

SUUNTO 3


KASUTUSJUHEND


1. OHUTUS.....	4
2. Alustamine.....	5
2.1. Nupud.....	5
2.2. Suunto rakendus.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optiline pulss.....	7
2.5. Sätete kohandamine.....	8
3. Sätted.....	9
3.1. Nuppude lukustus ja ekraani valgustugevus.....	9
3.2. Taustvalgustus.....	9
3.3. Helid ja vibratsioon.....	9
3.4. Bluetooth-ühendus.....	10
3.5. Lennurežiim.....	10
3.6. Režiim Mitte häirida.....	10
3.7. Teavitused.....	10
3.8. Kellaaeg ja kuupäev.....	11
3.8.1. Äratuskell.....	11
3.9. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	12
3.10. Kella sihverplaadid.....	12
3.11. Teave seadme kohta.....	13
4. Funktsioonid.....	14
4.1. Treeningu salvestamine.....	14
4.1.1. Kiiruse ja vahemaa kalibreerimine.....	15
4.1.2. Spordirežiimid.....	15
4.1.3. Sportimisrežiimi energiasäästu võimalused.....	16
4.1.4. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	16
4.1.5. Ühendatud GPS.....	17
4.1.6. Intervalltreening.....	17
4.1.7. Ujumine.....	18
4.1.8. Enesetunne.....	18
4.1.9. Kuva teema.....	19
4.2. Meediumsisu juhtelemendid.....	19
4.3. Logiraamat.....	20
4.4. Igapäevane aktiivsus.....	20
4.4.1. Aktiivsuse jälgimine.....	20
4.4.2. Vahetu pulss.....	22
4.4.3. Päevane pulss.....	22
4.5. Adaptiivne treenimishoostamine.....	23
4.6. Treeningute ülevaade.....	25
4.7. Taastumisaeg.....	26

4.8. Une jälgimine.....	26
4.9. Stress ja taastumine.....	28
4.10. Vormisoleku tase.....	28
4.11. Rinna pulsiandur.....	29
4.12. POD-ide ja andurite sidumine.....	30
4.12.1. Jala-POD-i kalibreerimine.....	31
4.13. Taimerid.....	31
4.14. Intensiivsustsoonid.....	32
4.14.1. Pulsitsoonid.....	33
4.14.2. Tempotsoonid.....	35
5. SuuntoPlus™-i juhendid.....	36
6. SuuntoPlus™-i spordirakendused.....	37
7. Hooldus ja tugi.....	38
7.1. Käsitsemisjuhised.....	38
7.2. Aku.....	38
7.3. Kõrvaldamine.....	38
8. Etalonväärtused.....	39
8.1. Vastavus.....	39
8.2. CE.....	39


1. OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** - seda kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.


 **ETTEVAATUST:** - seda kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis põhjustab seadme kahjustusi.

 **MÄRKUS:** - seda kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.


 **NÕUANNE:** - seda kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.


Ettevaatusabinõud

 **HOIATUS:** Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust hoolimata sellest, et meie tooted vastavad asjakohastele standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.


 **HOIATUS:** Enne treeninguprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamine võib põhjustada raskeid vigastusi.


 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.


 **HOIATUS:** Ärge lootke ainult mobiilipõhisele GPS-ile ega toote aku tööajale. Kasutage alati kaarti või teist varuvarianti, et tagada enda turvalisus.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel lahusteid, sest need võivad kahjustada toote pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel putukatõrjevahendeid, sest need võivad kahjustada toote pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge visake toodet ära, vaid kohelge seda keskkonna säästmiseks elektroonikajäätmena.

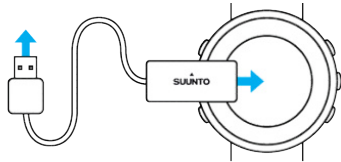
 **ETTEVAATUST:** Ärge põrutage seadet ega pillake seda maha, sest see võib kahjustada saada.

 **MÄRKUS:** Suuntos kasutatakse täiustatud andureid ja algoritme, et luua näitajaid, mis võivad teid teie tegemistes ja seiklustel aidata. Meie eesmärk on olla võimalikult täpne. Kuid sellegipoolest pole andmed, mida meie tooted ja teenused koguvad, täiesti usaldusväärsed, samuti pole nende loodud näitajad täiesti täpsed. Kalorid, pulss, asukoht, liikumise tuvastus, kaadrituvastus, füüsilise stressi näitajad ja muud mõõtarvud ei pruugi vastata tegelikkusele. Suunto tooted ja teenused on mõeldud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks ega ole mõeldud mingisuguseks meditsiiniliseks otstarbeks.

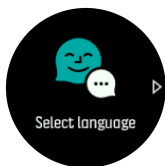
2. Alustamine

Oma Suunto 3 esimest korda alustamine on kiire ja lihtne.

1. Äratage käekell üles, ühendades selle karbis oleva USB-kaabli kaudu arvutiga.



2. Häälustusviisardi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



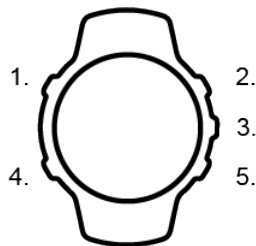
3. Valige keel, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kinnitage keskmise nupuga.



4. Alghäälestuse lõpetamiseks järgige viisardit. Väärtuste muutmiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu ja valimiseks ning järgmisse etappi liikumiseks vajutage keskmist nuppu.

2.1. Nupud

Suunto 3 on viis nuppu, mida saate kasutada kuvade ja funktsioonide vahel navigeerimiseks.



Tavaline kasutus

1. Ülemine vasak nupp

- Vajutage taustvalgustuse aktiveerimiseks.
- Vajutage alternatiivse teabe vaatamiseks.

2. Ülemine parem nupp

- Vajutage kuvadel ja menüüdes ülespoole liikumiseks.

3. Keskmise nupp

- Vajutage üksuse valimiseks või edasiliikumiseks / kuva vahetamiseks.

- Hoidke all kontekstuaalse otseteemenüü avamiseks.

4. Alumine vasak nupp

- Vajutage tagasiliikumiseks.
- Hoidke all tagasi käekella sihverplaadile liikumiseks.

5. Alumine parem nupp

- Vajutage kuvadel ja menüüdes allapoole liikumiseks.

Kui salvestate treeningut, on nuppudel teised funktsioonid.

1. Ülemine vasak nupp

- Vajutage alternatiivse teabe vaatamiseks.

2. Ülemine parem nupp

- Vajutage salvestamise peatamiseks või jätkamiseks.
- Hoidke all tegevuse vahetamiseks.

3. Keskmise nupp

- Vajutage kuva vahetamiseks.
- Hoidke all kontekstuaalse suvandimenüü avamiseks.

4. Alumine vasak nupp


- Vajutage kuva vahetamiseks.

5. Alumine parem nupp

- Vajutage ringi märkimiseks.
- Hoidke all nuppude lukustamiseks ja avamiseks.


2.2. Suunto rakendus

Suunto rakendusega saate oma Suunto 3 kogemust veelgi enam rikastada. Siduge oma kell mobiilirakendusega, et ühenduda GPSi, mobiilmärguannete, ülevaadete ja palju muuga.

 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sisse lülitatud, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja.

Käekella sidumiseks Suunto rakendusega tehke järgmist.

1. Veenduge, et teie kella Bluetooth on sisse lülitatud. Valige seadete menüü alt **Connectivity » Discovery** ja lubage see, kui seda veel tehtud pole.
2. Laadige alla ja installige Suunto rakendus oma ühilduvasse mobiilseadmesse iTunes App Store'is, Google Play'is lisaks erinevatele populaarsetele rakenduste poodidele Hiinas.
3. Käivitage Suunto rakendus ja lülitage sisse Bluetooth, kui see pole juba sees.
4. Puudutage rakenduse ekraani ülal vasakus nurgas olevat kellaikooni ja puudutage seejärel „SEO“ oma kella sidumiseks.
5. Kontrollige sidumist, sisestage rakendusse oma kellal kuvatav kood.

 **MÄRKUS:** Teatud funktsioonid vajavad internetiühendust WiFi või mobiilsidevõrgu kaudu. Rakenduda võivad operaatori andmesidetasad.

2.3. SuuntoLink

Laadige oma Windowsi või Maci arvutisse alla SuuntoLink ja installige see, et värskendada oma käekella tarkvara.

Kui uus tarkvaraversioon on saadaval, soovitame tungivalt kella tarkvara värskendada. Kui värskendus on saadaval, teavitatakse teid SuuntoLinki ja Suunto rakenduse kaudu.

Edasise teabe saamiseks minge veebisaidile www.suunto.com/SuuntoLink.

Käekella tarkvara värskendamiseks tehke järgmist.

1. Ühendage käekell kaasasoleva USB-kaabli kaudu arvutiga.
2. Käivitage SuuntoLink, kui te ei ole seda veel teinud.
3. Klõpsake SuuntoLinkis värskendamisnupul.

2.4. Optiline pulss

Pulsi optiline mõõtmine randmelt on lihtne ja mugav viis teie pulsi jälgimiseks. Pulsimõõtmise parimaid tulemusi võivad mõjutada järgmised tegurid.

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla ühtegi riideeset (ükskõik kui õhukest).
- Kella võib olla vaja kanda käel tavapärasest kõrgemal. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.
- Käe liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemite täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on lühike, mõneminutiline soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Optiline andur ei pruugi pakkuda täpseid pulsinäite ujumisel.
- Kui soovite saada paremat täpsust ja kiiremat reageerimisaega pulsi muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, nagu Suunto Smart Sensor.

