

SUUNTO 3


BRUKERHÅNDBOK


1. SIKKERHET.....	4
2. Komme i gang.....	5
2.1. Knapper.....	5
2.2. Suunto-appen.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optisk puls.....	7
2.5. Justering av innstillingene.....	7
3. Innstillinger.....	9
3.1. Tastelås og skjermdimming.....	9
3.2. Bakgrunnsbelysning.....	9
3.3. Lyder og vibrering.....	9
3.4. Bluetooth-tilkobling.....	10
3.5. Flymodus.....	10
3.6. Ikke forstyr-modus.....	10
3.7. Varsler.....	10
3.8. Tid og dato.....	11
3.8.1. Vekkeklokke.....	11
3.9. Språk og enhetssystem.....	12
3.10. Urskiver.....	12
3.11. Enhetsinformasjon.....	12
4. Funksjoner.....	13
4.1. Registrere en øvelse.....	13
4.1.1. Kalibrering av hastighet og distanse.....	14
4.1.2. Sportsmoduser.....	14
4.1.3. Strømsparingsalternativer i sportsmodus.....	15
4.1.4. Bruke mål under trening.....	15
4.1.5. Tilkoblet GPS.....	16
4.1.6. Intervalltrening.....	16
4.1.7. Svømming.....	17
4.1.8. Følelse.....	17
4.1.9. Vis tema.....	18
4.2. Mediekontrollere.....	18
4.3. Loggbok.....	19
4.4. Daglig aktivitet.....	19
4.4.1. Aktivitetssporing.....	19
4.4.2. Instant HR.....	21
4.4.3. Daglig puls.....	21
4.5. Tilpassbar treningsveiledning.....	22
4.6. Treningsinnsikt.....	24
4.7. Maksimal effekt.....	25

4.8. Søvnsporing.....	25
4.9. Stress og restitusjon.....	27
4.10. Fitnessnivå.....	27
4.11. Brystpulssensor.....	28
4.12. Pare POD-er og sensorer.....	29
4.12.1. Kalibrere fot-POD.....	30
4.13. Tidtakere.....	30
4.14. Intensitetssoner.....	31
4.14.1. Pulssoner.....	32
4.14.2. Temposoner.....	34
5. SuuntoPlus™-veiledninger.....	35
6. SuuntoPlus™ treningsapper.....	36
7. Stell og vedlikehold.....	37
7.1. Retningslinjer for håndtering.....	37
7.2. Batteri.....	37
7.3. Avfallshåndtering.....	37
8. Referanse.....	38
8.1. Samsvar.....	38
8.2. CE.....	38

1. SIKKERHET

Typer av sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.


 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.


 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Sikkerhetshensyn


 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Om dette skulle skje, slutt å bruke umiddelbart og oppsøk lege.


 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan føre til alvorlige skader.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbruk.


 **ADVARSEL:** Ikke stol helt på tilkoplede GPS eller batteriets levetid i produktet. Bruk alltid kart og andre støttemateriell for å ivareta din sikkerhet.

 **FORSIKTIG:** Ikke bruk noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Ikke bruk noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Ikke kast produktet. det skal behandles som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

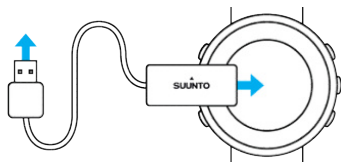
 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fallskader, produktet kan skades.

 **MERK:** På Suunto bruker vi avanserte sensorer og algoritmer for å generere beregninger som kan hjelpe deg i dine aktiviteter og opplevelser. Vi streber etter å være så nøyaktig som mulig. Informasjonen som våre produkter og tjenester samler inn er ikke 100 prosent pålitelige og beregningene de genererer er heller ikke absolutt presise. Kalorier, puls, plassering, bevegelsesgjenkjenning, gjenkjenning, fysiske stressindikatorer og andre målinger stemmer kanskje ikke med den virkelige verden. Suunto-produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk og er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

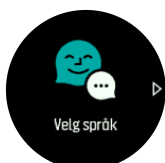
2. Komme i gang

Førstegangs oppstart av Suunto 3 er rask og enkel.

1. Vekk opp klokka ved å koble den til en datamaskin med USB-kabelen fra esken.



2. Trykk knappen i midten for å begynne oppsettveiviseren.



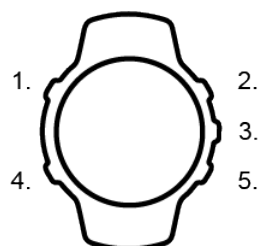
3. Velg språket ditt ved å trykke på øverste eller nederste knapp til høyre og velg med knappen i midten.



4. Følg veiviseren for å fullføre de første innstillingene. Trykk på øvre høyre eller nedre høyre knapp for å endre verdier, og trykk på knappen i midten for å velge og gå til neste trinn.

2.1. Knapper

Suunto 3 har fem knapper som du kan bruke til å navigere gjennom displayer og funksjoner.



Normal bruk:

1. Øvre venstre knapp

- trykk for å aktivere bakgrunnsbelysningen
- trykk for å vise alternativ informasjon

2. Øvre høyre knapp

- trykk for å flytte opp i visninger og menyer

3. Midtre knapp

- trykk for å velge et element eller gå fremover / endre displayer

- hold tasten nede for å åpne kontekstsnarveismenyen

4. Nedre venstre knapp

- trykk for å gå tilbake
- hold trykket for å gå tilbake til urskiven

5. Nedre høyre knapp

- trykk for å flytte ned i visninger og menyer

Når du registrerer en trening, har knappene ulike funksjoner:

1. Øvre venstre knapp

- trykk for å vise alternativ informasjon

2. Øvre høyre knapp

- trykk for å sette på pause eller gjenoppta opptak
- hold tasten nede for å endre aktivitet

3. Midtre knapp

- trykk for å endre displayer
- hold tasten nede for å vise kontekstalternativ-menyen

4. Nedre venstre knapp

- trykk for å endre displayer

5. Nedre høyre knapp

- trykk for å merke en runde
- hold tasten nede for låse / låse opp taster

2.2. Suunto-appen

Med Suunto-appen, kan du ytterligere berike opplevelsen din med Suunto 3. Par klokka med mobilappen for å koble til GPS, mobilvarslinger, innsikt og mer.



MERK: Du kan ikke pare enheter når flymodus er på. Slå av flymodus før paring.

For å pare klokka med Suunto-appen:

1. Sjekk at Bluetooth på klokka er på. Under innstillingsmenyen gå til **Tilkobling » Oppdagelse** og aktiver hvis den ikke allerede er aktivert.
2. Last ned og installer Suunto-appen på din compatible mobilenhet fra iTunes App Store, Google Play i tillegg til flere populære app-utsalg i Kina.
3. Start Suunto-appen og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på.
4. Trykk på klokkeikonet øverst til venstre på appskjermen, og trykk deretter på "PAR" for å pare klokka.
5. Verifiser paringen ved å skrive inn koden som vises på klokka i appen.



MERK: Noen funksjoner krever Internett-tilkobling over WiFi eller mobilt nettverk. Datatilkoblingsavgifter kan påløpe.

2.3. SuuntoLink

Last ned og installer SuuntoLink på din PC eller Mac for å få oppdatere klokkeprogramvaren.

Vi anbefaler at du oppdaterer klokken når en ny programvareutgivelse er tilgjengelig. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, varsles du via SuuntoLink, samt Suunto-appen.

Besøk www.suunto.com/SuuntoLink for mer informasjon.

For å oppdatere klokkeprogramvaren:

1. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
3. Klikk på oppdateringstasten i SuuntoLink.

2.4. Optisk puls

Optisk pulsmåling for håndleddet er en enkel og praktisk måte å spore pulsen på. Resultatene fra pulsmåling kan påvirkes av følgende faktorer:

- Klokken må brukes direkte mot huden. Ingen klær, uansett hvor tynne de er, kan være mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen enn der klokken normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev det kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tennisracket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringer.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.
- For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulssensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: *Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk puls kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være høyere eller lavere enn hva den optiske sensoren leser av.*

⚠ ADVARSEL: *Kun for fritidsbruk. Den optiske pulsfunksjonen er ikke til medisinsk bruk.*

⚠ ADVARSEL: *Rådfør deg alltid med en lege før du starter et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.*

⚠ ADVARSEL: *Det kan oppstå allergiske reaksjoner og hudirritasjon når produktene kommer i kontakt med hud, selv om våre produkter overholder bransjekravene. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.*

2.5. Justering av innstillingene

Slik justerer du en innstilling:

1. Trykk den øvre høyre knappen inntil du ser innstillingsikonet, trykk deretter på den midtre knappen for å åpne innstillingsmenyen.



