

# **SUUNTO 3**


## PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA


1. BEZPIECZEŃSTWO.....	4
2. Pierwsze kroki.....	6
2.1. Przyciski.....	6
2.2. Aplikacja Suunto app.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Optyczne tętno.....	8
2.5. Zmiana ustawień.....	9
3. Ustawienia.....	10
3.1. Blokada przycisków i przyciemnianie ekranu.....	10
3.2. Podświetlenie.....	10
3.3. Sygnały dźwiękowe i wibracyjne.....	10
3.4. Łączność Bluetooth.....	11
3.5. Tryb samolotowy.....	11
3.6. Tryb Nie przeszkadzać.....	11
3.7. Powiadomienia.....	11
3.8. Godzina i data.....	12
3.8.1. Budzik.....	12
3.9. Język i system jednostek.....	13
3.10. Widok tarczy zegarka.....	13
3.11. Informacje o urządzeniu.....	14
4. Funkcje.....	15
4.1. Rejestracja ćwiczenia.....	15
4.1.1. Kalibracja prędkości i odległości.....	16
4.1.2. Tryby sportowe.....	17
4.1.3. Opcje energooszczędne trybu sportowego.....	17
4.1.4. Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu.....	17
4.1.5. Podłączany odbiornik GPS.....	18
4.1.6. Trening interwałowy.....	19
4.1.7. Pływanie.....	20
4.1.8. Odczucie.....	20
4.1.9. Motyw wyświetlacza.....	20
4.2. Sterowanie multimediami.....	21
4.3. Dziennik.....	21
4.4. Dzienna aktywność.....	22
4.4.1. Śledzenie aktywności.....	22
4.4.2. Chwilowe tętno.....	23
4.4.3. Codzienne tętno.....	24
4.5. Adaptacyjne wskazówki treningowe.....	25
4.6. Wskazówki treningowe.....	27
4.7. Czas regeneracji.....	28

4.8. Monitoring snu.....	28
4.9. Obciążenie i regeneracja.....	30
4.10. Poziom sprawności.....	31
4.11. Napiersiowy czujnik tętna.....	32
4.12. Parowanie czujników POD i czujników.....	32
4.12.1. Kalibrowanie nożnego czujnika POD.....	33
4.13. Liczniki.....	33
4.14. Strefy intensywności.....	34
4.14.1. Strefy tętna.....	35
4.14.2. Strefy tempa.....	37
5. Przewodniki SuuntoPlus™ .....	39
6. Aplikacje sportowe SuuntoPlus™ .....	40
7. Konserwacja i pomoc techniczna.....	41
7.1. Wskazówki dotyczące obsługi.....	41
7.2. Bateria.....	41
7.3. Utylizacja.....	41
8. Odniesienie.....	42
8.1. Zgodność.....	42
8.2. Znak CE.....	42

# 1. BEZPIECZEŃSTWO

## Rodzaje środków ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** - są stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** - są stosowane przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.


 **UWAGA:** - służy do podkreślenia ważnej informacji.


 **PORADA:** - służy do podania dodatkowych wskazówek dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.

## Środki ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** Mogą wystąpić reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry, gdy produkt wejdzie w kontakt ze skórą, mimo tego, że produkt spełnia normy branżowe. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.


 **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze zasięgnąć porady lekarza. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.


 **OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego.


 **OSTRZEŻENIE:** Nie polegaj tylko na podłączony odbiorniku GPS ani czasie eksploatacji baterii produktu. Zawsze używaj map i innych pomocniczych materiałów zapewniających bezpieczeństwo.

 **PRZESTROGA:** Do czyszczenia nie stosować rozpuszczalników, ponieważ może to spowodować zniszczenie produktu.

 **PRZESTROGA:** Nie spryskiwać produktu środkiem do odstraszania owadów – może to spowodować uszkodzenia powierzchni.

 **PRZESTROGA:** Produkt jest urządzeniem elektronicznym i nie należy go wyrzucać z odpadami komunalnymi, aby nie zanieczyszczać środowiska.

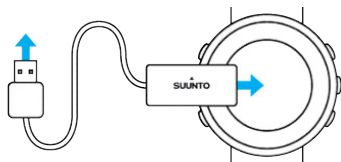
 **PRZESTROGA:** Nie uderzać ani nie upuszczać produktu, ponieważ może ulec uszkodzeniu.

 **UWAGA:** Firma Suunto stosuje zaawansowane czujniki i algorytmy do podawania danych, które można wykorzystać podczas aktywności sportowych lub przygód. Chcemy osiągnąć jak największą dokładność. Mimo to dane podawane przez nasze produkty i usługi są szacunkowe, a generowane wyniki mogą nie być precyzyjne. Kalorie, tętno, lokalizacja, wykrywanie ruchu, rozpoznawanie strzałów, wskaźniki zmęczenia fizycznego oraz inne pomiary mogą nie odpowiadać wynikom rzeczywistym. Produkty i usługi Suunto są przeznaczone wyłącznie do użytku rekreacyjnego, a nie do celów medycznych.

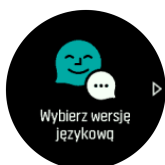
## 2. Pierwsze kroki

Pierwsze uruchomienie zegarka Suunto 3 przebiega szybko i łatwo.

1. Wybudź zegarek, podłączając go do komputera za pomocą kabla USB z pudełka.



2. Naciśnij prawy środkowy przycisk, aby uruchomić kreatora konfiguracji.



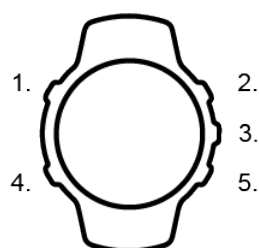
3. Wybierz język, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk, a następnie potwierdź swój wybór za pomocą środkowego przycisku.



4. Postępuj zgodnie z instrukcjami kreatora, aby skonfigurować początkowe ustawienia. Wciśnij prawy górny lub prawy dolny przycisk, aby zmienić wartości, a następnie środkowy przycisk, aby potwierdzić wybór i przejść do kolejnego kroku.

### 2.1. Przyciski

Suunto 3 jest wyposażony w pięć przycisków, które umożliwiają poruszanie się po ekranach i opcjach.



Normalne użycie:

#### 1. Lewy górny przycisk

- naciśnij, by włączyć podświetlenie
- naciśnij, aby wyświetlić alternatywne informacje

#### 2. Prawy górny przycisk

- naciśnij, aby przesuwac się do góry na ekranach i w menu

#### 3. Środkowy przycisk

- naciśnij, aby wybrać pozycję lub przejść do przodu/zmieniĆ ekrany
- przytrzymaj naciśnięty, aby wyświetlić menu ze skrótami kontekstowymi

#### 4. Lewy dolny przycisk

- naciśnij, aby cofnąć się
- przytrzymaj naciśnięty, aby powrócić do ekranu zegarka

#### 5. Prawy dolny przycisk

- naciśnij, aby przesuwac się w dół na ekranach i w menu

Podczas rejestracji ćwiczona przyciski mają inne funkcje:

#### 1. Lewy górny przycisk

- naciśnij, aby wyświetlić alternatywne informacje

#### 2. Prawy górny przycisk

- naciśnij, aby wstrzymać lub wznowić nagrywanie
- przytrzymaj naciśnięty, aby zmienić aktywność

#### 3. Środkowy przycisk

- naciśnij, by zmienić ekran
- przytrzymaj naciśnięty, aby wyświetlić menu z opcjami kontekstowymi

#### 4. Lewy dolny przycisk

- naciśnij, by zmienić ekran

#### 5. Prawy dolny przycisk

- naciśnij, aby oznaczyć okrężenie
- przytrzymaj naciśnięty, aby zablokować lub odblokować przyciski

## 2.2. Aplikacja Suunto app

Aplikacja Suunto App dodatkowo wzbogaci Twoje doświadczenie związane z korzystaniem z Suunto 3. Sparuj zegarek z aplikacją mobilną, aby uzyskać dostęp do połączenia z odbiornikiem GPS, powiadomień z telefonu komórkowego, wskazówek i innych funkcji.



**UWAGA:** Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb samolotowy. Przed parowaniem wyłącz tryb samolotowy.

Aby sparować zegarek z aplikacją Suunto app:

1. Upewnij się, że komunikacja Bluetooth jest włączona. W menu ustawień przejdź do pozycji **Łączność » Wykrywanie** i aktywuj ją, o ile nie jest włączona.
2. Pobierz i zainstaluj aplikację Suunto App na zgodne urządzenie przenośne ze sklepu iTunes App Store, Google Play lub jednego z kilku popularnych sklepów aplikacji w Chinach.
3. Uruchom aplikację Suunto app i włącz funkcję Bluetooth, jeśli nie została już wcześniej włączona.
4. Dotknij ikony zegarka w lewym górnym rogu ekranu aplikacji, a następnie dotknij „PARUJ”, aby sparować zegarek.
5. Potwierdź parowanie, wpisując kod wyświetlany na zegarku do aplikacji.



**UWAGA:** Niektóre funkcje wymagają połączenia internetowego przez WiFi lub za pośrednictwem sieci komórkowej. Operatorzy telefonii komórkowej mogą naliczać opłaty za transfer danych.

## 2.3. SuuntoLink

Pobierz i zainstaluj oprogramowanie SuuntoLink na komputerze PC lub Mac w celu zaktualizowania oprogramowania zegarka.

Zalecamy aktualizowanie zegarka, gdy dostępne jest nowe wydanie oprogramowania. Gdy aktualizacja jest dostępna, uzyskujesz powiadomienie za pomocą oprogramowania SuuntoLink oraz aplikacji Suunto app.

W celu uzyskania dalszych informacji odwiedź stronę [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Aby zaktualizować oprogramowanie zegarka:

1. Podłącz zegarek do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.
2. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink, o ile jeszcze nie jest uruchomione.
3. Kliknij przycisk aktualizacji w oprogramowaniu SuuntoLink.

