

# **SUUNTO 3**


## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ


1. BIZTONSÁG.....	4
2. Első lépések.....	5
2.1. Gombok.....	5
2.2. Suunto app.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optikai pulzusmérő.....	7
2.5. A beállítások megadása.....	8
3. Beállítások.....	9
3.1. Gombzár és a képernyő elsötétítése.....	9
3.2. Háttérvilágítás.....	9
3.3. Hangok és rezgés.....	9
3.4. Bluetooth-kapcsolat.....	10
3.5. Repülőgép üzemmód.....	10
3.6. Ne zavarj mód.....	10
3.7. Értesítések.....	10
3.8. Idő és dátum.....	11
3.8.1. Ébresztőóra.....	11
3.9. Nyelv és mértékegység.....	12
3.10. Számlapok.....	12
3.11. Eszközinformációk.....	13
4. Jellemzők.....	14
4.1. Edzés rögzítése.....	14
4.1.1. Sebesség és távolság kalibrálása.....	15
4.1.2. Sportolási módok.....	15
4.1.3. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban.....	16
4.1.4. A célok használata edzés közben.....	16
4.1.5. Csatlakoztatott GPS.....	17
4.1.6. Intervallum-edzés.....	18
4.1.7. Úszás.....	19
4.1.8. Közérzet.....	19
4.1.9. Kijelzőtéma.....	19
4.2. Médiavezérlők.....	20
4.3. Adatnapló.....	20
4.4. Napi tevékenység.....	21
4.4.1. Tevékenységkövetés.....	21
4.4.2. Azonnali pulzusérték.....	22
4.4.3. Napi pulzusérték.....	23
4.5. Adaptív edzésútmutató.....	24
4.6. Az edzőmunka áttekintése.....	26
4.7. Regenerálódási idő.....	26


4.8. Alváskövetés.....	27
4.9. Stressz és regenerálódás.....	28
4.10. Fittségi szint.....	29
4.11. Mellkasi pulzusmérő.....	30
4.12. POD-ok és szenzorok párosítása.....	31
4.12.1. A foot POD kalibrálása.....	31
4.13. Időzítők.....	32
4.14. Intenzitási tartományok.....	33
4.14.1. Pulzustartományok.....	34
4.14.2. Ritmustartományok.....	36
5. SuuntoPlus™ útmutatók.....	38
6. SuuntoPlus™ sportalkalmazások.....	39
7. Karbantartás és támogatás.....	40
7.1. Kezelési útmutató.....	40
7.2. Akkumulátor.....	40
7.3. Hulladékkezelés.....	40
8. Referencia.....	41
8.1. Megfelelőség.....	41
8.2. CE.....	41


# 1. BIZTONSÁG

## A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.


 **VIGYÁZAT:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** - fontos információ kiemelésére szolgál.


 **TIPP:** - extra tippeket nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.


## Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek az ipari szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!


 **FIGYELEM:** Az edzésprogram kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra!


 **FIGYELEM:** Ne hagyatkozzon teljesen a termék mobil-alapú GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerezrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.

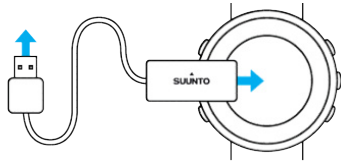
 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, pulzus, helyadatok, mozgásérzékelés, felvételfelismerés, fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

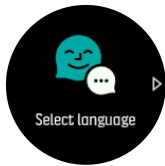
## 2. Első lépések

A Suunto 3 készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. Az óra felébresztéséhez csatlakoztassa azt a számítógéphez a dobozban lévő USB-kábellel.



2. A beállítás varázsló indításához nyomja meg a középső gombot.



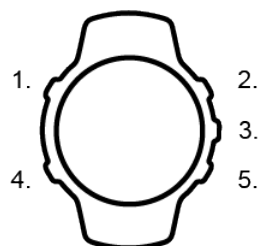
3. A jobb oldali felső vagy alsó gomb megnyomásával válassza ki a kívánt nyelvet, majd nyomja meg a középső gombot.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek módosításához a jobb felső vagy bal felső gombot az értékek módosításához, majd a középső gombot lenyomva lépjen a középső lépésre.

### 2.1. Gombok

Suunto 3 készüléken öt gomb található, amelyek segítségével navigálhat a különböző képernyők és funkciók között.



Normál használat:

#### 1. Bal felső gomb

- nyomja meg a háttérvilágítás bekapcsolásához
- nyomja meg a további információk megtekintéséhez

#### 2. Jobb felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

### 3. Középső gomb

- nyomja meg egy elem kiválasztásához vagy a továbblépéshez/kijelzők váltásához
- tartsa lenyomva a belső gyorsindító menü megnyitásához

### 4. Bal alsó gomb

- nyomja meg a visszalépéshez
- tartsa lenyomva az óralapra való visszalépéshez

### 5. Jobb alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

Miközben egy edzést rögzít, a gombok különböző funkciókkal rendelkeznek:

#### 1. Bal felső gomb

- nyomja meg a további információk megtekintéséhez

#### 2. Jobb felső gomb

- nyomja le a rögzítés szüneteltetéséhez vagy folytatásához
- tartsa lenyomva a tevékenység módosításához

#### 3. Középső gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

#### 4. Bal alsó gomb


- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához

#### 5. Jobb alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez
- tartsa lenyomva a gombok zárolásához és feloldásához

## 2.2. Suunto app

A Suunto alkalmazással a Suunto 3 még gazdagabb élményt nyújthat. Az óra és a mobilalkalmazás párosításakor a csatlakoztatott GPS adatai, a mobilértesítések, a különböző áttekintések és még sok minden egyéb is megjeleníthető.

 **MEGJEGYZÉS:** *Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot.*

Az óra társítása a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth. A beállítások menü alatt lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Az óra párosításához koppintson az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikonra, majd pedig a „PAIR” (Párosítás) ikonra.
5. Ellenőrizze a párosítást. Ehhez gépelje be az alkalmazásba az órán megjelenő kódot.



**MEGJEGYZÉS:** Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.

## 2.3. SuuntoLink

Az óra szoftverének frissítéséhez töltse le és telepítse számítógépére a SuuntoLinket.

Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el. Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto alkalmazásokon keresztül.

További információért látogasson ez ide: [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Az óra szoftverének frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. Indítsa el a SuuntoLink alkalmazást, amennyiben még nem fut.
3. Kattintson a frissítés gombra a SuuntoLink alkalmazásban.

## 2.4. Optikai pulzusmérő

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A pulzusszám mérési eredményeket az alábbi tényezők befolyásolhatják:

- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével! Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és az Ön bőre között!
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatokat pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Vízi sportok közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.

**FIGYELEM:** Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.

**FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.

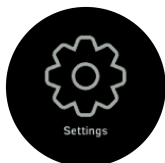
**FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

**FIGYELEM:** Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

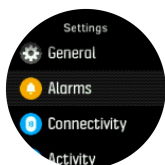
## 2.5. A beállítások megadása

A beállítások módosításához:

1. Nyomogassa a jobb felső gombot, amíg a beállítások ikon megjelenik, majd nyomja le a középső gombot a beállítások menübe való belépéshez.



2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva görgessen végig a beállítások menün.



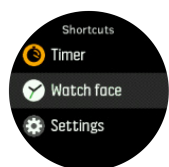
3. Ha egy beállítás ki van emelve, a középső gomb megnyomásával tudja kiválasztani azt. A bal alsó gomb megnyomásával léphet vissza a menübe.
4. Az értéktartományt tartalmazó beállítások esetében a jobb felső vagy alsó gombokkal tudja módosítani az értéket.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak a ki/be lehetőséget tartalmazzák, a középső gomb megnyomásával módosíthatja az értéket.



**TIPP:** A gyorsindító menüből elérheti az általános beállításokat is, ehhez tartsa lenyomva a középső gombot.





## 3. Beállítások

### 3.1. Gombzár és a képernyő elsötétítése

Edzésrögzítés közben lezárhatja a gombokat a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Lezárás után nem módosíthatja a kijelző nézetét, azonban bármely gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást, amennyiben az automata üzemmódban van.