2. Bla gjennom innstillingsmenyen ved å trykke på høyre eller nedre høyre knapper.




3. Velg en innstilling ved å trykke på midtknappen når innstillingen er fremhevet. Gå tilbake i menyen ved å trykke på nedre venstre knapp.
4. For innstillinger med et verdiområde, endre verdien ved å trykke på den øvre høyre eller nedre høyre knappen.



5. For innstillinger med kun på eller av, endre verdien ved å trykke på den midtre knappen.



 **TIPS:** Du kan også få tilgang til generelle innstillinger fra snarveismenyen ved å holde midtre knapp inne.



3. Innstillinger

3.1. Tastelås og skjermdimming

Mens du tar opp en trening kan du låse tastene ved å holde nedre høyre tast trykket ned. Når de er låst kan du ikke endre displayvisningene, men du kan slå på bakgrunnslyset med hvilket som helst tastetrykk hvis bakgrunnslyset er i automatisk modus.

For å låse opp hold nedre høyre tast trykket inn igjen.

Når du ikke tar opp en treningsrunde, dimmes skjermen etter en kort tid uten aktivitet. For å aktivere skjermen, trykk på hvilken som helst tast.

Etter en lengre periode med inaktivitet går klokken over i hvilemodus og slår av skjermen helt. Enhver bevegelse reaktiverer skjermen.

3.2. Bakgrunnsbelysning

Bakgrunnsbelysningen kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Bakgrunnsbelysning**.

- Standby-innstillingene styrer skjermens lysstyrke når bakgrunnsbelysningen ikke er aktiv (f.eks. utløst av knappetrykk). De 2 Standby alternativene er På og Av.
- Hev for å vekke-funksjonen aktiverer standby-bakgrunnsbelysning i vanlig tidsmodus og aktiverer bakgrunnsbelysning i treningsmodus når håndleddet løftes til lesestilling. De tre Hev for å vekke alternativene er:
 - På: Når du løfter håndleddet i vanlig tidsmodus eller under en øvelse, aktiveres bakgrunnsbelysningen.
 - Kun trening: Når du løfter håndleddet slår bakgrunnsbelysningen seg av kun under en øvelse.
 - Av: Hev for å vekke-funksjonen er slått av.



MERK: Du kan også stille bakgrunnsbelysningen til alltid å være på. Hold den midtknappen inne for å gå inn i **Snarveier**-menyen, bla til **Bakgrunnsbelysning** og veksle bryteren for å tvinge bakgrunnsbelysningen på.

3.3. Lyder og vibrering

Lyder og vibreringsvarsler brukes for meldinger, alarmer og andre hovedhendelser og - handlinger. Begge kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Lyder**.

Under **Generelt » Lyder » Generelt**, kan du velge fra følgende alternativer:

- **Alle på:** alle hendelser utløser en varsling
- **Alle av:** ingen hendelser utløser varslinger
- **Taster av:** alle andre hendelser enn trykknapper utløser varslinger.

Under **Generelt » Lyder » Alarmer** kan du slå vibrasjoner av og på.

Du kan velge mellom følgende alternativer:

- **Vibrering:** vibrasjonsvarsel
- **Lyder:** lydvarsel
- **Begge:** både vibrasjon og lydvarsel.

3.4. Bluetooth-tilkobling

Suunto 3 bruker Bluetooth-teknologi for å sende og motta informasjon fra mobilenheten når du har parett klokken med Suunto-appen. Samme teknologi brukes også ved paring av POD-er og sensorer.

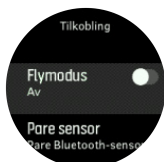
Men hvis du ikke ønsker at klokka skal være synlig for Bluetooth-skannere, kan du aktivere eller deaktivere deteksjonsinnstillingen fra innstillingene under **Tilkobling** » **Oppdagelse**.




Bluetooth kan også slås helt av ved å aktivere flymodus, se 3.5. *Flymodus*

3.5. Flymodus

Aktiver flymodus når det er nødvendig å slå av trådløse overføringer. Du kan aktivere eller deaktivere flymodus fra innstillingene under **Tilkobling**.



 **MERK:** For å pare noe med enheten, må du først slå av flymodus hvis den er slått på.

3.6. Ikke forstyr-modus

Ikke forstyr-modus er en innstilling som kobler ut alle lyder og vibrasjoner, slik at det er et svært nyttig alternativ ved bruk av klokka ved for eksempel et teater eller et miljø der du ønsker at klokka skal fungere som vanlig, men stille.

Slik slår du på/av Ikke forstyr-modusen:

1. Fra urskiven hold midtre knapp trykket for å åpne snarveimenyen.
2. Trykk på midtknappen for å slå Ikke forstyr-modusen på eller av.

Når Ikke forstyr-modusen er aktivert, vises et Ikke forstyr-ikon i urskivevisningen.

Hvis du har en alarm innstilt, lyder den som normal og deaktiverer Ikke forstyr-modusen med mindre du slummer alarmen.

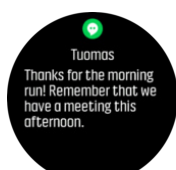
3.7. Varsler

Hvis du har parett klokken med Suunto-appen og bruker en Android-telefon, kan du motta varsler om f.eks. innkommende anrop og tekstmeldinger på klokken.

Når du parer klokken med appen, er varsler på som standard. Du kan slå dem av i innstillingene under **Meldinger**.

 **MERK:** Meldinger som mottas fra noen apper som brukes til kommunikasjon, er kanskje ikke kompatible med Suunto 3.

Når du får et varsel, vises en popup på urskiven.



Hvis meldingen ikke passer på skjermen, trykk på den nedre høyre knappen for å bla gjennom hele teksten.

Trykk på **Handlinger** for å samhandle med varslene (de tilgjengelige alternativene varierer avhengig av hvilken av mobilappene dine som sendte varselet).

For apper som er brukt til kommunikasjon, kan du bruke klokka til å sende et **Raskt svar**. Du kan velge og modifisere de forhåndsdefinerte meldingene i Suunto-appen.

Varselhistorikk

Hvis du har uleste varsler eller tapte anrop på mobilenheten din, kan du se dem på klokka.

Fra urskiven trykker du på den midtre knappen og trykker deretter på nedre knappen for å rulle gjennom varselhistorikken.

Varselhistorikken slettes når du sjekker meldingene på mobilenheten.

3.8. Tid og dato

Du stiller tiden og datoen under innledende oppstart av klokken.

Juster tid og dato fra innstillingene under **Generelt » Klokkeslett/dato** der du også kan endre tid- og datoformater.

I tillegg til hovedtiden, kan du vise dobbel tid for å følge tiden på et annet sted, for eksempel når du er ute og reiser. Under **Generelt » Klokkeslett/dato**, trykk på **Dual-time** for å stille tidssonen ved å velge en plassering.

Når du er paret med Suunto-appen, mottar klokken oppdatert tid, dato, tidssone og innstillinger for sommertid fra mobile enheter.

Under **Generelt » Klokkeslett/dato**, trykk på **Automatisk tidsoppdatering** for å skru funksjonen av og på.

3.8.1. Vekkeklokke

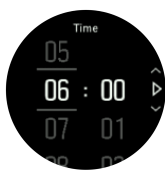
Klokken din har en alarmfunksjon som kan aktiveres en enkelt gang eller gjentas på utvalgte dager. Aktiver alarmen fra innstillingene under **Alarmer » Vekkeklokke**.

Slik stiller du inn alarmen:

1. Velg først hvor ofte du ønsker at alarmen skal utløses. Velg mellom følgende alternativer:
 - **En gang**: alarmen utløses én gang i løpet av de neste 24 timene på den innstilte tiden
 - **Ukedager**: alarmen utløses til samme tid mandag til og med fredag
 - **Daglig**: alarmen utløses til samme tid hver dag hele uken



2. Innstill timen og minuttene og avslutt deretter innstillingene.



Når alarmen utløses kan du avvise den for å stoppe alarmen eller du kan velge slumrealternativet. Slumre-forsinkelsen er på 10 minutter og kan repeteres inntil 10 ganger.