## 2.4. Optyczne tętno

Pomiar optyczny tętna z nadgarstka to łatwy i wygodny sposób monitorowania tętna. Na wyniki pomiaru tętna mogą mieć wpływ następujące czynniki:

- Zegarek musi znajdować się bezpośrednio przy skórze. Pomiędzy czujnikiem a skórą nie powinno być żadnego, choćby najcieńszego materiału.
- Być może będziesz musiał założyć zegarek na rękę nieco wyżej, niż w przypadku zwykłego zegarka. Czujnik odczytuje przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Z im większej ilości tkanek może zrobić odczyt, tym dokładniejszy będzie pomiar.
- Ruchy ramion i napinanie mięśni np. przy trzymaniu rakiety do tenisa, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów czujników.
- Jeśli tętno jest niskie, czujniki mogą mieć problem z podaniem stabilnych odczytów. Pomocna może być krótka, kilkuminutowa rozgrzewka przed rozpoczęciem rejestrowania.
- Pigmentacja skóry i tatuaże blokują światło i uniemożliwiają wiarygodne odczyty czujnika optycznego.
- Czujnik optyczny nie zapewnia dokładnych odczytów tętna podczas pływania.
- Aby zapewnić jak najlepszą dokładność i najszybszy czas reakcji na zmiany tętna, polecamy korzystanie z kompatybilnego czujnika tętna na klatkę piersiową takiego jak Suunto Smart Sensor.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Funkcja optycznego pomiaru tętna może nie działać dokładnie w przypadku niektórych użytkowników i podczas niektórych form aktywności. Wpływ na optyczny pomiar tętna wywierać może również określona anatomia osoby i pigmentacja skóry. Twoje faktyczne tętno może być wyższe bądź niższe niż odczyt optycznego czujnika.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego. Funkcja optycznego pomiaru tętna nie jest przeznaczona do użytku medycznego.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.



**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Nasze produkty są zgodne z odpowiednimi normami branżowymi, jednak ich kontakt ze skórą może skutkować wystąpieniem reakcji alergicznych lub podrażnień. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.

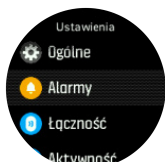
## 2.5. Zmiana ustawień

Aby dostosować ustawienie:

1. Naciskaj prawy górny przycisk, aż zobaczysz ikonę ustawień, następnie naciśnij środkowy przycisk w celu przejścia do menu ustawień.



2. Przewijaj menu ustawień za pomocą górnego lub dolnego przycisku.



3. Aby wybrać ustawienie, naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlone jest dane ustawienie. Wróć do menu naciskając lewy dolny przycisk.
4. W przypadku ustawień obejmujących szereg wartości, zmieniaj wartości wciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



5. W przypadku ustawień obejmujących tylko dwie wartości, takie jak włącz. i wyłącz., zmieniaj wartość, wciskając środkowy przycisk.



**🔍 PORADA:** Możesz także uzyskać dostęp do ustawień ogólnych z menu skrótów, trzymając przyciśnięty środkowy przycisk.



## 3. Ustawienia

### 3.1. Blokada przycisków i przyciemnianie ekranu

Podczas nagrywania ćwiczenia można zablokować przyciski, przytrzymując prawy dolny przycisk. Po zablokowaniu nie można zmienić widoku ekranu, ale można włączyć podświetlenie dowolnym naciśnięciem przycisku, jeśli podświetlenie jest w trybie automatycznym.

Aby odblokować wszystkie funkcje, ponownie przytrzymaj prawy dolny przycisk naciśnięty.

Gdy nie nagrywasz ćwiczenia, ekran blokuje się i przyciemnia po krótkim okresie nieaktywności. Aby aktywować ekran, naciśnij dowolny przycisk.

Po dłuższym okresie nieaktywności zegarek przechodzi do trybu hibernacji i wyłącza ekran całkowicie. Każdy ruch powoduje ponowne aktywowanie ekranu.

### 3.2. Podświetlenie

Funkcje podświetlenia można dostosować w ustawieniach w obszarze **Ogólne** » **Podświetlenie**.

- Nastawa **Oczekiwanie** pozwala określić jasność ekranu, gdy podświetlenie jest wyłączone (np. wyzwolone naciśnięciem przycisku). Dwa dostępne opcje **Oczekiwanie to:** **Wł./Wył.**
- Funkcja **Unieś, aby obudzić** aktywuje podświetlenie czuwania w zwykłym trybie czasu i aktywuje podświetlenie w trybie ćwiczeń, gdy nadgarstek zostanie uniesiony do pozycji czytania z ekranu. Trzy dostępne opcje **Unieś, aby obudzić to:**
  - **Wł.:** Podniesienie nadgarstka w zwykłym trybie czasu lub podczas ćwiczeń aktywuje podświetlenie.
  - **Tylko ćwiczenie:** Podniesienie nadgarstka aktywuje podświetlenie tylko podczas ćwiczeń.
  - **Wył.:** Funkcja **Unieś, aby obudzić** jest wyłączona.



**UWAGA:** Podświetlenie może być także zawsze aktywne. W tym celu przytrzymaj naciśnięty przycisk środkowy, aby otworzyć menu **Skróty**, przejdź do **Podświetlenie** i włącz stałe podświetlenie.

### 3.3. Sygnały dźwiękowe i wibracyjne

Sygnały dźwiękowe i wibracyjne są stosowane do powiadomień, alarmów i innych ważnych zdarzeń oraz działań. Można je konfigurować za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne** » **Dźwięki**.

W obszarze **Ogólne** » **Dźwięki** » **Ogólne** możesz wybrać spośród następujących opcji:

- **Wł. wszystkie:** wszystkie zdarzenia uruchamiają alarm
- **Wył. wszystko:** żadne zdarzenie nie uruchamia alarmu
- **Przyciski wył.:** wszystkie zdarzenia inne niż naciśnięcie przycisku uruchamiają alarmy.

W obszarze **Ogólne** » **Dźwięki** » **Alarmy** możesz włączyć lub wyłączyć wibracje.

Możesz wybrać spośród następujących opcji:

- **Wibracja:** alarm wibracyjny

- **Dźwięki:** alarm dźwiękowy
- **Oba:** alarm wibracyjny i dźwiękowy

## 3.4. Łączność Bluetooth

Suunto 3 wykorzystuje technologię Bluetooth w celu wysyłania i odbierania informacji z urządzenia mobilnego po sparowaniu zegarka z aplikacją Suunto app. Ta sama technologia jest także stosowana do parowania modułów POD i czujników.

Jeśli nie chcesz, aby zegarek był widoczny dla skanerów Bluetooth, możesz włączyć lub wyłączyć ustawienie wykrywania za pomocą ustawień w części **Łączność** » **Wykrywanie**.




Komunikację Bluetooth można także całkowicie wyłączyć poprzez włączenie trybu samolotowego, patrz 3.5. *Tryb samolotowy*

## 3.5. Tryb samolotowy

Gdy to konieczne, włącz tryb samolotowy, aby wyłączyć transmisję bezprzewodową. Można włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy w menu ustawień w części **Łączność**.



 **UWAGA:** Aby sparować akcesoria z urządzeniem, należy najpierw wyłączyć tryb samolotowy, jeśli jest włączony.

## 3.6. Tryb Nie przeszkadzać

Tryb Nie przeszkadzać wycisza wszystkie dźwięki i wibracje. Jest to bardzo przydatna funkcja w przypadku noszenia zegarka w teatrze lub innym miejscu, gdzie powinien on działać cicho.

Aby włączyć/wyłączyć tryb Nie przeszkadzać:

1. W widoku zegarka naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów.
2. Naciśnij środkowy przycisk, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.


Gdy włączony jest tryb Nie przeszkadzać, w widoku zegarka widoczna jest ikona Nie przeszkadzać.

Jeśli ustawiony jest alarm, rozlega się on jak zwykle i wyłącza tryb Nie przeszkadzać, chyba że użyjesz funkcji uśpienia alarmu.

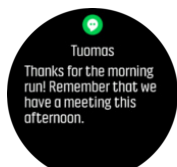
## 3.7. Powiadomienia

Jeśli zegarek jest sparowany z aplikacją Suunto i korzystasz ze smartfona z systemem Android, na zegarku mogą być wyświetlane powiadomienia, takie jak połączenia przychodzące i wiadomości SMS.

Po sparowaniu zegarka z aplikacją powiadomienia są domyślnie włączone. Możesz je wyłączyć za pomocą ustawień w **Powiadomienia**.

 **UWAGA:** Wiadomości otrzymywane od niektórych aplikacji używanych do komunikacji mogą nie być zgodne z urządzeniem Suunto 3.

Po otrzymaniu powiadomienia w widoku zegarka widoczne jest okno podręczne.



Jeśli komunikat nie mieści się na ekranie, naciśnij prawy górny przycisk, aby przewinąć cały tekst.

Naciśnij **Działania**, aby obsługiwać powiadomienie (dostępne opcje zależą od tego, która aplikacja mobilna przesłała powiadomienie).

W przypadku aplikacji używanych do komunikacji można za pomocą zegarka wysłać **Szybka odpowiedź**. Można wybrać i zmodyfikować wstępnie określone wiadomości w aplikacji Suunto.

## Historia powiadomień

Jeśli masz nieprzeczytane powiadomienia lub nieodebrane połączenia na urządzeniu mobilnym, możesz je wyświetlić na zegarku.

W widoku tarczy zegarka naciśnij środkowy przycisk, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć historię powiadomień.

Historia powiadomień jest czyszczona w momencie sprawdzania wiadomości na urządzeniu mobilnym.

## 3.8. Godzina i data

Godzinę i datę ustawia się podczas pierwszego uruchomienia zegarka.

Dostosuj godzinę i datę za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne** » **Godzina/data**, w którym możesz również zmienić format godziny i daty.

Oprócz czasu głównego możesz także użyć podwójnego czasu, aby śledzić czas w różnych miejscach, na przykład, gdy podróżujesz. W obszarze **Ogólne** » **Godzina/data** dotknij pozycji **2 strefy czas.**, aby ustawić strefę czasową poprzez wybór lokalizacji.

Po sparowaniu z aplikacją Suunto zegarek będzie aktualizował godzinę, datę, strefę czasową i czas letni/zimowy za pomocą urządzeń mobilnych.

W obszarze **Ogólne** » **Godzina/data** dotknij opcji **Automatyczna aktualizacja godziny**, aby włączyć lub wyłączyć tę funkcję.

