

# **SUUNTO 3**


## KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	4
2. Näin pääset alkuun.....	5
2.1. Painikkeet.....	5
2.2. Suunto app.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optinen syke.....	7
2.5. Asetusten muokkaaminen.....	8
3. Asetukset.....	9
3.1. Painikelukko ja näytön himmennys.....	9
3.2. Taustavalo.....	9
3.3. Äänet ja värinä.....	9
3.4. Bluetooth-liitettävyys.....	10
3.5. Lentokonetila.....	10
3.6. Älä häiritse -tila.....	10
3.7. Ilmoitukset.....	10
3.8. Aika ja päivämäärä.....	11
3.8.1. Herätyskello.....	11
3.9. Kieli ja mittajärjestelmä.....	12
3.10. Kellotaulut.....	12
3.11. Laitteen tiedot.....	13
4. Ominaisuudet.....	14
4.1. Harjoittelun tallentaminen.....	14
4.1.1. Nopeuden ja matkan kalibrointi.....	15
4.1.2. Urheilutilat.....	15
4.1.3. Urheilutilan virransäästöasetukset.....	16
4.1.4. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa.....	16
4.1.5. Yhdistetty GPS.....	17
4.1.6. Intervalliharjoittelu.....	17
4.1.7. Uinti.....	18
4.1.8. Fiilis.....	18
4.1.9. Näytön väriteema.....	19
4.2. Mediaohjaimet.....	19
4.3. Lokikirja.....	20
4.4. Päivittäinen aktiivisuus.....	20
4.4.1. Aktiivisuuden seuranta.....	20
4.4.2. Välitön syke.....	22
4.4.3. Päivittäissyke.....	22
4.5. Mukautuva harjoittelunohjaus.....	23
4.6. Harjoittelutiedot.....	25
4.7. Palautumisaika.....	26


4.8. Uniseuranta.....	26
4.9. Stressi ja palautuminen.....	28
4.10. Kuntotaso.....	28
4.11. Rintakehälle asetettava sykeanturi.....	29
4.12. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen.....	30
4.12.1. Foot PODin kalibroiminen.....	30
4.13. Ajastimet.....	31
4.14. Tehoalueet.....	32
4.14.1. Sykealueet.....	33
4.14.2. Vauhtialueet.....	35
5. SuuntoPlus™-oppaat.....	36
6. SuuntoPlus™-urheilusovellukset.....	37
7. Huolto ja tuki.....	38
7.1. Käsittelyohjeet.....	38
7.2. Akku.....	38
7.3. Laitteen hävittäminen.....	38
8. Referenssi.....	39
8.1. Vaatimustenmukaisuus.....	39
8.2. CE.....	39


# 1. TURVALLISUUS

## Turvallisuusmerkinätyypit


 **VAROITUS:** - – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.


 **HUOMIO:** - – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.


 **HUOMAUTUS:** - – käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.


 **VINKKI:** - – sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.

## Turvallisuusohjeet

 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Vain vapaa-ajan käyttöön.


 **VAROITUS:** Do not entirely rely on the mobile assisted GPS or battery lifetime of the product. Always use maps and other backup material to ensure your safety.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta liuottimille, koska ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta hyönteiskarkotteille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä hävitä laitetta, vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

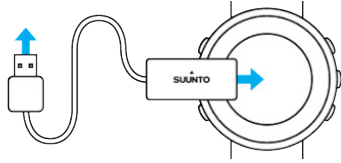
 **HUOMIO:** Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä. Laite voi vaurioitua.

 **HUOMAUTUS:** Suunto tuottaa harjoitustesi ja seikkailujesi tueksi erilaisia mittauksia kehittyneiden anturien ja algoritmien avulla. Pyrimme parhaimpaan mahdolliseen tarkkuuteen. Tuotteidemme ja palvelujemme keräämät tiedot eivät kuitenkaan ole täydellisen luotettavia eivätkä niiden tuottamat mittaukset ole ehdottoman tarkkoja. Kalorit, syke, sijainti, liiketunnistus, laukaustunnistus, fyysisen rasituksen merkit ja muut mittaukset eivät välttämättä vastaa todellisuutta. Suunnon tuotteet ja palvelut on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön, eikä niitä ole suunniteltu minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.

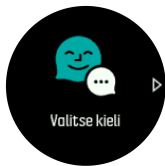
## 2. Näin pääset alkuun

Suunto 3 -kellon ensimmäinen käynnistys käy nopeasti ja helposti.

1. Herätä kello yhdistämällä se tietokoneeseen pakkaukseen sisältyvällä USB-johdolla.



2. Käynnistä ohjattu käyttöönotto painamalla keskipainiketta.



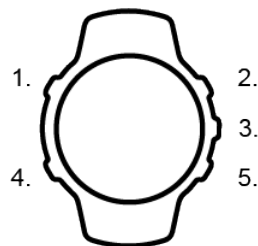
3. Valitse kieli painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja vahvista keskipainikkeella.



4. Tee alkuasetukset noudattamalla ohjattua käyttöönottoa. Muuta arvoja oikealla ylä- tai alapainikkeella ja vahvista valinnat ja siirry seuraavaan kohtaan keskipainikkeella.

### 2.1. Painikkeet

Suunto 3 -kellossa on viisi painiketta, joilla voit liikkua näyttöjen ja ominaisuuksien välillä.



Normaali käyttö:

#### 1. Vasen yläpainike

- painallus sytyttää taustavalon
- painallus näyttää vaihtoehtoisia tietoja

#### 2. Oikea yläpainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa ylöspäin

#### 3. Keskipainike

- painallus valitsee kohteen tai siirtyy eteenpäin / vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen pikavalikon

#### 4. Vasen alapainike

- painallus siirtää takaisin
- pitkä painallus palaa kellotauluun

#### 5. Oikea alapainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa alaspäin

Kun tallennat harjoitusta, painikkeet toimivat eri tavalla:

#### 1. Vasen yläpainike

- painallus näyttää vaihtoehtoisia tietoja

#### 2. Oikea yläpainike

- painallus keskeyttää tallennuksen tai jatkaa sitä
- pitkä painallus vaihtaa lajia

#### 3. Keskipainike

- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen valikon

#### 4. Vasen alapainike


- painallus vaihtaa näyttöä

#### 5. Oikea alapainike

- painallus merkitsee kierroksen
- pitkä painallus lukitsee tai avaa painikkeet


## 2.2. Suunto app

Suunto Suunto-mobiilisovelluksella voit rikastuttaa Suunto 3 -kellon käyttökokemusta entisestään. Yhdistä kello mobiilisovellukseen, niin voit käyttää GPS-toimintoja mobiiliyhteydellä ja saada mobiili-ilmoituksia, tietoja ja paljon muuta.

 **HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista.

Kellon yhdistäminen Suunto appiin:

1. Varmista, että kellosi Bluetooth on käytössä. Voit ottaa Bluetoothin tarvittaessa käyttöön asetusvalikon kohdassa **Liitettävyyden » Löydettävissä**.
2. Lataa ja asenna Suunto-mobiilisovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen iTunes App Storen tai Google Playn kautta sekä usean suositun sovelluskaupan kautta Kiinassa.
3. Käynnistä Suunto-mobiilisovellus ja ota Bluetooth-toiminto tarvittaessa käyttöön.
4. Napauta kellokuvaketta sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa ja yhdistä kello valitsemalla "YHDISTÄ".
5. Vahvista yhdistäminen syöttämällä kellossa näkemäsi koodi sovellukseen.

 **HUOMAUTUS:** Jotkut ominaisuudet edellyttävät Internet-yhteyden muodostamista WiFi- tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.

## 2.3. SuuntoLink

Lataa ja asenna SuuntoLink PC- tai Mac-tietokoneeseesi kellon ohjelmiston päivitystä varten.

Suosittellemme, että päivität kellon aina, kun uusi ohjelmistoversio tulee saataville. Jos päivitys on saatavilla, SuuntoLink ja Suunto app kehottavat sinua päivittämään kellon.

Lisätietoja on osoitteessa [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
2. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
3. Napauta SuuntoLinkin päivityspainiketta.

## 2.4. Optinen syke

Ranteesta mitattava optinen syke on helppo ja kätevä keino seurata sykettä. Jotta sykemittauksesta saadaan parhaat tulokset, kannattaa huomioida seuraavat tekijät:

- Kelloa on pidettävä suoraan ihoa vasten. Anturin ja ihon välissä ei saa olla ohuttakaan vaatetta.
- Kello pitää ehkä asettaa korkeammalle käsivarteen kuin rannekellot normaalisti. Anturi havaitsee verenkierron kudoksen läpi. Mitä suuremmalta alueelta havainto saadaan, sitä parempi.
- Käden liikkeet ja lihasten koukistus, esim. tennismailaan tarttuminen, voivat muuttaa anturin lukemien tarkkuutta.
- Kun syke on alhainen, anturi ei ehkä pysty antamaan vakaita lukemia. Lyhyt muutaman minuutin verryttely ennen tallennuksen aloitusta auttaa.
- Ihopigmentti ja tatuoinnit ehkäistä valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutoksiin, kun käytät yhteensopivaa rintakehän ympärille kiinnitettävää sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria.