Hvis du ikke avslutter alarmen, går den automatisk i slumremodus etter 30 sekunder.

3.9. Språk og enhetssystem

Du kan endre klokkespråket og enhetssystemet fra innstillinger under **Generelt » Språk**.

3.10. Urskiver

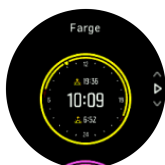
Suunto 3 leveres med flere urskiver å velge mellom, både digitale og analoge stiler.

For å endre urskive:

1. Gå til **Urviser**-stillingen fra oppstarteren eller holde den midtre knappen trykket for å åpne kontekstmenyen. Trykk den midtre tasten for å velge **Urviser**



2. Bruk øvre høyre eller nedre knapper for å rulle gjennom urskiveforhåndsvisningene og velg den du ønsker å bruke ved å trykke ned den midtre knappen.
3. Bruk øvre høyre eller nedre høyre knapp for å bla gjennom fargealternativene og velg den du ønsker å bruke.



Hver urskive har ekstra informasjon, slik som dato, totale trinn eller dobbel tid. Trykk øvre venstre knapp for å bytte mellom visninger.

3.11. Enhetsinformasjon

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvare fra innstillingene under **Generelt » Om**.

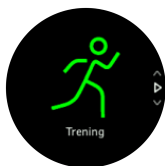
4. Funksjoner

4.1. Registrere en øvelse

I tillegg til daglig aktivitetssporing, kan du bruke klokken til å registrere dine treningsøkter eller andre aktiviteter for å få detaljert tilbakemelding og følge din fremgang.

For å registrere en øvelse:

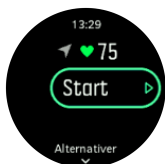
1. Sette på pulsmåler (valgfri).
2. Rull opp til treningsikonet og velg med den midtre knappen.



3. Trykk øvre høyre eller nedre høyre knapp for å bla gjennom sportsmodusene og velg den du ønsker å bruke med knappen i midten.
4. Over startindikatoren vises et sett av ikoner, avhengig av hva du bruker med sportsmodusen (slik som puls og tilkoblet GPS). Pil-ikonet (tilkoblet GPS) blinker i grått når du søker og blir grønt når et signal finnes. Hjerterikonet (puls) blinker grått under søking. Når et signal blir funnet, endres det til et farget hjerte festet til et belte hvis du bruker en pulssensor. Hvis du bruker den optiske pulssensoren, blir den til et farget hjerte uten belte.

Hvis du bruker en pulssensor, men ikonet kun blir grønt (hvilket betyr at den optiske pulssensoren er aktiv), kontroller at pulssensoren er paret, se [4.12. Pare POD-er og sensorer](#), og velg sportsmodus på nytt.

Du kan vente på hvert ikon for å bli grønt eller starte opptaket så snart du ønsker ved å trykke på knappen i midten.



Når registreringen starter, låses den valgte pulskilden og kan ikke endres under den pågående treningsøkten.

5. Under opptaket kan du bytte mellom visninger med knappen i midten.
6. Trykk på den øvre høyre tasten for å sette opptaket på pause. Stopp og lagre med den nederste høyre knappen eller gjenoppta med den øverste høyre knappen.



Hvis sportsmodusen du valgte har alternativer, slik som å stille inn et utholdenhetsmål, kan du justere den før du starter opptaket ved å trykke på den nedre høyre tasten. Du kan også justere sportsmodusalternativer under opptak ved å holde den midtre knappen trykket.



Etter at du avslutter opptaket, blir du spurt om hvordan du følte deg. Du kan besvare eller hoppe over spørsmålet (se 4.1.8. *Følelse*). Deretter får du et sammendrag av aktiviteten, som du kan søke gjennom med øvre eller nedre høyre knapper.

Hvis du har gjort et opptak du ikke ønsker å beholde, kan du slette loggoppføringen ved å bla ned til **Slett** og bekrefte med midtre knapp. Du kan også slette logger på samme måte fra loggboken.



4.1.1. Kalibrering av hastighet og distanse


Suunto 3 er i stand til å måle løpe- og ganghastighet og avstand ved bruk av det innebyggede akselerometeret i klokka. Akselerometere må kalibreres etter din personlige trinnlengde og bevegelse. Hvis den ikke kalibreres, kan klokka ikke måle hastighet og avstand på riktig måte.

Den enkleste måten å kalibrere klokka på, er å registrere de første løpe- eller gangtreningene med tilkoblet GPS (se 4.1.5. *Tilkoblet GPS*). Ved bruk av GPS på mobiltelefonen gjøres kalibrering av hastigheten og avstanden automatisk i bakgrunnen.

For å manuelt kalibrere klokka:

1. Registrer en gang- og løpetrening med en kjent avstand (for eksempel på en bane) og i minst 12 minutter, se 4.1. *Registrere en trening*
2. Rediger avstanden etter treningen i sammendraget ved å trykke på midtre knapp når avstanden er merket.



 **MERK:** For å få det mest nøyaktige resultatet, kalibrer klokka separat for både løping og gange.

4.1.2. Sportsmoduser

Klokken leveres med en lang rekke forhåndsdefinerte sportsmoduser. Modusene er laget for spesifikke aktiviteter og formål, fra en avslappet spasertur utendørs til en langrennstur.

Når du registrerer en øvelse (se 4.1. *Registrere en øvelse*), kan du rulle opp og ned for å se den korte listen over sportsmoduser. Velg ikonet **Annet** på slutten av listen for å vise den fullstendige listen over sportsmoduser.

Hver sportsmodus har et unikt sett av displayer som viser ulike data avhengig av valgt sportsmodus. Du kan redigere og tilpasse dataene som vises på klokke-displayet i løpet av treningen med Suunto-appen.

Finn ut hvordan du tilpasser sportsmoduser i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

4.1.3. Strømsparingsalternativer i sportsmodus

Du kan bruke følgende strømsparingsalternativer for å utvide batteriets levetid:

- **Display-tidsavbrudd:** normalt er displayet alltid på under trening. Når du slår på display-tidsavbrudd, slår displayet seg av etter 10 sekunder for å spare batteristrøm. Trykk på en knapp for å sette displayet på igjen.

For å aktivere strømsparingsalternativer:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Rull ned til **Hvilemodus** og trykk på midtre knapp.
3. Juster strømsparingsalternativene etter eget ønske og hold midtknappen nede for å avslutte strømsparingsalternativene.
4. Bla tilbake for å starte visning og start treningen som vanlig.



MERK: Hvis display-tidsavbrudd er på, kan du fortsatt motta mobile varsler i tillegg til lyd- og vibrasjonsvarsler.

4.1.4. Bruke mål under trening

Det er mulig å stille inn ulike mål innenfor Suunto 3 når du trener.

Hvis sportsmodusen du valgte har mål som alternativ, kan du justere dem før du starter opptaket ved å trykke på den nedre høyre tasten.



For å trene med generelt mål:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Velg **Mål** og trykk på midtknappen.
3. Slå **Generelt** på ved å trykke på midtknappen.
4. Velg **Varighet** eller **Avstand**.
5. Velg målet.
6. Trykk på nedre venstre knapp for å gå tilbake til sportsmodusalternativene.

Når du har generelle mål aktivert, er en fremdriftssøyle synlig på hvert datadisplay.



Du kommer også til å motta en varslings når du har nådd 50 % av målet og når valgt mål er oppfylt.

For å trene med intensitetsmål:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
2. Velg **Mål** og trykk på midtknappen.
3. Slå **Intensitet** på ved å trykke på midtknappen.
4. Velg **Puls** eller **Tempo**.
5. Velg målsonen.
6. Trykk på nedre venstre knapp for å gå tilbake til sportsmodusalternativene

4.1.5. Tilkoblet GPS

Suunto 3 er i stand til å registrere hastighet og avstand ved løping og gange basert på håndleddsbevegelsen din, men dette må kalibreres etter personlig trinnlengde og bevegelse. Du kan enten kalibrere manuelt (se 4.1.1. *Hastighets- og avstandskalibrering*) eller la tilkoblet GPS gjøre dette automatisk. Den håndleddsbaserte hastigheten og avstanden kalibreres automatisk når du bruker tilkoblet GPS.


I tillegg til mer nøyaktig hastighet og avstand, med tilkoblet GPS kan du også få et spor fra øvelsen som du kan vise på et kart i Suunto-appen.