A feloldáshoz nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő rövid inaktivitás után elsötétül. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

Hosszan tartó inaktivitást követően az óra hibernálás módba vált, és a képernyő teljesen kikapcsol. A képernyő bármilyen mozgással aktiválható.

### 3.2. Háttérvilágítás

A háttérvilágítás-funkciók a beállításokban a **General » Backlight** alatt módosíthatók.

- A Standby beállítás szabályozza a képernyő fényerejét abban az esetben, ha az aktív háttérvilágítás nincs bekapcsolva (pl. nem váltja ki gombnyomás). A Standby két beállítása a következő: On and Off.
- A Raise to wake funkció normál óra módban aktiválja a készenléti háttérvilágítást, edzés módban pedig aktiválja a háttérvilágítást, amikor a csuklót leolvasási helyzetbe emeli. A Raise to wake három beállítása a következő:
  - On: Ha a csuklót felemeli normál óra módban vagy edzés közben, a háttérvilágítás aktiválódik.
  - Exercise only: A csukló felemelésével csak edzés közben aktiválódik a háttérvilágítás.
  - Off: A Raise to wake funkció kikapcsol.



**MEGJEGYZÉS:** A háttérvilágítást beállíthatja úgy is, hogy folyamatosan be legyen kapcsolva. A középső gombot lenyomva lépjen be a **Shortcuts** menübe, görgessen a **Backlight** pontra, és tolja el a csúszkát a háttérvilágítás kényszerített bekapcsolásához.

### 3.3. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításokban a **General » Tones** alatt.

A **General » Tones » General** alatt az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on:** minden esemény esetén riasztás
- **All off:** nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off:** minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

A **General » Tones » Alarms** alatt ki- és bekapcsolhatja a rezgést.

Az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Vibration:** riasztás rezgéssel
- **Tones:** riasztás hanggal

- **Both:** riasztás rezgéssel és hanggal.

## 3.4. Bluetooth-kapcsolat

Suunto 3 készüléke Bluetooth-technológia használatával továbbítja és fogadja a mobileszközről származó információkat az óra és a Suunto alkalmazás párosításakor. A POD-ok és szenzorok párosításakor szintén ez a technológia használatos.

Ugyanakkor, ha nem szeretné, hogy órája felismerhetővé váljon a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, be-, illetve kikapcsolhatja a keresés funkciót a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) menüpont alatti beállításoknál.




A Bluetooth funkció azonban teljes mértékben ki is kapcsolható a repülőgép üzemmód aktiválásával, lásd: 3.5. Repülőgép üzemmód

## 3.5. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity** (**Csatlakozási lehetőségek**) alatt tudja aktiválni vagy inaktiválni.



 **MEGJEGYZÉS:** Ahhoz, hogy bármit is párosítson az eszközzel, először ki kell kapcsolnia a repülőgép üzemmódot, ha az be van kapcsolva.

## 3.6. Ne zavarj mód

A Ne zavarj mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez/letiltásához:

1. Az óralapon tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. A Ne zavarj mód állapotának módosításához nyomja meg a középső gombot.


Ha a Ne zavarj mód aktív, egy Ne zavarj ikon jelenik meg az óralap nézetben.

Ha riasztást állított be, az a megszokott módon hallható, és kikapcsolja a Ne zavarj módot, kivéve, ha engedélyezi a szundi funkciót.

## 3.7. Értesítések

Ha az óráját párosította a Suunto alkalmazással, és Android rendszerű telefonja van, az óráján értesítést kaphat például a beérkező hívásokról és az SMS-ekről.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a párosítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválásra került. Ezt a beállításokban tudja kikapcsolni, a **Notifications** lehetőség alatt.

 **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy egyes, kommunikációs célokra szolgáló alkalmazások üzenetei nem jeleníthetők meg a Suunto 3 készüléken.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, nyomja meg a jobb alsó gombot, hogy végiggörghessen a teljes szövegen.

Koppintson az **Actions** gombra az értesítés kezeléséhez (a választható lehetőségek az értesítést küldő mobilalkalmazástól függően eltérhetnek).

A kommunikációs alkalmazások esetében az óra használatával küldhet **Quick reply** gyorsválaszt. Az előre beállított üzeneteket a Suunto alkalmazásban választhatja ki és módosíthatja.

## Értesítési előzmények

Ha olvasatlan értesítései vagy nem fogadott hívásai vannak a mobilkészülékén, ezeket az órán is megtekintheti.

Az óralapon nyomja meg a középső gombot, majd nyomja meg az alsó gombot az értesítési előzményekre való görgetéshez.

Az üzenetek mobil eszközön keresztüli megtekintésekor törölődnek az értesítési előzmények.

## 3.8. Idő és dátum

Ön az óra első elindításakor beállította az időt és a dátumot.

A **General** (Általános beállítások) » **Time/date** (Idő/dátum) menüpontjában az idő és a dátum beállításán kívül azok formátumát is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General** (Általános beállítások) » **Time/date** (Idő/dátum) menüpontjában érintse meg a **Dual time** (Két időzóna) elemet az időzóna helyszín kiválasztásával elvégzendő beállításához.

A Suunto alkalmazás párosítása után az óra frissíti az idő, dátum, időzóna és nyári időszámítás értékeit a mobil eszközökről.

A **General** » **Time/date** menüpontban, koppintson az **Auto time update** elemre a funkció ki- vagy bekapcsolásához.

### 3.8.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Aktiválja az ébresztést a **Alarms** » **Alarm clock**(Ébresztő) alatt.

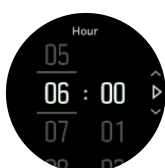
Az ébresztés beállításához:

1. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:

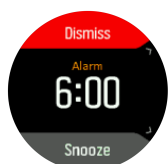
- **Once (Egyszer):** az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben
- **Weekdays (Hétköznapokon):** az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg
- **Daily (Naponta):** az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



2. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

### 3.9. Nyelv és mértékegység

Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.

### 3.10. Számlapok

Suunto 3 készüléke többféle számlappal érkezik, digitális és analóg stílusokból egyaránt választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Lépjen a **Watch face** (Óralap) beállításra az indítóképernyőről, vagy tartsa lenyomva a középső gombot a belső menü megnyitásához. **Watch face**



2. A jobb alsó vagy felső gombokkal görgessen végig az óralap-előnézeteken, és a középső gombot lenyomva válassza ki a használni kívánt óralapot.

3. A jobb alsó vagy felső gombokkal görgessen végig a szín opciókon, és válassza ki a használni kívánt színt.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum, az összes lépésszám vagy a kettős idő. A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a bal felső gombot.

### 3.11. Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) » **About** (Névjegy) lehetőség alatt.

## 4. Jellemzők

### 4.1. Edzés rögzítése

A mindennapos tevékenységkövetés mellett óráját az edzésszakaszok vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

Edzés rögzítése:

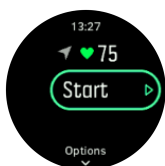
1. Tegyen fel egy pulzusról (külön megvásárolható).
2. Görgessen az edzés ikonra, és erősítse meg a középső gombbal.



3. A sportolási módokat a jobb felső vagy alsó gombokkal nézheti végig, majd a középső gombot lenyomva kiválaszthatja a használni kívánt módot.
4. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzusról vagy csatlakoztatott GPS). A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át. A szív ikon (pulzusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, övhöz kapcsolt színes szívre vált, amennyiben pulzusról övet használ. Optikai pulzusról használatakor öv nélküli színes szívre vált.

Ha pulzusról használ, de az ikon egyszerűen zöldre vált (ami azt jelenti, hogy az optikai pulzusról aktív), ellenőrizze, hogy a pulzusról párosítva van-e, lásd [4.12. POD-ok és szenzorok párosítása](#), és válassza ki újra a sportolási módot.

Megvárhatja, hogy minden ikon zöldre váltsa, vagy a középső gombot megnyomva bármikor elindíthatja a rögzítést.