**VAROITUS:** *Optinen sykemittaus ei välttämättä anna tarkkoja tuloksia joka käyttäjälle ja joka lajissa. Henkilön anatomia ja ihopigmentti saattavat myös vaikuttaa optisen sykemittauksen lukemaan. Todellinen syke saattaa olla optisen anturin lukemaa suurempi tai pienempi.*

**VAROITUS:** *Optinen syke on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.*

**VAROITUS:** *Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.*

**VAROITUS:** *Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.*

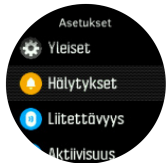
## 2.5. Asetusten muokkaaminen

Asetusten säätäminen:

1. Paina oikeata yläpainiketta, kunnes näet asetuskuvakkeen, ja avaa asetusvalikko painamalla keskipainiketta.



2. Selaa asetusvalikkoa painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.




3. Vieritä haluaamasi asetukseen ja valitse se painamalla keskipainiketta. Siirry valikossa takaisin painamalla vasenta alapainiketta.
4. Jos asetuksen arvoa voi säätää, muuta arvoa painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



5. Päällä/pois-asetusten arvoa voi muuttaa painamalla keskipainiketta.



 **VINKKI:** Pääset myös yleisiin asetuksiin pikavalintavalikosta pitämällä keskipainiketta painettuna.





## 3. Asetukset

### 3.1. Painikelukko ja näytön himmennys

Painikkeet voi lukita harjoituksen tallennuksen aikana painamalla oikeata alapainiketta pitkään. Lukituksen ollessa käytössä näyttönäkymiä ei voi selata, mutta taustavalo voidaan kytkeä päälle millä tahansa painikkeella, mikäli taustavalo on automaattisessa tilassa.

Voit avata lukituksen painamalla oikeata alapainiketta pitkään.

Kun et tallenna harjoittelua, näyttö himmenee lyhyen toimittomuuden jälkeen. Voit aktivoida näytön painamalla mitä tahansa painiketta.

Pidemmän toimittomuuden jälkeen kello siirtyy lepotilaan ja sammuttaa näytön kokonaan. Liike aktivoi näytön uudelleen.

### 3.2. Taustavalo

Taustavalon ominaisuuksia voi muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Taustavalo**.

- Valmiustila-asetus ohjaa näytön kirkkautta silloin, kun taustavalo ei ole päällä esimerkiksi painikkeiden painamisen tai muun aktiivisuuden vuoksi. Valmiustila-asetuksen kaksi vaihtoehtoa ovat Päällä/Pois.
- Herätä nostamalla -ominaisuus aktivoi valmiustilan taustavalon aikatilassa ja normaalin taustavalon harjoitustilassa, kun nostat rannetta kellon katsomista varten. Herätä nostamalla -asetukselle on kolme vaihtoehtoa:
  - Päällä: ranteen nostaminen aikatilassa tai harjoituksen aikana aktivoi taustavalon.
  - Harjoitellessa: ranteen nostaminen aktivoi taustavalon vain harjoituksen aikana.
  - Pois: Herätä nostamalla -ominaisuus on pois päältä.



**HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa taustavalon pysymään aina päällä. Avaa **Pikavalinnat**-valikko painamalla keskipainiketta pitkään, vieritä kohtaan **Taustavalo** ja kytke taustavalo päälle kytkimellä.

### 3.3. Äänet ja värinä

Ääniä ja värinähälytyksiä käytetään ilmoitusten, hälytysten ja muiden tärkeiden tapahtumien ja toimintojen ilmaisemiseen. Molempia voidaan muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Äänet**.

Kohdassa **Yleiset » Äänet » Yleiset** voit valita seuraavista asetuksista:

- **Kaikki päällä:** kaikki tapahtumat käynnistävät hälytyksen
- **Kaikki pois:** mikään tapahtuma ei käynnistä hälytystä
- **Painikkeet pois:** kaikki muut tapahtumat kuin painikkeiden painallukset laukaisevat hälytyksen.

Kohdassa **Yleiset » Äänet » Hälytykset** voit kytkeä värinän päälle tai pois.

Voit valita seuraavista asetuksista:

- **Värinä:** värinähälytys
- **Äänet:** äänihälytys
- **Molemmat:** sekä värinä- että äänihälytys.

## 3.4. Bluetooth-liitettävyys

Suunto 3 käyttää Bluetooth-teknologiaa tietojen lähettämiseen mobiililaitteellesi ja vastaanottamiseen mobiililaitteeltasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto appiin. Samalla tekniikalla yhdistetään PODit ja anturit.

Jos et kuitenkaan halua, että Bluetooth-skannerit näkevät kelloasi, voit aktivoida löytöasetuksen tai poistaa sen käytöstä asetuksissa kohdasta **Liitettävyys** (liitettävyys) » **Löydettävissä** (löytö).




Bluetooth voidaan myös sammuttaa kokonaan aktivoimalla lentokonetilaa, katso 3.5. *Lentokonetila*

## 3.5. Lentokonetila

Voit poistaa langattoman tiedonsiirron käytöstä ottamalla lentokonetilaa käyttöön. Lentokonetila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä asetuksissa kohdassa **Liitettävyys**.



 **HUOMAUTUS:** Jos haluat yhdistää jonkin lisävarusteen laitteeseesi, poista ensin lentokonetila käytöstä.

## 3.6. Älä häiritse -tila

Älä häiritse -tila on asetusta, joka mykistää kaikki äänet ja värinät, minkä ansiosta se on erittäin hyödyllinen, jos käytät kelloa esim. teatterissa tai jossain muussa ympäristössä, jossa haluat kellon toimivan tavalliseen tapaan, mutta hiljaisesti.

Älä häiritse -tilan kytkeminen käyttöön tai pois käytöstä:

1. Avaa pikavalintavalikko kellotaulusta painamalla keskipainiketta pitkään.
2. Kytke Älä häiritse -tila käyttöön tai pois käytöstä painamalla keskipainiketta.


Kun Älä häiritse -tila on käytössä, kellotaulussa näkyy Älä häiritse -kuvake.

Jos olet asettanut herätyksen, se soi normaaliin tapaan ja poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä, ellei paina torkkuviivettä.

## 3.7. Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt kelloasi Suunto-sovellukseen ja käytät Android-puhelinta, voit vastaanottaa kelloosi ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä.

Ilmoitukset otetaan oletusarvoisesti käyttöön, kun kello yhdistetään sovellukseen. Voit kytkeä ilmoitukset pois päältä **Ilmoitukset**-kohdasta.

 **HUOMAUTUS:** Joistakin sovelluksista lähetetyt viestit eivät ehkä ole yhteensopivia Suunto 3 -kellon kanssa.

Kun ilmoitus saapuu, kellotauluun ilmestyy ponnahdusviesti.



Jos viesti ei mahdu näyttöön, paina oikeata alapainiketta nähdäksesi koko tekstin.

Reagoi ilmoitukseen painamalla **Toimet**-painiketta (käytävissä olevat valinnat vaihtelevat sen mukaan, mikä mobiilisovellus lähetti ilmoituksen).

Viestintäsovellusten kanssa kellolla on mahdollista lähettää **Nopea vastaus**. Voit valita esimääritetyt viestit ja muokata niitä Suunto-sovelluksessa.

## Ilmoitushistoria

Jos mobiililaitteessasi on lukemattomia viestejä tai vastaamattomia puheluja, voit tarkastella niitä kellossasi.

Näet ilmoitushistorian painamalla kellotaulunäytössä keskipainiketta ja voit vierittää sitä alapainiketta painamalla.

Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit mobiililaitteella.

## 3.8. Aika ja päivämäärä

Aika ja päivämäärä asetetaan kellon alkuasetusten yhteydessä.

Voit asettaa ajan ja päivämäärän sekä vaihtaa ajan ja päivämäärän esitysmuotoa kohdassa **Yleiset » Kello/pvm**.

Ensisijaisen ajan lisäksi voit käyttää kaksoisaikaa. Toiminto on hyödyllinen esimerkiksi matkalla. Valitse sijainti aikavyöhykkeen asettamista varten siirtymällä kohtaan **Yleiset » Kello/pvm** ja valitsemalla **Kaksoisaika**.

Kun olet yhdistänyt kellosi Suunto appiin, kellon aika, päivämäärä, aikavyöhyke ja kesäaika päivittyvät mobiililaitteista.

Voit kytkeä ominaisuuden käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla kohdassa **Yleiset » Kello/pvm** valintaa **Automaattinen ajan päivitys**.

### 3.8.1. Herätyskello

Kellossasi on herätyskello, joka voi soida kerran tai toistuvasti tiettyinä päivinä. Voit ottaa herätyskellon käyttöön kohdasta **Häilytykset » Herätyskello**.

Herätyksen asettaminen:

1. Valitse ensin, kuinka usein haluat herätyksen soivan. Vaihtoehdot:

- **Kerran:** herätys soi yhden kerran asetettuun aikaan seuraavien 24 tunnin kuluessa
- **Arkipäivisin:** herätys soi aina samaan aikaan maanantaista perjantaihin
- **Päivittäin:** herätys soi samaan aikaan joka viikonpäivä



2. Aseta tunti ja minuutit ja poistu sitten asetuksista.



Kun herätys soi, voit lopettaa herätyksen kuittaamalla sen tai valita torkkuvaihtoehdon. Torkku-aika on 10 minuuttia ja sen voi toistaa enintään 10 kertaa.



Jos annat herätyksen soida, se siirtyy automaattisesti torkkutilaan 30 sekunnin jälkeen.

## 3.9. Kieli ja mittajärjestelmä

Voit vaihtaa kellon kieltä ja mittajärjestelmää asetuksissa kohdassa **Yleiset** » **Kieli**.

## 3.10. Kellotaulut

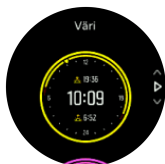
Suunto 3 -kellossa on valittavana useita digitaalisia ja analogisia kellotauluja.

Kellotaulun muuttaminen:

1. Siirry **Kellotaulu** -asetukseen aloitusnäytöstä tai paina keskipainiketta pitkään, jolloin tilannekohtainen valikko avautuu. Valitse keskipainikkeella **Kellotaulu**.



2. Selaa oikealla ylä- tai alapainikkeella kellotaulun esikatseluja ja valitse keskipainikkeella se, jota haluat käyttää.
3. Selaa oikealla ylä- tai alapainikkeella väri vaihtoehtoja ja valitse se, jota haluat käyttää.