### 3.8.1. Budzik

Zegarek jest wyposażony w budzik, który może się uruchamiać jednokrotnie lub wielokrotnie w określone dni. Włącz alarm za pomocą ustawień w części **Alarmy** » **Budzik**.

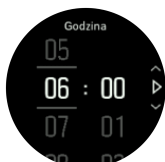
Aby ustawić alarm:

1. Najpierw wybierz, jak często alarm ma się włączać. Dostępne opcje to:

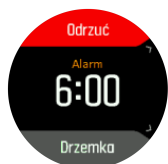
- **Raz:** alarm włącza się jednokrotnie w ciągu najbliższej doby, o ustalonej godzinie
- **Dni robocze:** alarm włącza się o tej samej godzinie od poniedziałku do piątku
- **Codziennie:** alarm włącza się o tej samej godzinie codziennie



2. Ustaw godzinę i minutę, a następnie zamknij ustawienia.



Gdy włączy się alarm, możesz go wyłączyć lub wybrać opcję drzemki. Czas drzemki to 10 minut, zaś alarm w tym trybie jest powtarzany do 10 razy.



Jeśli pozostawisz włączony alarm, po 30 sekundach automatycznie przejdzie on do trybu drzemki.

## 3.9. Język i system jednostek

Możesz zmienić język zegarka i system jednostek za pomocą ustawień w części **Ogólne » Język**.

## 3.10. Widok tarczy zegarka

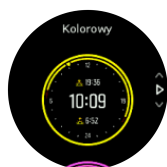
Suunto 3 jest wyposażony w kilka widoków zegarka, zarówno cyfrowych, jak i analogowych.

Aby zmienić widok tarczy zegarka:

1. Przejdź do ustawienia **Ekran zegarka** z ekranu początkowego lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk, aby wyświetlić menu kontekstowe. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać **Ekran zegarka**



2. Użyj prawego górnego lub prawego dolnego przycisku, aby przewinąć tarcze zegarka i wybrać tę, której chcesz użyć, za pomocą środkowego przycisku.
3. Użyj prawego górnego lub prawego dolnego przycisku, aby przewinąć opcje kolorystyczne i wybrać tę, której chcesz użyć.



Każdy widok zegarka zawiera dodatkowe informacje, takie jak data, łączna liczba kroków czy podwójna godzina. Naciśnij lewy górny przycisk, aby przełączyć między widokami.

### 3.11. Informacje o urządzeniu

Możesz sprawdzić szczegóły oprogramowania i elementów zegarka za pomocą ustawień w części **Ogólne** » **Informacje**.

## 4. Funkcje

### 4.1. Rejestracja ćwiczenia

Zegarka można użyć nie tylko do monitorowania codziennej aktywności, ale również do rejestracji sesji treningowych lub innych form aktywności, aby uzyskać szczegółowe informacje zwrotne i śledzić postępy.

Aby zarejestrować ćwiczenie:

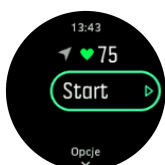
1. Załóż czujnik tętna (opcjonalnie).
2. Przewiń w górę do ikony ćwiczenia i wybierz za pomocą środkowego przycisku.



3. Naciśnij prawy górny lub prawy dolny przycisk, aby przewinąć tryby sportowe, następnie naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać ten, którego chcesz użyć.
4. Nad wskaźnikiem rozpoczęcia widoczny jest zestaw ikon, który zależy od używanych akcesoriów (takich jak czujnik tętna i podłączony odbiornik GPS). Ikona strzałki (podłączony odbiornik GPS) miga w kolorze szarym podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia kolor na zielony. Ikona serca (tętno) miga na szaro podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia się w kolorowe serce przymocowane do paska, jeśli używasz czujnika tętna. Jeśli korzystasz z optycznego czujnika tętna, ikona zmienia się w kolorowe serce bez paska.

Jeśli korzystasz z czujnika tętna, ale ikona zmienia kolor tylko na zielony (co oznacza, że aktywny jest optyczny czujnik tętna), sprawdź, czy czujnik tętna jest sparowany, zobacz [4.12. Parowanie czujników POD i czujników](#), a następnie ponownie wybierz tryb sportowy.

Możesz poczekać na zmianę koloru każdej z ikon na kolor zielony lub rozpocząć rejestrowanie w dowolnej chwili poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.



Po rozpoczęciu zapisu wybrane źródło tętna zostaje zablokowane i nie można go zmienić podczas treningu.

5. Podczas rejestrowania możesz przełączać między ekranami za pomocą środkowego przycisku.
6. Naciśnij prawy górny przycisk, aby wstrzymać rejestrowanie. Zatrzymaj i zachowaj za pomocą prawego dolnego przycisku lub wznów, naciskając prawy górny przycisk.



Jeśli wybrany tryb sportowy oferuje opcje, takie jak ustawianie docelowego czasu trwania, możesz dostosować je przed rozpoczęciem rejestrowania, naciskając prawy dolny przycisk. Możesz również dostosować opcje trybu sportowego podczas rejestracji, trzymając naciśnięty środkowy przycisk.



Po zatrzymaniu rejestrowania zegarek pyta o samopoczucie. Możesz udzielić odpowiedzi lub pominąć pytanie (patrz rozdział 4.1.8. *Odczucie*). Następnie wyświetlone zostaje podsumowanie aktywności, które można przeglądać za pomocą prawego górnego lub prawego dolnego przycisku.

Zapis, którego nie chcesz przechowywać, możesz usunąć poprzez przewinięcie w dół do pozycji **Usuń** i potwierdzenie za pomocą środkowego przycisku. W ten sam sposób możesz również usunąć zapisy z dziennika.



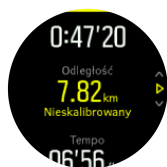
#### 4.1.1. Kalibracja prędkości i odległości


Suunto 3 umożliwia pomiar prędkości i odległości biegu i chodu za pomocą akcelerometru wbudowanego w zegarek. Akcelerometr należy skalibrować odpowiednio do długości kroku użytkownika, a także ruchu. Bez kalibracji zegarek nie będzie w stanie dokonywać prawidłowego pomiaru prędkości i dystansu.

Najłatwiej skalibrować zegarek poprzez zarejestrowanie pierwszych ćwiczeń obejmujących bieganie lub chodzenie z podłączonym odbiornikiem GPS (patrz rozdział 4.1.5. *Podłączony odbiornik GPS*). W przypadku używania odbiornika GPS telefonu komórkowego kalibracja prędkości i dystansu przebiega automatycznie w tle.

Aby ręcznie skalibrować zegarek:

1. Rejestruj ćwiczenie obejmujące chód i bieg na znany dystans (na przykład na torze) przez co najmniej 12 minut, patrz rozdział 4.1. *Rejestrowanie ćwiczenia*
2. Edytuj dystans po ćwiczeniu w podsumowaniu poprzez naciśnięcie środkowego przycisku, gdy podświetlony jest dystans.



 **UWAGA:** Aby uzyskać najdokładniejszy wynik, należy ręcznie skalibrować zegarek oddzielnie do chodzenia i biegania.



### 4.1.2. Tryby sportowe

Zegarek jest wyposażony w szereg fabrycznych trybów sportowych. Tryby są zaprojektowane do konkretnych form aktywności i sposobów używania, od swobodnego spaceru po narciarstwo biegowe.

Gdy rejestrujesz ćwiczenie (zobacz 4.1. *Rejestracja ćwiczenia*), możesz przesunąć palcem w górę i w dół, aby zobaczyć krótką listę trybów sportowych. Wybierz ikonę **Inny** na końcu listy, aby wyświetlić pełną listę sportowych trybów.

Każdy tryb sportowy oferuje unikalny zestaw ekranów, które wyświetlają inne dane w zależności od wybranego trybu. Można edytować i personalizować dane wyświetlane na zegarku podczas ćwiczeń, używając aplikacji Suunto.

Dowiedz się, jak personalizować tryby sportowe w aplikacji *Suunto (Android)* lub *Suunto (iOS)*.

### 4.1.3. Opcje energooszczędne trybu sportowego

Możesz skorzystać z opcji oszczędzania energii, by wydłużyć czas pracy baterii:

- **Limit czasu wyświetlacza:** normalnie wyświetlacz jest zawsze włączony podczas ćwiczenia. Po włączeniu limitu czasu wyświetlacza jest on wyłączany po 10 sekundach, aby zaoszczędzić energię. Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie włączyć wyświetlacz.

Aby włączyć opcje energooszczędne:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Przewiń w dół do pozycji **Oszczędzanie energii** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Dostosuj opcje oszczędzania energii zgodnie z upodobaniami, a następnie przytrzymaj środkowy przycisk, aby opuścić opcje energooszczędne.
4. Przewiń z powrotem w górę do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie, tak jak zawsze.



**UWAGA:** Gdy włączony jest limit czasu wyświetlacza, nadal będziesz otrzymywać powiadomienia komórkowe oraz alarmy dźwiękowe i wibracyjne.

### 4.1.4. Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu

Istnieje możliwość ustawiania różnych celów za pomocą Suunto 3 podczas wykonywania ćwiczeń.

Jeśli wybrany tryb sportowy oferuje opcję wartości docelowych, można je dostosować przed rozpoczęciem rejestrowania, naciskając prawy dolny przycisk.



Aby ćwiczyć z ogólną wartością docelową:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Wybierz **Cele** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Włącz **Ogólne** naciskając środkowy przycisk.
4. Wybierz **Czas trwania** lub **Odległość**.

- Wybierz swój cel.
- Naciśnij lewy dolny przycisk, aby powrócić do opcji trybu sportowego.

Po uaktywnieniu ogólnych wartości docelowych na każdym ekranie danych widoczny jest pasek postępu.



Powiadomienie otrzymasz też, gdy osiągniesz 50% celu i po zrealizowaniu celu.

Aby ćwiczyć z celem dotyczącym intensywności:

- Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
- Wybierz **Cele** i naciśnij środkowy przycisk.
- Włącz **Intensywność** naciskając środkowy przycisk.
- Wybierz **Tętno** lub **Tempo**.
- Wybierz swoją strefę docelową.
- Naciśnij lewy dolny przycisk, aby powrócić do opcji trybu sportowego.