Amikor a rögzítés elindul, a kiválasztott pulzusról forrás zárolva lesz, és nem módosítható a folyamatban lévő edzés alatt.

5. Rögzítés közben a középső gombbal változhat a képernyők között.
6. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a jobb felső gombot. A leállításához és mentéshez nyomja meg a jobb alsó gombot, a folytatáshoz pedig a jobb felsőt.



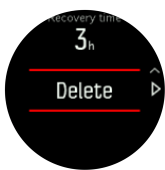
Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően a jobb alsó

gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva tartja a középső gombot.



A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre (lásd 4.1.8. *Közérzet*), vagy hagyja ki azt. Ezt követően megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül a jobb alsó vagy felső gombok segítségével böngészhet.

Ha a rögzített tevékenységet nem akarja megtartani, törölheti a naplóbejegyzést. Ehhez görgessen le a **Delete** (Törlés) pontra, és a középső gombbal erősítse meg. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.



#### 4.1.1. Sebesség és távolság kalibrálása

Suunto 3 órája a beépített gyorsulásmérőnek köszönhetően a futással és gyaloglással kapcsolatos sebesség és távolság mérésére is alkalmas. A gyorsulásmérő kalibrálását lépéshossza és mozgása alapján végezze el. Kalibrálás hiányában az óra pontatlanul méri a sebességet és a távolságot.

Az óra kalibrálásának legegyszerűbb módja, ha csatlakoztatott GPS-szel rögzíti az első futását vagy gyaloglását (lásd 4.1.5. *Csatlakoztatott GPS*). Ha a mobiltelefon GPS-ét használja, a háttérben automatikusan megtörténik a sebesség és távolság kalibrálása.

Az óra manuális kalibrálásához:

1. Rögzítsen egy olyan gyaloglást vagy futást, amelynek ismeri a távolságát (például pályán) legalább 12 percig, lásd 4.1. *Edzés rögzítése*
2. Az edzést követően szerkessze a távolságot az összegzésben úgy, hogy lenyomja a középső gombot, amikor a távolság ki van jelölve.



 **MEGJEGYZÉS:** A legpontosabb eredmények érdekében kalibrálja az órát külön futásra és gyaloglásra.

#### 4.1.2. Sportolási módok

Az óra az előre meghatározott sportolási módok széles választékával érkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve sifutásig.

Amikor rögzít egy edzést (lásd 4.1. *Edzés rögzítése*), felfelé és lefelé görgetve megtekintheti a sport módok szűkített listáját. Válassza ki a szűkített lista alján található **Other** ikont a sport módok teljes listájának megtekintéséhez.

Mindegyik sportolási mód egyedi kijelzés-készlettel jeleníti meg az edzésadatokat, melyek a sportolási módtól függően eltérhetnek. Az edzés közben az óra kijelzőjén megjelenő adatokat a Suunto alkalmazásban szabhatja személyre.

Ismerje meg, hogyan lehet személyre szabni a sportolási módokat a *Suunto (Android)* vagy a *Suunto (iOS) alkalmazásban*.


### 4.1.3. Energiatakarékossági beállítások sportolási módban

Az akkumulátor készenléti idejének meghosszabbításához választhatja az alábbi energiatakarékos beállításokat:

- **Kijelző-időtűllépés:** alapesetben a kijelző mindig be van kapcsolva az edzés során. Ha bekapcsolja a kijelző-időtűllépést, a kijelző 10 másodperc elteltével kikapcsol, hogy energiát takarítson meg. Nyomja meg bármelyik gombot a kijelző visszakapcsolásához.

Az energiatakarékossági beállítások aktiválásához:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le az **Power saving** (Energiatakarékosság) opcióra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Állítsa be az energiatakarékossági értékeket a kívánt módon, majd tartsa lenyomva a középső gombot, hogy kilépjen az energiatakarékossági beállításokból.
4. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha be van kapcsolva a kijelző-időtűllépés, továbbra is kaphat mobil-értesítéseket, valamint hang- és rezgés-riasztásokat.

### 4.1.4. A célok használata edzés közben

Edzéskor különböző célokat állíthat be Suunto 3 készülékén.

Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően a jobb alsó gomb megnyomásával.



Általános célú edzés:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Válassza ki az **Targets** (Célok) opciót, és nyomja meg a középső gombot.
3. A középső gombbal lépjen be a **General** (Általános beállítások) menübe.
4. Válassza ki a **Duration** (Időtartam) vagy a **Distance** (Távolság) opciót.
5. Válassza ki az elérni kívánt célt.
6. A bal alsó gomb megnyomásával visszatérhet a sportolási mód beállításaihoz.

Ha az általános célokat aktiválta, minden adatképernyőn megjelenik a haladási sáv.





Emellett értesítést kap, amikor elérte a cél 50%-át, és amikor elérte a kiválasztott célt.

Edzés intenzitási célokkal:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Válassza ki az **Targets** (Célok) opciót, és nyomja meg a középső gombot.
3. A középső gombbal lépjen be a **Intensity** (Intenzitási cél) menübe.
4. Válassza ki a **Heart rate** (Pulzusszám) vagy a **Pace** (Tempó) opciót.
5. Válassza ki a kívánt célzónát.
6. A bal alsó gomb megnyomásával visszatérhet a sportolási mód beállításaihoz

#### 4.1.5. Csatlakoztatott GPS

Suunto 3 készüléke a csuklómozgás alapján a futással és gyaloglással kapcsolatos sebesség és távolság rögzítésére is alkalmas, azonban e funkció kalibrálását lépéshossza és mozgása alapján kell elvégeznie. A kalibrálást manuálisan (lásd a *4.1.1. Sebesség és távolság kalibrálása* fejezetet), vagy a csatlakoztatott GPS használatával automatikusan is elvégezheti. Csatlakoztatott GPS használatkor a csuklóalapú sebesség és távolság automatikusan kalibrálódik.


Amellett, hogy pontosabb sebesség- és távolságadatokhoz jut, csatlakoztatott GPS-szel nyomon is követheti az edzését, és azt a Suunto alkalmazásban térképen is megtekintheti.

A csatlakoztatott GPS használata:

1. Párosítsa óráját a Suunto alkalmazással, ehhez lásd: *2.2. Suunto app*.
2. Engedélyezze a Suunto alkalmazás számára a helymeghatározási szolgáltatások használatát.
3. Hagyja bekapcsolva a Suunto alkalmazást.
4. Indítson el egy sportolási módot a GPS segítségével.

Az órán lévő GPS ikon zölden villog keresés közben, és zöldre vált, amikor létrejön a telefon GPS-kapcsolata.

Nem minden sportolási mód használ GPS-adatokat. Ha nem jelenik meg az ikon, az azt jelenti, hogy az adott sportolási mód olyan gyakorlattal – például futógépen való futással vagy medencében történő úszással – kapcsolatos, amelynél szükségtelen a GPS-adatok használata, vagy azt, hogy nem párosította Suunto 3 készülékét a telefonjával.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha csatlakoztatott GPS-t használ, az megnöveli a mobilkészülék akkumulátorának energiahasználatát. A GPS-pontosság a mobilkészülék és a környezeti körülmények függvényében változhat. Az épületek például blokkolhatják a GPS-jeleket. Felhívjuk figyelmét arra is, hogy nem minden mobil operációs rendszer verzióhoz elérhetőek GPS-adatok, és az aktuális támogatás figyelmeztetés nélkül visszavonásra kerülhet.

#### 4.1.6. Intervallum-edzés

Az intervallum-edzés egy megszokott edzésmód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto 3 készülékén minden egyes sportolási módnál külön-külön beállíthatja személyre szabott intervallumedzéseit.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallum: be/ki csúszka, amely engedélyezi az intervallum-edzést. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallum-edzés kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például mobiltámogatott GPS-alapú, csuklón viselt gyorsulásmérő alapú, illetve lábra erősíthető (foot-POD) vagy kerékpáros-POD alapú.

Az intervallum-edzés menete:


1. Az indítóképernyőn válassza ki a sportot.
2. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
3. Görgessen le az **Intervals** (Intervallumok) opcióra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Kapcsolja be az intervallum-edzés beállítást, vagy végezze el a fenti beállításokat.