Jokainen kellotaulu sisältää lisätietoja, kuten päivämäärän, kokonaisaskelmäärän tai kaksoisajan. Voit vaihtaa näkymien välillä vasemmalla yläpainikkeella.

## 3.11. Laitteen tiedot

Voit tarkistaa kelloasi ohjelmisto- ja laitteistotiedot asetuksista kohdasta **Yleiset » Tietoja**.

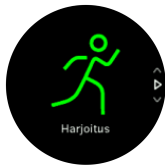
## 4. Ominaisuudet

### 4.1. Harjoittelun tallentaminen

Päivittäisen aktiivisuuden seurannan lisäksi voit tallentaa harjoituksiasi tai muita aktiviteetteja saadaksesi yksityiskohtaista palautetta ja seurataksesi edistymistäsi.

Harjoituksen tallentaminen:

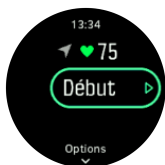
1. Pue sykeanturi (valinnainen).
2. Vieritä ylös harjoituskuvakkeen kohdalle ja valitse se keskipainikkeella.



3. Selaa urheilutiloja oikealla ylä- tai alapainikkeella ja valitse sitten keskipainikkeella urheilutila, jota haluat käyttää.
4. Aloitusilmaisimen yläpuolelle ilmestyy joukko kuvakkeita sen mukaan, mitä lisävarusteita käytät kyseisessä urheilutilassa (esim. sykeanturia ja yhdistettyä GPS:ää). Nuolikuvake (yhdistetty GPS) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu vihreäksi signaalin löytyessä. Sydänkuvake (syke) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu signaalin löydyttyä värilliseksi. Jos käytät sykeanturia, sydänkuvakkeessa näkyy sykevyö. Jos käytät optista sykemittausta, kuvake on värillinen sydän ilman sykevyötä.

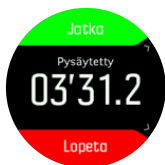
Jos käytät sykevyötä, mutta kuvake muuttuu vain vihreäksi (tarkottaen, että optinen sykemittaus on käytössä), tarkista, että sykevyö on yhdistetty kelloon (ks. *4.12. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen*), ja valitse urheilutila uudelleen.

Voit odottaa, kunnes jokainen kuvake on muuttunut vihreäksi, tai aloittaa tallentamisen heti halutessasi painamalla keskipainiketta.



Valittu sykellähde lukitaan tallennuksen alkaessa, eikä sitä voi muuttaa meneillään olevan harjoituksen aikana.

5. Tallennuksen aikana voit vaihtaa näyttöä keskipainikkeella.
6. Keskeytä tallennus painamalla oikeata yläpainiketta. Lopeta ja tallenna painamalla oikeata alapainiketta tai jatka painamalla oikeata yläpainiketta.



Jos valitsemassasi urheilutilassa on asetuksia (esim. tavoitekeston asettaminen), voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista painamalla oikeata alapainiketta. Voit myös säätää urheilutilan valintoja tallennuksen aikana pitämällä keskipainiketta painettuna.



Kun olet lopettanut tallentamisen, sinulta kysytään, miltä harjoittelu tuntui. Voit vastata tai ohittaa kysymyksen (ks. 4.1.8. *Fillis*). Sen jälkeen saat harjoituksestasi yhteenvedon, jota voit selata oikean ylä- ja alapainikkeen avulla.

Jos et halua säilyttää tallentamaasi harjoitusta, voit poistaa lokimerkinnän vierittämällä alaspäin kohtaan **Poista** ja vahvistamalla keskipainikkeella. Samalla tavalla voit myös poistaa lokeja lokikirjasta.



#### 4.1.1. Nopeuden ja matkan kalibrointi


Suunto 3 mittaa juoksu- ja kävelynopeutesi ja -matkasi kellon sisäisellä kiihtyvyyssmittarilla. Kiihtyvyyssmittari täytyy kalibroida henkilökohtaisen askelpituuden ja liikkeen mukaan. Kalibroimattomana kello ei pysty mittaamaan nopeutta ja matkaa oikein.

Helpoin tapa kalibroida kello on tallentaa ensimmäiset juoksu- tai kävelyharjoitukset GPS-mobiiliyhteyttä käyttäen (ks. 4.1.5. *Yhdistetty GPS*). Kun käytät matkapuhelimen GPS-yhteyttä, nopeus ja matka kalibroidaan automaattisesti taustalla.

Kellon manuaalinen kalibrointi:

1. Tallenna kävely- ja juoksuharjoitus vähintään 12 minuutin ajalta reitillä, jonka pituuden tiedät (esimerkiksi juoksuradalla). Ks. 4.1. *Harjoituksen tallentaminen*
2. Muokkaa matkaa harjoituksen jälkeen yhteenvedossa painamalla keskipainiketta, kun matka on korostettuna.



 **HUOMAUTUS:** Saat tarkimmat tulokset, jos kalibroit kellon manuaalisesti erikseen juoksua ja kävelyä varten.

#### 4.1.2. Urheilutilat

Kellosi sisältää useita erilaisia esimääritettyjä urheilutiloja. Tilat on suunniteltu tiettyihin tarkoituksiin ja aktiviteetteihin kävelystenkin ainoastaan maastohiihtoon.

Kun tallennat harjoitusta (ks. 4.1. *Harjoittelun tallentaminen*), näet urheilutilojen pikavalintaluettelon ylös- tai alaspäin selaamalla. Valitse pikavalintaluettelon lopussa oleva **Muu**-kuvake nähdäksesi luettelon kaikista urheilutiloista.

Jokaisessa urheilutilassa on yksilölliset näytöt, jotka esittävät eri tietoja valitun urheilutilan mukaan. Voit muokata ja räätälöidä kellossa harjoittelun aikana näkyviä tietoja Suunto-sovelluksella.

Opi räätelöimään urheilutiloja *Suunto-sovelluksen Android-versiolla* tai *Suunto-sovelluksen iOS-versiolla*.

### 4.1.3. Urheilutilan virransäästöasetukset

Voit pidentää akunkestoa seuraavien virransäästöasetusten avulla:

- Näytön sammutus: tavallisesti näyttö on aina päällä harjoituksen aikana. Jos valitset näytön sammutuksen, näyttö sammuu 10 sekunnin kuluttua virran säästämiseksi. Voit käynnistää sen uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

Virransäästöasetusten käyttöönotto:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **Virransäästö** ja paina keskipainiketta.
3. Valitse haluamasi virransäästöasetukset ja paina sitten keskipainiketta pitkään poistuaksesi virransäästöasetuksista.
4. Vieritä takaisin ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.



**HUOMAUTUS:** Vaikka näytön sammutus olisi käytössä, saat silti puhelimesi ilmoitukset sekä ääni- että värinäilytyksinä.

### 4.1.4. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa

Voit asettaa harjoittellessasi erilaisia tavoitteita Suunto 3 -kellossa.

Jos valitsemassasi urheilutilassa on tavoiteasetuksia, voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista painamalla oikeata alapainiketta.



Yleisellä tavoitteella harjoitteleminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
2. Valitse **Tavoitteet** ja paina keskipainiketta.
3. Ota **Yleiset** käyttöön painamalla keskipainiketta.
4. Valitse **Kesto** tai **Matka**.
5. Valitse tavoitteesi.
6. Palaa takaisin urheilutila-asetuksiin painamalla vasenta alapainiketta.

Kun käytät yleisiä tavoitteita, näet edistymispalkin jokaisessa tietonäytössä.



Saat myös ilmoituksen, kun olet saavuttanut 50 % tavoitteestasi ja kun valitsemasi tavoite on saavutettu.

Tehotavoitteella harjoitteleminen:



1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
2. Valitse **Tavoitteet** ja paina keskipainiketta.
3. Ota **Intensiteetti** käyttöön painamalla keskipainiketta.
4. Valitse **Syke** tai **Vauhti**.
5. Valitse tavoitealueesi.
6. Palaa takaisin urheilutila-asetuksiin painamalla vasenta alapainiketta.

#### 4.1.5. Yhdistetty GPS

Suunto 3 tallentaa nopeuden ja matkan juoksusta ja kävelystä ranteen liikkeen perusteella, mutta tämä on kalibroitava henkilökohtaisen askelmittasi ja liikkeesi mukaan. Voit joko kalibroida manuaalisesti (ks. 4.1.1. *Nopeuden ja matkan kalibrointi*), tai antaa kellon tehdä sen automaattisesti GPS-mobiiliyhteyden avulla. Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta kalibroidaan automaattisesti aina, kun käytät GPS-mobiiliyhteyttä.

Käyttämällä GPS-mobiiliyhteyttä saat tarkempien nopeus- ja matkatietojen lisäksi harjoituksestasi reittijäljen, jota voit tarkastella kartalla Suunto apissa.

GPS-mobiiliyhteyden käyttäminen:

1. Yhdistä kellosi Suunto-mobiilisovellukseen. Ks. 2.2. *Suunto app*.
2. Anna Suunto-mobiilisovelluksen käyttää sijaintipalveluja.
3. Pidä Suunto-mobiilisovellus aktiivisena.
4. Käynnistä urheilutila GPS-toiminnon kanssa.

Signaalin haun aikana kellon GPS-kuvake vilkkuu harmaana ja muuttuu vihreäksi, kun yhteys puhelimen GPS-toimintoon muodostuu.

Kaikki urheilutilat eivät käytä GPS-yhteyttä. Jos et näe kuvaketta, joko kyseinen urheilutila on tarkoitettu lajiin, jossa GPS-yhteyttä ei tarvita, kuten juoksumatolla juoksu tai allasuinti, tai Suunto 3 ei ole yhteydessä puhelimeesi.