#### 4.1.5. Podłączany odbiornik GPS

Suunto 3 może rejestrować prędkość i dystans podczas biegu i chodu na podstawie ruchów nadgarstka, jednakże pomiar ten należy skalibrować na podstawie osobistej długości kroku i ruchu. Kalibrację można wykonać ręcznie (patrz 4.1.1. *Speed and distance calibration* (Kalibracja prędkości i dystansu)), lub umożliwić automatyczną kalibrację za pomocą odbiornika GPS. Nadgarstkowy pomiar prędkości i dystansu jest zawsze kalibrowany automatycznie podczas korzystania z podłączonego odbiornika GPS.


Oprócz dokładniejszej prędkości i odległości, po podłączeniu odbiornika GPS możesz także śledzić ćwiczenie, które jest widoczne na mapie w aplikacji Suunto app.

Aby użyć podłączonego odbiornika GPS:

- Sparuj zegarek z aplikacją Suunto app, patrz 2.2. *Aplikacja Suunto app*.
- Pozwól aplikacji Suunto app korzystać z usług lokalizacji.
- Nie dezaktywuj aplikacji Suunto app.
- Uruchom tryb sportowy z wykorzystaniem odbiornika GPS.

Ikona GPS na zegarku miga w kolorze szarym podczas wyszukiwania i zmienia kolor na zielony po ustanowieniu połączenia z odbiornikiem GPS telefonu.

Nie wszystkie tryby sportowe korzystają z GPS. Jeśli ikona nie jest widoczna, oznacza to, że aktywność w danym trybie sportowym nie wymaga korzystania z GPS, np. bieganie na bieżni mechanicznej, pływanie w basenie, lub że urządzenie Suunto 3 nie jest sparowane z telefonem.

 **UWAGA:** Używanie podłączonego odbiornika GPS zwiększa zużycie energii baterii urządzenia mobilnego. Dokładność GPS może się różnić w zależności od urządzenia mobilnego i warunków otoczenia. Sygnał GPS może być blokowany m.in. przez budynki. Dane GPS nie są dostępne w przypadku wszystkich wersji mobilnego systemu operacyjnego, a obsługa tej funkcji może zostać wycofana bez uprzedzenia.

### 4.1.6. Trening interwałowy

Treningi interwałowe to popularna forma trenowania polegająca na cyklicznych zmianach intensywności ćwiczeń. W przypadku Suunto 3 możesz zdefiniować własny trening interwałowy dla każdego trybu sportowego.

Podczas definiowania własnych interwałów należy ustawić cztery pozycje:

- Interwały: przełączanie wł./wył. umożliwiające trening interwałowy. Po włączeniu opcji do ekranu trybu sportowego dodawany jest trening interwałowy.
- Powtórzenia: liczba zestawów ćwiczeń interwałowych i okresów regeneracji, które chcesz wykonać.
- Interwał: długość interwału o wysokiej intensywności na podstawie dystansu lub czasu trwania.
- Regeneracja: długość przerwy na odpoczynek pomiędzy interwałami, na podstawie dystansu lub czasu trwania.

Pamiętaj, że jeśli używasz dystansu do definiowania interwałów, musisz włączyć tryb sportowy mierzący dystans. Pomiar można oprzeć na danych komórkowych GPS, prędkości wynikającej z pomiaru nadgarstkowego lub odczycie z czujnika nożnego lub rowerowego POD.

Aby trenować z interwałami:


1. Na ekranie początkowym wybierz sport.
2. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
3. Przewiń w dół do pozycji **Interwały** i naciśnij środkowy przycisk.
4. Włącz interwały i dostosuj ustawienia opisane powyżej.



5. Przewiń w górę do pozycji **Wstecz** i potwierdź za pomocą środkowego przycisku.
6. Naciskaj prawy górny przycisk, aż powrócisz do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie, tak jak zwykle.
7. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby zmienić widok na ekran interwałów, następnie naciśnij prawy górny przycisk, gdy będziesz gotów do rozpoczęcia treningu interwałowego.



8. Jeśli chcesz zatrzymać trening interwałowy przed ukończeniem wszystkich powtórzeń, przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyświetlić opcje trybu sportowego i wyłączyć funkcję **Interwały**.


 **UWAGA:** Gdy wyświetlony jest ekran interwałów, przyciski działają normalnie. Na przykład, naciśnięcie górnego przycisku powoduje wstrzymanie rejestracji ćwiczenia, a nie tylko treningu interwałowego.

Po zatrzymaniu rejestracji ćwiczenia funkcja treningu interwałowego zostaje automatycznie wyłączona w danym trybie sportowym. Inne ustawienia nie są jednak zmieniane, dlatego można łatwo rozpocząć ten sam trening przy następnym użyciu trybu sportowego.

#### 4.1.7. Pływanie

Możesz używać Suunto 3 podczas pływania w basenie.

W trybie sportowym pływania w basenie zegarek oblicza przebyty dystans na podstawie długości basenu. Długość basenu można zmienić za pomocą opcji trybu sportowego przed rozpoczęciem pływania.

 **UWAGA:** Nadgarstkowy czujnik tętna może nie działać pod wodą. Użyj napiersiowego czujnika tętna, aby dokładniej monitorować tętno.

#### 4.1.8. Odczucie

Jeśli trenujesz regularnie, odczucia po każdym treningu są dobrym wskaźnikiem ogólnej kondycji fizycznej.

Można wybrać spośród pięciu stopni odczuć:

- **Słabe**
- **Średnie**
- **Dobre**
- **Bardzo dobre**
- **Doskonałe**

Dokładne znaczenie tych opcji zależy od Ciebie. Ważne jest, aby stosować je konsekwentnie.

Możesz zarejestrować swoje samopoczucie w zegarku po każdej sesji treningowej poprzez zatrzymanie rejestracji i udzielenie odpowiedzi na pytanie „**Jaki Ci się podobało?**”.



Możesz pominąć udzielenie odpowiedzi na pytanie poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.

#### 4.1.9. Motyw wyświetlacza

Aby zwiększyć czytelność ekranu zegarka podczas ćwiczeń lub nawigacji, możesz wybierać motywy jasne lub ciemne.

W przypadku jasnego motywu tło ekranu jest jasne, a cyfry ciemne.

W przypadku ciemnego motywu kontrast jest odwrócony: tło ekranu jest ciemne, a cyfry jasne.

Motyw to ustawienie ogólne zegarka, które możesz zmienić w dowolnej opcji trybu sportowego.


Aby zmienić motyw wyświetlacza w opcjach trybu sportowego:

1. W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy górny przycisk w celu wyświetlenia ekranu początkowego.

2. Przewiń do pozycji **Ćwiczenia** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Przejdź do dowolnego trybu sportowego i naciśnij prawy dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
4. Przewiń w dół do pozycji **Kompozycja** i naciśnij środkowy przycisk.
5. Przełącz między trybem jasnym i ciemnym, naciskając prawy górny i prawy dolny przycisk i akceptując za pomocą środkowego przycisku.
6. Przewiń z powrotem w górę, aby zamknąć opcje trybu sportowego i uruchomić (lub zamknąć) tryb sportowy.

## 4.2. Sterowanie multimediami

Suunto 3 można używać do sterowania muzyką, podcastami i innymi multimediami odtwarzanymi na smartfonie lub transmitowanymi ze smartfona na inne urządzenie. Elementy sterujące multimediami są domyślnie włączone, ale można je wyłączyć w sekcji **Ustawienia » Sterowanie multimediami**.

 **UWAGA:** *Przed użyciem Sterowanie multimediami należy sparować zegarek ze smartfonem.*

Aby uzyskać dostęp do elementów sterujących multimediami, naciśnij środkowy przycisk na tarczy zegarka lub podczas ćwiczeń przytrzymaj środkowy przycisk, aż pojawi się ekran elementów sterujących.

Przyciski na ekranie elementów sterujących posiadają następujące funkcje:



- **Odtwarzaj/wstrzymaj:** Prawy górny przycisk
- **Następny utwór/odcinek:** Prawy dolny przycisk
- **Poprzedni utwór/odcinek:** Lewy dolny przycisk (przytrzymanie)
- **Głośność:** Lewy dolny przycisk (przytrzymanie) pozwala wyświetlić elementy sterowania głośnością
  - Na ekranie sterowania głośnością prawy górny przycisk pozwala zwiększać głośność, zaś prawy dolny ją zmniejsza. Naciśnij środkowy przycisk, aby powrócić do ekranu sterowania multimediami.

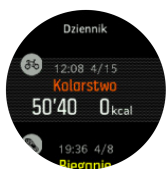
Naciśnij środkowy przycisk, aby zamknąć ekran sterowania multimediami.

## 4.3. Dziennik

Można uzyskać dostęp do dziennika z ekranu początkowego.



Przewijaj menu ustawień za pomocą prawego górnego lub prawego dolnego przycisku. Naciśnij środkowy przycisk, aby wyświetlić wybrany wpis.



Aby opuścić dziennik, naciśnij lewy dolny przycisk.



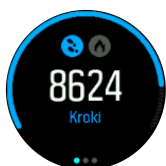
## 4.4. Dzienna aktywność

### 4.4.1. Śledzenie aktywności

Zegarek monitoruje ogólny poziom aktywności w ciągu dnia. Jest to istotny czynnik, niezależnie od tego, czy chcesz zachować kondycję i zdrowie, czy trenujesz na zbliżające się zawody. Dobrze jest być aktywnym, ale gdy ciężko trenujesz, musisz pamiętać aby zaplanować dni odpoczynku o niskim poziomie aktywności.

Licznik aktywności automatycznie resetuje się codziennie o północy. Na koniec tygodnia zegarek przedstawia podsumowanie aktywności.

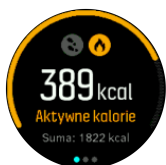
W widoku zegarka wciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć łączną liczbę kroków danego dnia.



Zegarek liczy kroki za pomocą akcelerometru. Licznik ogólnej liczby kroków działa cały czas, także podczas rejestrowania sesji treningowych i innych form aktywności. W przypadku niektórych sportów, takich jak pływanie i jazda na rowerze, kroki nie są liczone.

**PORADA:** Aby zwiększyć dokładność śledzenia kroków, zdefiniuj miejsce i sposób noszenia zegarka Suunto, podczas jego konfigurowania lub w menu **Ustawienia » Ogólne » Osobiste » Pozycja urządzenia**.