⚠ HOIATUS: *Pulsi optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne kõigi kasutajate jaoks kõiki tegevusi tehes. Pulsi optilist mõõtmist võivad mõjutada ka konkreetse inimese anatoomia ja naha pigmenteerumine. Teie tegelik pulss võib olla kiirem või aeglasem kui optilise anduri lugem.*

⚠ HOIATUS: *Vaid sportlikel eesmärkidel kasutamiseks; pulsi optiline mõõtmine pole mõeldud meditsiiniliseks kasutamiseks.*

⚠ HOIATUS: *Enne treeninguprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamise võib tekitada raskeid vigastusi.*

⚠ HOIATUS: *Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust, hoolimata sellest, et meie tooted vastavad valdkonna standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.*

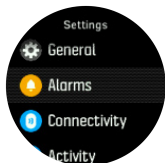
2.5. Sätete kohandamine

Sätte kohandamiseks tehke järgmist.

1. Vajutage ülemist paremat nuppu, kuni näete sätete ikooni, seejärel vajutage sätete menüüsse sisenemiseks keskmist nuppu.



2. Sätete menüüs kerimiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu.




3. Sätte valimiseks vajutage keskmist nuppu, kui säte on esile tõstetud. Menüüs tagasilükkumiseks vajutage alumist vasakut nuppu.
4. Vajutage ülemist või alumist paremat nuppu, et muuta väärtust sätetel, millel on väärtuste vahemik.



5. Vaid sisse- või väljalülitamisvõimalusega sätete puhul muutke väärtust, vajutades keskmist nuppu.



 **NÕUANNE:** Üldiste säteteni pääsete ka otseteede menüüst keskmist nuppu all hoides.



3. Sätted

3.1. Nuppude lukustus ja ekraani valgustugevus

Treeningu salvestamise ajal saate lukustada nupud hoides all alumist paremat nuppu. Kui nupud ja ekraan on lukustatud, ei saa te muuta kuvade vaateid, kuid saate mistahes nupu vajutamisega lülitada sisse taustvalgustuse, kui see on automaatrežiimis.

Avamiseks hoidke alumist paremat nuppu uuesti all.


Kui te ei salvesta harjutust, hämardub ekraan pärast lühiajalist inaktiivsust. Ekraani käivitamiseks vajutage mistahes nuppu.

Pärast pikema perioodi inaktiivsust läheb kell unerežiimile ja lülitab ekraani täielikult välja. Iga liikumine taasaktiveerib ekraani.

3.2. Taustvalgustus

Tagantvalgustuse omadusi saab muuta sätetes: **General** » **Backlight**.

- Säte Standby reguleerib ekraani heledust siis, kui aktiivne tagantvalgustus pole sisse lülitatud (nt nupuvajutusega). Säte Standby kaks suvandit on On/Off.
- Funktsioon „Raise to wake“ aktiveerib puhkerežiimi tagantvalgustuse tavalises kellaajarežiimis ja treeningrežiimis siis, kui tõstate randme vaatamisasendisse. Säte Raise to wake kolm suvandit on järgmised.
 - On: randme tõstmine tavalises kellaajarežiimis või treenimise ajal aktiveerib tagantvalgustuse.
 - Exercise only: randme tõstmine lülitab tagantvalgustuse sisse vaid treenimise ajal.
 - Off: funktsioon Raise to wake on välja lülitatud.

 **MÄRKUS:** Võite tagantvalgustuse ka alati sisselülitatuks määrata. Hoidke keskmist nuppu all, et avada menüü **Shortcuts**, kerige suvandini **Backlight** ja vajutage lülitit, et tagantvalgustus sisse lülitada.

3.3. Helid ja vibratsioon

Helisid ja vibratsiooni kasutatakse teatistest, hoiatustest ja muudest olulistest sündmustest teatamiseks. Mõlemat saab seadistada sätetes asukohas **General** (Üldine) » **Tones** (Helid).

Asukohas **General** » **Tones** » **General** saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **All on:** kõik sündmused vallandavad märguande.
- **All off:** ükski sündmus ei vallanda märguannet.
- **Buttons off:** kõik sündmused peale nuppude vajutamise vallandavad märguande.

Asukohas **General** » **Tones** » **Alarms** saate värinad sisse või välja lülitada.

Saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **Vibration:** värinamärguanne.
- **Tones:** helimärguanne.
- **Both:** nii värina- kui ka helimärguanne.

3.4. Bluetooth-ühendus

Suunto 3 kasutab Bluetooth-tehnoloogiat teie mobiilseadmega teabe vahetamiseks, kui olete sidunud oma käekella Suunto rakendusega. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka POD-ide ja andurite sidumisel.

Kui te ei soovi, et teie käekell oleks Bluetooth-seadmeid otsivatele skanneritele nähtav, saate sätete jaotises **Connectivity** (Ühenduvus) » **Discovery** (Avastamine) avastamissätte aktiveerida või inaktiveerida.




Bluetoothi saab ka täielikult välja lülitada, aktiveerides lennurežiimi, vt jaotist 3.5. *Lennurežiim*

3.5. Lennurežiim

Lülitage vajaduse korral sisse lennurežiim, et lülitada välja raadioülekanded. Lennurežiimi saate sisse või välja lülitada sätetes sätte **Connectivity** (Ühenduvus)alt.



 **MÄRKUS:** Kui soovite oma seadmega midagi siduda, peate esmalt välja lülitama lennurežiimi, kui see on sisse lülitatud.

3.6. Režiim Mitte häirida

Režiim Mitte häirida on seadistus, mis vaigistab kõik helid ja vibratsioonid, seega on see väga kasulik siis, kui kannate kella näiteks teatris või muus keskkonnas, kus soovite, et kell toimiks nagu tavaliselt, kuid vaikselt.

Režiimi Mitte häirida sisse-/väljalülitamine.

1. Sihverplaadikuval olles vajutage pikalt keskmist nuppu, et avada otseteede menüü.
2. Režiimi Mitte häirida sisse- või väljalülitamiseks vajutage keskmist nuppu.


Kui režiim Mitte häirida on aktiveeritud, kuvatakse kella sihverplaadikuval ikooni Mitte häirida.

Kui teil on äratuskella seade, siis see kõlab normaalselt ja blokeerib režiimi Mitte häirida, kui te ei lülita alarmi edasi.

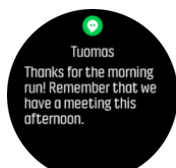
3.7. Teavitused

Kui olete käekella Suunto rakendusega sidunud ja kasutate Android-telefoni, saate sissetulevatest kõnedest ja tekstisõnumitest teavitusi vastu võtta näiteks oma käekellaga.

Kui seote käekella rakendusega, on teavitused vaikimisi sisse lülitatud. Saate need välja lülitada sätete jaotises **Notifications**.

 **MÄRKUS:** Teatavatest suhtluseks kasutatavatest rakendustest saadud sõnumid ei pruugi seadmega Suunto 3 ühilduda.

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpik.



Kui teade ei mahu ekraanile, vajutage alumist paremat nuppu, et kerida läbi kogu teksti.

Vajutage teavitusega suhtlemiseks nuppu **Actions** (saadavalolevad suvandid erinevad teavituse saatnud mobiilirakendusesti).

Suhtluseks kasutatavate rakenduste korral saate kasutada oma käekella, et saata **Quick reply**. Eelmääratud sõnumeid saate valida ja muuta Suunto rakenduses.

Teavituste ajalugu

Kui teil on mobiilseadmes lugemata teavitusi või vastamata kõnesid, saate neid oma käekellal vaadata.

Teavituste ajaloo sirvimiseks vajutage käekella sihverplaadil olles keskmist nuppu ja seejärel alumist nuppu.

Kui vaatate teateid oma mobiilseadmes, tühjendatakse teavituste ajalugu.

3.8. Kellaeg ja kuupäev

Kellaaja ja kuupäeva määrate siis, kui käekella esimest korda käivitate.

Reguleerige kellaaga ja kuupäeva seadetes **General** » **Time/date** all, kus saate muuta ka kellaaja ja kuupäeva vorminguid.

Lisaks peamisele kellaajale saate kasutada ka kahekordset kellaaga, et jälgida aega mõnes teises asukohas, näiteks reisides. **General** » **Time/date** all puudutage **Dual time**, et kinnitada ajavöönd, valides asukoha.

Pärast Suunto rakendusega sidumist saab kell värskendatud kellaaja, kuupäeva, ajavööndi ja suveaja teie mobiilseadmetest.

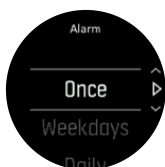
Puudutage jaotises **General** » **Time/date** suvandit **Auto time update**, et see funktsioon sisse või välja lülitada.

3.8.1. Äratuskell

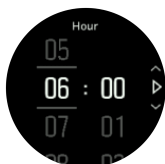
Käekell on ka äratuskell, mille saab panna helisema üheks korraks või korduvalt. Aktiveerige alarm sätetes asukohas **Alarms** (Alarmid) » **Alarm clock(Äratus)** (Äratuskell).

Äratuse määramiseks toimige järgmiselt.

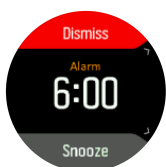
1. Esmalt valige, kui tihti äratuskell helisema peab. Valikud on järgmised.
 - **Once (Üks kord):** äratuskell heliseb üks kord järgmise 24 tunni jooksul määratud ajal
 - **Weekdays (Tööpäevad):** äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal ajal
 - **Daily (Iga päev):** äratuskell heliseb igal nädalapäeval samal ajal



2. Seadke tunnid ja minutid, seejärel väljuge sätetest.



Kui kõlab äratuskella helin, saate selle vaigistada ja äratuse lõpetada või valida edasilükkamise. Pärast edasilükkamist heliseb äratuskell 10 minuti pärast uuesti; edasilükkamist on võimalik korrata kuni 10 korda.