**HUOMAUTUS:** GPS-mobiiliyhteyden käyttö lisää mobiililaitteen akunkulutusta. GPS-tarkkuus saattaa vaihdella mobiililaitteestasi ja ympäristöolosuhteista riippuen. Esimerkiksi rakennukset voivat estää GPS-signaalin. Huomaa myös, että GPS-tiedot eivät ole käytettävissä kaikissa mobiililaitteiden käyttöjärjestelmäversioissa ja että olemassa oleva tuki saatetaan poistaa ilman eri ilmoitusta.

#### 4.1.6. Intervalliharjoittelu

Intervalliharjoitukset ovat yleinen harjoittelumuoto, jossa tehdään toistuvia sarjoja suurella ja pienellä teholla. Suunto 3 -kellossa voit määrittää omia intervalliharjoituksia jokaiselle urheilutilalle.

Kun määrität intervaleja, sinun on asetettava neljä tekijää:

- Intervallit: On/off-kytkin, jolla käynnistät intervalliharjoituksen. Kun kytket sen päälle, näytöllä näkyvä intervalliharjoitus lisäään urheilutilaasi.
- Toistot: tavoitteenasi olevien intervalli- ja palautumisjaksojen lukumäärä.
- Intervalli: kovatehoisen intervallin pituus matkan tai keston perusteella.
- Palautuminen: intervallien välissä olevien palautumisjaksojen pituus matkan tai keston perusteella.

Muista, että jos käytät matkaa intervallien mittana, sinun on oltava urheilutilassa, joka mittaa matkaa. Mittaus voi perustua mobiiliyhteyttä käyttävään GPS:ään, rannenopeusmittaukseen tai esim. Foot tai Bike PODin tietoihin.

Harjoittelu intervallien avulla:


1. Valitse aloitusnäytöstä urheilulajisi.
2. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
3. Vieritä alaspäin kohtaan **Intervallit** ja paina keskipainiketta.
4. Ota intervallit käyttöön ja säädä asetuksia yllä kuvatulla tavalla.



5. Vieritä ylöspäin kohtaan **Takaisin** ja vahvista keskipainikkeella.
6. Paina oikeata yläpainiketta, kunnes olet taas aloitusnäkyssä, ja aloita harjoittelu normaalisti.
7. Paina vasenta alapainiketta näkymän vaihtamiseksi intervallinäyttöön ja paina oikeata yläpainiketta, kun olet valmis aloittamaan intervalliharjoituksen.



8. Jos haluat keskeyttää intervalliharjoituksen ennen kaikkien toistojen suorittamista, avaa urheilutila-asetukset pitämällä keskipainiketta painettuna ja poista **Intervallit** käytöstä.


 **HUOMAUTUS:** Painikkeet toimivat normaalisti intervallinäytössä – esimerkiksi oikean yläpainikkeen painaminen keskeyttää paitsi intervalliharjoituksen, myös harjoituksen tallennuksen.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, intervalliharjoitus kytketään automaattisesti pois päältä kyseisessä urheilutilassa. Muut asetukset kuitenkin säilyvät, jolloin voit helposti aloittaa saman harjoituksen, kun seuraavan kerran käytät kyseistä urheilutilaa.

#### 4.1.7. Uinti

Suunto 3 sopii käytettäväksi allasuinnissa.

Allasuuintilassa kello määrittää uintimatkan altaan pituuden perusteella. Altaan pituutta voi tarvittaessa muuttaa urheilutilan asetuksista ennen uinnin aloittamista.

 **HUOMAUTUS:** Rannesykeanturi ei välttämättä toimi vedessä. Rintakehälle kiinnitettävä sykeanturi antaa luotettavimmat syketiedot.

#### 4.1.8. Fiilis

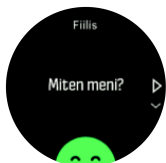
Jos harjoittelet säännöllisesti, harjoitusten jälkeisen olon seuranta on tärkeä yleiskuntosi ilmaisim.

Fiiliksiä on viisi, joista voi valita sopivan:

- **Huono**
- **Ihan jees**
- **Hyvä**
- **Erittäin hyvä**
- **Erinomainen**

Näiden vaihtoehtojen tarkan merkityksen voit päättää itse. Tärkeää on se, että käytät niitä johdonmukaisesti.

Voit tallentaa kellon jokaisen harjoituksen fiiliksen vastaamalla heti tallennuksen lopettamisen jälkeen kysymykseen **“Miltä tuntui?”**.



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

#### 4.1.9. Näytön väriteema

Voit parantaa kellon näytön luettavuutta harjoituksen tai navigoinnin aikana vaihtamalla vaaleaan tai tummaan väriteemaan.

Kun valitset vaalean värityksen, näytön tausta on vaalea ja numerot tummat.

Kun valitset tumman värityksen, värit ovat toisinpäin; tausta on tumma ja numerot vaaleat.

Näytön väriteema on yleisasetus, jota voit muuttaa kellon jokaisessa urheilutilassa.

Väriteeman vaihtaminen urheilutilan asetuksissa:

1. Avaa aloitusnäyttö kellotaulusta painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Harjoittelu** ja paina keskipainiketta.
3. Siirry mihin tahansa urheilutilaan ja avaa urheilutilan asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
4. Vieritä alaspäin kohtaan **Teema** ja paina keskipainiketta.
5. Valitse vaalea tai tumma painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta, ja hyväksy keskipainikkeella.
6. Poistu urheilutilavalinnoista vierittämällä takaisin ylöspäin ja käynnistä urheilutila (tai poistu siitä).

## 4.2. Mediaohjaimet

Suunto 3 -kellonasi voit hallita musiikkia, podcasteja tai muuta mediaa, jota toistat puhelimesi tai lähetät puhelimestasi toiseen laitteeseen. Mediaohjaimet ovat oletusarvoisesti käytössä, mutta ne voi poistaa käytöstä kohdassa **Asetukset » Mediaohjaimet**.



**HUOMAUTUS:** Kello täytyy yhdistää puhelimeen pariliitoksella, ennen kuin Mediaohjaimet ovat käytettävissä.

Saat mediaohjaimet näkyviin painamalla kellotaulun keskipainiketta tai painamalla harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes mediaohjainnäyttö tulee esiin.

Mediaohjainnäytön painikkeet toimivat seuraavasti:



- **Toisto/tauko:** Oikea yläpainike
- **Seuraava kappale/jakso:** Oikea alapainike
- **Edellinen kappale/jakso:** Oikea yläpainike (pitkä painallus)
- **Äänenvoimakkuus:** Oikea alapainike (pitkä painallus) avaa äänenvoimakkuuden säädön
  - Äänenvoimakkuuden säätönäytössä oikea yläpainike lisää äänenvoimakkuutta ja oikea alapainike alentaa sitä. Voit palata mediaohjainnäyttöön painamalla keskipainiketta.

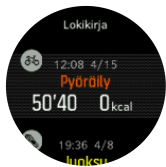
Poistu mediaohjainnäytöstä painamalla keskipainiketta.

## 4.3. Lokikirja

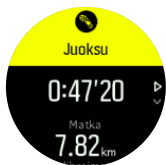
Pääset lokikirjaan aloitusnäytöstä.



Selaa lokia painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta. Keskipainikkeella voit avata haluamasi merkinnän tarkasteltavaksi.



Pääset lokista pois painamalla vasenta alapainiketta.



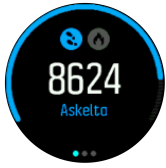
## 4.4. Päivittäinen aktiivisuus

### 4.4.1. Aktiivisuuden seuranta


Kellosi tarkkailee yleistä aktiivisuuttasi päivän mittaan. Tämä on tärkeä ominaisuus niin arkikuntoilijoille kuin kilpatason urheilijoillekin. Vaikka aktiivisuus tekee hyvää, ankara harjoittelu edellyttää kunnan palautumispäiviä.

Aktiivisuuslaskuri nollautuu automaattisesti aina keskiyöllä. Viikon lopussa kello tekee yhteenvedon aktiivisuudestasi.

Voit tarkistaa päivän kokonaisaskelmääräsi painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.



Kello laskee askeleesi kiihtyvyyssmittarin avulla. Kumulatiivinen askelmäärä kertyy vuorokauden ympäri viikon jokaisena päivänä myös harjoittelun ja muiden aktiiviteettien tallennuksen yhteydessä. Askeleita ei kuitenkaan lasketa tietyissä urheilulajeissa kuten uinti ja pyöräily.

 **VINKKI:** Voit parantaa askelseurannan tarkkuutta määrittelemällä kellon käyttökohdan ja -tavan tehdesäsi Suunto-kellosi käyttöönnottoasetuksia tai kohdasta **Asetukset » Yleiset » Henk.koht. » Laitteen sijainti**.

Askelten lisäksi voit vasenta yläpainiketta painamalla tarkistaa päivän kalorikulutusarvion.



Näytön keskellä oleva suuri numero ilmaisee päivän aikana kulutettujen aktiivikalorien arvioidun määrän. Sen alapuolella näkyy kaiken kaikkiaan kulutettujen kalorien määrä. Kokonaiskalorimäärään sisältyvät sekä aktiivikalorit että perusaineenvaihdunta-arvosi (ks. alla).

Näyttöjen renkaat ilmaisevat, kuinka lähellä päivittäisiä aktiivisuustavoitteitasi olet: Näitä tavoitteita voi säätää omien mieltymysten mukaan (katso alla).

Voit myös tarkistaa askelmääräsi viimeisiltä seitsemältä päivältä painamalla keskipainiketta kerran. Paina keskipainiketta uudelleen nähdäksesi edellisten seitsemän päivän kalorien kulutuksen.



Kun olet askel- tai kalorimääränäytössä, voit katsoa kunkin päivän tarkat lukemat painamalla oikeata alapainiketta.