5. Görgessen a **Vissza** lehetőségre, és erősítse meg a középső gombbal.
6. Nyomogassa a jobb felső gombot, amíg visszatér a kezdőnézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
7. A bal alsó gombot megnyomva módosítsa a nézetet intervallum-kijelzőre, és nyomja meg a jobb felső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzés elindítására.



8. Amennyiben szeretné leállítani az intervallum-edzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals** (Intervallumok) beállítást.


 **MEGJEGYZÉS:** Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a jobb felső gomb megnyomása nem csak az intervallum-edzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.

Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

#### 4.1.7. Úszás

A Suunto 3 készüléket medencében való úszáshoz is használhatja.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között

 **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a csuklós pulzuszámoló nem működik a víz alatt. A pontosabb pulzusadatok érdekében használjon mellkasi pulzuszámolót.

#### 4.1.8. Közérzet

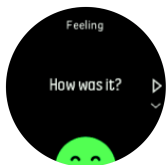
Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

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

Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azzal, hogy válaszol a „**How was it?**” (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a rögzítést.



A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

#### 4.1.9. Kijelzőtéma

Annak érdekében, hogy az óra kijelzője edzés vagy navigálás közben jobban olvasható legyen, világos és sötét témák között váltogathat.

Világos téma esetében a háttér világos és a számok sötéten jelennek meg.

Sötét téma esetében fordított a kontraszt, a háttér sötét és a számok világosak.

A téma egy globális beállítás, amelyet a sportolási mód opciók bármelyikében módosíthatja az órán.


A kijelzőtéma módosítása sportolási mód opciókban:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot az óralapon.
2. Görgessen az **\*\* Edzés\*\*** pontra, és nyomja meg a középső gombot.

3. Lépjen be bármelyik sportolási módba, és a jobb alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
4. Görgessen le a **\*\* Téma\*\*** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva válthat a Világos és Sötét beállítás között, és a középső gombot megnyomva fogadhatja el a beállítást.
6. Görgessen vissza a sportolási mód opciókból való kilépéshez, és indítsa el a sportolási módot (vagy lépjen ki belőle).
7. A középső gombot lenyomva lépjen ki a navigálási beállításokból.

## 4.2. Médiavezérlők

Az Ön Suunto 3 órája használható a telefonról lejátszott zene, podcast vagy egyéb tartalom lejátszásának vezérlésére, illetve a telefonról egy másik eszközre történő átjátszás kezelésére. Alapértelmezés szerint a médiavezérlők be vannak kapcsolva, de igény szerint a **Settings » Media controls** menüben kikapcsolhatók.

 **MEGJEGYZÉS:** Mielőtt a Media controls használatát megkezdené, az óráját párosítania kell a telefonjával.

A médiavezérlők eléréséhez nyomja meg a középső gombot, amikor az óraszám lap látható, vagy edzés közben nyomogassa a középső gombot mindaddig, míg a médiavezérlő kijelzés meg nem jelenik.

A médiavezérlő képernyő használata közben az egyes gombok funkciója a következő:



- **Lejátszás/Szünet:** Bal felső gomb
- **Következő zeneszám/epizód:** Jobb alsó gomb
- **Előző zeneszám/epizód:** Jobb felső gomb (hosszan nyomva)
- **Hangerő:** Jobb alsó gomb (hosszan nyomva), megjeleníti a hangerővezérlő gombokat
  - A hangerővezérlő képernyő használata közben a jobb felső gombbal növelhető, a jobb alsó gombbal csökkenthető a hangerő. A médiavezérlő képernyőre a középső gomb megnyomásával térhet vissza.

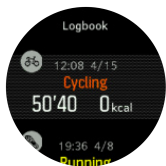
A médiavezérlő képernyő kikapcsolásához nyomja meg a középső gombot.

## 4.3. Adatnapló

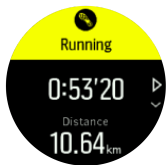
Az adatnaplót az indítóképernyőről érheti el.



A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva görgessen végig a naplón. Egy adott elem megnyitásához nyomja meg a középső gombot.



A naplóból való kilépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.



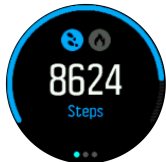
## 4.4. Napi tevékenység

### 4.4.1. Tevékenységkövetés

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz. Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

Az aktivitásszámláló minden éjfélkor automatikusan visszaáll az alapértékre. Hét végén az óra összegzi a tevékenységét.

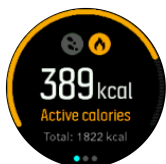
Az óralap-kijelzőn nyomja meg a jobb alsó gombot, amíg megjelenik a napi összlépésszám.



Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, és az edzés- vagy más tevékenységek rögzítés közben is. Bizonyos sportolási módok - például úszás vagy kerékpározás - esetén azonban az óra nem számolja a lépéseket.

**TIPP:** A lépésszámlálás pontosságának növelése érdekében határozza meg az óra viselési helyét és módját a Suunto beállításakor vagy a lehetőséggel **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.

A lépéseken kívül a bal felső gombot megnyomva megtekintheti a napi kalóriaafelhasználás becsült értékét is.



A kijelző közepén látható nagy szám a nap során elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. Az összes kalóriaszám tartalmazza az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét is (lásd alább).

A mindkét kijelzőn megjelenő karika azt mutatja, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

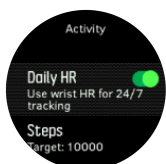
A középső gombot egyszer megnyomva megjelenítheti az elmúlt hét napra vonatkozó lépésszámot is. Ha újra megnyomja a középső gombot, megjelenik az elmúlt hét napban elégetett kalóriaszám.



A lépés- vagy kalóriakijelzőn a jobb alsó gombot megnyomva megjelennek a pontos számok az egyes napokra.

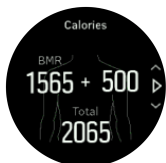
### Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. Tevékenység kijelzése mellett tartva lenyomva a középső gombot az aktivitási célok beállításának megnyitásához.



A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát.

A napi szinten elégetett összes kalóriaszám két tényezőről alapul: az alanyanyagcseréről (BMR) és a fizikai tevékenységen.

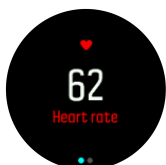


A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR fölött. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

### 4.4.2. Azonnali pulzusérték

Az azonnali pulzusérték kijelző gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket. A kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám.



Az azonnali pulzusérték megtekintéséhez:

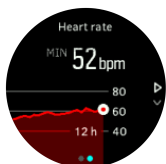
1. Az óralap-nézetről nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen az azonnali pulzusérték kijelzőre.
2. Nyomja meg a bal alsó gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

#### 4.4.3. Napi pulzusérték

A napi pulzusérték kijelző megjeleníti a pulzusérték 12 órás nézetét. Ez az információ nagy segítség például egy kemény edzés utáni regenerálódás során.

A kijelzőn 12 órára visszamenőleg, grafikontként jelenik meg a pulzusszám. A grafikon a pulzusszám-átlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel. Emellett megjelenik a legalacsonyabb pulzusérték is 12 órás időszakra.

Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen az elmúlt edzés után.



Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnak az átlaga, amikor elérte ezt a csúcserőértéket.

Mielőtt megjeleníthetné a napi pulzusmérési grafikont, aktiválnia kell a napi pulzusmérési funkciót. A funkciót a beállításokban, az **Activity** (Tevékenység) alatt tudja ki és bekapcsolni. A pulzusszám kijelzése képernyőn a középső gombot lenyomva elérheti a tevékenységbeállításokat is.

Ha aktiválja a napi pulzusmérési funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiahasználatát.



Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a napi pulzusérték-adatokat.

A napi pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen az azonnali pulzusérték kijelzőre.
2. A középső gombot megnyomva átválthat a napi pulzusértékre.

Ha a napi pulzusérték kijelzőn megnyomja a jobb alsó gombot, megjelenik, hogy a pulzusszáma alapján mennyi energiát éget óránként.