For å bruke tilkoblet GPS:

1. Par klokka med Suunto-appen, se 2.2. *Suunto-appen*.
2. La Suunto-appen bruke stedsbestemmelsestjenester.
3. Holde Suunto-appen aktiv.
4. Start en sportsmodus med GPS.

GPS-ikonet på klokka blinker grått under søk og blir grønt når tilkoblingen til telefonens GPS er opprettet.

Ikke alle sportsmoduser bruker GPS. Hvis du ikke ser ikonet, betyr det at sportsmodusen er for en aktivitet der GPS ikke er nødvendig, slik som løping på en tredemølle eller svømming i basseng, eller at din Suunto 3 ikke er parett med telefonen.

 **MERK:** *Bruk av tilkoblet GPS øker batterikraftforbruket på mobilenheten. GPS-nøyaktighet kan variere avhengig av din mobilenhet og omgivende tilstander. Bygninger kan for eksempel blokkere GPS-signaler. Vær også klar over at GPS-data ikke er tilgjengelig for alle mobiloperativsystemversjoner og at eksisterende support kan trekkes tilbake uten varsel.*

4.1.6. Intervalltrening

Intervalltrening er en vanlig form for trening som består av alternerende aktivitet med høy og lav intensitet. Med Suunto 3, kan du definere din egen intervalltrening for hver sportsmodus.

Når du definerer intervallene har du fire ting som skal stilles inn:

- Intervaller: på/av vekslingsbryter som aktiverer intervalltrening, Når vekslingsbryteren er på, legges det et intervalltrening-display til sportsmodusen din.
- Repetisjoner: antall intervall + restitusjon-sett du ønsker å fullføre.
- Intervaller: lengden av høy-intensitetsintervallet basert avstand eller varighet.
- Restitusjon: lengden av hvileperioden mellom intervaller basert på avstand eller varighet.

Husk at hvis du bruker avstand for å definere intervallene må du være i en sportsmodus som måler avstand. Målingen kan baseres på mobilassistert GPS, håndleddsbasert hastighet eller fra en fra en fot- eller sykkel-POD, for eksempel.

For å trene med intervaller:


1. Fra oppstartsenheten velger du sporten.
2. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
3. Rull ned til **Intervaller** og trykk på midtre knapp.
4. Veksle intervaller på og juster innstillingene beskrevet ovenfor.



5. Rull opp til **Tilbake** og bekreft med den midtre knappen.
6. Trykk øvre høyre knapp inntil du er tilbake ved startvisningen og start treningen som normalt.
7. Trykk på nedre venstre knapp for å endre visningen til intervallvisning og trykk på øvre høyre knapp når du er klar til å starte intervalltreningen.



8. Hvis du ønsker å stoppe intervalltrening før du har fullført alle repetisjonene, hold midtknappen nede for å åpne sportsmodusalternativene og veksle av **Intervaller**.


 **MERK:** Når du er i intervallskjermen, virker knapper som normalt, for eksempel hvis du trykker på den øvre høyre knappen pauser du treningsregistrering, ikke bare intervalltrening.

Etter at du har stoppet treningsregistrering blir intervalltrening automatisk vekslet av for den sportsmodusen. Imidlertid blir de andre innstillingene opprettholdt slik at du enkelt kan starte den samme treningsrutinen neste gang du bruker sportsmodusen.

4.1.7. Svømming

Du kan bruke din Suunto 3 for svømming i bassenger.

Når du bruker sportsmodus for bassengsvømming, avhenger klokken av bassenglengden for å bestemme avstanden. Du kan endre bassenglengden etter behov under sportsmodusalternativene før du begynner å svømme.

 **MERK:** Håndleddspulssensoren fungerer kanskje ikke under vann. Bruk en brystpulssensor for å få en mer pålitelig pulssporing.

4.1.8. Følelse

Hvis du trener regelmessig, kan du følge hvordan du føler deg etter hver økt, noe som er en viktig indikator på din generelle fysiske tilstand.

Du har 5 grader for følelse å velge mellom:

- **Dårlig**
- **Gjennomsnittlig**
- **Bra**
- **Veldig bra**
- **Fantastisk**

Hva disse alternativene betyr er det opp til deg å bestemme. Det viktigste er at du bruker dem konsekvent.

For hver treningsøkt kan du registrere hvordan du følte deg direkte på klokken etter opptaket ved å svare på spørsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan hoppe over å besvare spørsmålet ved å trykke på den midtre knappen.

4.1.9. Vis tema

For å øke leseligheten på klokkeskjermen under trening eller navigering, kan du skifte mellom lyse og mørke temaer.

Med det lyse temaet er skjermbakgrunnen lys og tallene mørke.

Med det mørke temaet er kontrasten omvendt, med bakgrunnen mørk og tallene lyse.

Temaet er en global innstilling som du kan endre i klokka fra en av sportsmodusalternativene.

For å endre display-tema i sportsmodusalternativer:

1. Fra urskiven trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Rull til **Trening** og trykk på midtre knapp.
3. Gå til en sportsmodus og trykk den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
4. Rull ned til **Tema** og trykk på midtre knapp.
5. Rull mellom lys og mørk ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene, og godta med den midtre knappen.
6. Bla opp igjen for å avslutte sportsmodusalternativer, og start (eller avslutt) sportsmodus.

4.2. Mediekontrollere

Din Suunto 3 kan brukes til å kontrollere musikk, podcast eller andre medier som avspilles på telefonen din eller kringkastes fra telefonen til en annen enhet. Mediekontrollene er på som standard, men kan slås av i **Innstillinger** » **Mediekontrollere**.



MERK: Du må pare klokka med telefonen før du kan bruke Mediekontrollere.

For å få tilgang til mediekontroller trykker du på den midtre knappen på urskiven, eller under en trening trykker du på den midtre knappen inntil mediekontrolldisplayet vises.

I mediekontrolldisplayet har knappene følgende funksjoner:



- **Spill/pause:** Øverste knapp til høyre
- **Neste spor/episode:** Nederste høyre knapp
- **Forrige spor/episode:** Øverste knapp til høyre (langt trykk)
- **Volum:** Nederste knapp til høyre (langt trykk) vil åpne volumkontrollene
 - I volumkontrolldisplayet vil øverste knapp til høyre øke volumet, og nederste knapp til høyre vil senke volumet. Trykk på den midtre knappen for å gå tilbake til mediekontrolldisplayet.

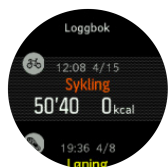
Trykk på den midtre knappen for å gå ut av mediekontrolldisplayet.

4.3. Loggbok

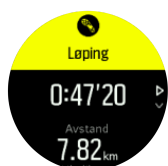
Du får tilgang til loggboken fra starterenheten.



Bla gjennom loggen ved å trykke på øvre høyre eller nedre høyre knapper. Trykk på den midtre knappen for åpne og se kommer du tilbake til navigasjonsvisning med Finn tilbake.



For å avslutte loggen trykk på nedre venstre knapp.



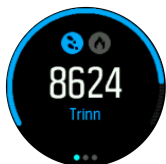
4.4. Daglig aktivitet

4.4.1. Aktivitetssporing

Klokka holder kontrollen over ditt totale aktivitetsnivå i løpet av dagen. Dette er en viktig faktor enten du bare har til hensikt å holde deg i form og ha god helse eller om du trener til en konkurranse. Det er godt å være aktiv, men når du trener hardt, trenger du reelle hviledager med lav aktivitet.

Aktivitetstelleren tilbakestilles automatisk midnatt hver dag. På slutten av uka gir klokka et sammendrag over aktiviteten din.

Fra urskivevisningen trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser totale trinn for dagen.



Klokka teller skritt ved hjelp av et akselerometer. Det totale skrittallet akkumuleres hele døgnet, også under treningsopptak og andre aktiviteter. Imidlertid, med noen spesifikke sportsgrener, slik som svømming og sykling, telles ikke skritt.

TIPS: For å forbedre trinnsporingsnøyaktighet definerer du posisjonen og veien du vil bruke klokka på når du stiller inn din Suunto eller under **Innstillinger » Generelt » Personlig » Enhetsposisjon**.

I tillegg til skritt kan du trykke på den øvre venstre knappen for å se beregnede kalorier for dagen.



Det store tallet i midten av displayet er det beregnede antallet aktive kalorier som du har forbrent i løpet av dagen. Under dette ser du totalt antall forbrente kalorier. Totalen inkluderer både aktive kalorier og basal forbrenningshastighet (se nedenfor).