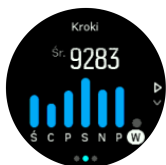
Naciśnij lewy górny przycisk, oprócz kroków zobaczysz szacowaną liczbę kalorii spalonych danego dnia.



Duża liczba pośrodku ekranu to szacowana liczba kalorii spalonych aktywnie w ciągu dnia. Poniżej znajduje się łączna liczba spalonych kalorii. Suma obejmuje kalorie spalone aktywnie oraz podstawową przemianę materii (patrz poniżej).

Pierścień na obu ekranach przedstawia, jak blisko jesteś osiągnięcia celów dziennej aktywności. Wartości docelowe można dostosować do swoich preferencji (patrz poniżej).

Możesz także sprawdzić liczbę kroków w ostatnich siedmiu dniach naciskając jednokrotnie środkowy przycisk. Ponownie naciśnij środkowy przycisk, aby zobaczyć kalorie spalone w ciągu ostatnich siedmiu dni.



W widoku kroków lub kalorii naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć dokładne liczby poszczególnych dni.

### Cele aktywności

Można dostosować codzienne cele w zakresie kroków i kalorii. Na ekranie monitorowanie aktywności naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby otworzyć ustawienia.



Ustawiając cel dotyczący kroków, określa się łączną liczbę kroków dziennie.

Łączna liczba kalorii spalanych dziennie jest oparta na dwóch czynnikach: współczynnik BMR (Basal Metabolic Rate – podstawowa przemiana materii) i aktywność fizyczna.

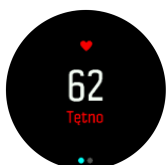


Współczynnik BMR to ilość kalorii spalana przez organizm podczas odpoczynku. Są to kalorie zużywane przez organizm do utrzymania ciepłoty i wykonywania podstawowych funkcji, takich jak mruganie powiekami i praca serca. Wartość zależy od osobistego profilu, w tym czynników takich jak wiek i płeć.

Ustawiając cel dotyczący kalorii, definiujesz, ile kalorii chcesz spalać oprócz BMR. Są to tak zwane aktywne kalorie. Pierścień wokół ekranu aktywności przesuwa się wraz z kaloriami spalonymi w ciągu dnia w porównaniu do ustalonego celu.

### 4.4.2. Chwilowe tętno

Ekran z chwilowym tętnem przedstawia wartość chwilową tętna. Ekran przedstawia bieżące tętno.



Aby wyświetlić chwilowe tętno:

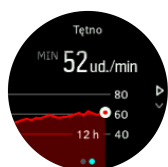
1. W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu tętna chwilowego.
2. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby opuścić ten ekran i powrócić do widoku tarczy zegarka.

#### 4.4.3. Codzienne tętno

Ekran z dziennym wynikiem tętna przedstawia Twoje tętno z ostatnich 12 godzin. Stanowi pomocne źródło informacji o regeneracji po ciężkiej sesji treningowej.

Ekran przedstawia tętno z 12 godzin w formie wykresu. Wykres jest rysowany na podstawie średniego tętna w 24-minutowych okresach. Ponadto prezentowane jest najniższe tętno z okresu 12 godzin.

Minimalne tętno z ostatnich 12 godzin to dobry wskaźnik stanu regeneracji. Jeśli jest wyższe niż normalne, prawdopodobnie organizm nie zregenerował się jeszcze po ostatnim ćwiczeniu.



W przypadku rejestrowania ćwiczenia, codzienne wartości tętna odpowiadają podwyższonemu tętnu wynikającemu z treningu. Pamiętaj, że wykres przedstawia tylko średnie. Jeśli tętno osiąga wartość szczytową 200 uderzeń na minutę podczas ćwiczenia, wykres nie przedstawia tej maksymalnej wartości, ale średnią z 24 minut, gdy wystąpiła wartość szczytowa.

Zanim będzie można zobaczyć wykres tętna dziennego, należy aktywować funkcję tętna dziennego. Możesz włączyć lub wyłączyć tę funkcję za pomocą ustawień w obszarze **Aktywność**. Z ekranu tętna można także uzyskać dostęp do ustawień aktywności, przytrzymując środkowy przycisk.

Gdy włączona jest funkcja dziennego tętna, zegarek regularnie sprawdza tętno za pomocą optycznego czujnika tętna. Zwiększa to nieznacznie zużycie energii baterii.



Po włączeniu zegarek zaczyna wyświetlać codzienne informacje o tętnie po 24 minutach.

Aby wyświetlić codzienne tętno:

1. W widoku tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu tętna chwilowego.
2. Naciśnij środkowy przycisk, aby przełączyć do ekranu dziennego tętna.

Po naciśnięciu prawego dolnego przycisku na ekranie dziennego tętna zostanie wyświetlona ilość energii zużywanej w kolejnych godzinach (na podstawie tętna).



## 4.5. Adaptacyjne wskazówki treningowe

Twój zegarek Suunto 3 automatycznie generuje 7-dniowy plan treningowy, aby wspomóc utrzymanie, polepszenie lub radykalnie zwiększenie Twojej kondycji aerobowej. Tygodniowe obciążenia treningowe i intensywność ćwiczeń różnią się w trzech programach treningowych.

Wybierz swój cel sprawności fizycznej:



Wybierz opcję „Utrzymaj” (Maintain), jeśli jesteś już dość sprawny fizycznie i chcesz utrzymać swój aktualny poziom sprawności. Ta opcja może być również przydatna dla osób rozpoczynających regularne ćwiczenia. Później możesz zawsze zmienić program na bardziej wymagający.

Opcja „Polepsz” (Improve) ma na celu poprawę Twojej wydolności aerobowej przy zastosowaniu umiarkowanej krzywej postępu. Jeśli chcesz szybciej poprawić swoją kondycję, wybierz program „Zwiększ” (Boost). Oferuje on trudniejsze treningi i szybsze rezultaty.

Plan treningowy obejmuje ćwiczenia zaplanowane pod względem docelowego czasu trwania i intensywności. Każde ćwiczenie zaplanowane jest w celu pomagania w utrzymaniu i poprawie kondycji stopniowo, bez nadmiernego obciążania ciała. Jeśli pominiesz ćwiczenie lub wykonasz trening cięższy niż planowany, Suunto 3 w automatyczny sposób dostosuje odpowiednio Twój plan treningowy.

Gdy rozpoczniesz zaplanowane ćwiczenie, zegarek zastosuje wskaźniki wizualne i dźwiękowe, które pomogą Ci zachować odpowiednią intensywność i śledzić postępy.

Ustawienia stref tętna (patrz 4.14.1. *Strefy tętna*) wywierają wpływ na adaptacyjny plan treningowy. Nadchodzące aktywności w planie treningowym obejmują intensywność. Jeśli strefy tętna nie są zaprogramowane prawidłowo, wskazówki dotyczące intensywności podczas planowanego ćwiczenia mogą nie odpowiadać rzeczywistej intensywności wykonywanych ćwiczeń.

Aby zobaczyć następane zaplanowane sesje treningowe:

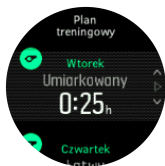
1. Z poziomu tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przejść do widoku wskazówek treningowych.




2. Naciśnij środkowy przycisk, aby wyświetlić plan na bieżący tydzień.





3. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby wyświetlić dodatkowe informacje; dzień treningowy, czas trwania, poziom intensywności (na podstawie stref tętna, patrz *Strefy intensywności*).




4. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby opuścić widok planowanych ćwiczeń i powrócić do wyświetlania czasu.

 **UWAGA:** Dzisiejsza zaplanowana aktywność jest również widoczna po naciśnięciu środkowego przycisku w widoku tarczy zegarka.

 **UWAGA:** Adaptacyjne wskazówki treningowe mają na celu utrzymanie, poprawę lub radykalne zwiększenie sprawności fizycznej. Jeśli jesteś już osobą bardzo sprawną fizycznie i ćwiczysz często, siedmiodniowy plan treningowy może nie pasować do Twojego obecnego programu ćwiczeń.

 **PRZESTROGA:** Jeśli chorowałeś, plan treningu może nie ulec zmianom w wystarczającym stopniu, gdy ponownie zaczniesz ćwiczyć. Bądź wyjątkowo ostrożny i nie ćwicz zbyt ciężko po chorobie.

 **OSTRZEŻENIE:** Zegarek nie będzie wiedział, czy jesteś kontuzjowany. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza, aby wyleczyć kontuzję przed powrotem do planu treningowego na zegarku.

Aby dezaktywować spersonalizowany plan treningowy:

1. W menu ustawień przejdź do **Trening**.
2. Wyłącz opcję **Wskazówki**.



Jeśli nie chcesz korzystać z adaptacyjnych wskazówek, lecz chcesz uzyskać cel ćwiczenia, możesz określić docelową liczbę godzin jako cel tygodniowy w ustawieniach, w obszarze **Trening**.


1. Wyłącz **Wskazówki**.
2. Wybierz **Cel tygodniowy** naciskając środkowy przycisk.
3. Wybierz nowe ustawienie **Cel tygodniowy**, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



4. Potwierdź, naciskając środkowy przycisk.

## Pomoc w czasie rzeczywistym

Jeśli zaplanowano ćwiczenie na bieżący dzień, aktywność ta pojawia się jako pierwsza dostępna opcja na liście trybu sportowego po wejściu do widoku ćwiczenia w celu rozpoczęcia rejestrowania ćwiczenia. Jeśli chcesz korzystać ze wskazówek w czasie rzeczywistym, rozpocznij zalecane ćwiczenie w normalnym trybie rejestrowania, patrz [4.1. Rejestracja ćwiczenia](#).

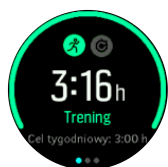
 **UWAGA:** Dzisiejsza zaplanowana aktywność jest również widoczna po naciśnięciu środkowego przycisku w widoku tarczy zegarka.

Podczas wykonywania ćwiczenia zgodnie z planem zobaczysz zielony pasek i wartość procentową wykonywanego postępu. Cel jest szacowany na podstawie planowanej intensywności i czasu trwania. Kiedy ćwiczysz przy zaplanowanej intensywności (w oparciu o tętno), powinieneś osiągnąć cel po upływie mniej więcej planowanego czasu trwania. Wyższa intensywność ćwiczenia przyspieszy osiągnięcie celu. Podobnie niższa intensywność wydłuży czas ćwiczenia.