## 4.5. Adaptív edzésútmutató

A Suunto 3 egy 7 napos edzésterv automatikus összeállításával mozdítja elő aerob fittsége fenntartását, fejlesztését vagy erősítését. A heti edzésterhek és edzésintenzitások a három programban egymástól eltérőek.

Válassza ki heti célját:



Válassza a “fenntartás” opciót, ha már egészen fittnek érzi magát és szeretné megőrizni aktuális fittségi szintjét! Az opció azok számára is hasznos lehet, akik csak most kezdik el a rendszeres edzést. Ha már egyszer elkezdte, bármikor igényesebbre változtathajta a követett programot.

A “fejlesztés” opció aerob fittségi szintjének javítását célozza, enyhe javulási görbe mellett. Ha gyorsabban szeretné fejleszteni fittségét, válassza az “erősítés” programot. Ezzel keményebb edzéseket és gyorsabb eredményeket kap.

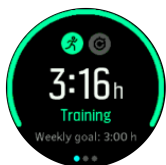
Az edzéstervet alkotó gyakorlatok a célként kitűzött időtartamot és intenzitást is magukban foglalják. A különböző gyakorlatok tervezése azt a célt szolgálja, hogy Ön fittségét fokozatosan, teste túlterhelése nélkül tarthassa fenn vagy javíthassa. Ha elmulaszt egy gyakorlatot, vagy többet mozog a tervezettnél, Suunto 3 készüléke automatikusan hozzáigazítja az edzéstervét.

Ha elkezdi egy tervezett edzést, az óra vizuális és hangjelzésekkel segíti a megfelelő intenzitás megtartását és az edzésfolyamat követését.

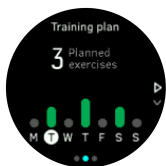
A pulzustartományok beállításai (lásd: 4.14.1. *Pulzustartományok*) az adaptív edzéstervre is hatást gyakorolnak. Az edzésterv elkövetkezendő gyakorlatai az intenzitást is magukban foglalják. Ha nem megfelelően állította be a pulzustartományokat, előfordulhat, hogy a tervezett edzés elvégzésekor megjelenő intenzitási útmutató nem lesz összhangban az adott gyakorlat tényleges intenzitásával.

A következő tervezett edzés megtekintéséhez:

1. Az óralapon nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen az edzésbetekintés kijelzőre.

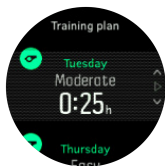


2. Nyomja meg a középső gombot az aktuális hét összegzésének megjelenítéséhez.



3. Nyomja meg a jobb alsó gombot a további információk megtekintéséhez; edzésnap, időtartam és intenzitási szint (a pulzustartományok alapján, lásd: *Intenzitási tartományok*).





4. A tervezett edzések nézetből való kilépéshez és az idő képernyőhöz való visszalépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.



**MEGJEGYZÉS:** Az adott nap tervezett tevékenysége úgy is megjeleníthető, ha az óralap nézetben megnyomja a középső gombot.



**MEGJEGYZÉS:** Az adaptív edzésútmutató célja a fittség fenntartása, fejlesztése vagy erősítése. Ha ön már nagyon jó fittségi szinttel rendelkezik, és rendszeresen edz, előfordulhat, hogy a 7 napos terv nem felel meg a kialakított rutinjához.



**VIGYÁZAT:** Ha betegség után tér vissza, előfordulhat, hogy az edzésterv nem alkalmazkodik megfelelően az erőnlétéhez, amikor újrakezdi az edzést. Legyen rendkívül körültekintő, és a betegségeket követően tartson könnyű edzéseket.



**FIGYELEM:** Az óra nem tudja megállapítani, ha megsérül. A sérülésekből való felépüléshez kövesse az orvos útmutatását, és csak a gyógyulást követően kezdje el az óra edzéstervét.

A személyre szabott edzésterv kikapcsolása:

1. A beállítások menü alatt lépjen a **Training**(Aktivált edzés) opcióra.
2. Kapcsolja ki az **Guidance** (Edzési útmutató) funkciót.



Ha az adaptív útmutató használata nélkül szeretne edzési célt kitűzni, heti célként egyéni célóraszámot is beállíthat a **Training** (Aktivált edzés) menüben.

1. Kapcsolja ki: **Guidance**.
2. A középső gombbal erősítse meg: **Weekly goal**.
3. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új **Weekly goal** (Heti célt).



4. A középső gombbal erősítse meg.

## Valós idejű útmutatás

Amennyiben az aktuális napra tervezett valamilyen mozgást, az adott mozgás első opcióként jelenik meg a sport mód listán, ha az edzés nézetre lép, hogy elindítsa egy edzés rögzítését.

Ha valós idejű útmutatást szeretne, kezdje el a javasolt edzést úgy, ahogy normál esetben rögzítené, lásd [4.1. Edzés rögzítése](#).

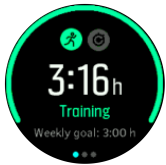
 **MEGJEGYZÉS:** Az adott nap tervezett tevékenysége úgy is megjeleníthető, ha az óralap nézetben megnyomja a középső gombot.

Ha egy tervezett edzésnek megfelelően edz, megjelenik egy zöld folyamatsáv és az edzésfolyamat százaléka. A cél a tervezett intenzitás és időtartam alapján kerül becslésre. Ha a tervezett intenzitáson belül edz (a pulzus alapján) a tervezett időtartamon belül várhatóan eléri a célt. Ha magasabb intenzitással edz, gyorsabban eléri a célt. Ennek megfelelően alacsonyabb intenzitás mellett tovább tart a cél elérése.

## 4.6. Az edzőmunka áttekintése

Suunto 3 készüléke áttekintést nyújt az edzésgyakorlatokról.

Nyomja meg a jobb alsó gombot, amíg megjelenik az aktuális hét összesített edzőmunkája.



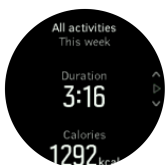
Ha az adaptív edzésútmutató be van kapcsolva, az edzési cél nem módosítható. Az adaptív edzésútmutató kikapcsolásához és az edzési cél módosításához lásd: [4.5. Adaptív edzésútmutató](#).

Nyomja meg a középső gombot kétszer, hogy megjelenjenek az aktuális héten elvégzett tevékenységek, illetve az utóbbi 3 hét tevékenységei.



Az összesített nézetben a bal felső gombot megnyomva váltogathat az első három sportág között.

Nyomja meg a jobb alsó gombot az aktuális hét összegzésének megjelenítéséhez. Az összegzés tartalmazza a teljes időt, távolságot és kalóriát az összesítés nézetben kiválasztott sportágakra.



## 4.7. Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összegzett jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramból fennmaradó időhöz.

A regenerálódási idő megtekintése:

1. Az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg megjelenik az edzés és regenerálódás képernyő.
2. A bal felső gombbal válthat az edzés és a regenerálódás között.



Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

## 4.8. Alváskövetés

A testi és szellemi egészség szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óra segítségével nyomon követheti az alvását, és figyelheti, hogy mennyire jól alszik.

Ha az órát alvás közben is viseli, a Suunto 3 a gyorsulásmérő adatai alapján nyomon követi az alvását.

Az alvás nyomon követéséhez:


1. Görgessen le a **Sleep** (Alvás) opcióra, majd nyomja meg a középső gombot, ezzel belép az óra beállításába.
2. Kapcsolja be a **Sleep tracking** (Alváskövetés) funkciót.




3. Megszokott napirendje alapján állítsa be a lefekvés és felkelés idejét.

Az utolsó lépés meghatározza az ágyban töltött időszakot. Ennek az időszaknak az alapján az óra meghatározza, hogy mikor alszik (az éjszakai időszak során), és az alvást egyetlen egységként értelmezve küld jelentést. Ha például éjszaka felkel, és iszik egy pohár vizet, az óra az ezt követő alvást is az előző egység részeként értelmezi.

Ha a beállított időhöz képest korábban alszik el, vagy később kel fel, az óra mindaddig nyomon követi az alvással töltött idejét, amíg annak legalább egy része a lefekvéssel és felkeléssel kapcsolatban beállított időtartamon belülre esik.