Ringene i begge skjermene viser hvor nær du er å oppnå de daglige aktivitetsmålene. Disse målene kan du justere i henhold til dine egne preferanser (se nedenfor).

Du kan også sjekke trinnene over de siste sju dagene ved å trykke på midtre knapp én gang. Trykk på knappen i midten igjen for å se forbrente kalorier over de siste sju dagene.



Mens du er i trinn- eller kalorivisning, trykk på den nedre høyre knappen for å se nøyaktige tall for hver dag.

Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skritt og kalorier. I aktivitetsvisningen, hold midtre knapp trykket for å åpne innstillinger for aktivitetsmål.



Når du stiller inn målene dine for skritt definerer du antall skritt per dag.

Ditt daglige kaloriforbruk er basert på to faktorer: forbrenningen (Basal Metabolic Rate (BMR)) og din fysiske aktivitet.

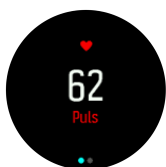


Din BMR er kroppens kaloriforbruk når du er i ro. Dette er kaloriene kroppen din trenger for å holde deg varm og utføre grunnleggende funksjoner som å blinke eller slå hjertet ditt. Dette tallet er basert på din personlige profil inkludert faktorer slik som alder og kjønn.

Når du setter et kalorimål, definerer du hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne i tillegg til BMR. Dette er de såkalte aktive kaloriene dine. Ringen rundt aktivitetsdisplayet går fremover i henhold til hvor mange aktive kalorier du forbrenner i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt.

4.4.2. Instant HR

Instant HR-displayet gir deg en rask snapshot av pulsen din. Displayet viser den aktuelle pulsen din.



For å vise øyeblikkelig puls:

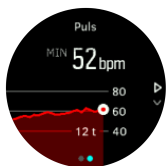
1. Fra klokke-displayet, trykk på den nedre høyre knappen for å bla til øyeblikkelig pulsdisplay.
2. Trykk den nedre venstre knappen for å avslutte visningen og gå tilbake til urskivevisningen.

4.4.3. Daglig puls

Daglig pulsdisplay gir deg en 12-timers visning av pulsen din. Dette er en nyttig kilde til informasjon om for eksempel restitusjon etter en hard treningsøkt.

Displayet viser pulsen din for 12 timer som en graf. Grafen er plottet ved hjelp av din gjennomsnittlige hjertefrekvens basert på 24 minutters tidsluker. I tillegg får du din laveste puls i løpet av 12-timersperioden.

Minimum puls fra de siste 12 timene er en god indikator på restitusjonsstatusen din. Hvis den er høyere enn normalt, er du sannsynligvis ikke fullt ut restituert siden din siste treningsøkt.



Hvis du registrerer en treningsøvelse, viser daglig pulsverdiene den forhøyede pulsen fra treningen. Men husk at grafen er gjennomsnittlige verdier. Hvis pulsen din topper seg på 200 spm under trening, viser ikke grafen denne maksverdien, men i stedet gjennomsnittet i de 24 minuttene der du oppnådde denne topp-frekvensen.

Før du kan se daglig pulsgraf, må du aktivere den daglige pulsfunksjonen. Du kan veksle funksjonen mellom av/på i innstillingene under **Aktivitet**. Hvis du er i pulsdisplayet kan du også få tilgang til aktivitetsinnstillingene ved å holde midtknappen nede.

Med den daglige pulsfunksjonen på, aktiverer klokka den optiske pulssensoren med jevne mellomrom for å sjekke pulsen din. Dette øker batteriforbruket litt.



Når funksjonen er aktivert trenger klokka 24 minutter før den kan starte visning av daglig pulsinformasjon.

For å se daglig puls:

1. Fra klokkedisplayet, trykk på den nedre høyre knappen for å bla til øyeblikkelig pulsdisplay.
2. Trykk den midtre knappen for å bytte til daglig pulsvisning.

Trykk på den nedre høyre knappen i daglig pulsvisning vil vise hvor mye energi du forbruker hver time, basert på din puls.

4.5. Tilpassbar treningsveiledning

Suunto 3 genererer automatisk en 7-dagers treningsplan for å hjelpe deg med å opprettholde, forbedre eller raskt øke din aerobiske kondisjon. De tre treningsprogrammene har forskjellig ukentlig treningsmengde og treningsintensitet.

Velg treningsmålet ditt:



Velg alternativet «oppretthold» hvis du allerede er i ganske god form og vil opprettholde ditt nåværende treningsnivå. Dette alternativet kan også være nyttig for folk som nylig har begynt med jevnlig trening. Når du er kommet i gang, kan du alltid endre til et mer krevende program.

Målet med alternativet «forbedring» er å forbedre din aerobe kondisjon med en moderat fremgangskurve. Hvis du vil forbedre formen din raskere, velger du «boost»-programmet. Dette gir deg hardere treningsøkter og raskere resultater.

Treningsplanen består av planlagte øvelser med spesifikke mål for varighet og intensitet. Hver øvelse planlegges med tanke på å hjelpe deg med å opprettholde og forbedre formen gradvis, uten å overbelaste kroppen. Hvis du går glipp av en øvelse eller gjør litt mer enn planlagt, tilpasser Suunto 3 treningsplanen din automatisk.

Når du starter en planlagt øvelse, veileder klokka deg med visuelle og hørbare indikatorer for å hjelpe deg med å opprettholde riktig intensitet og registrere fremdriften.

HR-soneinnstillinger (se 4.14.1. *Pulssoner*) påvirker den tilpassbare treningsplanen. Kommende aktiviteter i treningsplanen inkluderer intensitet. Hvis pulssonene ikke er riktig stilt, kan det

hende at intensitetsveiledningen under en planlagt øvelse ikke samsvarer med den faktiske intensiteten til øvelsen.

For å se de neste planlagte treningsøktene dine:

1. Fra urskiven: trykk den nedre høyre knappen for å bla til treningsinnsiktsvisningen.




2. Trykk midtknappen for å vise planen for inneværende uke.





3. Trykk på den nedre høyre knappen for å vise ekstra informasjon: treningsdag, varighet og intensitetsnivå (basert på pulssonene, se *Intensitetssoner*).




4. Trykk nedre venstre knapp for å gå ut av visningen for planlagt trening og gå tilbake til tidsvisningen.

 **MERK:** Dagens planlagte aktivitet er også synlig når man trykker på midtknappen i urskivevisningen.

 **MERK:** Målet med tilpassbar treningsveiledning er å opprettholde, forbedre eller øke din aerobe kondisjon. Hvis du allerede er i svært god form og trener hyppig, kan det hende 7-dagersplanen ikke passer til den eksisterende rutinen din.

 **FORSIKTIG:** Hvis du har vært syk, kan det hende at treningsplanen ikke justeres tilstrekkelig når du begynner å trene igjen. Vær ekstra forsiktig og tren lett etter sykdom.

 **ADVARSEL:** Klokka registrerer ikke at du har en skade. Følg legens anbefalinger for å innhente deg etter skaden før du følger treningsplanen på klokka.

For å deaktivere den personlige treningsplanen din:

1. Under innstillingsmenyen gå til **Trening**.
2. Still **Veiledning** til av.



Hvis du ikke ønsker tilpassbar veiledning, men ønsker et øvelsesmål, kan du angi et spesifikt antall timer som ditt ukentlige mål, under **Trening** i innstillingene.


1. Deaktiver **Veiledning**.
2. Velg **Ukentlig mål** ved å trykke på midtknappen.
3. Velg ny **Ukentlig mål** ved å trykke på knappen øverst til høyre eller nederst til høyre.



4. Bekreft ved å trykke på midtknappen.

Veiledning i sanntid

Hvis du har en planlagt trening for den nåværende dagen, vises denne aktiviteten som det første alternativet i sportsmoduslisten når du går inn i treningsvisning for å starte registrering av en øvelse. Hvis du ønsker veiledning i sanntid, start anbefalt øvelse som du ville ved normal registrering. Se 4.1. *Registrering av en øvelse*.

 **MERK:** Dagens planlagte aktivitet er også synlig når man trykker på midtknappen i urskivevisningen.

Når du trener i henhold til en planlagt trening, vises en grønn fremdriftslinje og prosentandel av fremdriften. Målet blir beregnet basert på planlagt intensitet og varighet. Når du trener innenfor den planlagte intensiteten (basert på din puls), skal du nå målet omtrent ved planlagt varighet. Høyere treningsintensitet gjør at du når målet raskere. Lavere intensitet gjør at det tar lenger tid.