## 4.6. Wskazówki treningowe

Suunto 3 umożliwia przegląd aktywności treningowych.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aż zobaczysz sumy treningowe dla bieżącego tygodnia.



Nie można zmodyfikować celu treningowego, gdy włączone są adaptacyjne wskazówki treningowe. Aby wyłączyć adaptacyjne wskazówki treningowe i zmienić cel treningowy, zobacz rozdział [4.5. Adaptacyjne wskazówki treningowe](#).

Naciśnij dwukrotnie środkowy przycisk, aby zobaczyć wszystkie wykonane aktywności w bieżącym tygodniu i swoje postępy w ciągu ostatnich 3 tygodni.



Gdy wyświetlony jest widok sum, możesz nacisnąć lewy górny przycisk, by przełączać się między trzema głównymi sportami.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć podsumowanie bieżącego tygodnia. Podsumowanie zawiera czas łączny, dystans i kalorie sportu wybranego w widoku sum.



## 4.7. Czas regeneracji

Czas regeneracji jest to określony w przybliżeniu czas (podany w godzinach), niezbędny do odzyskania przez organizm pełnej sprawności po zakończonym wysiłku. Czas ten jest pochodną długości oraz intensywności treningu oraz poziomu ogólnego zmęczenia.

Czas odpoczynku jest gromadzony ze wszystkich rodzajów aktywności. Innymi słowy czas odpoczynku jest gromadzony zarówno podczas długich treningów o niskiej intensywności, jak i podczas treningów o wysokiej intensywności.

Czas ten się kumuluje, więc jeśli użytkownik będzie ponownie trenował przed wygaśnięciem czasu, nowo zgromadzony czas jest dodany do czasu pozostałego z poprzedniej sesji treningowej.

Aby wyświetlić czas regeneracji:

1. W widoku zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć ekran treningu i regeneracji.
2. Naciśnij lewy górny przycisk, aby przełączyć między treningiem i regeneracją.



Ponieważ czas odpoczynku jest tylko przybliżeniem, zgromadzone godziny są liczone równomiernie, bez względu na poziom sprawności fizycznej użytkownika ani inne czynniki indywidualne. Osoby bardzo sprawne fizycznie mogą zregenerować się szybciej, niż zakładano, natomiast osoby chore na przykład na gripę mogą regenerować się dłużej niż zakładano.

## 4.8. Monitoring snu

Spokojny sen jest ważny dla utrzymania dobrej kondycji umysłowej i fizycznej. Można użyć zegarka, aby monitorować sen i śledzić długość oraz jakość snu.

Gdy nosisz zegarek w nocy, Suunto 3 monitoruje sen na podstawie danych akcelerometru.

Aby monitorować sen:

1. Przejdź do ustawień zegarka, przewiń w dół do pozycji **Sen** i naciśnij środkowy przycisk.
2. Włącz **Monitoring snu**.




3. Należy ustawić godziny snu i pobudki zgodnie z typowym rozkładem dnia.

Ostatni krok definiuje czas udania się do łóżka. Zegarek korzysta z tego okresu, aby określić, czy użytkownik śpi (w trakcie czasu spędzanego w łóżku) i zgłasza cały sen jako jedną sesję. Jeśli na przykład użytkownik obudzi się w nocy, by napić się wody, zegarek potraktuje późniejszy sen jako kontynuację.

Jeśli zaśniesz wcześniej lub będziesz spać dłużej niż ustawiona pora spania, zegarek będzie śledzić sen tak długo, jak część snu mieści się w ustawionej porze snu, do godziny obudzenia się.

 **UWAGA:** *Jeśli udasz się spać poza porą spania, zegarek może nie uwzględnić tego jako sesji snu.*

Po włączeniu monitorowania snu można także ustawić docelową długość snu. Typowa osoba dorosła potrzebuje od 7 do 9 godzin snu dziennie, ale idealna ilość snu użytkownika może odbiegać od norm.

 **UWAGA:** *Wszystkie pomiary snu, z wyjątkiem jakości snu i średniego tętna, są oparte wyłącznie na ruchu, dlatego stanowią szacunki, które nie muszą odzwierciedlać faktycznych nawyków związanych ze snem.*

## Jakość snu

Oprócz czasu trwania zegarek może także oceniać jakość snu, rejestrując zmiany tętna podczas snu. Zmienność wskazuje, na ile sen pomaga w odpoczynku i regeneracji. Jakość snu jest wskazywana na skali od 0 do 100 w podsumowaniu snu, przy czym 100 oznacza najlepszą jakość.

## Pomiar tętna podczas snu

Aby zmierzyć jakość snu, należy upewnić się, że włączona jest rejestracja codziennego tętna (patrz rozdział 4.4.3. *Codziennie tętno*) i snu.

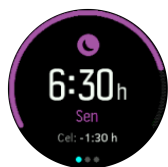
## Automatyczny tryb Nie przeszkadzać

Można użyć ustawienia automatycznego trybu Nie przeszkadzać, aby włączyć tryb Nie przeszkadzać, gdy użytkownik śpi.


## Trendy snu

Po obudzeniu się użytkownika wita podsumowanie snu. Podsumowanie zawiera łączny czas trwania snu, a także szacowany czas czuwania (bycia obudzonym), godzinę pójścia spać i obudzenia, a także średnie tętno i jakość snu.

Można także sprawdzić ogólny trend snu wraz z informacjami o śnie. W widoku zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć wyświetlacz czasu trwania **Sen**. Pierwszy widok pokazuje ostatni sen w porównaniu do docelowego czasu trwania snu.



Na ekranie snu można jednokrotnie nacisnąć środkowy przycisk, aby wyświetlić średni czas trwania snu, a następnie średnie tętno podczas snu w ciągu ostatnich siedmiu dni. Dane można wyświetlać jako liczby zamiast wykresów po naciśnięciu prawego dolnego przycisku.

 **PORADA:** *Na ekranie **Sen** możesz przytrzymać naciśnięty środkowy przycisk, aby uzyskać dostęp do ustawień monitorowania snu i ostatniego podsumowania snu.*

## 4.9. Obciążenie i regeneracja

Zasoby organizmu wskazują na poziom energii użytkownika i przekładają się na odporność na stres oraz zdolność pokonywania codziennych wyzwań.

Obciążenie i aktywność fizyczna wyczerpują zasoby organizmu. Można je przywrócić poprzez odpoczynek i regenerację. Dobry sen to podstawa, by zapewnić potrzebne zasoby dla organizmu.

Gdy poziom zasobów jest wysoki, czujesz świeżość i przyływ energii. Jeśli biegniesz, gdy poziom zasobów jest wysoki, możesz osiągnąć wspaniałe rezultaty, ponieważ ciało ma energię potrzebną do adaptacji i podniesienia osiągnięć.

Śledzenie zasobów organizmu pozwala na przemyślane zarządzanie nimi. Poziom zasobów pozwala także określić czynniki stresujące, osobiste strategie sprzyjające regeneracji oraz wpływ żywienia.

Pomiar obciążenia i regeneracji odbywa się za pomocą odczytów czujnika tętna. Aby uzyskać ten odczyt w ciągu dnia, należy aktywować opcję codziennego tętna, patrz 4.4.3. *Codziennie tętno*.

Należy ustawić Maks. tętno i Tętno spoczynkowe w taki sposób, aby były one zgodne z tętnem, dzięki czemu odczyty będą najbardziej precyzyjne. Domyślnie Tętno spoczynkowe ustawia się na 60 bpm, zaś Maks. tętno zależy od wieku użytkownika.

Te wartości HR można z łatwością zmienić w ustawieniach: **OGÓLNE** -> **OSOBISTE**.

 **PORADA:** Użyj najniższego tętna zmierzonego podczas snu jako Tętno spoczynkowe.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć do ekranu stresu i regeneracji.



Wskaźnik wokół tego ekranu przedstawia ogólny poziom zasobów. Jeśli jest zielony, oznacza to, iż użytkownik się regeneruje. Status i wskaźnik czasowy informują o aktualnym stanie ciała (aktywność, brak aktywności, regeneracja lub stres) i czas, od jakiego trwa bieżący stan. Przykład: jeśli ekran wygląda jak na ilustracji, oznacza to, że użytkownik regeneruje się od czterech godzin.

Naciśnij środkowy przycisk, aby zobaczyć wykres słupkowy zasobów w ciągu ostatnich 16 godzin.



Zielone słupki przedstawiają okresy, gdy organizm się regenerował. Wartość procentowa to szacunek bieżącego poziomu zasobów.

## 4.10. Poziom sprawności

Dobra kondycja aerobowa jest ważna dla ogólnego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i wyników sportowych.

Twój aerobowy poziom sprawności jest zdefiniowany jako VO2max (maksymalne zużycie tlenu), powszechnie uznany wskaźnik wytrzymałości tlenowej. Innymi słowy, VO2max pokazuje, jak dobrze organizm jest w stanie wykorzystywać tlen. Im wyższe VO2max, tym lepsze wykorzystanie tlenu.

Oszacowanie poziomu sprawności opiera się na wykrywaniu reakcji tętna podczas każdego rejestrowanego treningu biegowego lub pieszego. Aby oszacować poziom sprawności, zarejestruj bieg lub chód przez co najmniej 15 minut nosząc zegarek Suunto 3 z podłączonym odbiornikiem GPS lub skalibrowaną prędkością.

Jeśli podłączony odbiornik GPS nie jest dostępny, musisz ręcznie skalibrować zegarek przed rozpoczęciem chodu/biegu przez 15 minut w celu uzyskania szacunkowego poziomu sprawności – patrz 4.1.1. *Kalibracja prędkości i dystansu*.

Po udanej kalibracji zegarek może oszacować poziom sprawności dla wszystkich treningów biegowych i pieszych.

Twój obecny szacowany poziom sprawności jest pokazany na ekranie poziomu sprawności. Z poziomu tarczy zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby przejść do widoku poziomu sprawności fizycznej.