Kui lasete äratuskellal heliseda, vaikib see automaatselt 30 sekundi pärast.

3.9. Keel ja mõõtühikute süsteem

Kella keelt ja mõõtühikute süsteemi saate muuta sätetes sätte **General** (Üldine) » **Language** (Keel) alt.

3.10. Kella sihverplaadid

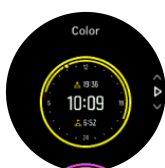
Suunto 3 on varustatud mitme sihverplaadiga, mille vahel valida, nii digitaalsete kui ka analoogilistega.

Kella sihverplaadi muutmiseks tehke järgmist.

1. Minge käivitusprogrammi juurest **Watch face** seadesse või vajutage kontekstimenüü avamiseks keskmist nuppu. Valimiseks vajutage keskmist nuppu **Watch face**



2. Kella sihverplaatide eelvaadete sirvimiseks kasutage ülemist või alumist paremat nuppu ja valige keskmist nuppu vajutades see, mida soovite kasutada.
3. Värvivalikute sirvimiseks ja soovitu valimiseks kasutage ülemist või alumist paremat nuppu.



Iga sihverplaat sisaldab lisateavet, nagu kuupäev, sammude summa ja teine kellaaeg. Kuva vahetamiseks vajutage ülemist vasakut nuppu.

3.11. Teave seadme kohta

Kella tarkvara ja riistvara üksikasju saate vaadata sätetes sätte **General** (Üldine) » **About** (Teave seadme kohta) alt.

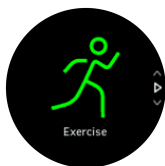
4. Funktsioonid

4.1. Treeningu salvestamine

Lisaks päevase aktiivsuse jälgimisele saate kasutada käekella treeninguseansside või muude tegevuste salvestamiseks, et saada üksikasjalikku tagasisidet ja jälgida oma arengut.

Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

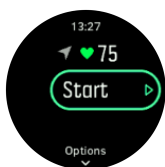
1. Pange peale pulsiandur (valikuline).
2. Kerige treeninguikoonini ja valige keskmise nupuga.



3. Sportimisrežiimide sirvimiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu ja vajutage keskmist nuppu, et valida soovitud üksus.
4. Alustamisnäidiku kohal kuvatakse ikoonide kogum olenevalt sellest, mida te sportimisrežiimiga kasutate (nt pulsisagedus ja ühendatud GPS). Nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks. Südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub pulsiandurit kasutades signaali leidmisel värviliseks või külge kinnitatud südameks. Kui kasutate optilist pulsiandurit, muutub see ilma vööta värviliseks südameks.

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub lihtsalt roheliseks (mis tähendab, et optiline pulsiandur on aktiivne), veenduge, et pulsiandur oleks seotud, vt: *4.12. POD-ide ja andurite sidumine*, ja valige uuesti sportimisrežiim.

Võite oodata, kuni iga ikoon muutub roheliseks või alustada salvestamist niipea, kui soovite vajutades keskmist nuppu.



Pärast salvestuse alustamist lukustatakse valitud pulsisageduse mõõtmise allikas ja seda ei saa käimasoleva treeningseansi jooksul muuta.

5. Salvestamise ajal saate muuta kuva keskmise nupuga.
6. Salvestamise peatamiseks vajutage ülemist paremat nuppu. Lõpetage ja salvestage alumise parema nupuga või jätkake ülemise parema nupuga.

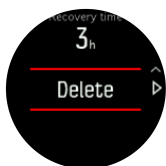


Kui valitud sportimisrežiimil on suvandeid, nagu kestuseesmärgi määramine, saate neid kohandada enne salvestamise alustamist, vajutades alumist paremat nuppu. Lisaks saate kohandada sportimisrežiimi suvandeid salvestamise ajal, hoides all keskmist nuppu.



Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Võite küsimusele vastata või selle vahele jätta (vt jaotist 4.1.8. *Enesetunne*). Seejärel saate kokkuvõtte tegevusest, mida saate sirvida ülemist ja alumist paremat nuppu kasutades.

Kui te ei soovi salvestist alles hoida, saate logikirje kustutada, kerides suvandini **Delete** (Kustuta) ja kinnitades keskmise nupuga. Samamoodi saate logisid kustutada logiraamatust.



4.1.1. Kiiruse ja vahemaa kalibreerimine

Suunto 3 on võimeline mõõtma jooksmise ja kõndimise kiirust ja vahemaad, kasutades kella sisseehitatud kiirendusmõõturit. Kiirendusmõõtur tuleb kalibreerida teie isiklike sammude pikkuse ja liikumise suhtes. Kalibreerimata kell ei mõõda mõõta kiirust ega kaugust õigesti.

Lihtsaim viis käekella kalibreerimiseks on salvestada esimene jooksmis- või kõndimistreening ühendatud GPS-iga (vt jaotist 4.1.5. *Ühendatud GPS*). Kui kasutate oma mobiiltelefoni GPS-i, kalibreeritakse kiirus ja vahemaa automaatselt taustal.

Käekella käsitsi kalibreerimiseks tehke järgmist.

1. Salvestage teadaoleva vahemaaga kõndimis- või jooksmistreening (näiteks jooksurajal) ja tehke seda vähemalt 12 minutit; vt jaotist 4.1. *Treeningu salvestamine*.
2. Muutke vahemaad pärast treeningut kokkuvõttes, vajutades keskmist nuppu, kui vahemaa on esile tõstetud.



MÄRKUS: Kõige täpsema tulemuse saamiseks kalibreerige oma käekell käsitsi eraldi jooksmiseks ja kõndimiseks.

4.1.2. Spordirežiimid

Käekellal on lai valik eelseadistatud spordirežiime. Režiimid on mõeldud kindlate tegevuste ja eesmärkide jaoks, alates kergest jalutuskäigust õues kuni murdmaasuusatamiseni.

Kui salvestate treeningu (vt 4.1. *Treeningu salvestamine*), saate kerida üles ja alla, et näha spordirežiimide lühiloendit. Spordirežiimide täieliku loendi nägemiseks valige ikoon **Other**, mis asub lühiloendi lõpus.

Igal spordirežiimil on ainulaadne kuvakomplekt, mis näitab olenevalt valitud spordirežiimist erinevaid andmeid. Suunto rakendusega treenimise ajal saate käekella ekraanil kuvatavaid andmeid muuta ja kohandada.

Vaadake, kuidas kohendada spordirežiime *Suunto rakenduses (Android)* või *Suunto rakenduses (iOS)*.


4.1.3. Sportimisrežiimi energiasäästu võimalused

Aku kasutusaja pikendamiseks saate kasutada järgmisi energiasäästu võimalusi.

- Ekraani ajalõpp: tavaliselt on ekraan treenimise ajal alati sisse lülitatud. Kui lülitate ekraani ajalõpu sisse, lülitub ekraan aku säästmiseks 10 sekundi pärast välja. Vajutage suvalist nuppu, et ekraan uuesti sisse lülitada.

Energiasäästurežiimide aktiveerimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist vajutage sportrežiimi valikute avamiseks allolevat nuppu.
2. Kerige alla kuni **Power saving** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Reguleerige energiasäästu valikuid vastavalt oma soovidele ja hoidke all keskmist nuppu, et väljuda energiasäästu valikutest.
4. Kerige tagasi üles algvaate juurde ja alustage treenimist tavapäraselt.

 **MÄRKUS:** Kui ekraani ajalõpp on sisse lülitatud, saate ikkagi nii mobiiliteavitusi kui ka heli- ja värinamärguandeid.

4.1.4. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Treenides saab Suunto 3 abil seada erinevaid eesmärke.

Kui valitud sportimisrežiimil on suvandina eesmärgid, saate neid enne salvestamise alustamist kohendada, vajutades alumist paremat nuppu.



Üldise eesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist vajutage sportrežiimi valikute avamiseks all paremas nurgas olevat nuppu.
2. Valige **Targets** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Lülitage **General** sisse, vajutades keskmist nuppu.
4. Valige **Duration** või **Distance**.
5. Valige eesmärk.
6. Sportrežiimi valikute juurde naasmiseks vajutage all vasakul olevat nuppu.

Kui üldised eesmärgid on aktiveeritud, on igal andmekuval nähtav edenemisriba.



Saate lisaks teavituse, kui olete saavutanud 50% oma eesmärgist ja kui teie valitud eesmärk on täidetud.

Intensiivsuseeesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist vajutage sportrežiimi valikute avamiseks all paremas nurgas olevat nuppu.
2. Valige **Targets** ja vajutage keskmist nuppu.
3. Lülitage **Intensity** sisse, vajutades keskmist nuppu.
4. Valige **Heart rate** või **Pace**.
5. Valige sihtpiirkond.
6. Sportrežiimi valikute juurde naasmiseks vajutage all vasakul olevat nuppu.

4.1.5. Ühendatud GPS

Suunto 3 on suuteline salvestama jooksmise ja kõndimise ajal kiirust ja vahemaad, tuginedes teie randme liikumisele, kuid see peab olema kalibreeritud vastavalt teie isiklikule sammupikkusele ja liikumisele. Saate kas kalibreerida käsitsi (vt 4.1.1. *Kiiruse ja vahemaa kalibreerimine*) või lubada ühendatud GPSil seda automaatselt teha. Randmel põhinevat kiirust ja vahemaad kalibreeritakse automaatselt alati, kui kasutate ühendatud GPSi.


Lisaks täpsemale kiiruse ja vahemaa mõõtmisele saate ühendatud GPS-iga ka oma treeningu käigus läbitud teekonna, mida saate vaadata Suunto rakenduse kaardil.

Ühendatud GPS-i kasutamiseks tehke järgmist.