4.6. Treningsinnsikt

Suunto 3 gir en oversikt over treningsaktiviteten.

Trykk den nedre høyre knappen inntil du ser de totale treningsverdiene for den aktuelle uka.



Treningsmålet kan ikke modifieres hvis tilpasset treningsveiledning er på. For å slå av tilpasselig treningsveiledning og modifisere treningsmålet se 4.5. *Tilpasselig treningsveiledning*.

Trykk på midtknappen to ganger for å se alle utførte aktiviteter for aktuell uke og din fremdrift for siste 3 uker.



Fra totalvisningen kan du trykke på knappen oppe til venstre for å bytte mellom dine tre favorittsporter.

Trykk den nedre høyre knappen for å se sammendraget for den aktuelle uka. Sammendraget inkluderer total tid, avstand og kalorier for sporten som er valgt i visningen for totale verdier.



4.7. Maksimal effekt

Restitusjonstiden er en beregning i timer for tiden kroppen din trenger for å samle krefter etter trening. Tiden er basert på varigheten og intensiteten til treningsøkten, samt total helhetlig tretthet.

Restitusjonstid akkumuleres fra alle typer øvelser. Med andre ord, du akkumulerer restitusjonstid på lange, lavintensitets treningsøkter og på høyintensitetsøkter.

Tiden er kumulativ over treningsøkter, så hvis du trener igjen før tiden har utløpt, legges den nyakkumulerte tiden til resterende tid fra forrige treningsøkt.

Slik viser du restitusjonstid:

1. Fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser trenings- og restitusjonsdisplayet.
2. Trykk på øvre venstre knapp for å bytte mellom trening og restitusjon.



Siden restitusjonstiden kun er estimert, nedtelles de akkumulerte timene uansett ditt formnivå eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i bra form, kan restitusjonstiden være mindre enn beregnet. Men på den andre siden, hvis du f.eks. er forkjølet, kan restitusjonstiden være lengre enn beregnet.

4.8. Søvnsporing

En god natts søvn er viktig for en frisk kropp og sjel. Du kan bruke klokka til å spore søvnen og se hvor mye søvn du får og hvor godt du sover.

Når du bruker klokka i sengen, sporer Suunto 3 søvnen din basert på akselerometerdata.

For å spore søvn:

1. Gå til klokkeinnstillinger, bla ned til **Søvn** og trykk på den midtre knappen.
2. Slå på **Søvnsporing**.




3. Still inn tidene for når du går å legger deg og våkner i henhold til vanlige søvntider.

Det siste trinnet definerer sengetiden. Klokka viser denne perioden for å bestemme når du sover (i løpet av sengetiden) og rapporterer all søvn som én økt. Hvis du står opp for eksempel for å hente et glass vann i løpet av natten, vil klokka fortsatt telle eventuell søvn etter dette som samme økt.

Hvis du sovner tidligere, eller sover lenger enn innstilt sengetid, vil klokken spore søvnen så lenge som en del av søvnen er innenfor den innstilte sengetiden og oppvåkningstiden.

 **MERK:** Hvis du går og legger deg langt etter vanlig sengetid, kan det hende at klokken ikke teller dette til din søvnøkt.

Når du har aktivert søvnsparing, kan du også stille inn søvnmål. En typisk voksen trenger mellom 7 og 9 timers søvn per døgn, selv om din ideelle søvnmengde kan variere fra standardene.

 **MERK:** Alle søvnmålinger, unntatt søvnkvalitet og gjennomsnittlig puls, er basert kun på bevegelse, så de er beregninger som kanskje ikke gjenspeiler de faktiske søvnvanene dine.

Søvnkvalitet

I tillegg til varighet kan klokken også vurdere søvnkvalitet ved å følge pulsvariasjonen under søvn. Variasjonen er en indikasjon på hvor bra søvnen hjelper deg å hvile og restituere. Søvnkvalitet vises på en skala fra 0 til 100 i søvnsammendraget, der 100 er beste kvalitet.

Måle hjertefrekvens under søvn

For å få målt søvn se til at daglig puls (se 4.4.3. *Daglig puls*) og søvnsparing er aktivert.

Automatisk Ikke forstyrr-modus

Du kan bruke automatisk Ikke forstyrr-innstilling for å automatisk aktivere Ikke forstyrr-modus når du sover.


Søvntrender

Når du våkner opp, møtes du med et sammendrag av din søvn. Sammendraget inkluderer total varighet på søvnen, samt beregnet tid du var våken (beveget deg), når du gikk og la deg, når du våknet og gjennomsnittlig pulssøvnkvalitet.

Du kan følge helhetlig søvntrend med søvnninnsikt. Fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser **Søvn**-varighetsdisplayet. Den første visningen viser deg sist søvn i sammenligning med søvnvarighetsmål.



Mens du er i søvnvisningen kan du trykke på den midtre knappen én gang for å vise gjennomsnittlig søvn og deretter gjennomsnittlig puls mens du sov i løpet av de siste sju dagene. Dataene kan vises som tall i stede for grafer ved å trykke på nedre høyre knapp.

 **TIPS:** Fra **Søvn**-displayet kan du holde den midtre knappen nede for å få tilgang til søvnsporingsinnstillinger og det siste søvnsammendraget.

4.9. Stress og restitusjon

Dine ressurser er en god indikasjon på kroppens energinivåer og omsettes til din evne til å håndtere stress og takle dagens utfordringer.

Stress og fysisk aktivitet tømmer dine ressurser, mens hvile og restitusjon gjenoppretter dem. God søvn er en avgjørende del av å sikre at kroppen har de ressursene den trenger.

Når ressursnivåene er høye, vil du sannsynligvis kjenne deg frisk og energisk. Det å ta en løpetur når ressursene dine er høye, betyr at du sannsynligvis vil ha en super løpetur, fordi kroppen har den energien den trenger for å tilpasse seg og forbedre seg som et resultat.

Det å være i stand til å spore dine ressurser kan hjelpe deg til å håndtere og bruke dem på en smart måte. Du kan også bruke ressursnivåene dine som en veiledning til å identifisere stress faktorer, personlig effektive strategier for restitusjonsfremming, samt virkningen av god næring.

Belastning og restitusjon bruker optiske pulssensoravlesinger, og for å få disse i løpet av dagen, må daglig puls være aktivert, se 4.4.3. *Daglig puls*.

Det er viktig at din Makspuls og Hvilepuls er stilt inn for å samsvare med hjertefrekvensen din, for å sikre at du får de mest nøyaktige avlesingene. Som standard er Hvilepuls stilt på 60 spm og Makspuls er basert på alderen din.

Disse HF-verdiene kan enkelt endres i innstillingene i **GENERELT** -> **PERSONLIG**.

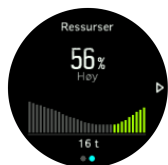
 **TIPS:** Bruk den laveste hjertefrekvensen som er målt i løpet av søvnen som din Hvilepuls.

Trykk på den nedre høyre knappen for å bla til stress- og restitusjonsdisplayet.



Måleren rundt dette displayet indikerer det helhetlige ressursnivået ditt. Hvis den er grønn, betyr det at du er under restitusjon. Statusen og tidsindikatoren forteller deg din aktuelle status (aktiv, inaktiv, restituerer eller stresset) og hvor lenge du har vært i denne tilstanden. I denne skjermdumpen har du for eksempel vært under restitusjon i løpet av de siste fire timene.

Trykk på midtre knapp for å se et søylediagram over dine ressurser i løpet av de siste 16 timene.



De grønne linjene indikerer perioder der du har vært under restitusjon. Prosentverdien er en anslått verdi for aktuelt ressursnivå.

4.10. Fitnessnivå

God aerob kondisjon er viktig for din helhetlige helse, velvære og ytelse i sport.

Ditt aerobe kondisjonsnivå defineres som VO2max (maksimalt oksygenforbruk), et anerkjent mål på aerobisk kondisjon. VO2max viser altså hvor godt kroppen kan utnytte oksygen. Jo høyere VO2max, desto bedre utnyttelse av oksygenet.