**UWAGA:** Jeśli zegarek nie oszacował jeszcze twojego poziomu sprawności fizycznej, ekran ten dostarczy kolejnych instrukcji.

Dane archiwalne z zarejestrowanych treningów biegowych i marszów wywierają wpływ na zapewnienie dokładności szacunków Twojego VO2max. Im więcej aktywności jest zarejestrowanych na urządzeniu Suunto 3, tym dokładniejszy staje się szacunek Twojego VO2max.

Istnieje osiem poziomów sprawności, od niskiego do wysokiego: Bardzo słabo, Słabo, Przeciętnie, Średnio, Dobrze, Bardzo dobrze, Doskonale i Ponadprzeciętnie. Wartość zależy od wieku i płci. Im wyższa wartość, tym lepszy jest poziom Twojej sprawności fizycznej.

Naciśnij lewy górny przycisk, aby zobaczyć swój szacunkowy wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy to wartość metryczna, która interpretuje wartość VO2max w formie wieku. Regularne uprawianie odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej pomoże poprawić wartość VO2max i zmniejszy Twój wiek sprawnościowy.



Poprawa VO2max jest procesem indywidualnym, który zależy od czynników takich, jak wiek, płeć, genetyka i historia treningowa. Jeśli jesteś już bardzo sprawny fizycznie, wzrost

poziomu sprawności będzie wolniejszy. Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć regularnie, możesz zauważyć szybki wzrost sprawności fizycznej.

## 4.11. Napiersiowy czujnik tętna

Aby uzyskać dokładne informacje o intensywności ćwiczenia, zegarek Suunto 3 można połączyć z czujnikiem tętna zgodnym z komunikacją Bluetooth® Smart, takim jak czujnik Smart Sensor.

Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor oferuje również dodatkową korzyść zapamiętywania tętna. Gdy nastąpi przerwanie połączenia z zegarkiem (np. gdy podczas pływania zanika łączność pod wodą), pamięć czujnika buforuje dane.

Oznacza to również, że zegarka nie musisz nawet mieć przy sobie po rozpoczęciu rejestrowania aktywności. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor.


Patrz 4.12. *Parowanie czujników POD i czujników*, aby uzyskać informacje o tym, jak sparować czujnik tętna z zegarkiem.

## 4.12. Parowanie czujników POD i czujników

Sparuj zegarek z urządzeniem Bluetooth Smart POD oraz czujnikami w celu zbierania dodatkowych informacji podczas rejestracji ćwiczenia.

Suunto 3 obsługuje następujące typy urządzeń POD i czujników:

- Tętno
- Rower
- Noga

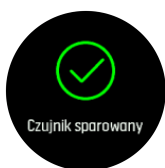
 **UWAGA:** Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb samolotowy. Przed parowaniem wyłącz tryb samolotowy. Patrz 3.5. Tryb samolotowy.

Aby sparować urządzenie POD lub czujnik:

1. Przejdź do ustawień zegarka i wybierz **Łączność**.
2. Wybierz **Paruj czujnik**, aby uzyskać listę typów czujników.
3. Naciśnij prawy dolny przycisk, aby przewinąć listę, następnie wybierz typ czujnika za pomocą środkowego przycisku.



4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku, aby ukończyć parowanie (jeśli to konieczne, zajrzyj do instrukcji czujnika lub urządzenia POD), naciskając środkowy przycisk, aby przejść do następnego kroku.





Jeśli czujnik POD wymaga wprowadzenia ustawień, w trakcie procesu parowania zostanie wyświetlona prośba o wprowadzenie wartości.

Po sparowaniu urządzenia POD lub czujnika zegarek wyszukuje go po wybraniu trybu sportowego korzystającego z tego typu czujnika.

Możesz zobaczyć pełną listę sparowanych urządzeń na zegarku w ustawieniach w obszarze **Łączność » Sparowane urządzenia**.

Za pomocą tej listy, jeśli chcesz, możesz usunąć (odparować) urządzenie. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć, a następnie dotknij opcji **Usuń**.

#### 4.12.1. Kalibrowanie nożnego czujnika POD

Po sparowaniu nożnego czujnika POD zegarek automatycznie kalibruje go poprzez połączenie z odbiornikiem GPS za pomocą aplikacji Suunto app w telefonie komórkowym. Zalecamy używanie automatycznej kalibracji, ale można ją wyłączyć, jeśli to konieczne, za pomocą ustawień czujnika POD w obszarze **Łączność » Sparowane urządzenia**.

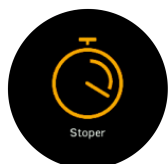
Do pierwszej kalibracji z użyciem odbiornika GPS należy wybrać tryb sportowy, w którym używany jest czujnik nożny POD, np. bieganie. Rozpocznij rejestrację i biegnij stałym tempem po równym poziomym podłożu, jeśli to możliwe, przez co najmniej 15 minut.

Biegnij z normalnym średnim tempem w celu początkowej kalibracji, a następnie zatrzymaj rejestrowanie ćwiczenia. Przy następnym użyciu nożnego czujnika POD kalibracja będzie gotowa.

Zegarek automatycznie ponownie kalibruje nożny czujnik POD (jeśli to konieczne), gdy dostępna jest prędkość obliczona na podstawie danych GPS.

### 4.13. Liczniki

Zegarek zawiera stoper i licznik odliczający wstecz do podstawowych pomiarów czasu. Na ekranie zegarka otwórz moduł uruchamiania i przewiń w górę, aż zobaczysz ikonę licznika czasu. Naciśnij środkowy przycisk, aby otworzyć ekran licznika czasu.



Przy pierwszym użyciu na ekranie widoczny jest stoper. Następnie produkt pamięta ostatnio używaną funkcję, czyli stoper albo licznik odliczający wstecz.

Naciśnij prawy dolny przycisk, aby otworzyć menu skrótów **USTAW LICZNIK CZASU**, w którym możesz zmienić ustawienia licznika czasu.

#### Stoper

Uruchom stoper, naciskając środkowy przycisk.



Zatrzymaj stoper, naciskając środkowy przycisk. Możesz wznowić, ponownie naciskając środkowy przycisk. Zresetuj, naciskając dolny przycisk.



Zamknij licznik czasu, przytrzymując naciśnięty środkowy przycisk.

## Minutnik

Na ekranie licznika czasu naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć menu skrótów. W tym miejscu możesz wybrać zdefiniowany czas do odliczania lub utworzyć niestandardowy czas do odliczania.



Możesz zatrzymać i zresetować za pomocą środkowego i dolnego prawego przycisku.

Zamknij licznik czasu, przytrzymując naciśnięty środkowy przycisk.

## 4.14. Strefy intensywności

Korzystanie ze stref intensywności podczas ćwiczeń pomaga we wzmacnianiu kondycji. Każda strefa intensywności obciąża organizm w inny sposób, co wywiera różny wpływ na kondycję fizyczną. Istnieje pięć różnych stref, ponumerowanych od 1 (najniższa) do 5 (najwyższa), definiowanych jako zakresy procentowe w oparciu o maksymalne tętno (maks. HR) lub tempo.

Ważne jest, aby znać odpowiedni poziom intensywności i stosować go podczas treningu. Należy pamiętać, że niezależnie od zaplanowanego treningu zawsze należy rozgrzać się przed ćwiczeniem.

Pięć różnych stref intensywności zastosowanych w urządzeniu Suunto 3 to:

### **Strefa 1: Łatwe**

Ćwiczenia w strefie 1 są stosunkowo łatwe dla twojego ciała. Jeśli chodzi o trening sprawności fizycznej, tak niska intensywność ma znaczenie głównie w treningu regeneracyjnym i poprawie podstawowej sprawności, gdy dopiero zaczynasz ćwiczyć lub po długiej przerwie. Codzienne ćwiczenia – chodzenie, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze do pracy itp. – zwykle wykonywane są w tej strefie intensywności.

### **Strefa 2: Umiarkowane**

Ćwiczenia w strefie 2 skutecznie poprawiają podstawowy poziom sprawności. Ćwiczenie przy tej intensywności wydaje się łatwe, ale treningi o długim czasie trwania mogą mieć bardzo wysoki efekt treningowy. Większość treningu sprawności sercowo-naczyniowej należy wykonywać w tej strefie. Poprawienie podstawowej sprawności buduje fundament dla innych ćwiczeń i przygotowuje ciało do bardziej energicznej aktywności. Długotrwałe treningi w tej strefie pochłaniają dużo energii, szczególnie z tłuszczu w organizmie.

### **Strefa 3: Trudne**

Ćwiczenie w strefie 3 zaczyna być dość energiczne i wydaje się dość trudne. Poprawi ono twoją zdolność do szybkiego i ekonomicznego poruszania się. W tej strefie w twoich mięśniach zaczyna pojawiać się kwas mlekowy, ale ciało wciąż jest w stanie całkowicie go wypłukać. Ćwicz z tą intensywnością najwyżej parę razy w tygodniu, ponieważ naraża ona twoje ciało na duże obciążenia.

#### **Strefa 4: Bardzo trudne**

Ćwiczenia w strefie 4 przygotują twój organizm do zawodów i dużych prędkości. Treningi w tej strefie mogą być wykonywane ze stałą prędkością lub jako trening interwałowy (kombinacje krótszych faz treningu z przerwami). Trening o wysokiej intensywności szybko i skutecznie rozwija twój poziom sprawności, ale zbyt częste lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą prowadzić do przetrenowania, co może zmusić cię do dłuższej przerwy w treningu.

#### **Strefa 5: Maksymalne**

Kiedy tętno podczas treningu osiąga strefę 5, trening staje się wyjątkowo trudny. Kwas mlekowy gromadzi się w twoim organizmie dużo szybciej niż można go usunąć, przez co trzeba zatrzymać się po co najwyżej kilkudziesięciu minutach. Sportowcy włączają te treningi o maksymalnej intensywności w swój program treningowy w bardzo kontrolowany sposób, entuzjaści fitnessu nie potrzebują ich wcale.

### 4.14.1. Strefy tętna

Strefy tętna są zdefiniowane jako zakresy procentowe w oparciu o maksymalne tętno.

Domyślnie twoje maksymalne tętno jest obliczane przy użyciu standardowego równania: 220 minus twój wiek. Jeśli znasz swoje dokładne maksymalne tętno, powinieneś odpowiednio dostosować wartość domyślną.