1. Ühendage oma käekell Suunto rakendusega, vaadake 2.2. *Suunto rakendus*.
2. Lubage Suunto rakendusel kasutada asukohateenuseid.
3. Hoidke Suunto rakendus aktiivne.
4. Käivitage sportrežiim GPSi abil.

Kellal olev GPS-i ikoon vilgub otsides hallilt ja muutub pärast telefoni GPS-iga ühenduse loomist roheliseks.

Mitte kõik sportrežiimid ei kasuta GPSi. Kui te ikooni ei näe, tähendab see seda, et sportrežiim on tegevuse jaoks, kus GPSi pole vaja, näiteks jooksulindil jooksmine või basseinis ujumine, või et teie Suunto 3 ei ole telefoniga seotud.

 **MÄRKUS:** Ühendatud GPS-i kasutamine suurendab mobiilsideseadme akutarvet. GPS-i täpsus võib olla muutlik – see oleneb teie mobiilsideseadmest ja ümbritsevatest oludest. Näiteks ehitised võivad GPS-signaale blokeerida. Võtke arvesse ka seda, et GPS-i andmed pole saadaval kõigile mobiiltelefoni operatsioonisüsteemidele ja olemasolev tugi võidakse ette teatamata tagasi võtta.

4.1.6. Intervalltreening

Intervalltreening on levinud treenimisvorm, mis koosneb kõrge ja madala intensiivsusega harjutuste kordusseeriastest. Koos Suunto 3 võite määratleda oma intervalltreeningu iga sportrežiimi jaoks.

Intervallide seadistamisel tuleb määrata neli komponenti.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamine, mis võimaldab intervalltreenimist. Kui lülitate selle sisse, lisatakse sportimisrežiimile intervalltreeningu kuva.
- Kordused: intervallide ja taastumisseeriaste arv, mida soovite.
- Intervall: teie kõrge intensiivsusega intervalli pikkus, mis põhineb vahemaal või kestusel.
- Taastumine: intervallidevahelise puhkeaja pikkus, mis põhineb vahemaal või kestusel.

Pidage meeles, et kui kasutate intervallide määramiseks vahemaad, peate olema sportimisrežiimis, mis mõõdab vahemaad. Mõõtmine võib põhineda näiteks mobiilipõhisel GPS-il, randmepõhisel kiirusel või pärineda jala- või jalgratta-POD-ist.

Intervallidega treenimiseks tehke järgmist.


1. Valige käivitusprogrammi alt oma spordiala.
2. Enne treeningu salvestamise alustamist vajutage sportrežiimi valikute avamiseks all paremas nurgas olevat nuppu.
3. Kerige alla kuni **Intervals** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Lülitage intervallid sisse ja reguleerige eespool kirjeldatud sätteid.



5. Kerige üles kuni suvandini **Back** (Tagasi) ja kinnitage keskmise nupuga.
6. Vajutage ülemist paremat nuppu, kuni olete stardikuval tagasi, ja alustage oma harjutust tavalisel viisil.
7. Vajutage alumist vasakut nuppu, et lülitada intervallide kuvale, ja vajutage ülemist paremat nuppu, kui olete valmis intervalltreeningu alustamiseks.



8. Kui soovite intervalltreeningu peatada enne, kui olete kõik kordused läbinud, vajutage keskmist nuppu, et avada sportrežiimi valikud ja lülitada välja **Intervals**.


 **MÄRKUS:** Intervallide kuval toimivad nupud tavalisel viisil, näiteks ülemise parema nupu vajutamisel peatatakse treeningu salvestamine, mitte ainult intervalltreening.

Kui olete oma treeningu salvestamise lõpetanud, lülitatakse selle sportimisrežiimi jaoks intervalltreening automaatselt välja. Teised sätted säilivad, nii et saate alustada sama treeningut hõlpsasti sportimisrežiimi järgmisel kasutuskorral.

4.1.7. Ujumine

Võite kasutada oma Suunto 3 basseinides ujumiseks.

Kasutades basseinis ujumise sportimisrežiimi, lähtub kell distantsi määramisel basseini pikkusest. Basseini pikkust saate enne ujumise algust vajaduse korral sportimisrežiimi suvandites muuta.

 **MÄRKUS:** Randme pulsiandur ei pruugi vee all töötada. Pulsi usaldusväärsemaks jälgimiseks kasutage rinna pulsiandurit.

4.1.8. Enesetunne

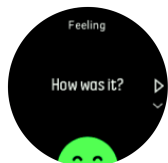
Kui treenite regulaarselt, on teie enesetunne pärast iga treeninguseansi oluline näitaja teie üldise füüsilise vormi kohta.

Valida saate järgmise viie enesetundetaseme vahel.

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Mida need suvandid täpselt tähendavad, seda otsustate teie. Oluline on, et kasutaksite neid järjepidevalt.

Iga treeningu puhul saate enda kella salvestada, kuidas end tundsite kohe pärast salvestamise peatamist, vastates '**How was it?**' küsimusele.



Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

4.1.9. Kuva teema

Kella kuva loetavuse parandamiseks treenimise või navigeerimise ajal võite vahetada heleda ja tumeda kujunduse vahel.

Heleda kujunduse korral on kuva taust hele ja numbrid tumedad.

Tumeda kujunduse korral on kontrastsus vastupidine – taust on tume ja numbrid heledad.

Kujundus on globaalne säte, mida saab käekellas muuta kõigis sportimisrežiimi suvandites.

Kujundusteema muutmine spordirežiimis:

1. Käivitaja avamiseks vajutage kella sihverplaadil keskmist nuppu.
2. Kerige kuvani **Exercise** (Harjutus) ja vajutage keskmist nuppu.
3. Avage suvaline spordirežiim ja vajutage alumist paremat nuppu, et avada spordirežiimi suvandid.
4. Kerige alla suvandini **Theme** (Teema) ja vajutage keskmist nuppu.
5. Lülitage Light ja Dark vahel vajutades ülemist ja alumist paremat nuppu ja võtke vastu keskmise nupuga.
6. Kerige tagasi üles, et väljuda spordirežiimi suvanditest, ja käivitage spordirežiim (või väljuge sellest).

4.2. Meediumsisu juhtelemendid

Seadet Suunto 3 saab kasutada muusika, netisaadete ja muu telefonis esitatava või telefonist teise seadmesse edastatava meediumsisu juhtimiseks. Meediumsisu juhtelemendid on vaikesättena sees, kuid neid saab jaotises **Settings** » **Media controls** välja lülitada.



MÄRKUS: Enne funktsiooni *Media controls* kasutamist peate käekella telefoniga siduma.

Meediumsisu juhtelementide avamiseks vajutage kella sihverplaadi keskmist nuppu või vajutage treeningu ajal keskmist nuppu seni, kuni kuvatakse meediumsisu juhtelementide kuva.

Meediumsisu juhtelemendi kuval on nuppudel järgmised funktsioonid.



- **Esitamine/peatamine:** ülemine parempoolne nupp
- **Järgmine lugu/jagu:** alumine parempoolne nupp
- **Eelmine lugu/jagu:** ülemine parempoolne nupp (pikk vajutus)
- **Helitugevus.** Alumine parempoolne nupp (pikk vajutus) avab helitugevuse juhtelemendid.
 - Helitugevuse juhtelemendide kuval suurendab ülemine parempoolne nupp helitugevust ja alumine parempoolne nupp vähendab helitugevust. Vajutage keskmist nuppu, et naasta meediumsisu juhtelemendide kuvale.

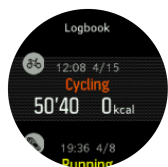
Meediumsisu juhtelemendide kuvalt lahkumiseks vajutage keskmist nuppu.

4.3. Logiraamat

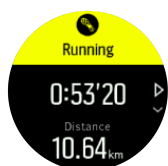
Logiraamatusse pääsete käivitist.



Logis kerimiseks vajutage ülemist või alumist paremat nuppu. Vajutage keskmist nuppu, et avada soovitud kirje ja vaadata seda.



Logist väljumiseks vajutage alumist vasakut nuppu.



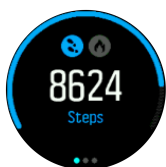
4.4. Igapäevane aktiivsus

4.4.1. Aktiivsuse jälgimine

Käekell jälgib terve päeva jooksul teie üldist aktiivsuse taset. See on oluline, kui soovite olla vormis ja terve või treenite tulevaseks võistluseks. Liikumine on hea, kuid palju treenides peab teil olema ka korralikke puhkepäevi, mil teie aktiivsus on väiksem.

Aktiivsusloendur lähtestatakse automaatselt iga päeva keskööl. Nädala lõpus esitatakse teie aktiivsuse kohta kokkuvõtte.

Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, kuni näete päeva sammude summat.



Käekell loendab samme kiirendusmõõturit kasutades. Sammude koguarv koguneb ööpäevaringselt, ka treeninguseansse ja muid tegevusi salvestades. Kuid mõne spordialaga, nagu ujumine ja jalgrattasõit, samme ei loendata.

NÕUANNE: *Sammude jälgimise täpsuse täiustamiseks määrake kella asend ja kandmisviis oma Suunto häälestamisel või menüüs **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.*

Lisaks sammudele saate vaadata ülemist vasakut nuppu vajutades päeva hinnangulist põletatud kalorite hulka.



Kuva keskel olev suur number näitab hinnangulist päeva jooksul aktiivselt põletatud kalorite arvu. Selle all näete põletatud kalorite koguarvu. Koguarv hõlmab nii aktiivselt põletatud kaloreid kui ka teie baasainevahetust (vt altpoolt).

Mõlemal kuval olev ring näitab, kui lähedal olete oma päevastele aktiivsuse eesmärkidele. Neid eesmärke saab kohandada teie isiklike eelistuste järgi (vt altpoolt).