### Aktiivisuustavoitteet

Voit säätää päivittäisiä tavoitteitasi sekä askel- että kalorimäärän suhteen. Avaa aktiivisuuden tavoiteasetukset painamalla aktiivisuusseurantanäytössä keskipainiketta pitkään.



Askel tavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

Päivässä kuluttamasi kokonaiskalorimäärä perustuu kahteen tekijään: perusaineenvaihduntaasi (BMR) ja fyysiseen aktiivisuuteesi.

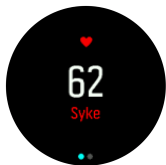


BMR on kalorimäärä, jonka kehosi kuluttaa lepotilassa. Nämä kalorit kuluvat kehosi lämpimänä pitämiseen ja perustoimintoihin, kuten silmien räpyttämiseen ja sydämen sykkimiseen. Luku perustuu henkilökohtaiseen profiiliisi, johon kuuluvia tietoja ovat mm. ikä ja sukupuoli.

Kun asetat kaloritavoitteen, määrität, kuinka paljon kaloreja haluat kuluttaa BMR-arvon lisäksi. Nämä ovat ns. aktiivikaloreita. Aktiviteettinäytön ympärillä oleva rengas etenee sen mukaan, kuinka paljon aktiivikaloreita kulutat päivän aikana tavoitteeseesi nähden.

#### 4.4.2. Välitön syke

Välittömässä sykenäkymässä näet sykkeestäsi pikakatsauksen. Näytössä näkyy senhetkinen sykkeesi.



Välittömän sykkeen tarkasteleminen:

1. Voit vierittää välittömään sykenäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.
2. Voit poistua näytöstä ja palata kellotaulunäkymään painamalla vasenta alapainiketta.

#### 4.4.3. Päivittäissyke

Päivittäissykenäkymässä näet sykkeesi 12 tunnin ajalta. Tämä on hyödyllinen tiedonlähde esimerkiksi palautumisen seuraamiseen tiukan treenin jälkeen.

Näkymä näyttää sykkeesi 12 tunnin ajalta kuvaajana. Kuvaajan perustana on keskisykkeesi 24 minuutin aikajaksoissa. Lisäksi näet alhaisimman sykkeesi 12 tunnin jakson aikana.

Alin sykkeesi viimeisten 12 tunnin ajalta kertoo hyvin palautumisesi tilan. Jos se on tavallista korkeampi, et todennäköisesti ole palautunut vielä kokonaan edellisestä harjoituksesta.



Jos tallennat harjoituksen, päivittäissykearvoissa näkyy harjoittelun aiheuttama korkeampi syke. Muista kuitenkin, että kuvaajan arvot ovat keskiarvoja. Jos sykkeesi nousee enimmillään 200 lyöntiin minuutissa harjoituksen aikana, kuvaaja ei näytä tätä enimmäisarvoa, vaan keskiarvon niiltä 24 minuutilta, joiden aikana saavutat huippusykkeen.

Ennen kuin voit tarkastella päivittäissykekuvaajaa, päivittäissyketoiminto on otettava käyttöön. Ominaisuuden voi kytkeä käyttöön tai pois käytöstä asetusten kohdassa **Aktiivisuus**. Sykenäytössä voit avata aktiviteettiasetukset myös pitämällä keskipainiketta painettuna.

Kun päivittäissyke on käytössä, kello aktivoi optisen sykeanturin säännöllisesti tarkistaakseen sykkeesi. Tämä lisää jonkin verran akun kulutusta.



Kun toiminto otetaan käyttöön, kellon täytyy tarkkailla sykettä ensin 24 minuutin ajan ennen kuin se voi näyttää syketietoja.

Päivittäissykkeen tarkasteleminen:

1. Voit vierittää välittömään sykenäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.
2. Siirry keskipainikkeella päivittäissykenäyttöön.

Painamalla oikeata alapainiketta päivittäissykenäytössä näet, kuinka paljon energiaa kulutat joka tunti sykkeesi perusteella.

## 4.5. Mukautuva harjoittelunohjaus

Suunto 3 luo automaattisesti seitsemän päivän harjoittelusuunnitelman, jonka avulla voit ylläpitää, parantaa tai tehostaa aerobista kuntoasi. Viikoittaiset harjoittelukuormitukset ja harjoitusten intensiteetit ovat näissä kolmessa harjoitteluohjelmassa erilaisia.

Valitse kuntoilutavoite:



Valitse ylläpito, jos olet jo varsin hyväkuntoinen ja haluat säilyttää nykyisen kuntotasosi. Tämä vaihtoehto sopii myös säännöllistä kuntoa vasta aloitteleville. Kun pääset vauhtiin, voit aina vaihtaa noudattamasi ohjelman vaativammaksi.

Parannusohjelma tähtää aerobisen kunnan kohentamiseen kohtuullista edistymiskäyrää seuraten. Jos haluat parantaa kuntoasi nopeammin, valitse tehostusohjelma. Sen harjoitukset ovat kovempia ja tuottavat nopeampia tuloksia.

Harjoittelusuunnitelma koostuu suunnitelluista harjoituksista, joilla on tavoitekesto ja -intensiteetti. Jokaisen harjoituksen tavoitteena on ylläpitää ja parantaa kuntoasi vähitellen, kehoasi liikaa kuormittamatta. Jos sinulta jää harjoitus väliin tai teet hiukan enemmän kuin suunnitelmaan kuului, Suunto 3 mukauttaa harjoittelusuunnitelmaasi automaattisesti.

Kun aloitat suunnitellun harjoituksen, kello ohjaa sinua sekä visuaalisilla merkeillä että äänimerkeillä, jotta pysyt oikealla intensiteettitasolla ja ajan tasalla edistymisestäsi.

Sykealueasetukset (ks. 4.14.1. Sykealueet) vaikuttavat mukautuvaan harjoittelusuunnitelmaan. Harjoittelusuunnitelman tuleviin harjoituksiin sisältyy intensiteetti. Jos sykealueita ei ole asetettu oikein, intensiteetin ohjaus suunnitellun harjoituksen aikana ei välttämättä vastaa harjoituksen todellista intensiteettiä.

Saat seuraavat suunnitellut harjoituksesi näkyviin seuraavasti:

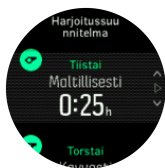
1. Vieritä harjoittelutietonäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.




2. Tarkastele kuluvan viikon suunnitelmaa painamalla keskipainiketta.





3. Painamalla oikeata alapainiketta saat näkyviin lisää tietoja: harjoittelupäivä, kesto ja intensiteettitaso (perustuu sykealueisiin, ks. *Intensiteettialueet*).




4. Poistu suunniteltujen harjoitusten näkymästä ja palaa aikanäyttöön vasemmalla alapainikkeella.

 **HUOMAUTUS:** Saat tämän päivän suunnitellut harjoitukset näkyviin myös painamalla kellotaulunäkymässä keskipainiketta.

 **HUOMAUTUS:** Mukautuvan harjoittelunohjauksen tarkoituksena on ylläpitää, parantaa tai tehostaa kuntoasi. Jos olet jo erittäin hyvässä kunnossa ja harjoittelet säännöllisesti, seitsemän päivän harjoitussuunnitelma ei välttämättä sovi ohjelmaasi.

 **HUOMIO:** Jos olet ollut sairaana, harjoittelusuunnitelma ei välttämättä mukaudu riittävästi, kun aloitat harjoittelun uudelleen. Ole erityisen varovainen ja harjoittele kevyesti sairauden jälkeen.

 **VAROITUS:** Kello ei havaitse loukkaantumisia. Noudata lääkärin suosituksia palautuaksesi loukkaantumisesta, ennen kuin alat taas noudattaa kellon harjoittelusuunnitelmaa.

Henkilökohtaisen harjoittelusuunnitelman poistaminen käytöstä:

1. Siirry asetusvalikossa kohtaan **Harjoittelu**.
2. Kytke **Ohjaus** pois käytöstä.



Jos et halua mukautuvaa harjoittelunohjausta, mutta haluat harjoittelutavoitteen, voit määrittää viikkotavoitteeksi tavoitetuntimäärän asetusten kohdassa **Harjoittelu**.

1. Poista **Ohjaus** käytöstä.




2. Valitse **Viikkotavoite** painamalla keskipainiketta.
3. Valitse uusi **Viikkotavoite** painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



4. Vahvasta painamalla keskipainiketta.

## Reaaliaikainen ohjaus

Jos sinulla on kuluvalle päivälle suunniteltu harjoitus, se näkyy ensimmäisenä vaihtoehtona urheilutilaluettelossa, kun siiryt harjoittelunäyttöön käynnistämään harjoituksen tallennusta. Jos haluat reaaliaikaista ohjausta, käynnistä suositeltu harjoitus normaalin tallennuksen tapaan, ks. 4.1. *Harjoituksen tallentaminen*.

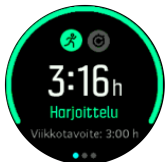
 **HUOMAUTUS:** Saat tämän päivän suunnitellut harjoitukset näkyviin myös painamalla kellotaulunäkymässä keskipainiketta.

Kun harjoittelet suunnitellun harjoituksen mukaan, näet vihreän edistymispalkin ja edistymisprosentin. Tavoite arvioidaan suunnitellun intensiteetin ja keston perusteella. Harjoitellessasi suunnitellulla intensiteetillä (perustuu sykkeeseen) sinun pitäisi saavuttaa tavoite suunnilleen harjoituksen arvioidun keston lopussa. Suuremmalla harjoitteluintensiteetillä saavutat tavoitteen nopeammin. Vastaavasti alhaisemmalla intensiteetillä se kestää kauemmin.

## 4.6. Harjoittelutiedot

Suunto 3 näyttää yleiskatsauksen harjoituksistasi.

