

SUUNTO M5

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	5
Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας:	5
Προφυλάξεις ασφαλείας:	5
2 Καλώς ορίσατε	7
3 Εικονίδια και τμήματα της οθόνης	9
4 Χρήση κουμπιών	10
5 Οδηγίες λειτουργίας	12
5.1 Εκτίμηση της φυσικής σας κατάστασης	14
6 Χρήση φωτισμού και κλειδώματος κουμπιών	16
7 Τοποθέτηση της ζώνης καρδιακών παλμών	17
8 Έναρξη της άσκησης	19
8.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα καρδιακών παλμών	20
9 Κατά την άσκηση	21
9.1 Κατά την άσκηση που συνοδεύεται από οδηγίες	22
10 Παράδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος ασκήσεων: από το επίπεδο "κακή" έως "άριστη"	24
11 Μετά την άσκηση	25
11.1 Μετά την άσκηση με μέτρηση καρδιακών παλμών	25
11.2 Μετά την άσκηση χωρίς μέτρηση καρδιακών παλμών	26
11.3 Ρυθμός ανάκαμψης	28
12 Τεστ φυσικής κατάστασης και τεστ καρδιακών παλμών στην ανάπαυση	29
12.1 Έλεγχος της φυσικής σας κατάστασης	29
12.2 Έλεγχος των καρδιακών παλμών στην ανάπαυση	31

13	Επανεξέταση προγραμμάτων και ιστορικού	32
13.1	Πρόγραμμα ασκήσεων	33
13.2	Ιστορικό & τάση	34
13.3	Προηγούμενη άσκηση	35
14	Προσαρμογή ρυθμίσεων	36
	Ρυθμίσεις ώρας και προσωπικές ρυθμίσεις	36
	Τύπος στόχου	37
	Γενικές ρυθμίσεις	38
	Αντιστοίχιση	38
14.1	Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις	38
14.2	Αλλαγή γλώσσας	40
15	Σύνδεση στο web	41
16	Αντιστοίχιση POD/ζώνης καρδιακών παλμών	43
16.1	Αντιμετώπιση προβλημάτων	44
17	Φροντίδα και συντήρηση	45
17.1	Αντικατάσταση της μπαταρίας	45
17.2	Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών	47
18	Προδιαγραφές	48
18.1	Τεχνικές προδιαγραφές	48
18.2	Εμπορική ονομασία	49
18.3	Συμμόρφωση με την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Επικοινωνιών (FCC)	50
18.4	CE	50

18.5 Copyright	50
18.6 Σημείωση ευρεσιτεχνίας	51
19 Εγγύηση	52
Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης	52
Εξαιρέσεις και περιορισμοί	52
Πρόσβαση στην τεχνική υποστήριξη βάσει της εγγύησης της Suunto	53
Περιορισμός Ευθύνης	54

1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας:

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: - Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: - Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την περιγραφή μιας διαδικασίας ή μιας κατάστασης που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.

📖 ΣΗΜΕΙΩΣΗ: - Χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.

Προφυλάξεις ασφαλείας:

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Ή ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΛΥΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΑΠΟΡΡΙΨΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΩΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΠΟΒΛΗΤΟ.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ.

2 ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΑΤΕ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών Suunto M5!

Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών Suunto M5 είναι ο συνεργάτης σας στην άσκηση και την ανάκτηση των δυνάμεών σας. Αφού ορίσετε τους στόχους για την άσκησή σας, το Suunto M5 σάς προσφέρει ένα ιδανικό χρονοδιάγραμμα ασκήσεων για να σας βοηθήσει να τους επιτύχετε. Ανάλογα με την πρόδοό σας, το καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης ή στην περίπτωση που χάσετε μια σειρά ασκήσεων, το Suunto M5 προσαρμόζει αυτόματα το πρόγραμμά σας σε πραγματικό χρόνο, ενώ παρέχει έξυπνες οδηγίες για τη φυσική κατάσταση πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την προπόνηση. Επίσης, σας ενημερώνει για το πότε πρέπει να ξεκουραστείτε. Επομένως, είτε ασκείστε στο σπίτι, περπατάτε, κάνετε ποδήλατο ή πηγαίνετε στο γυμναστήριο, μπορείτε να χαλαρώσετε και να απολαύσετε τις ασκήσεις σας.


Οι βασικές λειτουργίες του Suunto M5 έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε η άσκησή σας να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική:

- εύκολη χρήση με τρία κουμπιά, μεγάλη οθόνη και εννέα επιλογές γλώσσας
- αρχικό τεστ φυσικής κατάστασης
- τρεις προσωπικοί στόχοι για να επιλέξετε: βελτίωση φυσικής κατάστασης, διαχείριση βάρους ή ελεύθερη προπόνηση
- αυτόματη προσαρμογή του προγράμματος προπόνησης για τις επόμενες επτά ημέρες, ανάλογα με τα προσωπικά δεδομένα φυσικής κατάστασης
- οδηγίες κατά την άσκηση για καθοδήγηση σχετικά με το πότε η άσκηση πρέπει να είναι πιο έντονη και πότε πιο ήπια
- επόμενη πρόταση άσκησης που εμφανίζει την ιδανική διάρκεια και ένταση
- χρόνος ανάκαμψης

- καρδιακοί παλμοί και θερμίδες που κήκαν
- περιλήψεις ασκήσεων
- πληροφορίες για απόκτηση κινήτρου
- άνετη ζώνη καρδιακών παλμών που είναι συμβατή με τα περισσότερα όργανα γυμναστηρίου για αερόβια άσκηση και το Suunto Fitness Solution
- πληροφορίες ταχύτητας και απόστασης με τα προαιρετικά Suunto Foot POD, GPS POD ή Bike POD
- λήψη προσωπικού προγράμματος ασκήσεων στο Suunto M5 σας από την τοποθεσία Movescount.com με ένα προαιρετικό Suunto Movestick

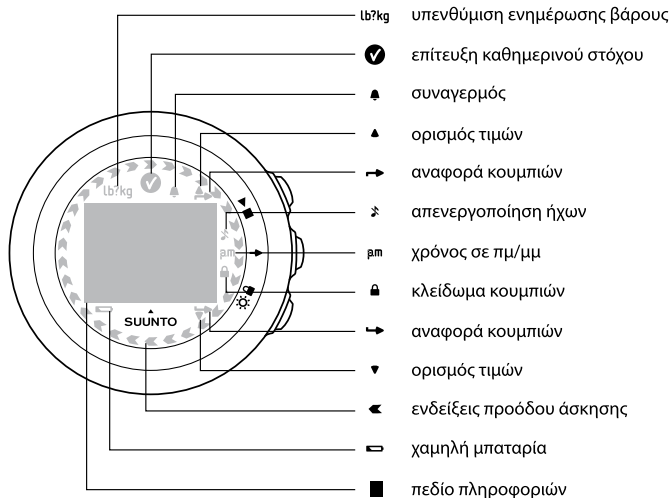
Οι συγκεκριμένες Οδηγίες Χρήσης σας βοηθούν να αξιοποιήσετε πλήρως την άσκησή σας με το Suunto M5. Διαβάστε τις για να κάνετε τη χρήση του νέου σας Suunto M5 ακόμα πιο απολαυστική.

Η άσκησή σας δεν είναι απαραίτητο να σταματάει όταν τελειώνουν οι ασκήσεις σας. Συνεχίστε την ενασχόληση με τη φυσική σας κατάσταση στο Internet και αξιοποιήστε ακόμα περισσότερο κάθε κίνηση στην τοποθεσία Movescount.com. Με ένα προαιρετικό Suunto Movestick μπορείτε να συνδέσετε το Suunto M5 στο Movescount.com, να στείλετε καταγεγραμμένα στοιχεία προπόνησης, να μοιραστείτε την πρόδοό σας με φίλους, καθώς και να ανταλλάξετε σκέψεις και απόψεις. Επίσης, μπορείτε να κάνετε λήψη ενός προγράμματος προπόνησης απευθείας στο Suunto M5 σας. Συνδεθείτε σήμερα στο Movescount.com και εγγραφείτε. Αποκτήστε κίνητρο και αρχίστε να διασκεδάσετε. Επειδή η άσκηση πρέπει να είναι διασκέδαση.

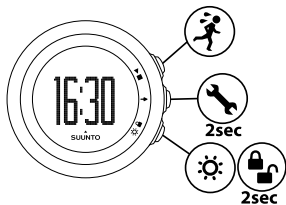
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην ξεχάσετε να δηλώσετε τη συσκευή σας στην τοποθεσία www.suunto.com/register, για να μπορείτε να αξιοποιήσετε όλες τις υπηρεσίες υποστήριξης της Suunto.