Vajutades ühe korra keskmist nuppu, saate vaadata ka oma viimase seitsme päeva samme. Vajutage uuesti keskmist nuppu, et kuvada viimase seitsme päeva jooksul põletatud kalorit.



Olles sammude või kalorite kuval, vajutage alumist paremat nuppu, et näha iga päeva kohta täpseid andmeid.

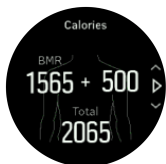
Aktiivsuse eesmärgid

Saate kohandada oma sammude ja kalorite päevaseid eesmärke. Aktiivsuse jälgimise kuval olles vajutage aktiivsuse eesmärkide sätete avamiseks pikalt keskmist nuppu.



Sammude eesmärgi seadistamisel määrate päeva sammude koguarvu.

Päeva jooksul põletatud kalorite koguhulk oleneb kahest tegurist: teie baasainevahetusest (BMR) ja füüsilisest aktiivsusest.

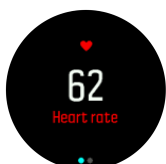


Baasainevahetuse all mõeldakse kaloreid hulka, mille keha kulutab puhkehetkel. Need on kaloreid, mida keha vajab sooja hoidmiseks ja põhifunktsioonideks, näiteks pilgutamiseks ja südamelöökideks. See arv koostatakse teie isikliku profiili põhjal ning arvesse võetakse selliseid tegureid nagu vanus ja sugu.

Kalorieesmärgi seadmisega määratakse, kui palju kaloreid soovite põletada oma baasainevahetusele lisaks. Need on teie nn aktiivsuskalorid. Aktiivsuse jälgimise kuva ümber olev ring kasvab, et näidata mitu aktiivsuskalorit päeva jooksul võrreldes eesmärgiga põletate.

4.4.2. Vahtu pulss

Vahtu pulsi kuva annab kiire ülevaate teie pulsisagedusest. Kuva näitab teie praegust pulsisagedust.



Vahtu pulsi kuvamiseks tehke järgmist.

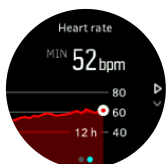
1. Vajutage käekella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, et kerida vahtu pulsi kuvale.
2. Vajutage alumist vasakut nuppu kuvalt väljumiseks ja kella sihverplaadile naasmiseks.

4.4.3. Päevane pulss

Päevase pulsi kuva näitab teie südame löögisagedust 12 tunni jooksul. See on kasulik teabeallikas näiteks taastumise kohta pärast rasket treeninguseanssi.

Kuva näitab 12 tunni pulssi graafikuna. Graafik on koostatud, kasutades teie keskmist pulssi 24-minutilise ajavahemikuga. Lisaks näete ka oma madalaimat pulsisagedust 12-tunnise perioodi jooksul.

Teie minimaalne pulsisagedus viimase 12 tunni jooksul on teie taastumisseisundi hea näitaja. Kui see on tavapärasest kõrgem, ei ole te tõenäoliselt oma viimasest treeningust veel täielikult taastunud.



Kui salvestate treeningut, näitavad igapäevased pulsisageduse väärtused treeningu ajal kõrgeks pulsisagedust. Kuid pidage meeles, et graafiku näitajad on keskmised. Kui teie pulsisagedus jõuab treeningu ajal 200 löögini minutis, ei näita graafik seda maksimaalset väärtust, vaid 24 minuti keskmist, mille ajal saavutasite tippageduse.

Enne kui näete oma igapäevast pulsigraafikut, peate aktiveerima igapäevase pulsfunktsiooni. Võite selle funktsiooni sisse või välja lülitada seadetes **Activity** alt. Kui olete südame

löögisageduse kuvas, saate ka pääseda ligi ka tegevuse seadetele, vajutades keskmist nuppu.

Kui päevase pulsi funktsioon on sisse lülitatud, aktiveerib käekell regulaarselt pulsisageduse kontrollimiseks optilise pulsianduri. See suurendab veidi aku energiatarvet.



Pärast aktiveerimist läheb kellal aega 24 minutit, enne kui see hakkab kuvama päevase pulsi teavet.

Päevase pulsi kuvamiseks tehke järgmist.

1. Vajutage käekella sihverplaadil alumist paremat nuppu, et kerida vahetu pulsi kuvale.
2. Päevase pulsi kuva aktiveerimiseks vajutage keskmist nuppu.

Päevase pulsi kuval alumise parema nupu vajutamisel kuvatakse, kui palju energiat tarbite igas tunnis, tuginedes teie pulsisagedusele.

4.5. Adaptiivne treenimisnõustamine

Teie Suunto 3 loob automaatselt seitsmepäevase treeningukava, mis aitab teil oma aeroobset vormisolekut hoida, parandada või kiiresti edendada. Kolmel treeninguprogrammil on erinev nädalane koormus ja intensiivsus.

Valige treenimise eesmärk.



Kui olete juba üsna heas vormis ja tahate oma praegust vormisoleku taset hoida, valige suvand „Hoidmine“. See suvand on kasulik ka inimestele, kes alles alustavad regulaarset treenimist. Kui olete juba hoo sisse saanud, võite alati oma programmi nõudlikuma vastu vahetada.

Suvand „Parandamine“ on mõeldud aeroobse vormi parandamiseks mõõduka arengukõveraga. Kui tahate oma vormi kiiremini parandada, valige programm „Kiire edendamine“. See pakub raskemaid treeninguid ja kiiremaid tulemusi.

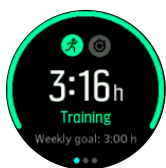
Treeningukava koosneb sihtkestuse ja -intensiivsusega plaanitud harjutustest. Iga harjutuse eesmärk on aidata teil hoida ja parandada järk-järgult oma vormisolekut ilma keha üle koormamata. Kui jätate mõne treeningu vahele või teete natuke rohkem kui plaanitud, kohandab Suunto 3 automaatselt teie treeningukava.

Kui alustate plaanitud treeningut, suunab käekell teid visuaalsete ja heliliste indikaatoritega, et aidata teil hoida õiget intensiivsustaset ja jälgida teie arengut.

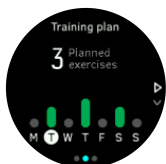
Pulsitsoonide sätted (vt 4.14.1. *Pulsitsoonid*) mõjutavad adaptiivset treeninguplaani. Treeningukava eesolevad tegevused hõlmavad intensiivsust. Kui teie pulsitsoonid ei ole õigesti seadistatud, ei pruugi intensiivsuse juhtimine plaanitud treeningu ajal teie treeningu tegeliku intensiivsusega vastavuses olla.

Oma järgmiste plaanitud treeninguseansside nägemiseks tehke järgmist.

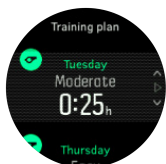
1. Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, et kerida treeningute ülevaate kuvani.




2. Vajutage keskmist nuppu, et kuvada oma jooksva nädala kava.





3. Lisateabe ning treeningu päeva, kestuse ja intensiivsuse (pulsitsoonide järgi, vt *Intensiivsustsoonid*) vaatamiseks vajutage alumist paremat nuppu.




4. Plaanitud treeningute kuvadelt väljumiseks ja ajakuvale naasmiseks vajutage alumist vasakut nuppu.

 **MÄRKUS:** Tänapäevane plaanitud tegevus kuvatakse ka siis, kui vajutate käekella sihverplaadi kuval olles keskmist nuppu.

 **MÄRKUS:** Adaptiivse treenimisnõustamise eesmärk on hoida, parandada või edendada kiirelt teie vormi. Kui olete juba väga heas vormis ja treenite sagedasti, ei pruugi seitsmepäevane kava teie olemasoleva režiimiga sobida.

 **ETTEVAATUST:** Kui olete haige olnud, ei pruugi treeningukava teie uuesti trennima hakkamisel piisavalt kohanduda. Pärast haigust olge eriti ettevaatlik ja treenige rahulikult.

 **HOIATUS:** Käekell ei oska öelda, kui olete vigastada saanud. Enne käekella treeningukava järgimist pidage kinni arsti nõuannetest vigastusest taastumiseks.

Isikupärastatud treeningukava väljalülitamiseks tehke järgmist.

1. Avage sätete menüüs **Training** (Treenimine).
2. Lülitage **Guidance** (Treenimisnõustamine) välja.



Kui te ei soovi adaptiivset nõustamist, kuid sooviksite treeningu eesmärki, saate määrata oma iganädalase eesmärgina tundide arvu sätetes suvandi **Training** (Treenimine) all.

1. Lülitage **Guidance** (Treenimisnõustamine) välja.


2. Valige keskmist nuppu vajutades **Weekly goal** (Nädala eesmärk).
3. Valige oma uus **Weekly goal** (Nädala eesmärk), vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



4. Kinnitage, vajutades keskmist nuppu.

Reaalajas suunised

Kui teil on jooksvale päevale treening plaanitud, on see sportimisrežiimide loendis esimene suvand, kui sisenete treenimise salvestamise alustamiseks treeningute kuvale. Kui tahate kasutada reaalajas suuniseid, alustage soovitatud treeningut nagu tavapärasest salvestamisest; vt 4.1. *Treeningu salvestamine*.

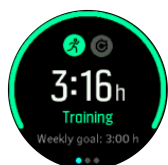
 **MÄRKUS:** Täna plaanitud tegevus kuvatakse ka siis, kui vajutate käekella sihverplaadi kuval olles keskmist nuppu.

Treenides plaanitud treeningu järgi, näete rohelist edenemisriba ja edenemise protsenti. Hinnanguline eesmärk põhineb plaanitud intensiivsusel ja kestusel. Kui treenite plaanitud intensiivsusega (mis põhineb teie pulsisagedusel), peaksite saavutama eesmärgi plaanitud kestusega. Suurema treeninguintensiivsusega saavutate eesmärgi kiiremini. Ja väiksema intensiivsusega kulub rohkem aega.