Näet kuluvan viikon harjoittelun kokonaisajat oikealla alapainikkeella.



Harjoittelutavoitetta ei voi muuttaa, jos mukautuva harjoittelunohjaus on käytössä. Katso ohjeet mukautuvan harjoittelunohjauksen käytöstä poistamiseen ja harjoittelutavoitteen muokkaamiseen kohdasta 4.5. *Mukautuva harjoittelunohjaus*.

Painamalla keskipainiketta kahdesti näet kaikki kuluvalle viikolla tekemäsi harjoitukset sekä edistymisesi edellisen kolmen viikon ajalta.



Kokonaisaikaanäkymässä voit vaihtaa kolmen parhaan lajisi välillä vasemmalla yläpainikkeella.

Painamalla oikeata alapainiketta näet kuluvan viikon yhteenvedon. Yhteenvedo sisältää kokonaisaikaanäkymässä valitun lajin kokonaisajan, -matkan ja -kalorit.



## 4.7. Palautumisaika

Palautumisaika on arvio siitä, paljonko aikaa (tunteina) keho tarvitsee palautuakseen harjoituksen jälkeen. Aika perustuu harjoituskerran kestoan ja tehoon sekä yleiseen olotilaasi.

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyyppisestä liikunnasta. Toisin sanoen sinulle kertyy palautumisaikaa niin pitkäkestoisten ja kevyiden harjoitusten kuin suuritehoisenkin harjoittelun aikana.

Aikaa kertyy kumulatiivisesti kaikilta harjoituskerroilta, joten jos harjoittelet lisää, ennen kuin palautumisaika on umpeutunut, uudesta harjoituksesta kertyvä aika lisätään edellisen harjoituskerran jäljiltä jäljellä olevaan palautumisaikaan.

Palautumisajan tarkasteleminen:

1. Paina kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta, kunnes näet harjoittelu- ja palautumisnäytön.
2. Voit vaihtaa harjoittelu- ja palautumisnäkyvien välillä vasemmalla yläpainikkeella.



Palautumisaika on vain arvio, joten kertyneet tunnit vähenevät ajan kuluessa tasaisesti kuntotasostasi tai muista yksilöllisistä tekijöistä riippumatta. Jos olet erittäin hyvässä kunnossa, saatat palautua arvioitua nopeammin. Toisaalta, jos olet esimerkiksi vilustunut, palautumisesi saattaa kestää odotettua kauemmin.

## 4.8. Uniseuranta

Hyvä yöuni on mielen ja kehon terveyden kannalta tärkeää. Voit seurata nukkumistasi kellolla ja saada selville, kuinka paljon nukut ja kuinka hyvin nukut.

Kun menet nukkumaan kello ranteessa, Suunto 3 seuraa untasi kiihtyvyyssmittarin tietojen perusteella.

Unen seuraaminen:

1. Siirry kellon asetuksiin, vieritä alas kohtaan **Uni** ja paina keskipainiketta.
2. Ota **Uniseuranta** käyttöön.



3. Aseta nukkumaanmeno- ja heräämisaika normaalin nukkumisaikataulusi mukaan.

Viimeinen vaihe määrittelee nukkumisajan. Kello tarkkailee nukkumistasi tämän ajanjakson aikana (nukkuma-aikana), ja raportoi kaiken unen yhtenä unijaksona. Jos heräät yöllä vaikka juomaan vettä, kello laskee heräämisen jälkeisen unen samaan unijaksoon kuuluvaksi.

Jos nukahdat aikaisemmin tai nukut pitempään kuin määrittämäsi nukkuma-ajan, kello seuraa untasi, jos edes osa unesta on ennalta määritetyn nukkuma-ajan rajoissa.



**HUOMAUTUS:** Jos menet nukkumaan täysin eri aikaan kuin määrittämänsi nukkumaanmenoaikana, kello ei ehkä rekisteröi tätä unijaksoa.

Kun olet ottanut uniseurannan käyttöön, voit myös asettaa unitavoitteen. Tyypillinen aikuinen tarvitsee 7–9 tuntia unta vuorokaudessa, mutta oma ihanteellinen unimääräsi saattaa poiketa normeista.



**HUOMAUTUS:** Kaikki unimittaukset unen laatua ja keskisykettä lukuun ottamatta perustuvat pelkästään liikkumiseen, joten ne ovat vain arvioita, eivätkä välttämättä kuvasta varsinaisia nukkumistapojasi.

## Unen laatu

Keston lisäksi kellosi voi arvioida myös unen laatua seuraamalla sykevaihteluja unen aikana. Sykkeen vaihtelu ilmaisee, kuinka hyvin unijakso auttaa sinua lepäämään ja palautumaan. Unen laatu esitetään uniyyhteenvedossa asteikolla 0–100, jossa 100 on paras unen laatu.

## Sykkeiden mittaus nukkumisen aikana

Jotta unen laatua mitattaisi, varmista, että päivittäissyke (ks. 4.4.3. Päivittäissyke) ja uniseuranta ovat käytössä.

## Automaattinen Älä häiritse -tila

Voit ottaa Älä häiritse -tilan automaattisesti käyttöön nukkumisen ajaksi valitsemalla automaattisen Älä häiritse -asetuksen.

## Unitrendit

Kun heräät, näet yhteenvedon unestasi. Yhteenveto sisältää unen kokonaiskeston sekä arvioidun hereilläoloajan (jolloin liikehdit), nukkumaanmenoajan, heräämisajan sekä keskisykkeeseen perustuvan unen laatuarvion.

Voit seurata yleistä unitrendiäsi unitietojen avulla. Paina kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta, kunnes näet **Uni**-kestonäytön. Ensimmäisessä näkymässä on viimeisin unijakso unitavoitteeseen verrattuna.



Painamalla keskipainiketta kerran uninäytössä voit tarkastella keskimääräistä unen kestoa ja unenaikaista keskisykettäsi seitsemältä edelliseltä päivältä. Voit tarkastella tietoja numeroina kuvaajien sijaan painamalla oikeata alapainiketta.



**VINKKI:** Painamalla keskipainiketta pitkään **Uni**-näytössä pääset uniseuranta-asetuksiin ja viimeisimpään uniyyhteenvetoon.

## 4.9. Stressi ja palautuminen

Voimavarasi kertovat paljon kehosi energiatasoista ja siitä, miten hyvin siedät stressiä ja selviät päivän haasteista.

Stressi ja fyysinen aktiivisuus kuluttavat voimavarojasi, kun taas lepo ja palautuminen lisäävät niitä. Hyvä uni on olennainen tekijä sen varmistamisessa, että kehollasi on tarvittavat voimavarat.

Kun voimavarasi ovat runsaat, tunnet todennäköisesti olosi virkeäksi ja energiseksi. Jos menet juoksulenkillä voimavarojesi ollessa runsaat, juoksu sujuu todennäköisesti hienosti, koska kehollasi on riittävästi energiaa mukautumiseen ja sitä kautta kuntotason parantamiseen.

Voimavarojen seuraaminen saattaa auttaa ylläpitämään niitä ja käyttämään niitä järkevästi. Voit myös käyttää voimavaratasojasi apuna stressitekijöiden, henkilökohtaisesti toimivien palautumista edistävien strategioiden ja hyvän ravitsemuksen vaikutusten tunnistamisessa.

Stressi- ja palautumisarvio käyttää optisen sykeanturin lukemia. Jotta ne olisivat käytettävissä päivän kuluessa, päivittäissyke on otettava käyttöön. Ks. 4.4.3. Päivittäissyke.

Max. syke- ja Leposyke -arvot on tärkeää asettaa oman sykkeen mukaan, jotta lukemat olisivat mahdollisimman tarkkoja. Oletuksena Leposyke on 60 bpm ja Max. syke perustuu ikääsi.

Näitä sykearvoja voi helposti muuttaa asetuksista kohdassa **YLEISET** -> **HENKILÖKOHTAISET**.

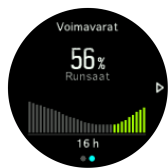
 **VINKKI:** Käytä unen aikana mitattua alinta sykearvoasi Leposyke-arvona.

Vieritä stressi- ja palautumisnäyttöön painamalla oikeaa alapainiketta.



Näytön ympärillä oleva mittari ilmaisee yleisen voimavaratasosi. Vihreä väri tarkoittaa, että olet palautumassa. Tilan ja ajan ilmaisin kertoo sinulle nykyisen tilasi (aktiivinen, ei-aktiivinen, palautumassa tai stressaantunut) sekä kuinka kauan olet ollut tässä tilassa. Esimerkiksi tässä näyttökuvassa olet ilmaisimen mukaan ollut palautumistilassa viimeiset neljä tuntia.

Painamalla keskipainiketta näet palkkikaavion voimavaroistasi 16 viime tunnin ajalta.



Vihreät palkit ilmaisevat ajat, jolloin olet ollut palautumistilassa. Prosenttiarvo antaa arvion nykyisestä voimavaratasostasi.

## 4.10. Kuntotaso

Hyvä aerobinen kunto on tärkeä tekijä yleiskunnon, hyvinvoinnin ja urheilusuoritusten kannalta.

Aerobinen kuntotaso määritellään VO<sub>2</sub>max-arvona (hapenottokyky), joka tunnetaan laajasti aerobisen kestävyuden mittana. Toisin sanoen VO<sub>2</sub>max kertoo, kuinka hyvin kehosi voi käyttää happea. Mitä korkeampi VO<sub>2</sub>max-arvo, sitä parempi hapenottokyky.

Kuntotasoarviosi perustuu sykevaihtelun tarkkailuun tallennettujen juoksu- ja kävelylenkkien aikana. Jos haluat saada kuntotasoarvion, tallenna vähintään 15 minuutin juoksu- tai kävelylenkki Suunto 3 -kello ranteessasi käyttäen joko GPS-mobiiliyhteyttä tai kalibroitu nopeutta.