Siedmiodniowy plan treningowy (patrz rozdział 4.5. *Adaptacyjne wskazówki treningowe*) jest oparty na limitach stref tętna. Jeśli limity lub maksymalne tętno nie odpowiadają indywidualnym wartościom użytkownika, plan treningowy może nie prowadzić optymalnie do pożądanego poziomu sprawności.

Suunto 3 oferuje domyślne i specyficzne dla danej aktywności strefy tętna. Strefy domyślne mogą być używane podczas wszystkich aktywności, ale w przypadku bardziej zaawansowanych treningów można korzystać z określonych stref tętna dla aktywności biegowych i rowerowych.


#### **Ustaw maksymalne tętno**

Ustaw maksymalne tętno w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy domyślne**

1. Dotknij opcji maks. HR (najwyższa wartość, bpm) lub naciśnij środkowy przycisk.
2. Wybierz nowe maksymalne tętno naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



3. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość maks. HR.
4. Naciśnij lewy dolny przycisk, aby wyjść z widoku stref tętna.

 **UWAGA:** Maksymalne tętno możesz zaprogramować również w ustawieniach w sekwencji **Ogólne** » **Osobiste**.


## Ustaw domyślne strefy tętna

Ustaw swoje domyślne strefy tętna w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy domyślne**

1. Przewijaj w górę lub w dół naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk i naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tętna, którą chcesz zmienić.
2. Wybierz nową strefę tętna, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



3. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tętna.
4. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tętna.

 **UWAGA:** Wybór opcji **Resetuj** w widoku stref tętna spowoduje reset stref tętna do wartości domyślnej.

## Ustaw strefy tętna właściwe dla danej aktywności

Ustaw strefy tętna domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**

1. Wybierz aktywność (bieganie lub kolarstwo), którą chcesz edytować (naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk) i naciśnij środkowy przycisk, kiedy dana aktywność jest podświetlona.
2. Naciśnij środkowy przycisk, aby przełączać strefy tętna.
3. Przewijaj w górę lub w dół naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk i naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tętna, którą chcesz zmienić.
4. Wybierz nową strefę tętna, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



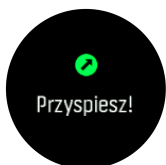
5. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tętna.
6. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tętna.

### 4.14.1.1. Korzystanie ze stref tętna podczas treningu

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz punkt 4.1. *Rejestracja ćwiczenia*) po wybraniu tętna jako celu intensywności (patrz punkt 4.1.4. *Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu*) na zewnętrznej krawędzi wyświetlacza trybu sportowego pokazywany jest miernik stref tętna podzielony na pięć sekcji (dotyczy wszystkich modeli obsługujących pomiar tętna). Miernik pokazuje, w której ze stref aktualnie trenujesz, poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli tętno nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



Ponadto dostępny jest również dedykowany wyświetlacz stref tętna w domyślnym trybie sportowym wyświetlacza. Wyświetlacz stref przedstawia bieżącą strefę tętna w środkowym polu. Kolor tła wskaźnika również wskazuje strefę tętna, w której ćwiczy użytkownik.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

#### 4.14.2. Strefy tempa

Strefy tempa działają tak jak strefy tętna, ale intensywność treningu jest oparta na tempie zamiast na tętnie. Strefy tempa są widoczne w wartościach metrycznych lub angielskich, w zależności od ustawień.

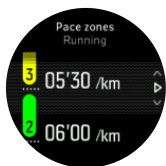
Suunto 3 oferuje pięć domyślnych stref tempa, z których możesz korzystać, lub pozwala na zdefiniowanie własnych stref.

Strefy tempa są dostępne dla biegania.

##### Ustaw strefy tempa

Ustaw strefy tempa domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**

1. Wybierz bieganie i naciśnij środkowy przycisk.
2. Przewiń w dół poprzez naciśnięcie prawego dolnego przycisku i naciśnij środkowy przycisk, aby włączyć strefy tempa.
3. Przewijaj w górę lub w dół naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk i naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tempa, którą chcesz zmienić.
4. Wybierz nową strefę tempa, naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



5. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tempa.

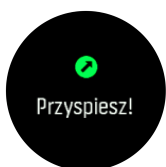
6. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref tempa.

#### 4.14.2.1. Korzystanie ze stref tempa podczas treningu

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz 4.1. *Rejestracja ćwiczenia*) i po wybraniu tempa jako celu intensywności (patrz 4.1.4. *Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu*) pokazywany jest miernik stref tempa podzielony na pięć sekcji. Pięć sekcji jest wyświetlane na zewnętrznej krawędzi wyświetlacza trybu sportowego. Miernik wskazuje na wybraną strefę tempa jako cel intensywności poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli tempo nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

## 5. Przewodniki SuuntoPlus™

Przewodniki SuuntoPlus™ zapewniają na zegarku Suunto wskazówki w czasie rzeczywistym pochodzące z Twoich ulubionych serwisów sportowych i outdoorowych. Nowe przewodniki możesz znaleźć w sklepie SuuntoPlus™ Store albo utworzyć za pomocą takich narzędzi jak moduł planowania treningu w aplikacji Suunto.

Aby uzyskać więcej informacji o wszystkich dostępnych przewodnikach i o tym, jak synchronizować przewodniki innych dostawców ze swoim urządzeniem, odwiedź stronę [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Aby wybrać przewodniki SuuntoPlus™ na zegarku:

1. Przed rozpoczęciem nagrywania ćwiczeń naciśnij dolny przycisk i wybierz pozycję **SuuntoPlus™**.
2. Przewiń ekran do przewodnika, którego chcesz użyć, a następnie naciśnij środkowy przycisk.
3. Wróć do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie w zwykły sposób.
4. Naciskaj środkowy przycisk, aż dotrzesz do przewodnika SuuntoPlus™, który jest wyświetlany jako oddzielny ekran.



**UWAGA:** Upewnij się, że na zegarku Suunto 3 zainstalowano najnowszą wersję oprogramowania i że zsynchronizowano zegarek z aplikacją Suunto.


## 6. Aplikacje sportowe SuuntoPlus™

Aplikacje sportowe SuuntoPlus™ wyposażają zegarek Suunto 3 w nowe narzędzia i nowe wskazówki, które dostarczają inspiracji i przedstawiają nowe sposoby na cieszenie się aktywnym stylem życia. Nowe aplikacje sportowe znajdziesz w sklepie SuuntoPlus™ Store, gdzie publikowane są nowe aplikacje dla zegarka Suunto 3. Wybierz te, które uważasz za interesujące, i zsynchronizuj je ze swoim zegarkiem, aby osiągnąć jeszcze większe korzyści z ćwiczeń!

Aby korzystać z aplikacji sportowych SuuntoPlus™:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przewiń ekran w dół i wybierz opcję **SuuntoPlus™**.
2. Wybierz żądaną aplikację sportową.
3. Jeśli aplikacja sportowa korzysta z zewnętrznego urządzenia lub czujnika, automatycznie nawiąże połączenie.
4. Wróć do widoku początkowego i rozpocznij ćwiczenie w zwykły sposób.
5. Naciskaj środkowy przycisk, aż dotrzesz do aplikacji sportowej SuuntoPlus™, która jest wyświetlana jako oddzielny ekran.
6. Po zatrzymaniu rejestrowania ćwiczenia możesz znaleźć wynik aplikacji sportowej SuuntoPlus™ w podsumowaniu (o ile udało się uzyskać istotny wynik).

W aplikacji Suunto możesz określić, z których aplikacji sportowych SuuntoPlus™ chcesz korzystać na zegarku. Przejdź na stronę [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus), aby zobaczyć, jakie aplikacje sportowe są dostępne dla Twojego zegarka.

 **UWAGA:** Upewnij się, że na zegarku Suunto 3 zainstalowano najnowszą wersję oprogramowania i że zsynchronizowano zegarek z aplikacją Suunto.



## 7. Konserwacja i pomoc techniczna

### 7.1. Wskazówki dotyczące obsługi

Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania. Regularnie opłukiwać czystą, słodką wodą z dodatkiem łagodnego środka myjącego, i dokładnie przecierać obudowę miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

Należy używać z oryginalnymi akcesoriami firmy Suunto — gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.

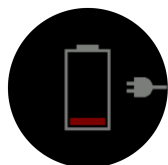
### 7.2. Bateria

Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu i warunków używania zegarka. Na przykład niskie temperatury skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatora zmniejsza się wraz z upływem czasu.


 **UWAGA:** W przypadku nadmiernego spadku pojemności spowodowanego wadą akumulatora gwarancja firmy Suunto obejmuje wymianę akumulatora przez 1 rok.

 **UWAGA:** Ten produkt zawiera niewymienne akumulatory litowo-jonowe.

Gdy poziom naładowania akumulatora jest mniejszy niż 20%, a później 10%, na ekranie zegarka wyświetlana jest ikona niskiego stanu akumulatora. Gdy poziom naładowania jest bardzo niski, zegarek przechodzi do trybu energooszczędnego i wyświetla ikonę ładowania.

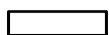
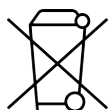


Użyj dostarczonego kabla USB, by naładować zegarek. Gdy poziom akumulatora będzie odpowiednio wysoki, zegarek wybudzi się z trybu energooszczędnego.

 **OSTRZEŻENIE:** Zegarek można ładować tylko za pomocą ładowarek USB zgodnych z zaleceniami normy IEC 60950-1 dotyczącymi źródeł zasilania z własnym ograniczeniem. Zastosowanie niezgodnych ładowarek może spowodować uszkodzenie zegarka lub spowodować pożar.

### 7.3. Utylizacja

Prosimy o prawidłową utylizację urządzenia, razem z odpadami elektronicznymi. Nie należy wyrzucać go z odpadami komunalnymi. Jeśli chcesz, możesz zwrócić urządzenie do najbliższego dystrybutora produktów Suunto.



## 8. Odniesienie

### 8.1. Zgodność

W celu uzyskania informacji dotyczących zgodności urządzenia i szczegółowych danych technicznych zobacz „Bezpieczeństwo produktu i informacje prawne” dostarczane wraz z produktem Suunto 3 lub dostępne na stronie [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 8.2. Znak CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW175 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: [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.