4.6. Treeningute ülevaade

Suunto 3 annab ülevaate teie treenimistegevusest.

Vajutage alumist paremat nuppu, kuni näete jooksva nädala treeningute kokkuvõtteid.



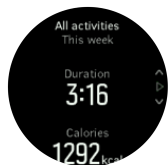
Kui adaptiivne treenimisnõustamine on sisse lülitatud, ei saa treenimiseesmärki muuta. Adaptiivse treenimisnõustamise väljalülitamise ja treenimiseesmärgi muutmise kohta teabe saamiseks vt jaotist 4.5. *Adaptiivne treenimisnõustamine*.

Vajutage kaks korda keskmist nuppu, et näha kõiki jooksva nädalal tehtud tegevusi ja oma kolme nädala arengut.



Kokkuvõtete kuval võite vajutada ülemist vasakut nuppu, et lülitada oma kolme peamise spordiala vahel.

Vajutage alumist paremat nuppu, et näha jooksva nädala kokkuvõtet. Kokkuvõtte hõlmab kokkuvõtete kuval valitud spordialale kulutatud aega, vahemaad ja kaloreid kokku.



4.7. Taastumisaeg

Taastumisaeg on tundides esitatud hinnang selle kohta, kui kaua peab keha pärast treeningut taastuma. Aeg põhineb treeninguseansi kestusel ja intensiivsusel ning üldisel väsimusel.

Taastumisaeg koguneb iga tüüpi treeningu käigus. Teisisõnu kogute taastumisaega nii pikaajalise madala intensiivsusega treeninguseansi kui ka kõrge intensiivsuse korral.

Aeg koguneb treeninguseansside peale kokku, nii et kui treenite uuesti enne aja möödumist, lisatakse äsja kogunenud aeg eelmisest treeninguseansist järelejäänud ajale.

Taastumisaja kuvamiseks tehke järgmist.

1. Vajutage kella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, kuni näete treenimise ja taastumise kuva.
2. Treenimise ja taastumise vahel lülitamiseks vajutage ülemist vasakut nuppu.



Kuna taastumisaeg on üksnes hinnanguline, väheneb kogunenud tundide arv pidevalt hoolimata vormisoleku tasemest või muudest individuaalsetest teguritest. Kui olete väga heas vormis, võite taastuda hinnatust kiiremini. Samas, kui põete näiteks grippi, võib taastumine olla hinnatust aeglasem.

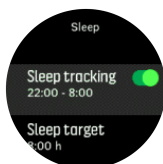
4.8. Une jälgimine

Hea uni on terve vaimu ja keha jaoks oluline. Saate kasutada käekella, et jälgida oma und ja saada teavet selle kohta, kui palju ja kui hästi te magate.

Kui kannate oma kella voodis, Suunto 3 jälgib teie und kiirendusmõõturi andmete põhjal.

Une jälgimiseks tehke järgmist.

1. Avage käekella sätted, kerige suvandini **Sleep** (Uni) ja vajutage keskmist nuppu.
2. Lülitage sisse **Sleep tracking** (Une jälgimine).




3. Määrake magamamineku ja ärkamise aeg oma tavapärase unerežiimi järgi.


Viimane etapp määrab teie voodisoleku aja. Käekell kasutab seda ajavahemikku, et teha kindlaks, millal te magate (voodisoleku ajal), ja annab ülevaate kogu unest kui ühest seansist.

Näiteks kui tõusete öösel vee joomiseks üles, arvestab teie käekell ka sellele järgnevat und sama seansi osana.

Kui jääte oma voodisoleku ajast varem magama või magate sellest kauem, jälgib käekell teie und, kui osa sellest jääb teie määratud voodissemineku- ja ärkamisaja vahele.

 **MÄRKUS:** Kui lähete voodisse oma voodisolekuajast tunduvalt erineval ajal, ei pruugi käekell lugeda seda teie uneseansiks.

Kui olete une jälgimise sisse lülitanud, saate ka oma une-eesmärgi seadistada. Tavaliselt vajab täiskasvanu 7 kuni 9 tundi und päevas, kuid teie une ideaalne kestus võib normidest erineda.

 **MÄRKUS:** Kõik unemõõtmised, välja arvatud une kvaliteet ja keskmine pulsisagedus, põhinevad ainult liikumisel, seega on need hinnangud, mis ei pruugi peegeldada teie tegelikke uneharjumusi.

Une kvaliteet

Lisaks kestusele suudab käekell hinnata ka une kvaliteeti, jälgides une ajal teie pulsimuutusi. Muutuvus näitab, kui hästi aitab uni teil puhata ja taastuda. Une kvaliteeti hinnatakse unekokkuvõttes skaalal 0–100, sealjuures tähistab 100 parimat kvaliteeti.

Pulsi mõõtmine magamise ajal

Une kvaliteedi mõõtmiseks veenduge, et päevane pulss (vt jaotist 4.4.3. Päevane pulss) ja une jälgimine oleksid aktiveeritud.

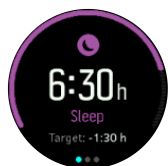
Automaatne režiim Mitte häirida

Saate kasutada režiimi Mitte häirida automaatset sätet, et lülitada režiim Mitte häirida magamisel automaatselt sisse.


Une trendid

Kui ärkate, tervitatakse teid kokkuvõttega teie unest. Kokkuvõte hõlmab une kogukestust ja hinnangulist ärkveloleku aega (kui liikusite ringi), magamaminekuaega, ärkamisaega ning une keskmist pulsipõhist kvaliteeti.

Saate jälgida oma üldist unemustrit uneülevaate alt. Vajutage kella sihverplaadil alumist paremat nuppu, kuni näete **Sleep** kestuse kuva. Esimene vaade näitab teie viimase une võrdlust une kestuse eesmärgiga.



Võite vajutada unekuvale ühe korra keskmist nuppu, et vaadata oma keskmist une kestust ja seejärel oma keskmist pulsisagedust viimase seitsme päeva une põhjal. Alumist paremat nuppu vajutades on võimalik vaadata andmeid graafiku asemel numbritena.

 **NÕUANNE:** Kval **Sleep** (Uni) pääsete keskmist nuppu all hoides juurde une jälgimise sätetele ja viimasele unekokkuvõttele.

4.9. Stress ja taastumine

Teie varud on hea viide teie keha energiatasemete kohta ja need annavad aimu teie võime kohta stressi taluda ja päevaste väljakutsetega hakkama saada.

Stress ja füüsiline aktiivsus kahandavad teie varusid, aga puhkus ja taastumine taastavad neid. Hea uni on tähtis tagamaks, et teie kehal oleksid olemas vajalikud varud.


Kui teie varude tase on kõrge, tunnete end tõenäoliselt värske ja energilisena. Minnes jooksma suurte varudega, teete tõenäoliselt hea jooksu, kuna teie kehal on olemas vajalik energia, et kohanduda ja areneda.

Varude jälgimine aitab neid arukalt hallata ja kasutada. Oma varude tasemeid saate kasutada ka suunisena stressitegurite, isiklikult tõhusate taastumist kiirendavate strateegiatega ja hea toitumise mõjude tuvastamisel.

Stress ja taastumine kasutavad optilise südameanduri näite ja nende päeva jooksul saamiseks peab olema lubatud igapäevane pulsisagedus, vt 4.4.3. *Päevane pulss*.

On oluline, et teie Max HR ja Rest HR oleksid seadistatud teie pulsisagedusele vastavaks, et tagada kõige täpsemad näidud. Vaikesättema on Rest HR seadistatud 60 löögile minutis ja Max HR põhineb teie vanusel.

Neid pulsisageduse väärtusi saab kerge vaevaga muuta jaotise **GENERAL** -> **PERSONAL** sätetes.

 **NÕUANNE:** Kasutage magamise ajal mõõdetud madalaimat pulsisagedust oma väärtusena Rest HR.

Stressi- ja taastumiskuvale kerimiseks vajutage alumist paremat nuppu.



Selle kuva ümber olev näidik näitab teie üldist varude taset. Kui see on roheline, siis te taastute. Oleku- ja ajanäidik teavitavad teid teie olekust (aktiivne, inaktiivne, taastuv või stressis) ja sellest, kui kaua te olete selles olekus olnud. Näiteks sellel kuvatömmisel olete taastunud neli viimast tundi.

Vajutage keskmist nuppu, et näha oma varude tulpdigrammi viimase 16 tunni kohta.



Rohelised tulbad tähistavad perioode, mis on kulunud taastumisele. Protsendiväärtus on teie varude taseme hinnang.

4.10. Vormisoleku tase

Hea aeroobne vormisolek on oluline teie üldise tervise, heaolu ja sportimissoorituse jaoks.

Teie aeroobse vormisoleku taset väljendatakse maksimaalse hapnikutarbimisena – see on laialdaselt tunnustatud viis aeroobse vastupidavuse mõõtmiseks. Teisiti öeldes näitab

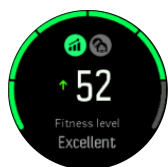
maksimaalne hapnikutarbimine, kui hästi teie organism suudab hapnikku kasutada. Mida suurem on teie maksimaalne hapnikutarbimine, seda paremini suudate hapnikku kasutada.

Teie vormisoleku taseme hinnang põhineb igal salvestatud jooksu- või kõndimistreeningul tuvastatud pulsisagedusel. Vormisoleku taseme hindamiseks salvestage vähemalt 15 minuti pikkune jooks või kõnd, kandes Suunto 3, nii et GPS on ühendatud või kiirus kalibreeritud.