 **MEGJEGYZÉS:** Amennyiben jóval a beállított lefekvés idejét követően fekszik le, előfordulhat, hogy az óra azt nem számolja hozzá az alvásidejéhez.

Miután engedélyezte az alváskövetést, beállíthat egy alvási célt is. Egy felnőttnek átlagosan napi 7-9 óra alvásra van szüksége, bár az ön ideális alvásmennyisége eltérhet ettől.

 **MEGJEGYZÉS:** Az alvásminőségen és az átlagos pulzusszámon kívül minden alvás mérési adat kizárólag a mozgáson alapul, így ezek csak becslések, és nem feltétlenül tükrözik a valós alvási szokásait.

## Alvásminőség

Az időtartam mellett az óra a pulzusszám alvás közbeni követésén keresztül is fel tudja mérni az alvásminőséget. Ennek a változása jelzi, hogy mennyire piheni ki magát alvás közben, és mennyire regenerálódik. Az alvásminőség az alvásösszegzésben egy 0-tól 100-ig terjedő skálán jelenik meg, ahol a 100 a legjobb minőség.

## Pulzusmérés alvás közben

Ha szeretné mérni az alvásminőséget, ne felejtse el bekapcsolni a Napi pulzusértéket (lásd 4.4.3. *Napi pulzusérték*) és az alváskövetést.

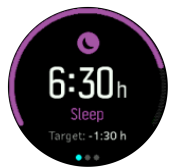
## Automatikus Ne zavarj mód

Az automatikus Ne zavarj mód beállítással automatikusan engedélyezi a Ne zavarj módot alvás közben.


## Alvástrendek

Ébredéskor az alvásadatok összegzése köszönti. Az összegzés tartalmazza az alvás teljes hosszát, illetve a becsült ébren töltött időt, a lefekvés idejét, az ébredés idejét és az átlagos pulzusszámot, illetve alvásminőséget.

Az alvási információk képernyőn keresztül teljes körűen nyomon követheti alvási szokásait. Az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg megjelenik a **Sleep** (Alvás) időtartama képernyő. Az első nézeten a legutóbbi alvás látható az alvás célidőtartamával összehasonlítva.



Az alvás kijelzőn a középső gombot egyszer lenyomva megjelenik az átlagos alvásidő, majd az átlagos alvás közbeni pulzusszám az elmúlt hét napban. Ha megnyomja a jobb alsó gombot, az adatok a grafikon nézetről átváltanak szám nézetre.

 **TIPP:** A **Sleep** (Alvás) képernyőn a középső gombot nyomva tartva beléphet az alváskövetési beállításokba és az utolsó alvás összegzésébe.

## 4.9. Stressz és regenerálódás

A szervezet erőforrásai jól jelzik a test energiaszintjét, és azt, hogy mennyire tud megbirkózni a stresszel és megfelelni a napi kihívásoknak.

A stressz és a fizikai tevékenység lemeríti az erőforrásokat, míg a pihenés és a regenerálódás feltöltik azokat. A jó alvás alapvető fontosságú annak érdekében, hogy a szervezet hozzájusson a szükséges erőforrásokhoz.

Ha az energiaforrásait feltöltötte, valószínűleg frissebbnek és energikusabbnak érzi magát. Ha feltöltött energiaforrásokkal indul futni, valószínűleg jó élmény lesz a futás, mivel a teste rendelkezik az alkalmazkodáshoz és fejlődéshez szükséges energiákkal.

Azzal, hogy nyomon követi energiaforrásait, kezelheti és okosabban használhatja azokat. Az energiaszint alkalmas arra is, hogy beazonosítsa a stresszfaktorokat, a regenerálódást segítő konkrét stratégiákat, illetve a megfelelő táplálkozás hatását.

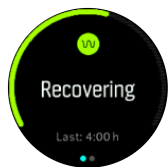
A stressz és regenerálódásának funkció az optikai pulzusmérő értékeit használja. Ezen értékek napközbeni megtekintéséhez kapcsolja be a napi pulzusmérés funkciót, lásd: 4.4.3. *Napi pulzusérték.*

Nagyon fontos, hogy a Max HR és a Rest HR értéke be legyen állítva az Ön vérnyomásának megfelelően, mert csak így biztosítható a legpontosabb mérés. Alapértelmezés szerint a Rest HR értéke 60 bpm, míg a Max HR értéke az Ön életkorának függvénye.

Ezek a pulzusértékek egyszerűen megváltoztathatók a **GENERAL** -> **PERSONAL** menüpontban.

 **TIPP:** A Rest HR értéke legyen az alvás közben mért legalacsonyabb pulzusérték.

A stressz és regenerálódás kijelzőre való görgetéshez nyomja meg a jobb alsó gombot.



A kijelző körüli kör jelzi az összesített energiaszintjét. Ha a kör zöld, ez azt jelenti, hogy regenerálódik. Az állapot- és időjelző az aktuális állapotát jelzi (aktív, inaktív, regenerálódott, stresszes), illetve azt, hogy mióta áll fenn az adott állapot. Ezen a képernyőképen az látható, hogy Ön az utóbbi 4 órában regenerálódási fázisban volt.

A középső gombot megnyomva megjelenik az energiaforrások grafikonja az elmúlt 16 órára vonatkozóan.



A zöld sávok a regenerálódási időszakokat jelzik. A százalékos érték a jelenlegi energiaszint becsült értéke.

## 4.10. Fittségi szint

A megfelelő aerob fittség fontos az egészség, a jó közérzet és a sportteljesítmény szempontjából egyaránt.

Az aerob fittségi szint a VO<sub>2</sub>max értékkel (maximális oxigénfogyasztás) kerül meghatározásra, ami az aerob állóképesség széles körben elismert mértékegysége. A VO<sub>2</sub>max tulajdonképpen azt jelzi, hogy mennyire jól tudja hasznosítani a szervezet az oxigént. Minél magasabb a VO<sub>2</sub>max érték, annál jobban tudja hasznosítani az oxigént.

A fittségi szint becslése a rögzített futások vagy gyaloglások során adott pulzusválasz alapján történik. A fittségi szint becsléséhez rögzítsen egy legalább 15 perces futást vagy gyaloglást

úgy, hogy közben viseli Suunto 3 óráját, és csatlakoztatja a GPS-t, vagy előzőleg kalibrálta a sebességet.

Ha nem elérhető csatlakoztatott GPS, a 15 perces futás/gyaloglás előtt manuálisan kalibrálnia kell a karórát, hogy megkapja becsült fittségi szintjét, lásd *4.1.1. Sebesség és távolság kalibrálása*.

A sikeres kalibrálást követően az óra meg tudja becsülni a fittségi szintjét a futó- és gyaloglóedzések esetében.

Az aktuális becsült fittségi szintje a fittségi szint kijelzőn látható. Az óralapon nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen a fittségi szint kijelzőre.



**MEGJEGYZÉS:** Ha az óra még nem becsülte meg a fittségi szintjét, a fittségi szint kijelzőn megjelennek az erre vonatkozó utasítások.

A rögzített futó- és gyalogosedzések előzményei fontos szerepet töltenek be a VO2max becsült értékének lehetőleg minél pontosabb meghatározása szempontjából. Minél több edzést rögzít Suunto 3 készülékével, annál pontosabbá válik a VO2max becsült értéke.

Nyolc fittségi szint létezik, az alacsonytól a magasig: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent és Superior. Az érték az életkor és a nem alapján változik, ezért minél magasabb az érték, annál jobb az Ön fittségi szintje.

Nyomja meg a bal felső gombot a becsült fittségi kor kijelzéséhez! A fittségi kor metrikus érték, mely az Ön VO2max értékét számítja át relatív életkorra. A megfelelő fizikai aktivitás típusok rendszeres művelése hozzájárul az Ön VO2max értékének emeléséhez, és csökkenti az Ön fittségi korát.