Jos käytössäsi ei ole GPS-mobiiliyhteyttä, kello on kalibroitava manuaalisesti, ennen kuin voit juosta/kävellä 15 minuuttia kuntotasoarviota varten, ks. *4.1.1. Nopeuden ja matkan kalibrointi*.

Onnistuneen kalibroinnin jälkeen kello pystyy antamaan arvion kuntotasostasi kaikissa juoksu- ja kävelyharjoituksissa.

Nykyinen kuntotasoarviosi näytetään kuntotasonäytössä. Vieritä kuntotasonäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.



**HUOMAUTUS:** Jos kello ei ole vielä arvioinut kuntotasoasi, saat ohjeet arvion tekemiseen kuntotasonäytöstä.

Historiatiedot tallennetuista juoksu- ja kävelyharjoituksista varmistavat osaltaan kellon antaman VO2max-arvion tarkkuuden. Mitä enemmän harjoituksia tallennat Suunto 3 -kellolla, sitä tarkempi VO2max-arviosta tulee.

Kuntotasoja on kahdeksan, ja ne ovat matalimmasta korkeimpaan: Erittäin huono, Huono, Tyydyttävä, Keskitaso, Hyvä, Erittäin hyvä, Erinomainen ja Huippukunto. Mitä korkeampi arvo, sitä parempi on kuntotasosi.

Näytä kuntoikäarviiosi painamalla vasenta yläpainiketta. Kuntoikä on mittariarvo, joka on määritetty VO2max-arvosi perusteella. Oikean tyyppinen ja säännöllinen fyysinen harjoittelu auttaa kohottamaan VO2max-arvoasi ja alentamaan kuntoikäsi.



VO2max-arvon parantuminen on erittäin yksilöllistä ja se riippuu eri tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, perimästä ja harjoittelusta. Jos olet jo ennestään hyvässä kunnossa, kuntotason kohottaminen käy hitaasti. Jos olet vasta aloittanut säännöllisen harjoittelun, kuntosi saattaa kohentua nopeasti.

## 4.11. Rintakehälle asetettava sykeanturi

Voit saada tarkkaa tietoa harjoittelusi tehosta yhdistämällä Suunto 3 -kellosi Bluetooth® Smart -yhteensopivaan sykeanturiin, kuten Suunto Smart Sensoriin.

Suunnon Smart Sensor -anturissa on lisäominaisuutena myös sykemuisti. Anturin muistitoiminto puskuu tiedot, mikäli yhteys kelloon keskeytyy esimerkiksi uinnin aikana (tiedonvälitys ei toimi veden alla).

Tämä tarkoittaa, ettei sinun tarvitse pitää kelloa mukana tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

4.12. *POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen* sisältää ohjeet sykeanturin ja kellon yhdistämiseen.

## 4.12. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen

Voit yhdistää kellosi Bluetooth Smart -yhteyttä käyttäviin POD-laitteisiin ja antureihin kerätäksesi lisätietoja harjoittelun tallennuksen aikana.

Suunto 3 tukee seuraavia POD-laitteita ja antureita:

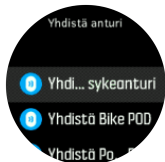
- Syke
- Bike
- Foot



**HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista. Ks. 3.5. Lentokonetila.

POD-laitteen tai sykeanturin yhdistäminen:

1. Siirry kellon asetuksiin ja valitse **Liitettävyyys**.
2. Avaa anturityyppien luettelo valitsemalla **Yhdistä anturi**.
3. Selaa luetteloa oikealla alapainikkeella ja valitse anturityyppi keskipainikkeella.



4. Noudata kellon antamia yhdistämishojeita (katso tarvittaessa anturin tai PODin käyttöohjetta) ja siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla keskipainiketta.



Jo POD-laitteella on pakollisia asetuksia, sinua pyydetään syöttämään arvo yhdistämisen aikana.

Kun POD tai anturi on yhdistetty, kellosi etsii sitä heti, kun valitset kyseistä anturityyppiä käyttävän urheilutilan.

Yhdistettyjen laitteiden täydellinen luettelo löytyy kellon asetusten kohdasta **Liitettävyyys** » **Yhdistetyt laitteet**.

Voit poistaa laitteen luettelosta (poistaa pariliitoksen) tarvittaessa. Valitse poistettava laite ja napauta **Unohda**.

### 4.12.1. Foot PODin kalibroiminen

Kun yhdistät Foot POD -laitteen, kellosi kalibroi sen automaattisesti käyttämällä matkapuhelimen GPS-yhteyttä Suunto-mobiilisovelluksen avulla. Suosittelemme automaattista kalibrointia, mutta sen voi tarvittaessa poistaa käytöstä POD-asetuksien kohdasta **Liitettävyyys** » **Yhdistetyt laitteet**.

Valitse ensimmäistä GPS-yhteydellä tehtävää kalibrointia varten urheilutila, jossa käytetään Foot POD -anturia, esim. juoksu. Aloita tallennus ja juokse tasaista vauhtia mahdollisimman tasaisella maalla vähintään 15 minuutin ajan.

Juokse ensimmäistä kalibrointia varten normaalia keskivauhtiasi ja lopeta sitten harjoituksen tallentaminen. Kun seuraavan kerran käytät Foot PODia, kalibrointi on valmis.

Kello kalibroi Foot PODin tarvittaessa automaattisesti uudelleen, kun GPS-nopeus on saatavilla.

## 4.13. Ajastimet

Kellossasi on sekuntikello ja lähtölaskenta-ajastin ajanottoa varten. Avaa kellotaulusta aloitusnäyttö ja vieritä ylöspäin, kunnes näet ajastinkuvakkeen. Avaa ajastinnäyttö painamalla keskipainiketta.



Kun avaat näytön, siinä näkyy sekuntikello. Sen jälkeen se muistaa, käytitkö viimeksi sekuntikelloa vai lähtölaskenta-ajastinta.

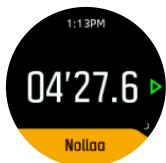
Painamalla oikeaa alapainiketta voit avata **ASETA AJASTIN**-pikavalintavalikon, josta voit vaihtaa ajastinasetuksia.

## Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello painamalla keskipainiketta.



Pysäytä sekuntikello painamalla keskipainiketta. Voit jatkaa painamalla keskipainiketta uudelleen. Nollaa painamalla alapainiketta.



Poistu ajastimesta painamalla keskipainiketta pitkään.

## Lähtölaskenta-ajastin

Avaa pikavalintavalikko ajastinnäytössä painamalla alapainiketta. Voit valita esiasetetun lähtölaskenta-ajan tai luoda oman lähtölaskenta-ajan.



Pysäytä ja nollaa tarvittaessa oikealla olevilla keski- ja alapainikkeilla.

Poistu ajastimesta painamalla keskipainiketta pitkään.

## 4.14. Tehoalueet

Tehoalueiden käyttö harjoittelussa auttaa ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin tehoalue rasittaa kehoasi eri tavoin ja vaikuttaa siten fyysiseen kuntoosi eri tavalla. Alueita on viisi, ja ne on numeroitu 1:stä (matalin) 5:een (korkein) ja määritelty maksimisykkeeseesi (max HR) tai -vauhtiisi perustuvina prosenttialueina.

Harjoittelussa on tärkeää pitää teho mielessä ja ymmärtää, miltä kunkin tehotason pitäisi tuntua. Äläkä unohda, että harjoittelusuunnitelmastasi riippumatta sinun pitää aina verryttää ennen harjoittelua.

Suunto 3 -kellon viisi harjoitustehoaluetta ovat:

### **Alue 1: Kevyt**

Alueella 1 harjoittelu on kehollesi suhteellisen kevyttä. Kuntoilun kannalta näin matalaa tehoa käytetään pääasiassa palauttavassa harjoittelussa ja peruskunnon parantamisessa, kun ollaan aloittamassa liikuntaharrastusta tai jatkamassa sitä pitkän tauon jälkeen. Jokapäiväinen liikunta – kävely, portaiden nouseminen, töihin pyöräily yms. – tapahtuu yleensä tällä teholla.

### **Alue 2: Kohtalainen**

Alueella 2 harjoittelu parantaa tehokkaasti peruskuntoa. Tällaisella teholla harjoittelu tuntuu helpolta, mutta pitkäkestoisella harjoittelulla voidaan saada huomattavia harjoitusvaikutuksia. Enin osa kardiovaskulaarisesta kuntoilusta pitäisi suorittaa tällä alueella. Peruskunnon parantaminen luo perustan muulle harjoittelulle ja valmistele elimistösi energisempään liikuntaan. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä alueella kuluttaa paljon energiaa, etenkin kehoon varastoituneesta rasvasta.

### **Alue 3: Kova**

Alueella 3 harjoittelu alkaa olla varsin tarmokasta ja tuntuu aika rankalta. Se parantaa kykyäsi liikkua nopeasti ja taloudellisesti. Tällä alueella elimistöön alkaa syntyä maitohappoa, mutta keho pystyy vielä huuhtelemaan sen kokonaan pois. Sinun pitäisi harjoitella tällä alueella enintään pari kertaa viikossa, sillä se rasittaa kehoa paljon.

### **Alue 4: Erittäin kova**

Alueella 4 harjoittelu valmistele elimistöäsi kilpailusuorituksiin ja koviin nopeuksiin. Tällä alueella voidaan harjoitella joko tasaisella nopeudella tai intervaleina (lyhyiden harjoitteluvaiheiden ja väliajoin pidettävien taukojen yhdistelminä). Kovatehoinen harjoittelu kehittää kuntoa nopeasti ja tehokkaasti, mutta liian usein ja liian kovaa tehtynä se voi johtaa liikaharjoitteluun, mikä saattaa vaatia pitkää taukoa harjoittelusta.