3 ΕΙΚΟΝΊΔΙΑ ΚΑΙ ΤΜΉΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΘΏΝΗΣ

el



4 ΧΡΗΣΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ



Μπορείτε να μεταβείτε στις ακόλουθες λειτουργίες, πατώντας τα παρακάτω κουμπιά:

►■ (ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ/ΔΙΑΚΟΠΗ):

- επιλέξτε **exercise (άσκηση)**, **suggestion (πρόταση)**, **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**, **history & trend (ιστορικό & τάση)**, **fitness test (τεστ φυσικής κατάστασης)**, **web connect (σύνδεση στο web)**
- έναρξη/διακοπή άσκησης
- αύξηση/μετακίνηση προς τα πάνω

➔ (ΕΠΟΜΕΝΟ):

- εναλλαγή προβολών
- είσοδος/έξοδος ρυθμίσεων κρατώντας πατημένο το κουμπί
- αποδοχή/μετακίνηση στο επόμενο βήμα

☀🔒 (ΦΩΤΙΣΜΟΣ/ΚΛΕΙΔΩΜΑ):

- ενεργοποίηση του φωτισμού

- κλείδωμα ► ■ κουμπιών πατώντας πατημένο το κουμπί
- μείωση/μετακίνηση προς τα κάτω

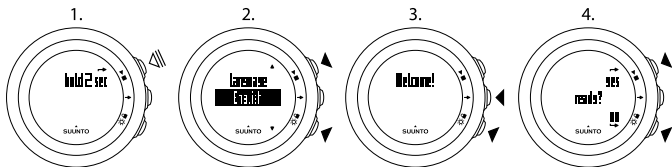
5 ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ξεκινήστε προσαρμόζοντας το Suunto M5 ώστε να λαμβάνετε σαφείς οδηγίες για την επίτευξη των στόχων σας. Με τις **personal (προσωπικές)** ρυθμίσεις, μπορείτε να ρυθμίσετε το Suunto M5 σύμφωνα με τα φυσικά χαρακτηριστικά σας και τη σωματική σας δραστηριότητα. Αυτές οι ρυθμίσεις χρησιμοποιούνται για πολλούς από τους υπολογισμούς, επομένως είναι σημαντικό να καθορίσετε τις τιμές όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε το Suunto M5.

Για να ορίσετε τις αρχικές ρυθμίσεις:

1. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Περιμένετε μέχρι η να ενεργοποιηθεί η μονάδα και να εμφανίσει την ένδειξη **hold 2 sec (αναμονή 2 δευτ.)**. Κρατήστε πατημένο το κουμπί ►■ για να εισαγάγετε την πρώτη ρύθμιση.
2. Πατήστε το κουμπί ►■ ή ✱▲ για να αλλάξετε τις τιμές.
3. Πατήστε το κουμπί → για αποδοχή μιας τιμής και μετάβαση στην επόμενη ρύθμιση. Πατήστε το κουμπί ✱▲ για να επιστρέψετε στην προηγούμενη ρύθμιση.
4. Όταν τελειώσετε, επιλέξτε **yes (ναι)** (►■) για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. Εάν θέλετε να να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις, επιλέξτε **no (όχι)** (✱▲).



Μπορείτε να ορίσετε τις ακόλουθες αρχικές ρυθμίσεις:


- **language (γλώσσα):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (μονάδες):** μετρικές / αυτοκρατορικές
- **time (ώρα):** 12 / 24 ώρες, ώρες και λεπτά
- **date (ημερομηνία)**
- **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις):** έτος γέννησης, φύλο, βάρος, ύψος, υπολογισμένος Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI), επίπεδο φυσικής κατάστασης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI - Body Mass Index) υπολογίζεται βάσει του βάρους και του ύψους σας. Υποδεικνύει κατά πόσο το βάρος σας είναι εντός υγιών ορίων. Ωστόσο, εάν είστε ιδιαίτερα μυώδεις, ο υπολογισμένος Δείκτης Μάζας Σώματος μπορεί να είναι υψηλότερος από τον αναμενόμενο, επειδή οι τιμές του βασίζονται σε μέσους σωματοτύπους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού εισαγάγετε το έτος γέννησής σας, η συσκευή ορίζει αυτόματα τη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών (μέγ. καρδιακοί παλμοί) χρησιμοποιώντας τον τύπο 207 – (0,7 x ΗΛΙΚΙΑ), τον οποίο έχει καθορίσει το American College of Sports

Medicine. Εάν γνωρίζετε την πραγματική μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε την αυτόματη τιμή στην πραγματική.

Για πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή των ρυθμίσεων αργότερα, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 14. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 36.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Πατήστε το κουμπί → στην προβολή ώρας για να δείτε μαζί με την ώρα την κατάσταση για το στόχο της άσκησής σας κατά την τρέχουσα ημέρα, την ημερομηνία και τα δευτερόλεπτα. Κατόπιν, στην οθόνη εμφανίζεται μόνο ο χρόνος για τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αν δεν πατήσετε ξανά → μετά από 2 λεπτά.

5.1 Εκτίμηση της φυσικής σας κατάστασης

Για να λάβετε οδηγίες κατά τις ασκήσεις, πρέπει να κάνετε μια εκτίμηση της τρέχουσας φυσικής σας κατάστασης στις αρχικές ρυθμίσεις.



Ορίστε μία από τις ακόλουθες επιλογές:





- **very poor (πολύ κακή):** προτιμάτε να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ ή να οδηγείτε αντί να περπατάτε, ή μερικές φορές περπατάτε στον ελεύθερό σας χρόνο, και περιστασιακά ασκείστε τόσο ώστε να παρουσιάσετε βαριά αναπνοή ή εφίδρωση.
- **poor (κακή):** ασκείστε τακτικά 10 έως 60 λεπτά κάθε εβδομάδα στον ελεύθερο χρόνο σας ή σε εργασία που απαιτεί σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, όπως γκολφ, ιππασία, μοντέρνα γυμναστική, γυμναστική, επιτραπέζιο τένις, μπόουλινγκ, άρση βαρών ή κηπουρική.
- **fair (σχετικά καλή):** τρέχετε λιγότερο από ένα μίλι (1,6 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε λιγότερα από 30 λεπτά κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.



- **good (καλή):** τρέχετε 1 έως 5 μίλια (1,6 - 8 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε 30 έως 60 λεπτά κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.
- **very good (πολύ καλή):** τρέχετε 5 έως 10 μίλια (8 - 16 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε 1 έως 3 ώρες κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.
- **excellent (άριστη):** τρέχετε πάνω από 10 μίλια (16 χλμ.) κάθε εβδομάδα ή αφιερώνετε πάνω από 3 ώρες κάθε εβδομάδα σε ανάλογη σωματική δραστηριότητα.




Για να λάβετε ακόμα πιο ακριβείς οδηγίες, πραγματοποιήστε το τεστ φυσικής κατάστασης. Ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 12.1 Έλεγχος της φυσικής σας κατάστασης στη σελίδα 29.*

6 ΧΡΗΣΗ ΦΩΤΙΣΜΟΎ ΚΑΙ ΚΛΕΙΔΉΜΑΤΟΣ ΚΟΥΜΠΙΨΝ

Πατήστε το κουμπί   για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό.

Κρατήστε το κουμπί  πατημένο για να κλειδώσετε ή να ξεκλειδώσετε το κουμπί . Όταν το κουμπί  είναι κλειδωμένο, η ένδειξη  εμφανίζεται στην οθόνη.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κλειδώστε το κουμπί  ώστε να μην ενεργοποιήσετε ή σταματήσετε κατά λάθος το χρονόμετρό σας.




 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν το κουμπί  είναι κλειδωμένο κατά την άσκηση, μπορείτε και τότε να αλλάξετε τις προβολές πατώντας το κουμπί .

7 ΤΟΠΟΘΈΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΏΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΏΝ ΠΑΛΜΏΝ

Ρυθμίστε το μήκος της ζώνης καρδιακών παλμών ώστε να είναι σταθερή αλλά άνετη. Υγράνετε τις επιφάνειες επαφής με νερό ή τζελ και φορέστε τη ζώνη καρδιακών παλμών. Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη καρδιακών παλμών είναι τοποθετημένη στο κέντρο του στήθους σας και ότι το κόκκινο βέλος δείχνει προς τα πάνω.



⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Όσοι φέρουν βηματοδότη, απινιδιστή ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή χρησιμοποιούν τη ζώνη καρδιακών παλμών με δική τους ευθύνη. Προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη ζώνη καρδιακών παλμών, σας συνιστούμε να κάνετε μια δοκιμαστική άσκηση υπό την επίβλεψη γιατρού. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η αξιοπιστία του βηματοδότη και της ζώνης καρδιακών παλμών όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα. Η άσκηση ενδέχεται να συνεπάγεται κάποιον κίνδυνο, ιδίως για όσους δεν γυμνάζονται. Σας συνιστούμε να συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα τακτικό πρόγραμμα ασκήσεων.

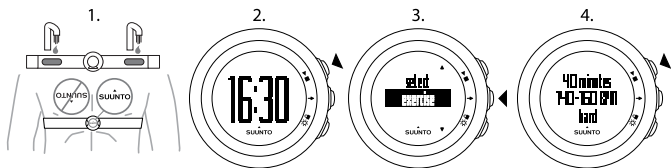
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ζώνες καρδιακών παλμών με το εικονίδιο ANT  είναι συμβατές με υπολογιστές καρπού της Suunto συμβατούς με ANT και με το Suunto ANT Fitness Solution, ενώ οι ζώνες καρδιακών παλμών με το εικονίδιο IND  είναι συμβατές με τα περισσότερα όργανα γυμναστικής με επαγωγική λήψη καρδιακών παλμών. Η Suunto Dual Comfort Belt είναι συμβατή και με IND και ANT.