A VO2max érték javulása nagymértékben egyéni, és olyan tényezőktől függ, mint az életkor, a nem, a genetika és az edzesháttér. Ha ön már nagyon fitt, a fittségi szintje lassabban emelkedik. Ha csak most kezdi a rendszeres edzéseket, a fittségi szintjében gyors javulás állhat be.

## 4.11. Mellkasi pulzusmérő

Használhat Bluetooth® Smart-kompatibilis pulzusmérőt, például a Suunto Smart Sensort a Suunto 3 készülékével, hogy pontos információkhoz juthasson az edzésmunka intenzitásáról.

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A pulzusmérő memória funkciója tárolja az adatokat, amikor megszakad az óra csatlakozása, például úszáskor (víz alatt nincs átvitel).

Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után akár le is veheti az óráját. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

A pulzusmérő és az óra társításához itt talál útmutatásokat: *4.12. POD-ok és szenzorok párosítása.*

## 4.12. POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen a kiegészítő információkhoz.

Suunto 3 készüléke az alábbi POD- és szenzor-típusokat támogatja:

- Pulzusmérő
- Kerékpárra szerelt
- Lábra erősíthető



**MEGJEGYZÉS:** *Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.5. Repülőgép üzemmód.*

POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) opciót.
2. A szenzortípusok megtekintéséhez válassza ki a **Pair sensor** (Szenzor párosítása) elemet.
3. A jobb alsó gombot megnyomva görgessen a listán, és a középső gombbal válassza ki a szenzor-típust.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

A POD vagy szenzor párosítását követően az óra rákeres az eszközre, amint kiválaszt egy sportolási módot, amely az adott szenzortípust használja.

A **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) menü » **Paired devices** (Párosított szenzorok) menüpontja alatt elérhető beállításoknál a párosított eszközök teljes listáját megtekintheti.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget** (Szenzor elfelejtése) lehetőségre.

### 4.12.1. A foot POD kalibrálása

Foot POD párosításakor az óra a csatlakoztatott GPS és a mobiltelefonján futó Suunto alkalmazás használatával automatikusan végzi el a POD kalibrálását. Bár az automatikus

kalibrálást javasoljuk, szükség esetén bármikor kikapcsolhatja azt a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) menü » **Paired devices** (Párosított szenzorok) menüpontja alatt elérhető POD-beállításoknál.

Az első, GPS-szel történő kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a lábra erősíthető POD-ot, például a futást. Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó ritmusban sima terepen, lehetőleg legalább 15 percig.

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a foot POD-ot használja, a kalibráció már készen áll.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a foot POD-ot, ha elérhető a GPS sebesség.

## 4.13. Időzítők

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Az óralapon nyissa meg az indítóképernyőt, és görgessen felfele, amíg megjelenik az időmérő ikon. Az időmérő képernyő megnyomásához nyomja meg a középső gombot.

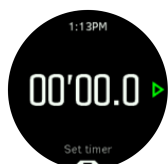


Amikor első alkalommal lép a képernyőre, az a stoppert jeleníti meg. Ezt követően megjegyzi az utoljára használt funkciót - a stopperórát vagy a visszaszámlálót.

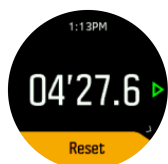
A jobb alsó gombbal nyissa meg a **SET TIMER(IDŐZÍTŐ BEÁLLÍTÁSA)** gyorsgombok menüt, ahol módosíthatja az időmérő beállításait.

### Stopperóra

A középső gombot megnyomva indítsa el a stoppert.



A középső gombot megnyomva leállíthatja a stoppert. A középső gombot ismételten megnyomva újraindíthatja a stoppert. Az alsó gombbal állítsa vissza.



A középső gombot nyomva tartva kiléphet az időmérő képernyőről.

### Visszaszámláló

Az időmérő képernyőn nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához. Innen kiválaszthat egy előre beállított visszaszámlálási időt, vagy létrehozhat egy egyéni visszaszámlálási időt.





A középső és a jobb alsó gombokkal megállíthatja és újraindíthatja az időmérőt.

A középső gombot nyomva tartva kiléphet az időmérő képernyőről.

## 4.14. Intenzitási tartományok

Ha az edzéshez intenzitási tartományokat használ, azzal jobban irányíthatja erőnléte alakulását. Az egyes intenzitási tartományok különbözőképpen hatnak a testre, ami különböző hatásokat eredményez a fittségre nézve. Öt különböző tartomány van 1-től (legalacsonyabb) 5-ig (legmagasabb), ezek a maximális pulzus (max HR) vagy a ritmus függvényében kerülnek meghatározásra.

Fontos, hogy edzés közben tartsa szem előtt az intenzitást, és legyen tisztában azzal, hogy az adott intenzitásnak milyen érzést kell keltenie. És ne feledje, hogy bármilyen edzésre is készül, előtte mindig időt kell szánnia a bemelegítésre.

A Suunto 3 készülék öt különböző intenzitástartományt a következő:

### **1-es tartomány: Könnyű**

Az 1-es tartományban történő edzés viszonylag kismértékben terheli meg a testet. Ha fittségi edzésről van szó, az ilyen alacsony intenzitásnak elsősorban a felhozó edzésben, valamint az alapszintű fittség javításában van szerepe, akkor, amikor épp hogy elkezd az edzéseket, vagy hosszú kihagyást követően. A mindennapos testmozgás – séta, lépcsőzés, kerékpározás a munkába stb. – általában ebben az intenzitási tartományban történik.

### **2-es tartomány: Mérsékelt**

A 2-es tartományban történő edzés hatékonyan javítja az alapszintű fittséget. Ezen az intenzitáson könnyűnek tűnik az edzés, de a hosszan tartó edzések nagyon hatékonyak. A kardiovaszkuláris kondicionáló edzések többségét ebben a tartományban kell végezni. Az alapszintű erőnlét javítása alapot épít a többi sport számára, és felkészíti a szervezetet az energikusabb tevékenységekre. A hosszan tartó edzés ebben a tartományban sok energiát éget, különösen a test zsírkészletéből.

### **3-as tartomány: Nehéz**

A 3-as tartományban történő edzés már eléggé energikus, és megerőltetőnek tűnik. Javítja azt a képességet, hogy gyorsan és gazdaságosan mozogjon. Ebben a tartományban a szervezet már tejsavat termel, de azt teljes mértékben képes kiüríteni. Ezen az intenzitáson hetente legfeljebb néhány alkalommal szabad edzenie, mivel nagyon megterheli a szervezetet.

### **4-es tartomány: Nagyon nehéz**

A 4-es tartományban történő edzés felkészíti a szervezetet a verseny-jellegű eseményekre és a nagy sebességre. Az ebben a tartományban végzett edzés lehet állandó sebességű vagy intervallum-edzés is (rövidebb edzésfázisok váltogatása szünetekkel). A nagy intenzitású edzés gyorsan és hatékonyan javítja a fittségi szintet, de ha túl gyakran vagy túl magas intenzitáson végzi, túledzéshez vezethet, aminek következtében hosszabb edzéskihagyásra kényszerülhet.

### **5-ös tartomány: Maximális**

Ha az edzés során a pulzus eléri az 5-ös tartományt, az edzés rendkívül nehéznek tűnik majd. A tejsav sokkal gyorsabban termelődik, mint ahogy ürülni tud, és legfeljebb húsz-harminc perc elteltével kénytelen lesz leállni. A sportolók rendkívül ellenőrzött módon iktatják be ezeket a maximális intenzitású edzéseket a programjukba, a hobbi-sportolóknak erre egyáltalán nincs szükségük.

#### 4.14.1. Pulzustartományok

A pulzustartományok a maximális pulzuson (max HR) alapuló százaléktartományok.

A maximális pulzus alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül kiszámításra:  $220 - \text{az ön életkora}$ . Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

A 7 napos edzésterv (lásd 4.5. *Adaptív edzésútmutató*) a pulzustartományok értékein alapul. Ha az értékek vagy a maximális pulzusszám nem az Ön saját értékeit tükrözik, előfordulhat, hogy az edzésterv nem vezet optimálisan a kívánt fitességi szinthez.