### **Alue 5: Maksimi**

Kun harjoittelun aikainen syke saavuttaa alueen 5, harjoittelu tuntuu äärimmäisen kovalta. Elimistöön muodostuu maitohappoa paljon nopeammin kuin sitä voidaan poistaa, ja enintään muutaman kymmenen minuutin kuluttua on pysähdyttävä. Urheilijat sisällyttävät



harjoitteluohjelmaansa tällaisia äärimmäisen intensiivisiä rupeamia hyvin hallitulla tavalla eivätkä kuntoilijat tarvitse niitä lainkaan.

#### 4.14.1. Sykealueet

Sykealueet ovat prosenttialueita, jotka määritellään enimmäissykkeesi (max HR) perusteella.

Oletusarvoisesti enimmäissyke lasketaan vakioyhtälöllä: 220 – ikäsi. Jos tunnet tarkalleen enimmäissykkeesi, sinun pitää säätää oletusarvoa vastaavasti.

Seitsemän päivän harjoittelusuunnitelma (ks. 4.5. *Mukautuva harjoittelunohjaus*) perustuu sykealuerajoihin. Jos rajat tai enimmäissyke eivät vastaa henkilökohtaisia arvojasi, harjoittelusuunnitelma ei välttämättä ohjaa sinua optimaalisesti haluamallesi kuntotasolle.

Suunto 3 -kellossa on oletusarvoiset ja lajikohtaiset sykealueet. Oletusalueet sopivat käytettäväksi kaikissa lajeissa, mutta edistyneemmässä harjoittelussa voidaan käyttää erillisiä sykealueita juoksuun ja pyöräilyyn.

##### Aseta enimmäissyke

Aseta enimmäissyke asetusten kohdassa **Harjoittelu » Intensiiteettialueet » Oletusalueet**

1. Valitse enimmäissyke (suurin arvo, bpm) ja paina keskipainiketta.
2. Valitse uusi enimmäissyke painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



3. Valitse uusi enimmäissyke painamalla keskipainiketta.
4. Poistu sykealuenäkymästä painamalla vasenta alapainiketta.

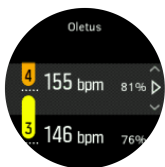


**HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa enimmäissykkeen asetusten kohdassa **Yleiset » Henk.koht.**

##### Aseta oletussykealueet

Aseta oletussykealueet asetusten kohdassa **Harjoittelu » Intensiiteettialueet » Oletusalueet.**

1. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
2. Valitse uusi sykealue painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



3. Valitse uusi sykearvo painamalla keskipainiketta.
4. Poistu sykealuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.



**HUOMAUTUS:** Jos valitset sykealuenäkymässä **Nollaa**, sykealueet palautuvat oletusarvoihin.

##### Aseta lajikohtaiset sykealueet

Aseta lajikohtaiset sykealueet asetusten kohdassa **Harjoittelu » Intensiivialueet » Erityiset alueet**.

1. Valitse laji (juoksu tai pyöräily), jota haluat muokata (painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta), ja paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Kytke sykealueet käyttöön tai pois käytöstä keskipainikkeella.
3. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi sykealue painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi sykearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu sykealuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

#### 4.14.1.1. Sykealueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 4.1. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut intensiteettitavoitteeksi sykkeen (katso 4.1.4. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), urheilutilanäkytön ulkoreunassa näkyy viiteen osaan jaettu sykealuemittari (kaikissa sykettä tukevilla urheilutiloissa). Mittari osoittaa harjoittelusi kulloisenkin sykealueen valaisemalla sitä vastaavaa osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos sykkeesi ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on sykealueille oma näyttönsä. Aluenäyttö näyttää nykyisen sykealueesi keskikentässä ja mittarin taustaväri kertoo lisäksi, millä sykealueella harjoittelet.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

#### 4.14.2. Vauhtialueet

Vauhtialueet toimivat aivan kuten sykealueetkin, mutta harjoittelun teho perustuu vauhtiisi sykkeen sijaan. Vauhtialueet näytetään joko metri- tai brittijärjestelmän mukaisina arvoina asetustesi mukaan.

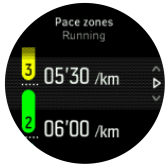
Suunto 3 -kellossa on viisi valmista vauhtialuetta ja lisäksi voit määrittää alueen itse.

Vauhtialueet ovat käytettävissä juoksussa.

##### Aseta vauhtialueet

Aseta lajikohtaiset vauhtialueet asetusten kohdassa **Harjoittelu » Intensiiteettialueet » Erityiset alueet**

1. Valitse juoksu ja paina keskipainiketta.
2. Vieritä alas painamalla oikeata alapainiketta ja kytke vauhtialueet käyttöön keskipainikkeella.
3. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeaa ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava vauhtialue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi vauhtialue painelemalla oikeaa ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi vauhtialuearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu vauhtialuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

##### 4.14.2.1. Vauhtialueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (ks. 4.1. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut tehotavoitteeksi vauhdin (ks. 4.1.4. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*) näytössä näkyy viiteen osaan jaettu vauhtialuemittari. Nämä viisi osaa näytetään urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari ilmaisee tehotavoitteeksi valitsemasi vauhtialueen valaisemalla vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos vauhtisi ei ole valitulla tavoitealueella.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.


## 5. SuuntoPlus™-oppaat

SuuntoPlus™-oppaat tuovat Suunto-kelloosi käyttämiisi urheilu- ja ulkoilupalveluihin liittyvää reaaliaikaista opastusta. Voit myös etsiä uusia oppaita SuuntoPlus™ Storesta tai luoda uusia eri työkaluilla, kuten Suunto-sovelluksessa olevalla harjoittelun suunnittelutoiminnolla.

Lisätietoja kaikista saatavilla olevista oppaista ja muiden palvelujen oppaiden synkronoinnista laitteeseesi saat osoitteesta [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

SuuntoPlus™-oppaiden valitseminen kellossa:

1. Ennen kuin alat tallentaa harjoitusta, paina alapainiketta ja valitse **SuuntoPlus™**.
2. Vieritä haluamaasi oppaaseen ja paina keskipainiketta.
3. Palaa aloitusnäyttöön ja aloita harjoitus normaalisti.
4. Paina keskipainiketta, kunnes pääset SuuntoPlus™-oppaaseen, joka näytetään omana näyttönään.

 **HUOMAUTUS:** Varmista, että Suunto 3 -kellossa on uusin ohjelmistoversio ja että olet synkronoinut kellosi Suunto-sovelluksen kanssa.

## 6. SuuntoPlus™-urheilusovellukset

SuuntoPlus™-urheilusovellukset tuovat Suunto 3 -kelloon uusia työkaluja ja tietoja, joista saat inspiraatiota ja uusia tapoja nauttia aktiivisesta elämäntavasta. Uusia urheilusovelluksia löydät SuuntoPlus™ Storesta, jossa julkaistaan uusia sovelluksia Suunto 3 -kelloon. Valitse kiinnostavat sovellukset ja synkronoi ne kelloosi, niin saat harjoituksistasi parhaan hyödyn!

SuuntoPlus™-urheilusovellusten käyttäminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, vieritä alaspäin ja valitse **SuuntoPlus™**.
2. Valitse haluamasi urheilusovellus.
3. Jos urheilusovellus käyttää ulkoista laitetta tai anturia, se muodostaa yhteyden automaattisesti.
4. Palaa aloitusnäyttöön ja aloita harjoitus normaalisti.
5. Paina keskipainiketta, kunnes pääset SuuntoPlus™-urheilusovellukseen, joka näytetään omana näyttönään.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, löydät SuuntoPlus™-urheilusovelluksen tuloksen yhteenvedosta, jos päteviä tuloksia saatiin.

Voit valita Suunto-sovelluksesta, mitä SuuntoPlus™-urheilusovelluksia haluat käyttää kellossa. Katso sivulta [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus), mitä urheilusovelluksia sinun kelloosi on saatavana.



**HUOMAUTUS:** Varmista, että Suunto 3 -kellossa on uusin ohjelmistoversio ja että olet synkronoinut kellosi Suunto-sovelluksen kanssa.

## 7. Huolto ja tuki

### 7.1. Käsittelyohjeet

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Huuhtelee se säännöllisesti vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

### 7.2. Akku

Yhden latauksen kesto riippuu siitä, miten ja missä olosuhteissa kelloa käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

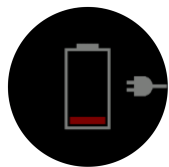


**HUOMAUTUS:** Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden ajan, mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia.



**HUOMAUTUS:** Tässä tuotteessa on ladattava litiumioniakku, jota ei voi vaihtaa.

Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 10 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.



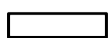
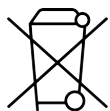
Lataa kello sen mukana toimitetulla USB-kaapelilla. Kello herää alhaisen varaustason tilasta, kun akku on latautunut riittävästi.



**VAROITUS:** Lataa kello vain IEC 60950-1 -virtalähdestandardin mukaisilla USB-adaptoreilla. Standardia noudattamattomat adapterit voivat vahingoittaa kelloa tai aiheuttaa tulipalon.

### 7.3. Laitteen hävittäminen

Hävitä laite asianmukaisesti elektroniikkajätteenä. Älä heitä laitetta roskeen. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



## 8. Referenssi

### 8.1. Vaatimustenmukaisuus

Vaatimustenmukaisuuteen liittyvät tiedot ja yksityiskohtaiset tekniset tiedot löytyvät Tuoteturvallisuus ja lakisääteiset tiedot -tiedotteesta, joka on toimitettu Suunto 3 -kellon mukana, tai osoitteesta [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 8.2. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW175 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









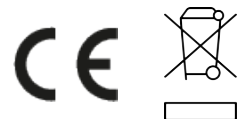
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://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.