8 'ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ


Μετά τις αρχικές ρυθμίσεις, μπορείτε να αρχίσετε να ασκείστε. Το πρόγραμμα ασκήσεων που συνοδεύονται από οδηγίες χρησιμοποιείται αυτόματα για να σας καθοδηγήσει στο επόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης, ή για να διατηρήσετε ένα εξαιρετικό επίπεδο φυσικής κατάστασης. Το πρόγραμμα αυτό βασίζεται στο τρέχον επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης που έχει καθοριστεί στις αρχικές ρυθμίσεις. Αν θέλετε να ασκείστε χωρίς οδηγίες, επιλέξτε τον πρόγραμμα άσκησης **free (ελεύθερο)** στις ρυθμίσεις. Ανατρέξτε στην ενότητα Κεφάλαιο 14. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 36.

Για να ξεκινήσετε να ασκείστε:

1. Υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη καρδιακών παλμών.
2. Στην προβολή της ώρας, πατήστε το κουμπί ►■ για να επιλέξετε **exercise (άσκηση)**.
3. Επιβεβαιώστε την επιλογή **exercise (άσκηση)** με το κουμπί ➔. Πριν ξεκινήσει η άσκηση, η συσκευή δείχνει για πόσο χρόνο οι καρδιακοί σας παλμοί θα πρέπει να παραμείνουν εντός συγκεκριμένων ορίων καρδιακών παλμών.
4. Πατήστε το κουμπί ►■ για να ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησης σας.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto M5 ως χρονόμετρο χωρίς τη ζώνη καρδιακών παλμών. Χωρίς τη ζώνη καρδιακών παλμών, εμφανίζεται μόνο η διάρκεια της άσκησης. Μετά την άσκηση, μπορείτε να κάνετε μια εκτίμηση του επιπέδου έντασης της άσκησης. Βάσει της εκτίμησής σας και της διάρκειας, η συσκευή υπολογίζει την κατανάλωση θερμίδων και προσαρμόζει ανάλογα το πρόγραμμα και το ιστορικό άσκησης.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κάντε ζέσταμα πριν από τις ασκήσεις και αποθέρμανση αφού τις τελειώσετε. Αυτά δεν περιλαμβάνονται στις συστάσεις και πρέπει να εκτελούνται με χαμηλή ένταση.

8.1 Αντιμέτωπιση προβλημάτων: Δεν υπάρχει σήμα καρδιακών παλμών

Αν χάσετε το σήμα καρδιακών παλμών, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη ζώνη καρδιακών παλμών σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρόδια της ζώνης καρδιακών παλμών είναι υγρά.
- Αντικαταστήστε τη μπαταρία της ζώνης καρδιακών παλμών ή/και της συσκευής, εάν τα προβλήματα δεν επιλυθούν.

9 ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ

Το Suunto M5 σάς παρέχει πρόσθετες πληροφορίες για να σας καθοδηγήσει στη διάρκεια των ασκήσεών σας. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να σας φανούν χρήσιμες και να σας βοηθήσουν κατά την άσκηση.

Ακολουθούν μερικές ιδέες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κατά την άσκηση:

- Πατήστε το κουμπί → για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο.
- Κρατήστε το κουμπί ☼ πατημένο για να κλειδώσετε το κουμπί ►■ ώστε να μην σταματήσετε κατά λάθος το χρονόμετρό σας.
- Πατήστε το κουμπί ►■ για να σταματήσετε την άσκηση.



Οι πρόσθετες πληροφορίες ποικίλλουν ανάλογα με τα στοιχεία που είναι διαθέσιμα.

Εάν είναι διαθέσιμοι μόνο οι καρδιακοί παλμοί:

- διάρκεια
- μέση τιμή καρδιακών παλμών
- θερμίδες
- καρδιακοί παλμοί και χρόνος (σε ώρες και λεπτά)

Εάν είναι διαθέσιμοι οι καρδιακοί παλμοί με POD:

- διάρκεια

- μέση τιμή καρδιακών παλμών
- θερμίδες
- καρδιακοί παλμοί και χρόνος (σε ώρες και λεπτά)
- ταχύτητα
- απόσταση
- ρυθμός

Εάν είναι διαθέσιμο μόνο το POD:

- διάρκεια
- ταχύτητα
- απόσταση
- ρυθμός



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τους ήχους (🔊) στη διάρκεια των ασκήσεων, κρατώντας πατημένο το κουμπί ➔. Δεν γίνεται να ενεργοποιήσετε τους ήχους, αν έχετε ορίσει τους ήχους σε **all off (απενεργοποίηση όλων)** στις γενικές ρυθμίσεις, ανατρέξτε στην ενότητα Κεφάλαιο 14. Προσαρμογή ρυθμίσεων στη σελίδα 36.




ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Suunto M5 δεν μπορεί να λαμβάνει το σήμα της ζώνης καρδιακών παλμών κάτω από το νερό. Ωστόσο, μπορείτε πάντα να ακολουθείτε το πρόγραμμα προπονούμενοι χωρίς τη ζώνη καρδιακών παλμών και να εκτιμάτε το επίπεδο της προσπάθειάς σας μετά την άσκηση.

9.1 Κατά την άσκηση που συνοδεύεται από οδηγίες


Μια άσκηση που συνοδεύεται από οδηγίες αποτελεί μέρος του συνιστώμενου προγράμματος για να επιτύχετε το στόχο σας. Σε μια άσκηση που συνοδεύεται



από οδηγίες, το Suunto M5 εμφανίζει την πρόοδό σας και σας καθοδηγεί ώστε να επιτύχετε το βέλτιστο επίπεδο έντασης. Όταν το βέλος στην οθόνη δείχνει προς τα πάνω, θα πρέπει να αυξήσετε την ένταση. Όταν το βέλος δείχνει προς τα κάτω, θα πρέπει να μειώσετε την ένταση.



Τα βέλη ένδειξης προόδου στην εξωτερική στεφάνη σας υποδεικνύουν κατά την άσκηση πόσο απέχετε από τον καθημερινό σας στόχο. Όταν επιτύχετε το στόχο σας, εμφανίζεται η ένδειξη .

Αν θέλετε να ασκείστε χωρίς οδηγίες, επιλέξτε τον τύπο στόχου **free (ελεύθερο)** από τις ρυθμίσεις, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα Τύπος στόχου στη σελίδα 37*.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα προγράμματα ακολουθούν τις οδηγίες του *American College of Sports Medicine* για τις ασκήσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα, ανατρέξτε στην *Ενότητα 13.1 Πρόγραμμα ασκήσεων στη σελίδα 33*.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Εάν αντιστοιχίσετε το Suunto M5 με ένα POD ταχύτητας της Suunto, για παράδειγμα GPS, Foot ή Bike POD, λαμβάνετε πρόσθετες πληροφορίες ταχύτητας και απόστασης στη διάρκεια των ασκήσεων πατώντας το κουμπί .

10 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΪΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ "ΚΑΚΗ" ΉΩΣ "ΑΡΙΣΤΗ"

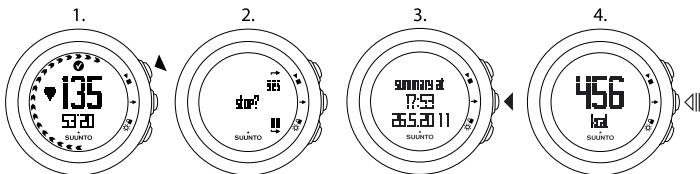
Στον ακόλουθο πίνακα εμφανίζεται η βάση για τις συστάσεις που παρέχονται από τη συσκευή σας όταν ακολουθείτε το πρόγραμμα άσκησης.

Επίπεδο	Εύκολη	Μέτρια	Δύσκολη	Πολύ δύσκολη	Μέγιστη	Εβδομάδες
Πολύ κακή	1x25 λεπτά	2x25 λεπτά	1x15 λεπτά			x2
Κακή		2 x30 λεπτά	2x20 λεπτά			x2
Σχετικά καλή		1x35 λεπτά	2x30 λεπτά	3x25 λεπτά		x6
Καλή			3x40 λεπτά	2x30 λεπτά		x6
Πολύ καλή			2x35 λεπτά	2x40 λεπτά	1x30 λεπτά	x8
Άριστη		1x60 λεπτά	1x50 λεπτά	2x40 λεπτά	2x20 λεπτά	

11 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ

11.1 Μετά την άσκηση με μέτρηση καρδιακών παλμών


1. Πατήστε το κουμπί **▶■** για να σταματήσετε την άσκηση.
2. Επιλέξτε **yes (ναι)** (**▶■**) για να επιβεβαιώσετε τη διακοπή της άσκησης και να προβάλετε την περιληψη ή επιλέξτε **no (όχι)** (**☼■**) για να συνεχίσετε την άσκηση.
3. Πατήστε το κουμπί **➔** για να μετακινηθείτε στις διάφορες προβολές της περιληψης.
4. Κρατήστε το κουμπί **➔** πατημένο για να επιστρέψετε στην προβολή της ώρας.