Kui ühendatud GPS pole saadaval, peate enne 15-minutilist kõndi/jooksu vormisoleku taseme hindamiseks käekella käsitsi kalibreerima; vt 4.1.1. *Kiiruse ja vahemaa kalibreerimine*.

Pärast õnnestunud kalibreerimist saab käekell hinnata teie vormisoleku taset, kasutades kõiki jooksu- ja kõndimistreeninguid.

Teie kehtiv hinnanguline vormisoleku tase kuvatakse vormisoleku taseme kuval. Vajutage käekella sihverplaadil olles alumist paremat nuppu, et kerida vormisoleku taseme kuvale.



MÄRKUS: Kui käekell pole teie vormisoleku taset veel hinnanud, annab vormisoleku taseme kuva edasisi suuniseid.

Vanad andmed, mis pärinevad salvestatud jooksu- ja kõndimistreeningutest, mängivad olulist rolli teie hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise täpsuse tagamisel. Mida rohkem tegevusi te oma käekellaga Suunto 3 salvestate, seda täpsem on teie maksimaalse hapnikutarbimise hinnang.

Vormisoleku tasemeid on kaheksa, madalast kõrgeni: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent ja Superior. Väärtus oleneb teie vanusest ja soost ning mida kõrgem see on, seda parem on teie vormisoleku tase.

Vajutage vasakut ülemist nuppu oma hinnangulise sportliku vanuse vaatamiseks. Sportlik vanus on numbriline väärtus, mis tõlgendab teie maksimaalse hapniku tarbimise näitajat vanusena. Regulaarne õiget tüüpi keheline aktiivsus aitab maksimaalse hapniku tarbimise näitajat suurendada ja sportlikku vanust vähendada.



Maksimaalse hapnikutarbimise paranemine on väga individuaalne ja oleneb sellistest teguritest nagu vanus, sugu, geenid ja treenimistaust. Kui olete juba väga heas vormis, suureneb teie vormisoleku tase aeglasemalt. Kui alles alustate regulaarset treenimist, võite näha kiiret vormisoleku taseme arengut.

4.11. Rinna pulsiandur

Võite kasutada Bluetooth® Smart ühilduvat südame löögisageduse andurit, näiteks Suunto Smart Sensor nutiandurit, koos oma Suunto 3, et saada täpset teavet oma harjutuste intensiivsuse kohta.

Kui kasutate Suunto Smart Sensorit, saate kasutada ka pulsimälu. Anduri mälu funktsioon puhverdab andmeid, kui ühendus käekellaga katkeb, näiteks ujumise ajal (vee all ei toimu edastust).

Seetõttu ei pea käekell pärast salvestamise käivitamist enam teiega isegi kaasas olema. Lisateavet vaadake Suunto Smart Sensori kasutusjuhendist.


Vaadake 4.12. *POD-ide ja andurite sidumine* juhiste saamiseks selle kohta, kuidas siduda pulsiandur kellaga.

4.12. POD-ide ja andurite sidumine

Saate siduda kella Bluetooth Smarti POD-ide ja anduritega, et koguda treeningu salvestamise ajal lisateavet.

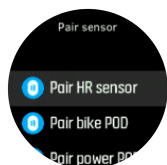
Suunto 3 toetab järgmist tüüpi PODe ja andureid:

- Pulsisagedus
- Jalgratas
- Jalg

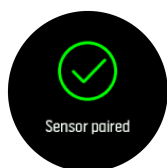
 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja. Vaadake 3.5. Lennurežiim.

POD-i või anduri sidumiseks tehke järgmist.

1. Minge oma kella seadetes ja valige **Connectivity**.
2. Anduritüüpide loendi saamiseks valige **Pair sensor**.
3. Loendi kerimiseks vajutage alumist paremat nuppu ja valige keskmise nupuga anduri tüüp.



4. Järgige kellas kuvatud suuniseid sidumise sooritamiseks (vajaduse korral lugege anduri või POD-i juhendit), vajutades keskmist nuppu järgmise sammuni liikumiseks.



Kui POD-il on nõutud sätteid, palutakse teil sidumise ajal väärtus sisestada.

Kui POD või andur on seotud, otsib käekell seda niipea, kui olete valinud seda tüüpi andurit kasutava sportimisrežiimi.

Saate näha seotud seadmete täielikku nimekirja oma kella seadetest **Connectivity** » **Paired devices** alt.

Sellest loendist saate vajadusel seadme eemaldada (lahti ühendada). Valige seade, mida soovite eemaldada, ja puudutage **Forget**.

4.12.1. Jala-POD-i kalibreerimine

Kui seote jala PODi, kalibreerib kell PODi automaatselt, kasutades GPSi ühendust Suunto rakenduse kaudu teie mobiiltelefonis. Soovitame kasutada automaatset kalibreerimist, kuid võite selle vajaduse korral keelata PODi seadetes **Connectivity** » **Paired devices** all.

Esmakordseks GPS-iga kalibreerimiseks valige sportimisrežiim, kus kasutatakse POD-i, näiteks jooksmine. Käivitage salvestamine ja jookske ühtlase tempoga horisontaalsel pinnal võimaluse korral vähemalt 15 minutit.

Algseks kalibreerimiseks jookske oma tavalise keskmise kiirusega ja seejärel lõpetage treeningu salvestamine. Järgmisel korral jala-POD-i kasutades on kalibreerimine valmis.

Kui GPS-kiirus on saadaval, kalibreerib käekell jala-POD-i vajaduse korral automaatselt uuesti.

4.13. Taimerid

Käekellal on stopper ja mahaloendustaimer aja mõõtmiseks. Sihverplaadikuval olles avage käiviti ja kerige üles, kuni näete taimerikooni. Vajutage keskmist nuppu, et avada taimerikuva.



Kuva esmakordsel avamisel kuvatakse seal stopperit. Pärast seda jäetakse meelde, millist kuva viimati kasutasite – stopper või mahaloendustaimer.

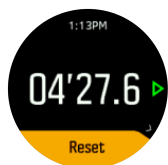
Vajutage alumist paremat nuppu, et avada suvandi **SET TIMER(MÄÄRA TAIMER)** (Taimeri määramine) otseteede menüü, kus saate muuta taimeri sätteid.

Stopper

Stopperi käivitamiseks vajutage keskmist nuppu.



Stopperi peatamiseks vajutage keskmist nuppu. Saate jätkata uuesti keskmist nuppu vajutades. Lähtestage alumist nuppu vajutades.



Taimerist väljumiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.

Mahaloendustaimer

Taimerikuval olles vajutage alumist nuppu, et avada otseteede menüü. Seal saate valida määratud mahaloendusaja või luua kohandatud mahaloendusaja.



Peatage ja lähtestage keskmise ja alumise parema nupuga.

Taimerist väljumiseks vajutage pikalt keskmist nuppu.

4.14. Intensiivsustsoonid

Intensiivsustsoonide kasutamine aitab suunata treenimisel teie vormi arengut. Iga intensiivsustsoon koormab teie keha erinevalt, mis omakorda mõjutab erinevalt teie füüsilist vormi. Tsoone on viis ja need on tähistatud numbritega ühest (madalaim) viieni (kõrgeim) ning määratud kindlaks protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel pulsisagedusel (max pulsisagedus) või tempol.

Treenides tuleb alati intensiivsust arvesse võtta ja mõista, kuidas see intensiivsus tunduma peaks. Ja ärge unustage, et olenemata kavandatud treeningust tuleb alati enne soojendus teha.

Viis erinevat intensiivsuspääsirkonda, mida kasutatakse Suunto 3, on:

1. tsoon: kerge

1. tsoonis treenimine on teie kehale suhteliselt kerge. Koormustreeninguid tehes on nii madal intensiivsus mõeldud peamiselt taastustreeninguks ja teie baasvormi parandamiseks, kui alles alustate treenimist või teete seda pärast pikka pausi. Selles intensiivsustsoonis tehakse tavaliselt igapäevaseid liikumisi, nagu kõndimine, trepikõnd ja rattaga tööle sõitmine.

2. tsoon: keskmine

2. tsoonis treenimine parandab tõhusalt teie baasvormi. Selle intensiivsusega treenimine tundub kerge, aga pika kestusega treeninguseansid võivad väga suurt mõju avaldada. Suurem osa kardiovaskulaarsest treeningust tuleks teha selles tsoonis. Baasvormi parandamine loob aluse muude treeningute tegemiseks ja valmistab teie keha ette energilisemaks tegevuseks. Pikad treeninguseansid selles tsoonis kulutavad palju energiat, võttes seda eeskätt teie keha rasvavarudest.

3. tsoon: raske

3. tsoonis treenimine on juba üsna energiline ja tundub päris raske. See parandab teie võimet liikuda kiiremini ja ökonoomsemalt. Selles tsoonis hakkab teie organismis tekkima piimhape, aga teie keha suudab selle täielikult kõrvaldada. Treenige selle intensiivsusega kõige rohkem paar korda nädalas, kuna see koormab teie keha üsna palju.

4. tsoon: väga raske

4. tsoonis treenimine valmistab teie keha ette võistlusteks ja suureks kiiruseks. Selles tsoonis võib treeninguseansse teha püsival kiirusel või intervalltreeninguna (lühemate treeningufaaside ja pauside kombinatsioon). Kõrge intensiivsusega treenimine parandab teie vormi kiiresti ja tõhusalt, aga selle liiga sage või liiga kõrge intensiivsusega kasutamine võib viia ületreenimiseni, mille tõttu võib juhtuda, et peate oma treeninguprogrammi pika pausi sisse tegema.