Kondisjonsnivået vurderes basert på registrering av puls-frekvensresponsen i alle registrerte løpe- eller gangtreningssøker. For å få vurdert ditt kondisjonsnivå, bruk en Suunto 3 med tilkoblet GPS eller kalibrert hastighet for å registrere en løpe- eller gåtur med en varighet på minst 15 minutter.

Hvis tilkoblet GPS ikke er tilgjengelig, må du manuelt kalibrere klokka før du kan gå/løpe i 15 minutter og beregne kondisjonsnivået ditt, se 4.1.1. *Hastighets- og avstandskalibrering*.

Etter kalibrering kan klokken beregne kondisjonsnivå for alle løpe- og gangtreningssøker.

Det beregnede kondisjonsnivået vises i kondisjonsnivåvisningen. Fra urskiven: trykk på den nedre høyre knappen for å bla til kondisjonsnivåvisningen.



 **MERK:** Hvis klokka ikke har beregnet kondisjonsnivå ennå, gir kondisjonsnivåvisningen videre instruksjoner.

Historiske data fra registrerte løpe- og gangøvelser bidrar til å sikre nøyaktigheten til VO2max-beregningen. Jo flere aktiviteter du registrerer med Suunto 3, desto mer nøyaktig blir VO2max-beregningen.

Det er åtte treningsnivåer, fra lav til høy: Veldig dårlig, Dårlig, Middels, Gjennomsnitt, Bra, Veldig bra, Fantastisk og Superior. Verdien er avhengig av alder og kjønn, og jo høyere verdi du har, desto bedre er treningsnivået ditt.

Trykk på knappen øverst til venstre for å vise den estimerte treningsalderen din.

Treningsalder er en måleverdi som omtolker VO2max-verdien din i form av en alder.

Regelmessig, riktig fysisk aktivitet hjelper deg med å øke din VO2max-verdi og redusere treningsalderen din.



Forbedring av VO2max er høyst individuelt og avhenger av faktorer som alder, kjønn, genetik og treningsbakgrunn. Hvis du allerede er i svært god form, vil kondisjonsnivået forbedres saktere. Hvis du nylig har begynt å trene regelmessig, kan det hende kondisjonen vil forbedres raskt.

4.11. Brystpulssensor

Du kan bruke en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, som Suunto Smart Sensor, med Suunto 3 for å gi deg nøyaktig informasjon om treningsintensiteten.

Hvis du bruker Suunto Smart Sensor, har du også den ekstra fordelen med pulsminne.

Sensorminnefunksjonen bufrer data hvis tilkoblingen til klokka avbrytes, for eksempel når du svømmer (ingen overføring under vann).

Det betyr at du til og med kan legge igjen klokka etter å ha startet en registrering. For mer informasjon, se brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor.

Se 4.12. *Pare POD-er og sensorer* for anvisninger om hvordan du parer en pulssensor med klokka.

4.12. Pare POD-er og sensorer

Par klokken din med Bluetooth Smart POD-er og sensorer for å innhente tilleggsinformasjon, når du foretar et treningsopptak.

Suunto 3 støtter følgende typer POD-er og sensorer:

- Hjertefrekvens
- Sykkel
- Fot



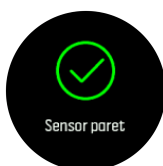
MERK: Du kan ikke pare enheter når flymodus er på. Slå av flymodus før paring. Se 3.5. *Flymodus*.

Pare en POD eller sensor:

1. Gå til klokkeinnstillingene og velg **Tilkobling**.
2. Velg **Pare sensor** for å få listen over sensortyper.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla gjennom listen og velge sensortype med den midtre knappen.



4. Følg instruksjonene på klokka for å fullføre paringen (se sensor- eller POD-håndbok ved behov), trykk knappen i midten for å fortsette til neste trinn.



Hvis POD har nødvendige innstillinger, blir du bedt om å legge inn en verdi i løpet av paringsprosessen.

Når POD-en eller sensoren pares, søker klokken etter denne så snart du velger en sportsmodus som bruker denne sensortypen.

Du kan se den fullstendige listen over parete enheter i klokken fra innstillinger under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

Fra denne listen kan du fjerne (avpare) enheten ved behov. Velg den enheten du ønsker å fjerne og trykk på **Glem**.

4.12.1. Kalibrere fot-POD

Når du parer en fot-POD, kalibrerer klokka automatisk POD ved bruk av tilkoblet GPS med Suunto-appen på mobiltelefonen. Vi anbefaler å bruke den automatiske kalibreringen, men du kan deaktivere den ved behov fra POD-innstillingene under **Tilkobling » Parede enheter**.

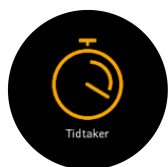
For den første kalibreringen med GPS skal du velge en sportsmodus der fot-POD brukes, f.eks. løping. Start opptaket og løp ved stabil hastighet på jevn overflate, hvis mulig, i minst 15 minutter.

Løp ved normal gjennomsnittlig hastighet for første kalibrering, og stopp deretter treningsopptaket. Neste gang du bruker fot-POD, er kalibreringen klar.

Klokka rekalibrerer automatisk fot-POD etter behov når GPS-hastigheten er tilgjengelig.

4.13. Tidtakere

Klokken inkluderer en stoppeklokke og nedtellingstimer for grunnleggende tidsmåling. Fra urskiven, åpne startenheter og rull opp til du ser timerikonet. Trykk på den midtre knappen for å åpne timerdisplayet.

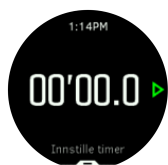


Når du går inn i displayet for første gang, viser det stoppeklokka. Etter dette, husker den på hva du brukte sist, stoppeklokke eller nedtellingstimer.

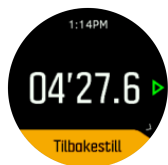
Trykk på den nedre knappen til høyre for å åpne **INNSTILLE TIMER**-snarveismenyen der du kan endre timerinnstillinger.

Stoppeklokke

Start stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen.



Stopp stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen. Du kan gjenoppta ved å trykke på den midtre knappen på nytt. Tilbakestill ved å trykke på den nedre knappen.



Avslutt timeren ved å holde den midtre knappen nede.

Nedtellingsur

I timerdisplayet, trykk på den nedre knappen for å åpne snarveimenyen. Derfra kan du velge en forhåndsdefinert nedtellingstid eller opprette tilpasset nedtellingstid.



Stopp og tilbakestill etter behov med midtre og nedre høyre knapper.

Avslutt timeren ved å holde den midtre knappen nede.

4.14. Intensitetssoner

Bruk av intensitetssoner for trening hjelper til med å veilede fitnessutviklingen. Hver intensitetszone belaster kroppen din på ulike måter, og dette fører til ulike virkninger på din fysiske form. Det er fem ulike soner, nummerert 1 (lavest) til 5 (høyest), definert som prosentandeler basert på maksimal hjerterefrekvens (maks puls) eller tempo.

Det er viktig å trene med intensitet i tankene og forstå hvordan denne intensiteten skal føles. Og ikke glem at uansett planlagt trening skal du alltid ta deg tid til å varme opp før en øvelse.

De fem ulike intensitetssonene som brukes i Suunto 3 er:

Sone 1: Lett

Trening i sone 1 tar det relativt lett på kroppen din. Når det gjelder fitnessstrening, er intensitet så lav som denne betydelig hovedsakelig når det gjelder gjenopprettende trening og forbedring av grunnleggende fitness akkurat når du begynner å trene, eller etter en lang pause. Hverdagstrening – gange, klatring i trapper, sykling til arbeid osv. – utføres vanligvis innenfor denne intensitetssonen.

Sone 2: Middels

Trening ved sone 2 forbedrer ditt grunnleggende fitnessnivå effektivt. Trening ved denne intensiteten føles enkelt, men treningsøkter med lang varighet kan ha en svært høy treningseffekt. Mesteparten av kardiovaskulær kondisjonstrening skal utføres innenfor denne sonen. Forbedring av grunnleggende fitness bygger et grunnlag for annen trening og klargjør systemet for mer energisk aktivitet. Langvarige treningsøkter i denne sonen forbruker mye energi, spesielt fra kroppens lagrede fett.

Sone 3: Hard

Trening i sone 3 begynner å være ganske energisk og føles ganske tungt. Det vil forbedre evnen til å bevege deg hurtig og økonomisk. I denne sonen begynner melkesyre å dannes i systemet, men kroppen er fortsatt i stand til å skylle den helt ut. Du skal trene ved denne intensiteten maks et par ganger i uka, da det setter kroppen under stor belastning.