Μπορείτε να προβάλετε τις ακόλουθες πληροφορίες στην περιληψη:


- ώρα και ημερομηνία έναρξης της άσκησης
- ποσοστό πλήρωσης του στόχου (άσκηση που συνοδεύεται από οδηγίες)
- διάρκεια της άσκησης
- ποσότητα θερμίδων που κάηκαν
- μέση τιμή καρδιακών παλμών
- μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών

Χρησιμοποιήστε τα προαιρετικά POD ταχύτητας και απόστασης για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την απόσταση και τη μέση ταχύτητα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν η μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών κατά την άσκηση έχει υπερβεί τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς που έχουν οριστεί στις ρυθμίσεις συσκευής, η συσκευή σας ρωτάει αυτόματα αν θέλετε να γίνει ενημέρωση των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να παραλείψετε την περιληψη κρατώντας πατημένο το κουμπί ► στην προβολή της πρώτης περιληψης. Για να προβάλετε την περιληψη της προηγούμενης άσκησης αργότερα, πατήστε το κουμπί ► ■ στην προβολή ώρας και επιλέξτε **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**.

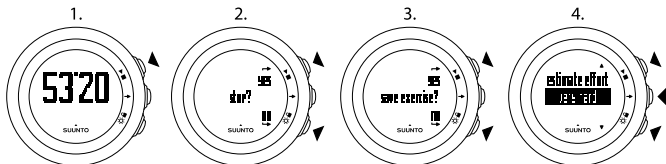
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Όταν χρησιμοποιείτε ζώνη καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, μπορείτε να σταματήσετε το χρονόμετρο πατώντας το κουμπί ► ■. Αν δεν συνεχίσετε την άσκηση, η συσκευή αποθηκεύει αυτόματα το αρχείο καταγραφής άσκησης αν πατήσετε το κουμπί ► ■ μέσα σε μια ώρα. Για να συνεχίσετε την καταγραφή, επιλέξτε **no (όχι)** (⏏).

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μετά τη χρήση, πλύνετε με το χέρι τη ζώνη καρδιακών παλμών για να μη δημιουργηθούν δυσάρεστες οσμές.

11.2 Μετά την άσκηση χωρίς μέτρηση καρδιακών παλμών

1. Πατήστε το κουμπί ► ■ για να σταματήσετε την άσκηση.

- Επιλέξτε **yes (ναι)** (▶■) για να επιβεβαιώσετε τη διακοπή της άσκησης ή **no (όχι)** (☼■) για να συνεχίσετε την άσκηση.
- Εάν διακόψατε την άσκηση, επιλέξτε **yes (ναι)** (▶■) για να την αποθηκεύσετε. Επιλέξτε **no (όχι)** (☼■) εάν δεν θέλετε να αποθηκεύσετε την άσκηση.
- Εάν αποθηκεύσετε την άσκηση, η συσκευή σας ζητά να κάνετε μια εκτίμηση της προσπάθειάς σας. Επιλέξτε **easy (εύκολη)**, **moderate (μέτρια)**, **hard (δύσκολη)**, **very hard (πολύ δύσκολη)** ή **maximal (μέγιστη)** με το κουμπί ▶■ και ☼■. Επιβεβαιώστε με το κουμπί ➔.




Βάσει της εκτίμησής σας, η συσκευή υπολογίζει την κατανάλωση θερμίδων και προσαρμόζει ανάλογα το πρόγραμμα άσκησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εκτιμήστε την προσπάθειά σας λαμβάνοντας υπόψη πώς αισθανθήκατε κατά την άσκηση.

Μπορείτε να προβάλετε τις ακόλουθες πληροφορίες στην περιληψη:


- ώρα και ημερομηνία έναρξης της άσκησης
- ποσοστό ολοκλήρωσης
- διάρκεια της άσκησης
- εκτιμώμενη ποσότητα των θερμίδων που κάηκαν

Χρησιμοποιήστε τα προαιρετικά POD ταχύτητας και απόστασης για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την απόσταση, το ρυθμό και τη μέση ταχύτητα.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα Estimation (Εκτίμηση) σε αθλήματα κατά τα οποία δεν μπορείτε να καταγράψετε τους καρδιακούς παλμούς σας ή να χρησιμοποιήσετε τη ζώνη καρδιακών παλμών, για παράδειγμα, στην κολύμβηση.

11.3 Ρυθμός ανάκαμψης

Μετά από κάθε άσκηση, η συσκευή δείχνει πόσος χρόνος χρειάζεστε για πλήρη ξεκούραση και τότε είστε έτοιμοι για να ασκηθείτε με πλήρη ένταση στα πλαίσια του προσωπικού σας επιπέδου φυσικής κατάστασης. Ελέγξτε το ρυθμό ανάκαμψης οποιαδήποτε στιγμή στο **suggestion (πρόταση)**. Ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 13. Επανεξέταση προγραμμάτων και ιστορικού στη σελίδα 32*. Αν ο χρόνος ανάκαμψης υπερβαίνει τις 24 ώρες, σας συνιστούμε να ξεκουραστείτε για μια ημέρα για να αποφύγετε την κόπωση από την υπερβολική άσκηση. Μπορείτε πάντα να ακολουθείτε τις συστάσεις του προγράμματος άσκησης, ακόμα και αν δεν έχετε ανακτήσει πλήρως τις δυνάμεις σας. Αν χρησιμοποιείτε τον τύπο άσκησης **free (ελεύθερο)**, συνιστούμε να ασκείστε μόνο αν ο χρόνος ανάκαμψής σας είναι μικρότερος από 24 ώρες.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Συμβουλευθείτε έναν επαγγελματία προπονητή για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορείτε να χρησιμοποιείτε τους ρυθμούς ανάκαμψης (αναλογία άσκησης και ανάπαυσης) και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

12 ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΣΤ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΑΥΣΗ

12.1 Έλεγχος της φυσικής σας κατάστασης

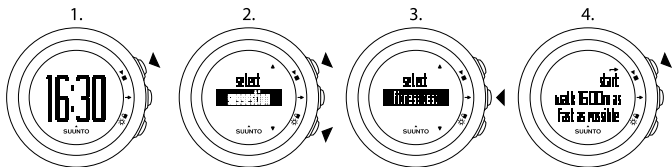
Πραγματοποιήστε το τεστ φυσικής κατάστασης (τεστ Rockport) για να αξιολογήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Το τεστ σας βοηθάει να παρακολουθήσετε την πρόδό σας και να δώσετε τρέχουσες πληροφορίες για διάφορους υπολογισμούς στη συσκευή. Το τεστ φυσικής κατάστασης διαρκεί συνήθως 10-30 λεπτά, ανάλογα με την ταχύτητα βαδίσματος.

Βρείτε έναν επίπεδο και ομαλό χώρο όπου γνωρίζετε πόση είναι η απόσταση 1,6 χλμ./1 μιλίου (για παράδειγμα, 4 φορές το γύρο μιας πίστας 400 μέτρων).

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε έναν διάδρομο ή υπηρεσίες αντιστοίχισης του Internet για να προσδιορίσετε μια γνωστή απόσταση.

Για να κάνετε το τεστ:

1. Στην προβολή της ώρας, πατήστε το κουμπί ►■.
2. Επιλέξτε **fitness test (τεστ φυσικής κατάστασης)** με το κουμπί ►■ και ⚙.
3. Επιβεβαιώστε με το κουμπί ➔ και περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει σήμα της ζώνης καρδιακών παλμών.
4. Πατήστε το κουμπί ►■ για να ξεκινήσετε το τεστ.
5. Περπατήστε απόσταση 1,6 χλμ. (1 μιλίου) όσο μπορείτε πιο γρήγορα με σταθερό ρυθμό.
6. Αφού κάνετε 1,6 χλμ. (1 μίλι), σταματήστε το τεστ με το κουμπί ►■.