5. tsoon: maksimum

Kui teie pulsisagedus jõuab treeninguseansil 5. tsooni, tundub treenimine äärmiselt raske. Piimhape tekib organismis palju kiiremini, kui keha seda kõrvaldada suudab, ja te peate

treeninguseansi hiljemalt mõnekümne minuti jooksul lõpetama. Sportlased kaasavad selliseid maksimaalse intensiivsusega treeninguseansse oma treeninguprogrammi väga läbimõeldult ja tervisesportlastel pole neid üldse vaja.

4.14.1. Pulsitsoonid

Pulsitsoonid on määratud kindlaks protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel (max pulss).

Vaikimisi on teie max pulss arvatud, kasutades standardvalemit: $220 - \text{teie vanus}$. Kui teate oma täpset max pulssi, korrigeerige vaikeväärtust vastavalt.

Seitsmepäevane treeningukava (vt jaotist 4.5. *Adaptiivne treenimisnõustamine*) põhineb pulsitsoonide piiridel. Kui piirid või max pulss ei väljenda teie isiklike väärtusi, ei pruugi treeningukava teid optimaalselt teie soovitud vormisoleku tasemeni juhtida.

Suunto 3 on vaikimisi ja tegevuspõhised pulsitsoonid. Vaikimisi tsoone saab kasutada kõigi tegevuste jaoks, kuid keerulisema treeningu puhul võite kasutada konkreetseid pulsitsoone jooksmise ja jalgrattasõidu korral.

Max pulsi määramine

Määrake enda maksimaalne pulss seadetest **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**

1. Valige max pulss (suurim väärtus, lööki minutis) ja vajutage keskmist nuppu.
2. Valige oma uus max pulss, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



3. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus max pulss.
4. Vajutage alumist vasakut nuppu, et pulsitsoonide kuvalt väljuda.



MÄRKUS: Samuti võite määrata enda maksimaalse pulsi seadetest **General** » **Personal** all.

Vaikepulsitsoonide määramine

Määrake enda vaikimisi pulsitsoonid seadetest **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**

1. Kerige üles või alla, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
2. Valige oma uus pulsitsoon, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



3. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pulsiväärtus.
4. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

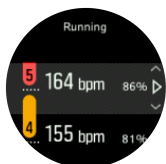


MÄRKUS: Pulsitsoonide vaates **Reset** valimine lähtestab pulsitsoonid vaikeväärtusele.

Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

Määrake enda tegevuse konkreetsete pulsitsoonide seadetest **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Valige muudetav tegevus (jooksmine või rattasõit), vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui soovitud tegevus on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
2. Vajutage keskmist nuppu, et pulsitsoonid sisse lülitada.
3. Kerige üles või alla, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige oma uus pulsitsoon, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



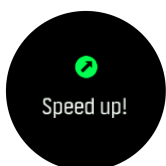
5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pulsiväärtus.
6. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda pulsitsoonide kuvalt.

4.14.1.1. Pulsitsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningut (vt jaotist 4.1. *Treeningu salvestamine*) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pulsisageduse (vt jaotist 4.1.4. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*), kuvatakse sportimisrežiimi kuva välisservas (kõigil pulsisagedust toetavatel sportimisrežiimidel) viieks jaotatud pulsitsoonide näidik. Näidik näitab, millises pulsitsoonis te parajasti treenite, tõstes esile vastava osa. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Treenimise ajal ajendab käekell teid kiirust lisama või vähendama, kui teie pulsisagedus on valitud sihtsoonest väljaspool.



Peale selle on sportimisrežiimi vaikekuval spetsiaalne pulsitsoonide kuva. Tsoonikuva näitab teie hetke pulsitsooni keskmisel väljal ja näidiku taustavärv annab ühtlasi teada, millises pulsitsoonis te parajasti treenite.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

4.14.2. Tempotsoonid

Tempotsoonid töötavad samamoodi nagu pulsitsoonid, aga treeningu intensiivsus põhineb pulsisageduse asemel teie tempol. Tempotsoone kuvatakse teie sätetest olenevalt kas meetermõõdustikus või tollimõõdustikus.

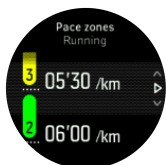
Suunto 3 on viis vaikimisi tempotsoonid, mida saate kasutada, või määratleda enda omad.

Tempotsoonid on kasutatavad jooksmiseks.

Tempotsoonide määramine

Määrake enda tegevuse konkreetset tempotsoonid seadetest **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Valige jooksmine ja vajutage keskmist nuppu.
2. Kerige alumist paremat nuppu vajutades alla ja vajutage tempotsoonide sisselülitamiseks keskmist nuppu.
3. Kerige üles või alla, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu, ja kui muudetak tempotsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige oma uus tempotsoon, vajutades ülemist või alumist paremat nuppu.



5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus tempotsooni väärtus.

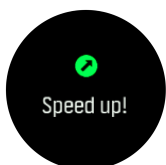
6. Hoidke keskmist nuppu all, et väljuda tempotsoonide kuvalt.

4.14.2.1. Tempotsoonide kasutamine treenimise ajal

Kui salvestate treeningu (vt 4.1. *Treeningu salvestamine*) ja on valitud intensiivsuse eesmärgina tempo (vt 4.1.4. *Eesmärkide kasutamine treenimise ajal*) kuvatakse tempo tsoonimõõturit, mis on jagatud viieks osaks. Neid viit osa näidatakse sportrežiimi kuva välisserva ümber. Mõõtur näitab tempotsooni, mille olete valinud intensiivsuse eesmärgiks, valgustades vastavat osa. Mõõturi väike nool näitab, kus te tsooni piirkonnas parasjagu asute.



Kui jõuate oma valitud sihtsooni, annab käekell sellest teada. Treenimise ajal ajendab käekell teid kiirust lisama või vähendama, kui teie tempo on valitud sihtsoonest väljaspool.



Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.


5. SuuntoPlus™-i juhendid

SuuntoPlus™ pakub Suunto käekellal reaajas juhtnööre teie lemmikspordi ja -vabaõhuteenuste jaoks. Uusi juhendeid leiate ka SuuntoPlus™ Store'ist või looge need ise, näiteks Suunto rakenduse treeninguplaanija abil.

Lisateavet kõigi saadavalolevate juhendite ja muude tootjate juhendite sünkronimise kohta leiate aadressilt www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Käekellas SuuntoPlus™-i juhendite valimine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, vajutage alumist nuppu ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Kerige soovitud juhendini ja vajutage keskmist nuppu.
3. Naaske avakuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
4. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i juhendit, mis kuvatakse eraldi kuvana.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto 3 oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.

6. SuuntoPlus™-i spordirakendused

SuuntoPlus™-i spordirakendused lisavad kellale Suunto 3 inspireerivad uued tööriistad ja ülevaated ning värsked võimalused aktiivse eluviisi nautimiseks. Uued spordirakendused leiate SuuntoPlus™ Store'ist, kus avaldatakse kella Suunto 3 jaoks uusi rakendusi. Valige välja huvipakkuvad rakendused ja sünkroonige need oma kellaga, et saada treeningust veel rohkem kasu.

SuuntoPlus™-i spordirakenduste kasutamine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, kerige alla ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Valige soovitud spordirakendus.
3. Kui spordirakendus kasutab välist seadet või andurit, luuakse sellega automaatselt ühendus.
4. Naaske avakuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
5. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i spordirakendust, mis kuvatakse eraldi kuvana.
6. Kui olete treeningu salvestamise lõpetanud, leiate SuuntoPlus™-i spordirakenduse tulemuse kokkuvõttest, kui tulemus on olemas.

Saate valida, milliseid SuuntoPlus™-i spordirakendusi tahate kellas Suunto rakenduses kasutada. Oma käekellale saadaval olevad spordirakendused leiate aadressilt Suunto.com/Suuntoplus.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto 3 oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.

7. Hooldus ja tugi

7.1. Käsitsemisjuhised


Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust teeninduses. Peske regulaarselt seade magedas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ning puhastage korpus niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

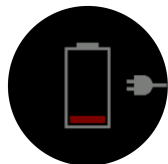
7.2. Aku

Laetud aku kasutusaeg oleneb sellest, kuidas ja mis tingimustel käekella kasutatakse. Näiteks madal temperatuur vähendab laetud aku kasutusaega. Üldiselt akude mahutavus väheneb aja jooksul.


 **MÄRKUS:** Kui aku mahutavus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub akuvahetus ühe aasta jooksul Suunto garantii alla.

 **MÄRKUS:** See toode sisaldab mitteasendatavat laetavat liitiumioonakut.

Kui aku laetuse tase on vähem kui 20% ja hiljem vähem kui 10%, kuvatakse käekellal tühjeneva aku ikoon. Kui aku on peaaegu tühi, lülitub kell tühjeneva aku režiimi ja kuvab laadimisikooni.

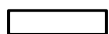
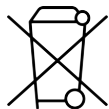


Laadimiseks kasutage käekella komplekti kuuluvat USB-kaablit. Kui aku laetuse tase on piisav, ärkab kell tühjeneva aku režiimist.

 **HOIATUS:** Laadige oma käekella, kasutades vaid USB-adaptoreid, mis vastavad piiratud toiteallika standardile IEC 60950-1. Sobimatute adapterite kasutamine võib käekella kahjustada või põhjustada tulekahju.

7.3. Kõrvaldamine

Kõrvaldage seade kasutusest nõuetekohasel viisil, nagu kõrvaldatakse elektroonilist jäadet. Ärge visake seda olmejäätmete hulka. Soovi korral võite seadme tagastada lähimale Suunto esindajale.



8. Etalonväärtused

8.1. Vastavus

Vastavusega seotud teavet ja üksikasjalikke tehnilisi andmeid vt seadmega Suunto 3 kaasas olevast dokumendist „Toote ohutus- ja regulatiivteave“ või veebilehelt www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Suunto Oy teatab, et raadioseade OW175 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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