Suunto 3 készüléke alapértelmezett és aktivitás-specifikus pulzustartományokkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.


##### A maximális pulzusszám beállítása

A maximális pulzusszám a következő útvonalon állítható be: **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Válassza a maximális pulzusszámot (a legmagasabb érték, bpm) vagy nyomja meg a középső gombot.
2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új maximális pulzusszámot.



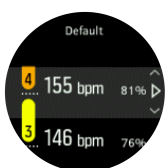
3. Az új maximális pulzusszám kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** A maximális pulzusszámot a beállításokban is megadhatja a **General** (Általános beállítások) » **Personal** (Személyes) alatt.

##### Alapértelmezett pulzustartományok beállítása

Az alapértelmezett pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training » Intensity zones » Default zones**

1. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



3. Az új pulzusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.



**MEGJEGYZÉS:** Ha a pulzustartományok nézetben a **Reset** (Visszaállítás) lehetőséget választja, az visszaállítja a pulzustartományokat alapértelmezett értékre.

### Aktivításpecifikus pulzustartományok beállítása

A gyakorlatspecifikus pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training**  
» **Intensity zones** » **Advanced zones**

1. Válassza ki a szerkeszteni kívánt tevékenységet (futás vagy kerékpározás) a jobb felső vagy alsó gombbal, és nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A pulzustartományok váltogatásához nyomja meg a középső gombot.
3. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
4. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



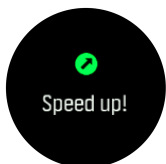
5. Az új pulzusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.

#### 4.14.1.1. A pulzustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd 4.1. *Edzés rögzítése*) a pulzusszámot választotta ki intenzitási célként (lásd 4.1.4. *A célok használata edzés közben*), a sportolási mód kijelző külső pereme körül (minden olyan sportolási módban, ami támogatja a pulzusszámot) megjelenik egy öt részre osztott kör. A kör jelzi, hogy jelenleg éppen melyik pulzustartományban edz: a megfelelő szakasz világít. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a pulzus kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Emellett a sportolási mód alapértelmezett kijelzőjén is van egy külön kijelző a pulzustartományok számára. A kijelző a középső mezőben jeleníti meg az aktuális pulzustartományt, a kör háttérszíne pedig jelzi, hogy melyik pulzustartományban edz éppen.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

#### 4.14.2. Ritmustartományok

A ritmustartományok ugyanúgy működnek, mint a pulzustartományok, de itt az edzés intenzitása nem a pulzuson, hanem a ritmuson alapul. A beállítások függvényében a ritmustartományok metrikus vagy angolszász mértékegységekben jelennek meg.

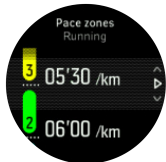
Suunto 3 készüléke öt alapértelmezett tempótartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok csak futáshoz elérhetők.

##### Ritmustartományok beállítása

A gyakorlatspecifikus tempótartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Válassza ki a futást, és nyomja meg a középső gombot.
2. A jobb alsó gombbal görgessen lefelé, és a középső gombot megnyomva kapcsolja be a ritmustartományokat.
3. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, amikor a módosítani kívánt ritmustartomány van kijelölve.
4. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új ritmustartományt.



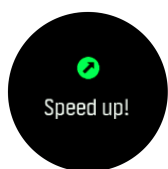
5. Az új ritmusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A ritmustartomány nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.

##### 4.14.2.1. A ritmustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd 4.1. *Edzés rögzítése*) a tempót választotta ki intenzitási célként (lásd 4.1.4. *A célok használata edzés közben*), öt részre osztott körként jelenik meg a tempótartományok kijelzése. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. Az intenzitási célként kiválasztott tempótartományt a megfelelő rész világítása jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol tart a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a ritmus kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.


## 5. SuuntoPlus™ útmutatók

A SuuntoPlus™ útmutató valós idejű útmutatást kínál Suunto óráján kedvenc sportjai és szabadtéri tevékenységei közben. Új útmutatókat találhat a SuuntoPlus™ Store áruházban, illetve újakat is hozhat létre olyan eszközökkel, mint a Suunto alkalmazás edzéstervezője.

Ha bővebb információkra lenne szüksége a rendelkezésre álló útmutatókról és arról, hogyan lehet külső szolgáltatók útmutatóit szinkronizálni az eszközével, keresse fel ezt az oldalt: [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

A SuuntoPlus™ útmutatók kiválasztása az órán:

1. Az edzés rögzítésének megkezdése előtt nyomja meg az alsó gombot, és válassza ki a **SuuntoPlus™** lehetőséget.
2. Görgessen a használni kívánt útmutatóhoz, és nyomja meg a középső gombot.
3. Térjen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
4. Nyomja le a középső gombot, amíg el nem ér a SuuntoPlus™ útmutatóhoz, amely saját kijelzőként jelenik meg.

 **MEGJEGYZÉS:** Ügyeljen arra, hogy Suunto 3 eszközén mindig a legújabb szoftververzió működjön, és óráját szinkronizálja a Suunto alkalmazással.

## 6. SuuntoPlus™ sportalkalmazások

A SuuntoPlus™ sportalkalmazások Suunto 3 óráját új funkciókkal gazdagítja, amelyekből inspirációt és új lehetőségeket meríthet az aktív életstílus nyújtotta még teljesebb élmény érdekében. A Suunto 3 készülékéhez való alkalmazások közzétételére szolgáló SuuntoPlus™ Store áruházban új sportalkalmazásokat is találhat. Válassza ki azokat, amelyek érdekelhetik Önt, és szinkronizálja őket órájával, hogy a lehető legtöbbet tudja kihozni edzéseiből!

A SuuntoPlus™ sportalkalmazások használatához:

1. Az edzés rögzítésének megkezdése előtt görgessen le, és válassza ki a **SuuntoPlus™** lehetőséget.
2. Válassza ki a kívánt sportalkalmazást.
3. Ha a sportalkalmazás külső eszközt vagy szenzort használ, automatikusan létrehozza a kapcsolatot.
4. Térjen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Nyomja le a középső gombot, amíg el nem ér a SuuntoPlus™ sportalkalmazáshoz, amely saját kijelzőként jelenik meg.
6. Miután leállította az edzés rögzítését, a SuuntoPlus™ sportalkalmazás eredményeit az összegzésben találja, amennyiben megfelelő eredmények születtek.

A Suunto alkalmazásban személyre szabhatja, hogy mely SuuntoPlus™ sportalkalmazásokat kívánja használni óráján. Látogasson el a [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) oldalra, és nézze meg, hogy mely sportalkalmazások érhetők el órájához.



**MEGJEGYZÉS:** *Ügyeljen arra, hogy Suunto 3 eszközén mindig a legújabb szoftververzió működjön, és óráját szinkronizálja a Suunto alkalmazással.*

## 7. Karbantartás és támogatás

### 7.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bányon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

### 7.2. Akkumulátor

Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

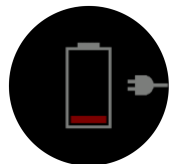


**MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az akkumulátor meghibásodása miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre egy évig terjed ki.



**MEGJEGYZÉS:** A termék nem cserélhető, tölthető lítium-ion akkumulátort tartalmaz.

Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 20%, majd 10% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



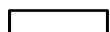
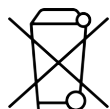
Az óra feltöltéséhez használja a mellékelt USB kábelt. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép az alacsony energiafogyasztású üzemmódból.



**FIGYELEM:** Kizárólag az IEC 60950-1, korlátozott áramellátási szabványnak megfelelő USB kábellel töltsse a karórát. Ha nem kompatibilis adaptert használ, azzal tönkretelheti az órát, vagy tüzet okozhat.

### 7.3. Hulladékkezelés

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétkébe. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.





## 8. Referencia

### 8.1. Megfelelőség

A megfelelőségi információkat és a részletes műszaki jellemzőket lásd a “Termékbiztonság és szabályozási információk” dokumentumban, amelyet megkapott Suunto 3 terméke mellé, vagy elérhet a [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides) útvonalon.

### 8.2. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW175 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: [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.