Όταν τελειώσετε, το Suunto M5 θα υπολογίσει το δείκτη φυσικής κατάστασης (κλίμακα 0 - 10) και θα δείξει το τρέχον επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης:

0 - 1.9	=	very poor (πολύ κακή)
2 - 3.9	=	below average (κάτω από το μέσο όρο)
4 - 4.9	=	fair (σχετικά καλή)
5.0 - 5.9	=	good (καλή)
6.0 - 6.9	=	very good (πολύ καλή)
7.0 - 10.0	=	excellent (άριστη)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν χρησιμοποιείτε ένα πρόγραμμα ασκήσεων που συνοδεύεται από οδηγίες, το τεστ φυσικής κατάστασης θεωρείται άσκηση και επηρεάζει την εκπλήρωση του στόχου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συγκρίνετε τα αποτελέσματα με τα αποτελέσματα του προηγούμενου τεστ φυσικής κατάστασης στο **history & trend (ιστορικό & τάση)**, ανατρέξτε στην ενότητα Ενότητα 13.2 Ιστορικό & τάση στη σελίδα 34.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Να πραγματοποιείτε το τεστ φυσικής κατάστασης τακτικά, για παράδειγμα μία φορά το μήνα, για να γνωρίζετε πάντα το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

12.2 Έλεγχος των καρδιακών παλμών στην ανάπαυση

Οι καρδιακοί παλμοί στην ανάπαυση είναι οι καρδιακοί σας παλμοί όταν δεν ασκείστε. Ελέγξτε τους καρδιακούς σας παλμούς στην ανάπαυση για να λάβετε ακόμα πιο προσαρμοσμένες οδηγίες από το Suunto M5 και για να παρακολουθήσετε την εξέλιξη του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης. Η βελτίωση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης μειώνει συνήθως τους καρδιακούς παλμούς στην ανάπαυση.

Για να ελέγξετε τους καρδιακούς παλμούς στην ανάπαυση:

1. Υγράνετε τις περιοχές επαφής και τοποθετήστε τη ζώνη καρδιακών παλμών.
2. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας λαμβάνει το σήμα των καρδιακών παλμών.
3. Ξαπλώστε και χαλαρώστε για τρία λεπτά.
4. Ελέγξτε τους καρδιακούς σας παλμούς από τη συσκευή και προσαρμόστε τους ανάλογα στις **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις)**.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η καλύτερη ώρα για να πραγματοποιήσετε το τεστ των καρδιακών παλμών στην ανάπαυση είναι μετά από έναν καλό νυχτερινό ύπνο. Αν μόλις ήπιατε καφέ, νιώθετε κουρασμένος ή αγχωμένος, κάντε το τεστ αργότερα.

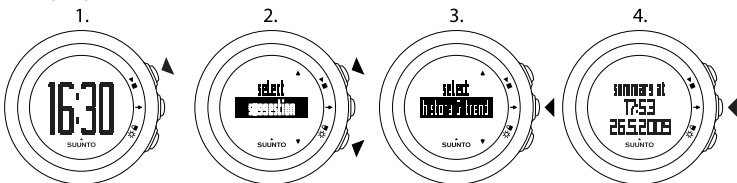
13 ΕΠΑΝΕΞ'ΕΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΟΎ

Μπορείτε να επανεξετάσετε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- **suggestion (πρόταση):** χρόνος ανάκαμψης και σύσταση για την επόμενη σας άσκηση, εφόσον έχετε επιλέξει άσκηση που συνοδεύεται από οδηγίες στις ρυθμίσεις
- **history & trend (ιστορικό & τάση):** οι συνολικές πληροφορίες των αποθηκευμένων σειρών ασκήσεων
- **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση):** οι πληροφορίες για την προηγούμενη άσκηση

Για να επανεξετάσετε τα προγράμματα και το ιστορικό σας:

1. Στην προβολή της ώρας, πατήστε το κουμπί ►■.
2. Επιλέξτε **suggestion (πρόταση)**, **history & trend (ιστορικό & τάση)** ή **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)** με το κουμπί ►■ ή ☼.
3. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί ➡.
4. Πατήστε το κουμπί ➡ για να μετακινηθείτε στις προβολές. Αφού μετακινηθείτε σε όλες τις προβολές, η συσκευή επιστρέφει στην προβολή της ώρας.





ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κρατήστε το κουμπί → πατημένο για να επιστρέψετε στην προβολή της ώρας.

13.1 Πρόγραμμα ασκήσεων

Αφού ορίσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης στις αρχικές ρυθμίσεις, το Suunto M5 σας προσφέρει ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα με επισκόπηση επτά ημερών, σύμφωνα με τις οδηγίες του American College of Sports Medicine. Στο **suggestion (πρόταση)** μπορείτε να προβάλετε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- χρόνος ανάκαμψης
- συνιστώμενη διάρκεια ασκήσεων για τις επόμενες 7 ημέρες
- γράφημα των συνιστώμενων ασκήσεων για τις επόμενες 7 ημέρες
- επόμενος στόχος για τις επόμενες 6 εβδομάδες (στόχος **fitness (φυσική κατάσταση)** και **weight (βάρος)**)
- επόμενη συνιστώμενη ώρα, διάρκεια και ένταση προπόνησης

Πραγματοποιήστε το τεστ φυσικής κατάστασης για να μετρήσετε το τρέχον επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Με βάση το τρέχον επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και τις οδηγίες ACSM, το Suunto M5 δημιουργεί ένα πρόγραμμα άσκησης που σας καθοδηγεί σταδιακά στο επίπεδο φυσικής κατάστασης **excellent (άριστη)**. Για παράδειγμα, αν το επίπεδο φυσικής κατάστασης είναι **below average (κάτω από το μέσο όρο)**, το πρόγραμμα άσκησης σας καθοδηγεί πρώτα προς το επίπεδο φυσικής κατάστασης **fair (σχετικά καλή)**, προτού σας καθοδηγήσει προς το επίπεδο **good (καλή)**. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να δημιουργήσετε μια σταθερή βάση φυσικής κατάστασης αποφεύγοντας τον κίνδυνο της υπερβολικής προπόνησης. Καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση των σειρών ασκήσεων που συνιστώνται από το Suunto M5 θα αυξηθούν. Όταν


φτάσετε στο επίπεδο φυσικής κατάστασης **excellent (άριστη)**, το πρόγραμμα άσκησης Suunto M5 σας βοηθάει να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής κατάστασης **excellent (άριστη)**.

13.2 Ιστορικό & τάση

History & trend (Ιστορικό & τάση) σας δείχνει τις συνολικές πληροφορίες των αποθηκευμένων σειρών ασκήσεων.

Μπορείτε να προβάλετε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- αριθμό και διάρκεια όλων των αποθηκευμένων ασκήσεων
- διάρκεια ασκήσεων και θερμίδες που κάηκαν κατά τις τελευταίες 4 εβδομάδες
- ποσοστό πλήρωσης των εβδομαδιαίων και μηνιαίων στόχων
- συνολική απόσταση, απόσταση των τελευταίων 4 εβδομάδων και χρονική περίοδος κατά την οποία διανύθηκε η απόσταση (εάν χρησιμοποιείται προαιρετικό POD ταχύτητας και απόστασης)
- ημερομηνία και αποτέλεσμα του προηγούμενου τεστ φυσικής κατάστασης
- γράφημα των αποτελεσμάτων των προηγούμενων 7 τεστ φυσικής κατάστασης

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα ποσοστά των ολοκληρωμένων εβδομαδιαίων και μηνιαίων στόχων συμπεριλαμβανομένων των σημερινών ασκήσεων. Αν δεν έχετε ολοκληρώσει τις σημερινές σας ασκήσεις, ο στόχος ποσοστού είναι μικρότερος από το 100% ακόμα και αν έχετε ακολουθήσει τις συστάσεις.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κάντε μεταφορά των αποθηκευμένων σειρών ασκήσεων στην τοποθεσία [Movescount.com](https://www.movescount.com), για παράδειγμα, μία φορά το μήνα, με ένα προαιρετικό Suunto PC POD ή Suunto Movestick.

13.3 Προηγούμενη άσκηση

Στο **prev. exercise (προηγούμενη άσκηση)**: μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες για την προηγούμενη άσκηση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις προβολές, ανατρέξτε στην *Ενότητα 11.1 Μετά την άσκηση με μέτρηση καρδιακών παλμών στη σελίδα 25* και στην *Ενότητα 11.2 Μετά την άσκηση χωρίς μέτρηση καρδιακών παλμών στη σελίδα 26*.

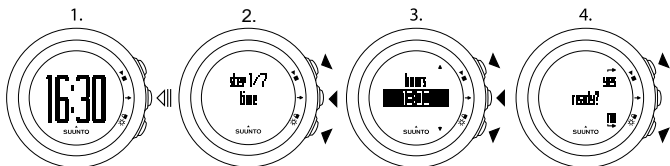
Μπορείτε να δείτε μόνο τις λεπτομέρειες για την προηγούμενη άσκηση από τη συσκευή. Ωστόσο, αποθηκεύει όλες τις λεπτομέρειες ασκήσεων από τις προηγούμενες 80 σειρές ασκήσεων, τις οποίες μπορείτε να δείτε πιο αναλυτικά όταν μεταφέρετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία στην τοποθεσία [Movescount.com](https://www.movescount.com).

14 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις στην προβολή ώρας. Κατά την άσκηση, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τους ήχους μόνο κρατώντας πατημένο το κουμπί →.

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις:

1. Στην προβολή της ώρας, κρατήστε το κουμπί → πατημένο για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις.
2. Πατήστε το κουμπί → για να εισαγάγετε την πρώτη ρύθμιση. Μπορείτε να μετακινηθείτε στα βήματα ρυθμίσεων με τα κουμπιά ► και ✱.
3. Πατήστε το κουμπί ► ή ✱ για να αλλάξετε τις τιμές. Πατήστε το κουμπί → για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση και να μεταβείτε στην επόμενη.
4. Όταν τελειώσετε, επιλέξτε **yes (ναι)** (►) για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. Εάν θέλετε να συνεχίσετε να τροποποιείτε τις ρυθμίσεις, επιλέξτε **no (όχι)** (✱) για να επιστρέψετε στην πρώτη ρύθμιση.



Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:


Ρυθμίσεις ώρας και προσωπικές ρυθμίσεις

- **time (ώρα):** ώρες και λεπτά
- **alarm (συναγεραμός):** ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, ώρες, λεπτά

- **date (ημερομηνία):** έτος, μήνας, ημέρα
- **personal settings (προσωπικές ρυθμίσεις):** βάρος, επίπεδο φυσικής κατάστασης, μέγιστοι καρδιακοί παλμοί (μεγ. καρδιακοί παλμοί), καρδιακοί παλμοί στην ανάπαυση

Τύπος στόχου

- **fitness (φυσική κατάσταση):** σας καθοδηγεί στο επόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης. Όταν φτάσετε στο επίπεδο φυσικής κατάστασης **excellent (άριστη)**, η συσκευή βελτιστοποιεί το πρόγραμμα άσκησης για να διατηρηθεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης **excellent (άριστη)**.
- **weight (βάρος):** σας καθοδηγεί για να επιτύχετε το επιθυμητό βάρος. Η συσκευή δέχεται μόνο επιθυμητά βάρη που είναι ασφαλή και μέσα στα όρια των κανονικών βαρών που βασίζονται στο Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI). Όταν επιλέξετε να χάσετε περισσότερα από 3 κιλά (7 λίβρες), η συσκευή θα δείξει τη συνιστώμενη απώλεια βάρους για τις επόμενες 6 εβδομάδες μέχρι να φτάσετε τελικά στο επιθυμητό βάρος. Όταν φτάσετε στο επιθυμητό βάρος, το πρόγραμμα θα τελειώσει και θα πρέπει να ορίσετε ένα νέο στόχο για να λάβετε περισσότερες οδηγίες. Μέχρι τότε, η συσκευή ορίζει το στόχο ως **free (Οι τύποι στόχου free)**.
- **free (Οι τύποι στόχου free):** ασκήσεις χωρίς καθοδήγηση

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** *fitness (φυσική κατάσταση) και weight (βάρος) ακολουθούν τις οδηγίες ACSM για τα προγράμματα ασκήσεων. Αν ακολουθήσετε το πρόγραμμα, η συσκευή αυξάνει αυτόματα το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.*

Γενικές ρυθμίσεις

sounds (ήχοι):

- **all on (ενεργοποίηση όλων)**: όλοι οι ήχοι είναι ενεργοποιημένοι
- **buttons off (απενεργοποίηση κουμπιών)**: θα ακούτε όλους τους άλλους ήχους εκτός από το πάτημα κουμπιών
- **all off (απενεργοποίηση όλων)**: όλοι οι ήχοι είναι απενεργοποιημένοι (όταν οι ήχοι είναι απενεργοποιημένοι, η ένδειξη \mathbb{A} εμφανίζεται στην οθόνη στη διάρκεια των ασκήσεων)



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ήχοι δεν λειτουργούν όταν είναι ενεργοποιημένος ο φωτισμός.

Μονάδα ταχύτητα/ρυθμού (με προαιρετικό POD ταχύτητας και απόστασης):

- km/h, mph
- min/km, min/mile

Αντιστοίχιση


- **skip (παράλειψη)**: παράλειψη αντιστοίχισης
- **belt (ζώνη)**: αντιστοίχιση ζώνης καρδιακών παλμών
- **POD**: αντιστοίχιση ενός POD

14.1 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις

Για να αλλάξετε τις αρχικές ρυθμίσεις, πρέπει να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή).

Για να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή):

1. Μετά το τελευταίο βήμα των γενικών ρυθμίσεων, όταν σας ζητηθεί από τη συσκευή να επιβεβαιώσετε ότι οι αλλαγές ρυθμίσεων έχουν ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το κουμπί → μέχρι η συσκευή να μεταβεί στη λειτουργία "Sleep" (Αναστολή).
2. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε ξανά τη συσκευή.
3. Για τον ορισμό των αρχικών ρυθμίσεων, ανατρέξτε στην ενότητα *Κεφάλαιο 5. Οδηγίες λειτουργίας στη σελίδα 12.*

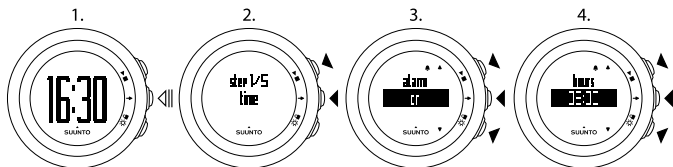
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν αντικαθιστάτε τη μπαταρία, αλλάζου μόνο η ώρα και η ημερομηνία. Η συσκευή απομνημονεύει τις προηγούμενες αρχικές ρυθμίσεις και τις ασκήσεις που έχουν καταγραφεί.

Παράδειγμα: προσαρμογή ρυθμίσεων συναγερμού

Όταν ο συναγερμός είναι ενεργοποιημένος, το εικονίδιο 🔔 εμφανίζεται στην οθόνη.

Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το συναγερμό:

1. Στην προβολή της ώρας, κρατήστε το κουμπί → πατημένο για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις.
2. Μεταβείτε στο **alarm (συναγερμός)** με το κουμπί ► ■ και επιβεβαιώστε με το κουμπί →.
3. Ρυθμίστε το συναγερμό σε **on (ενεργοποίηση)** ή **off (απενεργοποίηση)** με το κουμπί ► ■ και ☼🔔. Επιβεβαιώστε με το κουμπί →.
4. Ορίστε την ώρα του συναγερμού με το κουμπί ► ■ και ☼🔔. Επιβεβαιώστε με το κουμπί →.




Όταν ηχήσει ο συναγερμός, πατήστε το **stop (διακοπή)** (☒) για να τον απενεργοποιήσετε.

Αφού σταματήσετε το συναγερμό, θα ηχήσει την ίδια ώρα την επόμενη ημέρα.

14.2 Αλλαγή γλώσσας

Εάν θέλετε να αλλάξετε τη γλώσσα της συσκευής ή επιλέξετε λάθος γλώσσα κατά τη ρύθμιση της συσκευής, η συσκευή πρέπει να τεθεί σε κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή). Για πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης στην κατάσταση αναστολής, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 14.1 Κατάσταση λειτουργίας "Sleep" (Αναστολή) και αρχικές ρυθμίσεις στη σελίδα 38*. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αντικατάσταση της μπαταρίας, ανατρέξτε στην ενότητα *Ενότητα 17.1 Αντικατάσταση της μπαταρίας στη σελίδα 45*.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή απομνημονεύει τις προηγούμενες αρχικές ρυθμίσεις και τις ασκήσεις που έχουν καταγραφεί.

15 ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΟ WEB

Μεταφέρετε τα καταγεγραμμένα στοιχεία σας με ένα προαιρετικό Suunto PC POD ή Suunto Movestick στην τοποθεσία Movescount.com και κάντε λήψη ρυθμίσεων και προσαρμοσμένων προγραμμάτων από την τοποθεσία Movescount.com στο Suunto M5.

Το Movescount είναι μια ηλεκτρονική κοινότητα για αθλήματα που σας προσφέρει πολλά εργαλεία για να διαχειρίζεστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να δημιουργείτε συναρπαστικές ιστορίες για τις εμπειρίες σας. Το Movescount προσφέρει νέους τρόπους με τους οποίους θα εμπνευστείτε από άλλα μέλη για να συνεχίσετε!

Για να συνδεθείτε στο Movescount:

1. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com.
2. Εγγραφείτε και δημιουργήστε το λογαριασμό σας Movescount.

Για να εγκαταστήσετε το Moveslink:

1. Μεταβείτε σε **SETTINGS > MOVESLINK (SETTINGS (ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ) > MOVESLINK)**.
2. Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση του Moveslink.

Για να μεταφέρετε δεδομένα:

1. Συνδέστε το Suunto Movestick στη θύρα USB του υπολογιστή σας.
2. Ακολουθήστε τις οδηγίες Movescount σχετικά με το πώς μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή σας και να μεταφέρετε δεδομένα στο λογαριασμό σας στο Movescount.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή αποθηκεύει τα τελευταία 80 καταγεγραμμένα στοιχεία. Στη συνέχεια, αρχίζει η αντικατάσταση των παλαιότερων καταγεγραμμένων

στοιχείων. Για να μην χαθούν παλιά καταγεγραμμένα στοιχεία και να δείτε τις λεπτομέρειές τους, μεταφέρετέ τα στην τοποθεσία [Movescount.com](https://www.movescount.com).

16 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ POD/ΖΩΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Η αντιστοίχιση σημαίνει ότι συνδέετε δύο συσκευές προκειμένου να στέλνουν και να λαμβάνουν πληροφορίες μεταξύ τους.

