegeven of gereproduceerd zonder voorafgaande toestemming

van Suunto Oy. Ondanks het feit dat wij zo zorgvuldig mogelijk zijn geweest in de samenstelling en juistheid van de informatie in dit document, kan hier geen garantie van juistheid aan worden ontleend of verondersteld. De inhoud van dit document is zonder kennisgeving vooraf, onderhevig aan wijzigen. De meest recente versie van deze documentatie kan worden gedownload via [www.suunto.com](http://www.suunto.com)

# INDEX

## A

- achtergrondverlichting, 16
  - helderheid, 16
  - modus, 16
- activiteitenmonitor
  - hersteltijd, 14
- afteltimer, 24
- alarmklok, 98
  - sluimeren, 98
- autokalibratie, 63
- autopauze, 15
- autoscroll, 16

## B

- batterij
  - opladen, 105

## D

- displays, 25
  - displays tonen/verbergen, 25

## F

- firmware, 36
- FusedSpeed, 37

## G

- Geplande moves, 101

## GPS, 56

- GPS-signaal, 56
- GPS timekeeping, 99
- GPS-nauwkeurigheid, 59

## H

- hantering, 104
- hardloopprestatie, 85
- hartslagband, 27
  - koppelen, 61
- hartslaggeheugen, 27
- hartslagsensor, 27, 61
- herstel, 71
- herstelstatus, 72
- hersteltest, 72
- hersteltijd, 71
- huidige locatie, 68

## I

- indicatie voor resterend geheugen, 49
- instellingen, 12
  - GPS timekeeping, 99
  - instellingen aanpassen, 12
- intervaltimer, 42

## K

- kalibreren
  - kompas, 22
  - voet POD, 63
- knoppen, 8
- knopvergrendeling, 18
- kompas, 19
  - afwijking, 20
  - kalibreren, 22
  - richtingvergrendeling, 23
  - tijdens de training, 35
- koppelen, 61
  - hartslagsensor, 61
  - POD, 61

## L

- logboek, 46

## M

- markeringspunten, 78
- menu
  - sneltoets, 91
- menu's, 8
- Movescount, 50, 52
  - Suunto App, 95
  - Suunto App Designer, 95
  - Suunto App Zone, 95
- Moveslink, 50
- multisport

- intervaltimer, 42

## N

- navigeren
  - point of interest (POI), 65
  - route, 78
  - terugvinden, 36
  - tijdens de training, 34

## O

- ondersteuning, 107
  - richtingvergrendeling, 23
- opladen, 9
- opstartwizard, 9

## P

- pictogrammen, 39
- POD, 61
  - koppelen, 61
- point of interest (POI)
  - huidige locatie toevoegen, 69
  - navigeren, 65
  - verwijderen, 70
- positie formaten, 58

## R

- rasters, 58
- rondes, 33
- route
  - navigeren, 78

Route terug, 101

routes

route toevoegen, 77

route verwijderen, 77

## S

scherm

inverteren scherm, 26, 27

inverteren scherm, 26, 27

servicemenu, 89

slaaphersteltest, 76

Snelle hersteltest, 74

sneltoets, 8

sneltoetsen, 91

sportmodi, 92

sportmodus, 30

logboek, 46

tijdens de training, 32

stopwatch, 93

Suunto App, 95

Suunto App Designer, 95

Suunto App Zone, 95

Suunto Movescount App, 52

synchroniseren, 54

tweede display, 53

Suunto Smart Sensor, 27, 29

oplossen van problemen, 29

## T

terugvinden, 36

tijd, 96

alarmklok, 98

GPS timekeeping, 99

tijdens de training, 32

kompas, 35

navigeren, 34

timers

afteltimer, 24

tracks vastleggen, 32

training

sportmodi, 27

starten met de training, 30

Trainingsprogramma, 101

tweede display, 53

## V

Verzorging, 104

voet POD, 61, 63

autokalibratie, 63



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA +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 +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

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