Sone 4: Veldig hardt

Trening i sone 4 forbereder systemet for hendelser av konkurransetype og høye hastigheter. Treningsøkter i denne sonen kan utføres enten ved konstant hastighet eller som intervalltrening (kombinasjoner av kortere treningsfaser med intermitterende pauser). Høyintensitetstrening utvikler fitnessnivået hurtig og effektivt, men hvis denne gjøres for ofte eller ved for høy intensitet, kan det føre til overtrening, som tvinger deg til å ta en lang pause fra treningsprogrammet ditt.

Sone 5: Maksimalt

Når hjerterefrekvensen under en arbeidsøkt når sone 5, vil treningen føles ekstremt hard. Melkesyre vil bygges opp i systemet mye hurtigere enn den kan fjernes, og du vil bli tvunget til å stoppe etter maksimalt noen dusin minutter. Idrettsutøvere inkluderer disse maksimum-

intensitets-treningsøktene i sitt treningsprogram på en svært kontrollert måte, fitnessentusiaster trenger dem ikke i det hele tatt.

4.14.1. Pulssoner

Pulssoner er definert som prosentandelområder basert på maksimum puls (maks HR).

Som standard er maks HR kalkulert ved bruk av standard ligning: $220 - \text{din alder}$. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere standardverdien tilsvarende.

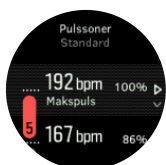
Den 7-dagers treningsplanen (se 4.5. *Tilpasselig treningsveiledning*) er basert på pulssonegrensene. Hvis grensene eller maks puls ikke reflekterer dine personlige verdier, kan treningsplanen ikke optimalt veilede deg til ditt ønskede fitnessnivå.

Suunto 3 har standard og aktivitetsspesifikke HR-soner. Standardsonene kan brukes til alle aktiviteter, men for mer avansert trening, kan du bruke spesifikke HR-soner for løping og sykling.

Still inn maks puls

Still inn maksimal hjerterytme fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**

1. Velg maks puls (høyeste verdi, spm) og trykk på midttasten.
2. Velg ny maks puls ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



3. Trykk den midtre knappen for å velge ny maks puls.
4. Trykk på nedre venstre knapp for å avslutte pulssonevisningen.



MERK: Du kan også stille inn maksimal HR fra innstillingene under **Generelt » Personlig**.

Still inn standard pulssoner

Still inn standard pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**

1. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
2. Velg ny pulssone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



3. Trykk den midtre knappen for å velge ny pulsverdi.
4. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.

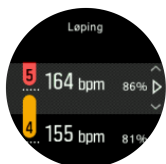


MERK: Valg av **Tilbakestill** i HR-sonevisningen vil tilbakestille HR-sonene til standardverdien.

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**

1. Velg aktiviteten (løping eller sykling) som du ønsker å redigere (ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper) og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Trykk den midtre knappen for å slå pulssonene på.
3. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny pulssone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny pulsverdi.
6. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.

4.14.1.1. Bruke pulssoner under trening

Når du registrerer en trening (se 4.1. *Registrere en øvelse*), og har valgt puls som et intensitetsmål (se 4.1.4. *Bruke mål under trening*), vises en pulssonemåler, delt inn i fem deler, rundt den ytre kanten på sportsmodusdisplayet (for alle sportsmoduser som støtter puls). Måleren indikerer i hvilken pulssone du trener i ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis pulsen er utenfor den valgte målsone.



I tillegg finnes et tilegnet display for pulssoner i sportsmodusens standarddisplay. Sonedisplayet viser aktuell pulssone i midtfeltet, og bakgrunnsfargen på måleren indikerer også hvilken pulssone du trener i.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

4.14.2. Temposoner

Temposoner fungerer kun som pulssoner, men intensiteten på opplæringen er basert på ditt tempo i stedet for puls. Temposoner vises enten som metriske eller imperial-verdier avhengig av dine innstillinger.

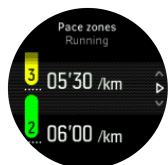
Suunto 3 har fem standard temposoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Temposoner er tilgjengelige for kjøring.

Still inn temposoner

Still inn aktivitetsspesifikke temposoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**

1. Velg kjøring og trykk på midtknappen.
2. Rull ned ved å trykke på nedre høyre knapp og trykke på midtknappen for å slå på temposonene.
3. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den temposonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny tempone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



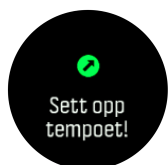
5. Trykk den midtre knappen for å velge ny temponeverdi.
6. Hold den midtre knappen nede for å avslutte temponevisningen.

4.14.2.1. Bruke temposoner under trening

Når du registrerer en øvelse (se 4.1. Registrere en øvelse), og har valgt tempo som intensitetsmål (se 4.1.4. Bruke mål under trening), vises en temponepler, delt iinn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer temposonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis tempoet er utenfor den valgte målsonen.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

5. SuuntoPlus™-veiledninger

SuuntoPlus™-veiledninger gir deg sanntidsveiledning på Suunto-klokka fra dine favorittsports- og -friluftstjenester. Du finner også nye veiledninger i SuuntoPlus™ Store eller kan opprette nye med verktøy som Suunto-appens treningsøktplanlegger.

For mer informasjon om alle tilgjengelige veiledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsveiledninger, kan du besøke www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Slik velger du SuuntoPlus™-veiledninger på klokken:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre knappen og velg **SuuntoPlus™**.
2. Bla til den veiledningen du vil bruke og trykk på midtknappen.
3. Gå tilbake til startskjermen og start treningen som normalt.
4. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-veiledningen, som vises som en egen visning.



MERK: Sørg for at din Suunto 3 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

6. SuuntoPlus™ treningsapper

SuuntoPlus™ treningsapper gir din Suunto 3 nye verktøy og ny innsikt som kan inspirere deg og gi deg nye måter du kan nyte din aktive livsstil på. Du kan finne nye treningsapper i SuuntoPlus™ Store der nye apper lanseres for din Suunto 3. Velg de du synes er interessante, og synkroniser dem med klokken og få mer ut av treningen din!

Slik bruker du SuuntoPlus™ treningsapper:

1. Før du starter en treningsregistrering, bla ned og velg **SuuntoPlus™**.
2. Velg treningsappen du vil ha.
3. Hvis treningsappen bruker en ekstern enhet eller en sensor, oppretter den forbindelsen automatisk.
4. Gå tilbake til startskjermen og start treningen som normalt.
5. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-treningsappen, som vises som en egen visning.
6. Når du har stoppet treningsregistreringen, finner du resultatene fra SuuntoPlus™-treningsappen i sammendraget, hvis det var et relevant resultat.

Du kan velge hvilke SuuntoPlus™ treningsapper du ønsker å bruke på klokken i Suunto-appen. Besøk Suunto.com/Suuntoplus for å se hvilke treningsapper som er tilgjengelige for klokken din.



MERK: Sørg for at din Suunto 3 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

7. Stell og vedlikehold

7.1. Retningslinjer for håndtering

Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med ferskvann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

7.2. Batteri

Varigheten på én lading, avhenger av hvordan du bruker klokken og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

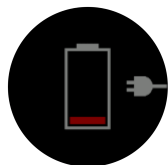


MERK: Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år.



MERK: Dette produktet inneholder et ikke-utskiftbart, oppladbart litium-ion batteri.

Når batteriladenivået er mindre enn 20 % og senere 10 %, viser klokken et lavt batteri-ikon. Hvis ladningsnivået blir svært lavt, går klokken inn i en laveffektmodus og viser et ladeikon.



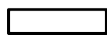
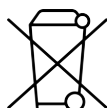
Bruk den medfølgende USB-kabelen til å lade klokken. Når batterinivået er tilstrekkelig høyt, våkner klokken opp fra lavere effektmodus.



ADVARSEL: Lad klokka kun med USB-adapterne som er i samsvar med IEC 60950-1-standarden for begrenset strømforsyning. Bruk av ikke-kompatible adaptere kan skade klokka og forårsake brann.

7.3. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



8. Referanse

8.1. Samsvar

For overholdelsesrelatert informasjon og detaljerte tekniske spesifikasjoner, se “Produktsikkerhet og forskriftsinformasjon” levert sammen med Suunto 3 eller tilgjengelig på www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW175 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende Internett-adresse: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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