Αντιστοιχίστε το Suunto M5 με προαιρετικά Suunto POD (Suunto Foot POD, GPS POD και Bike POD) για να λαμβάνετε πρόσθετες πληροφορίες ταχύτητας και απόστασης κατά την άσκηση. Το Suunto M5 είναι συμβατό με τη ζώνη καρδιακών παλμών Suunto Dual Comfort Belt.

Η ζώνη καρδιακών παλμών που συμπεριλαμβάνεται στο πακέτο του Suunto M5 έχει ήδη αντιστοιχιστεί. Η αντιστοίχιση απαιτείται μόνον εάν θέλετε να αλλάξετε τη ζώνη καρδιακών παλμών ή POD ταχύτητας με τη συσκευή.

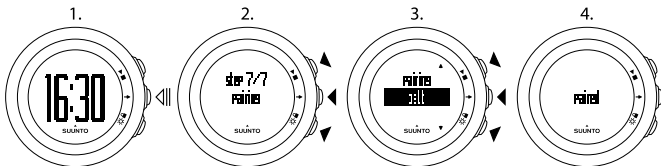
Μπορείτε να αντιστοιχίσετε ταυτόχρονα έως τρία Suunto POD ταχύτητας και απόστασης. Αν αντιστοιχίσετε περισσότερα από τρία POD, θα αντιστοιχιστούν μόνο τα τρία τελευταία.

Για να αντιστοιχίσετε ένα POD ή μια ζώνη καρδιακών παλμών:

1. Στην προβολή της ώρας, κρατήστε το κουμπί ➔ πατημένο για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις.
2. Πατήστε το κουμπί ➔ για να κάνετε κύλιση στις επιλογές αντιστοίχισης. Μπορείτε να μετακινηθείτε στα βήματα ρυθμίσεων με τα κουμπιά ► ■ και ✖ ▲.
3. Επιλέξτε **POD ή belt (ζώνη)** με το κουμπί ► ■ και ✖ ▲. Επιβεβαιώστε με το κουμπί ➔.
4. Ενεργοποιήστε το POD ή τη ζώνη καρδιακών παλμών (τοποθετώντας ξανά την μπαταρία). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο του POD για πληροφορίες σχετικά

με την ενεργοποίησή του. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί το μήνυμα **paired (αντιστοιχίστηκε)**.


5. Εάν η αντιστοίχιση αποτύχει, πατήστε το κουμπί → για να επιστρέψετε στη ρύθμιση αντιστοίχισης.



16.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων

Εάν η αντιστοίχιση της ζώνης καρδιακών παλμών αποτύχει, δοκιμάστε τα ακόλουθα:

1. Αφαιρέστε τη μπαταρία.
2. Επαναποθετήστε την μπαταρία ανάποδα για να γίνει επαναφορά της ζώνης καρδιακών παλμών και αφαιρέστε την ξανά.
3. Κάντε κύλιση στην επιλογή αντιστοίχισης της συσκευής.
4. Τοποθετήστε τη μπαταρία στη ζώνη καρδιακών παλμών με τη δεξιά πλευρά προς τα πάνω.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τα POD ταχύτητας και απόστασης. Οι τιμές των Bike POD είναι ακριβείς σύμφωνα με κανονικές ρόδες ποδηλάτων βουνού (26 x 1,95 > ίντσες). Στα ποδήλατα πόλης, η απόκλιση είναι από -2 έως -3%. Οι τιμές του Foot POD εξαρτώνται από τον τρόπο τρεξίματος και η απόκλιση είναι από -5 έως 5%.

17 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ


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

Υπό κανονικές συνθήκες, η συσκευή δεν θα χρειαστεί επισκευή. Μετά τη χρήση, ξεπλύνετε τη με γλυκό νερό και μαλακό σαπούνι και καθαρίστε προσεκτικά το περιβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

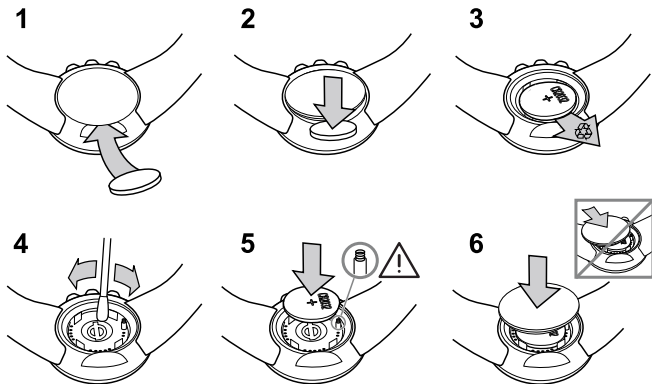
Μην επιχειρήσετε οι ίδιοι να επισκευάσετε τη μονάδα. Για οποιαδήποτε επισκευή, απευθυνθείτε σε εξουσιοδοτημένο κατάστημα υποστήριξης, διανομής ή λιανικής πώλησης προϊόντων Suunto. Χρησιμοποιήστε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto – ενδεχόμενη βλάβη που θα προκληθεί από μη γνήσια αξεσουάρ δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην πατάτε ποτέ τα κουμπιά ενώ κολυμπάτε ή είστε στο νερό. Το πάτημα των κουμπιών ενώ η μονάδα είναι βυθισμένη στο νερό ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της μονάδας.

17.1 Αντικατάσταση της μπαταρίας

Αν εμφανιστεί το εικονίδιο , συνιστάται η αντικατάσταση της μπαταρίας. Αντικαταστήστε τη μπαταρία πολύ προσεκτικά ώστε να εξασφαλίσετε ότι το Suunto M5 θα διατηρήσει την ανθεκτικότητά του στο νερό. Η απρόσεκτη αντικατάσταση ενδέχεται να καταστήσει άκυρη την εγγύηση.

Αντικαταστήστε τη μπαταρία ακολουθώντας τις παρακάτω εικόνες:



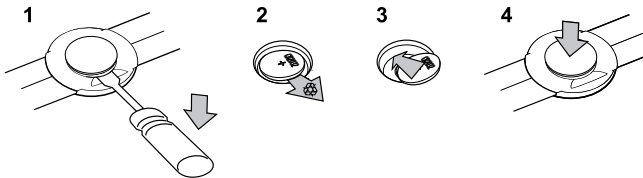
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο πλαστικός δακτύλιος Ο έχει τοποθετηθεί σωστά, προκειμένου ο υπολογιστής καρπού να παραμείνει ανθεκτικός στο νερό. Η απρόσεκτη αντικατάσταση της μπαταρίας ενδέχεται να καταστήσει άκυρη την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Να είστε προσεκτικοί με το ελατήριο στη θήκη της μπαταρίας (βλ. εικόνα). Εάν το ελατήριο καταστραφεί, στείλτε τη συσκευή σας σε έναν εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Suunto για επισκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν αντικαθιστάτε τη μπαταρία, αλλάζουν μόνο η ώρα και η ημερομηνία. Γίνεται επαναφορά των προηγούμενων αρχικών ρυθμίσεων και των ασκήσεων που έχουν καταγραφεί.

17.2 Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης καρδιακών παλμών

Αντικαταστήστε τη μπαταρία ακολουθώντας τις παρακάτω εικόνες:



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Suunto συνιστά την ταυτόχρονη αλλαγή του καλύμματος της μπαταρίας, του δακτυλίου O και της μπαταρίας, ώστε να εξασφαλιστεί ότι η ζώνη καρδιακών παλμών διατηρείται καθαρή και ανθεκτική στο νερό. Ανταλλακτικά καλύμματα διατίθενται μαζί με ανταλλακτικές μπαταρίες από τον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Suunto ή το ηλεκτρονικό κατάστημά.

18 ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

18.1 Τεχνικές προδιαγραφές

Γενικές

- Θερμοκρασία λειτουργίας: -10°C έως $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ έως $+122^{\circ}\text{F}$
- Θερμοκρασία φύλαξης: -30°C έως $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F έως $+140^{\circ}\text{F}$
- Βάρος (συσσκευή): 40 γραμ. / 1,41 ουγγιές
- Βάρος (ζώνη καρδιακών παλμών): μέγ. τιμή 55 γραμ. / 1,95 ουγγιές
- Ανθεκτικότητα στο νερό (συσσκευή): 30 μέτρα / 100 πόδια (ISO 2281)
- Ανθεκτικότητα στο νερό (ζώνη καρδιακών παλμών): 20 μέτρα / 66 πόδια (ISO 2281)
- Συχνότητα μετάδοσης (ζώνη): Τιμή επαγωγής 5,3 kHz, συμβατός εξοπλισμός γυμναστηρίου και 2,465 GHz, συμβατό με ANT
- Εύρος μετάδοσης: ~ 2 μέτρα / 6 πόδια
- Μπαταρία μιας χρήσης με δυνατότητα αλλαγής από το χρήστη (συσσκευή / ζώνη καρδιακών παλμών): 3V CR2032
- Διάρκεια ζωής μπαταρίας (συσσκευή / ζώνη καρδιακών παλμών): περίπου 1 έτος με κανονική χρήση (άσκηση 2,5 ωρών / εβδομάδα με μέτρηση καρδιακών παλμών και POD)

Καταγραφή στοιχείων/χρονόμετρο

- Μέγιστος χρόνος καταγραφής: 9 ώρες 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα
- Ανάλυση: Τα πρώτα 9,9 δευτερόλεπτα εμφανίζονται με ακρίβεια 0,1 δευτερολέπτου. Μετά από 10 δευτερόλεπτα, η διάρκεια εμφανίζεται με ακρίβεια 1 δευτερολέπτου.

Συνολικά στοιχεία

- Μέγιστος αριθμός καταγεγραμμένων στοιχείων στη μνήμη της συσκευής: 80
- Συνολικός χρόνος άσκησης: 0 - 9999 ώρες (μετά τις 9999 ώρες, επαναφορά σε 0 ώρα)
- Θερμίδες και διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων: 0 - 99999 θερμίδες, διάρκεια 00:01 - 99:59 ώρες
- Συνολική απόσταση και μήνες από τα πρώτα καταγεγραμμένα στοιχεία απόστασης: 1 - 9999 χλμ. και 1 - 256 μήνες (με προαιρετικά POD ταχύτητας και απόστασης)
- Συνολική απόσταση και διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων: 0 - 999 χλμ. και 99:59 ώρες (με προαιρετικά POD ταχύτητας και απόστασης)

Καρδιακοί παλμοί

- Οθόνη: 30 έως 240
- Καρδιακοί παλμοί στην ανάπαυση: υπολογίζονται σε 60 bpm, με δυνατότητα προσαρμογής από 30 έως 150 bpm

Προσωπικές ρυθμίσεις

- Έτος γέννησης: 1910 - 2009
- Βάρος: 30 - 200 κιλά ή 66 - 400 λίβρες
- Ύψος: 90 - 256 εκ. ή 3 πόδια 03 ίντσες - 7 πόδια 06 ίντσες

18.2 Εμπορική ονομασία

Το Suunto M5, τα λογότυπά του καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

18.3 Συμμόρφωση με την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Επικοινωνιών (FCC)

Η παρούσα συσκευή είναι σύμμορφη με το Μέρος 15 των Κανονισμών FCC. Η λειτουργία της υπόκειται στις ακόλουθες δύο προϋποθέσεις: (1) αυτή η συσκευή ενδέχεται να μην προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές και (2) αυτή η συσκευή πρέπει να δέχεται οποιαδήποτε παρεμβολή λαμβάνει, συμπεριλαμβανομένης παρεμβολής που ενδέχεται να προκαλέσει ανεπιθύμητη λειτουργία. Οι επισκευές θα πρέπει να εκτελούνται μόνο από εξουσιοδοτημένο προσωπικό συντήρησης της Suunto. Μη εξουσιοδοτημένες επισκευές καθιστούν άκυρη την εγγύηση. Το προϊόν αυτό έχει ελεγχθεί, ώστε να είναι σύμμορφο με τα πρότυπα FCC και προορίζεται για χρήση στο σπίτι ή το γραφείο.

18.4 CE

Η σήμανση CE χρησιμοποιείται ως επισήμανση για τη συμμόρφωση με τις οδηγίες ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας 89/ 336/EE και 99/5/EE της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η ονομασία Suunto, τα ονόματα προϊόντων Suunto, τα λογότυπά τους καθώς και οι άλλες εμπορικές ονομασίες και επωνυμίες της εμπορικής ταυτότητας Suunto είναι καταχωρισμένα ή μη καταχωρισμένα σήματα της Suunto Oy. Το παρόν έγγραφο καθώς και τα περιεχόμενά του είναι ιδιοκτησία της Suunto Oy και προορίζονται για αποκλειστική χρήση από τους πελάτες της εταιρίας, ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και πληροφορίες που αφορούν στη λειτουργία των προϊόντων Suunto. Τα περιεχόμενά του δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ή να διανέμονται για

κανέναν άλλο σκοπό και/ή να ανακοινώνονται, να γνωστοποιούνται ή να αναπαράγονται με άλλο τρόπο χωρίς προηγούμενη έγγραφη συγκατάθεση της Suunto Oy. Παρά το γεγονός ότι έχουμε φροντίσει να διασφαλίσουμε ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στην παρούσα τεκμηρίωση είναι και αναλυτικές και ακριβείς, δεν παρέχεται καμία ρητή ή σιωπηρή εγγύηση για την ακρίβειά τους. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου υπόκειται σε αλλαγές οποιαδήποτε στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορείτε να λάβετε την τελευταία έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης από την ιστοσελίδα www.suunto.com.

18.6 Σημείωση ευρεσιτεχνίας

Αυτό το προϊόν προστατεύεται από τις εκκρεμείς αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τα αντίστοιχα δικαιώματά τους σε εθνικό επίπεδο: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Έχουν υποβληθεί επιπλέον αιτήσεις διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

19 ΕΓΓΥΗΣΗ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΗΣ SUUNTO

Η Suunto εγγυάται ότι κατά τη διάρκεια της Περιόδου Ισχύος της Εγγύησης, η Suunto ή ένα Εξουσιοδοτημένο Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης της Suunto (εφεξής καλούμενο «Κέντρο Τεχνικής Υποστήριξης»), κατά τη διακριτική τους ευχέρεια, θα διορθώσουν τυχόν ελαττώματα στα υλικά ή την κατασκευή χωρίς χρέωση, είτε α) με επισκευή, είτε β) με αντικατάσταση ή γ) με επιστροφή της αξίας αγοράς, σύμφωνα με τους όρους και προϋποθέσεις της παρούσας Περιορισμένης Εγγύησης. Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι έγκυρη και εφαρμοστέα μόνο στη χώρα στην οποία πραγματοποιήθηκε η αγορά, εκτός αν άλλως ορίζεται στην τοπική νομοθεσία.

Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης

Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης αρχίζει από την αρχική ημερομηνία λιανικής πώλησης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι δύο (2) έτη για συσκευές οθόνης. Η Περίοδος Ισχύος της Εγγύησης είναι ένα (1) έτος για τα αξεσουάρ, στα οποία συμπεριλαμβάνονται -ενδεικτικά- POD και πομποί καρδιακής συχνότητας, καθώς και για τα αναλώσιμα εξαρτήματα.

Εξαιρέσεις και περιορισμοί

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν καλύπτει τα παρακάτω:

1. α) Φυσιολογική φθορά, β) ελαττώματα που προκαλούνται από μη προσεκτικό χειρισμό ή γ) ελαττώματα ή φθορές που προκαλούνται από κακή χρήση ή μη τήρηση της προτεινόμενης χρήσης.
2. Εγχειρίδια χρήσης ή οποιαδήποτε αντικείμενα τρίτων.

3. Ελαττώματα ή ισχυρισμούς περί ελαττωμάτων που οφείλονται στη χρήση οποιουδήποτε προϊόντος, αξεσουάρ, λογισμικού ή/και υπηρεσίας που δεν παρέχεται ή κατασκευάζεται από την Suunto.
4. Μπαταρίες μίας χρήσης.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση δεν είναι εφαρμοστέα εάν το αντικείμενο:

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

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

Πρόσβαση στην τεχνική υποστήριξη βάσει της εγγύησης της Suunto

Για να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία εγγύησης της Suunto, θα πρέπει να διαθέτετε απόδειξη αγοράς. Για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία εγγύησης, επισκεφθείτε την τοποθεσία www.suunto.com/warranty, επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο κατάστημα λιανικής πώλησης Suunto στην περιοχή σας, ή τηλεφωνήστε στο Γραφείο εξυπηρέτησης της Suunto στον αριθμό +358 2 2841 160 (ενδέχεται να ισχύουν χρεώσεις εθνικών ή διεθνών κλήσεων)).

Περιορισμός Ευθύνης

Στο μέγιστο βαθμό που επιτρέπεται από την ισχύουσα νομοθεσία, η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση αποτελεί τη μοναδική και αποκλειστική σας μέθοδο αποζημίωσης και αντικαθιστά οποιοσδήποτε άλλες εγγυήσεις, ρητές ή σιωπηρές. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ειδικές, αποθετικές ή επακόλουθες ζημιές ή για αποζημιώσεις για ηθική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της απώλειας αναμενόμενων ωφελειών ή κερδών, της απώλειας δεδομένων, της απώλειας χρήσης, του κόστους κεφαλαίου, του κόστους υποκατάστατου εξοπλισμού ή εγκαταστάσεων, των αξιώσεων τρίτων, υλικές ζημιές που προκαλούνται από την αγορά ή τη χρήση του Προϊόντος ή που προκύπτουν από την παραβίαση της εγγύησης, την αθέτηση σύμβασης, αμέλεια, αντικειμενική ευθύνη, αδικοπραξία ή οποιαδήποτε βάση καταλογισμού ευθυνών με βάση το νόμο ή το δίκαιο, ακόμα κι αν η Suunto γνώριζε την πιθανότητα τέτοιων ζημιών. Η Suunto δεν φέρει καμία ευθύνη για καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών εγγύησης.



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.