

SUUNTO 3

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1. VARNOST.....	4
2. Kako začeti.....	5
2.1. Tipke.....	5
2.2. Aplikacija Suunto.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optična meritev srčnega utripa.....	7
2.5. Prilagajanje nastavitev.....	8
3. Nastavitve.....	9
3.1. Zaklepanje tipk in zatemnitev zaslona.....	9
3.2. Osvetlitev ozadja.....	9
3.3. Toni in vibriranje.....	9
3.4. Povezljivost Bluetooth.....	10
3.5. Način za letalo.....	10
3.6. Način »Ne moti«.....	10
3.7. Obvestila.....	10
3.8. Ura in datum.....	11
3.8.1. Budilka.....	11
3.9. Jezik in sistem enot.....	12
3.10. Številčnice.....	12
3.11. Podatki o napravi.....	13
4. Funkcije.....	14
4.1. Beleženje vadbe.....	14
4.1.1. Umerjanje hitrosti in razdalje.....	15
4.1.2. Športni načini.....	15
4.1.3. Možnosti varčevanja z energijo v športnem načinu.....	16
4.1.4. Uporaba ciljev med vadbo.....	16
4.1.5. Povezani sistem GPS.....	17
4.1.6. Intervalna vadba.....	17
4.1.7. Plavanje.....	18
4.1.8. Počutje.....	18
4.1.9. Tema zaslona.....	19
4.2. Kontrolniki za predstavnost.....	19
4.3. Dnevnik.....	20
4.4. Dnevna dejavnost.....	20
4.4.1. Spremljanje dejavnosti.....	20
4.4.2. Trenutni prikaz srčnega utripa.....	22
4.4.3. Dnevni srčni utrip.....	22
4.5. Prilagodljivo vodenje vadbe.....	23
4.6. Vpogled v podatke o vadbi.....	25
4.7. Čas okrevanja.....	26

4.8. Spremljanje spanja.....	26
4.9. Obremenitev in okrevanje.....	28
4.10. Stopnja pripravljenosti.....	29
4.11. Naprsno tipalo srčnega utripa.....	30
4.12. Seznanitev enot POD in tipal.....	30
4.12.1. Umerjanje nožne enote POD.....	31
4.13. Časovniki.....	31
4.14. Območja intenzivnosti.....	32
4.14.1. Območja srčnega utripa.....	33
4.14.2. Območja tempa.....	35
5. Vodniki SuuntoPlus™	37
6. Športne aplikacije SuuntoPlus™	38
7. Nega in podpora.....	39
7.1. Priporočila glede uporabe.....	39
7.2. Baterija.....	39
7.3. Odlaganje med odpadke.....	39
8. Referenca.....	40
8.1. Skladnost.....	40
8.2. CE.....	40

1. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril

 **OPOZORILO:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt.

 **POZOR:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko privedejo do poškodbe izdelka.

 **OPOMBA:** - uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.

 **NASVET:** - uporablja se za dodatne nasvete, kako uporabljati funkcije naprave.

Varnostna opozorila

 **OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

 **OPOZORILO:** Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

 **OPOZORILO:** Ne zanašajte se le na sistem GPS s podporo sistema mobilne telefonije ali trajanje delovanja izdelka pri baterijskem napajanju. Vedno uporabljajte zemljevide ali druga nadomestna sredstva, da zagotovite lastno varnost.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte nobenega topila, ker bi lahko poškodovalo površino.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte sredstev proti žuželkam, ker bi lahko poškodovala površino.

 **POZOR:** Izdelka ne zavržite med navadne odpadke; obravnavajte ga kot elektronski odpadek, da preprečite onesnaževanje okolja.

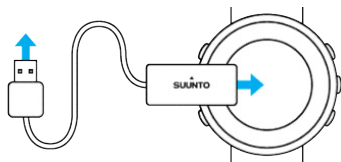
 **POZOR:** Izdelka ne izpostavljajte udarcem in padcem, ker se lahko poškoduje.

 **OPOMBA:** V podjetju Suunto uporabljamo napredna tipala in algoritme za meritve, ki vam lahko pomagajo pri dejavnostih in pustolovščinah. Prizadevamo si doseči čim večjo natančnost. Vendar pa podatki, ki jih zbirajo naši izdelki in storitve, niso popolnoma zanesljivi, prav tako pa tudi meritve niso popolnoma natančne. Kalorije, srčni utrip, lokacija, zaznavanje gibanja, prepoznavanje udarcev, kazalniki telesne obremenitve in druge meritve morda ne odražajo dejanskega stanja. Izdelki in storitve Suunto so namenjeni izključno rekreativni uporabi in niso namenjeni za kakršne koli zdravstvene namene.

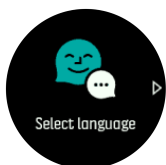
2. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto 3 je hiter in preprost.

1. Prebudite uro tako, da jo povežete z računalnikom s kablom USB, ki ste ga prejeli skupaj z uro.



2. Pritisnite sredinsko tipko, da zaženete čarovnika za namestitev.



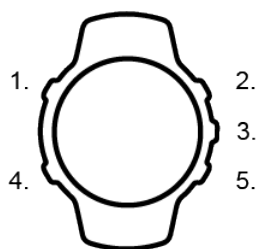
3. Izberite jezik z zgornjo ali spodnjo desno tipko in izbiro potrdite s sredinsko tipko.



4. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Z zgornjo ali spodnjo desno tipko spremenite vrednosti, nato pritisnite sredinsko tipko, da izberete želeno možnost in se pomaknete na naslednji korak.

2.1. Tipke

Suunto 3 ima pet tipk, s katerimi se pomikate med zasloni in funkcijami.



Običajna uporaba:

1. Zgornja leva tipka

- pritisnite za vklop osvetlitve ozadja
- pritisnite za prikaz dodatnih informacij

2. Zgornja desna tipka

- pritisnite za premik navzgor v pogledih in menijih

3. Sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa ali za premik naprej/spremembo zaslona

- držite pritisnjeno, da odprete kontekstni meni z bližnjicami

4. Spodnja leva tipka

- pritisnite za vrnitev
- držite pritisnjeno za vrnitev na številčnico

5. Spodnja desna tipka

- pritisnite za premik navzdol v pogledih in menijih

Ko beležite vadbo, imajo tipke drugačne funkcije:

1. Zgornja leva tipka

- pritisnite za prikaz dodatnih informacij

2. Zgornja desna tipka

- pritisnite za začasno ustavitev ali nadaljevanje beleženja
- pridržite pritisnjeno za spremembo dejavnosti

3. Sredinska tipka

- pritisnite za preklop med zasloni
- držite pritisnjeno, da odprete kontekstni meni z možnostmi

4. Spodnja leva tipka

- pritisnite za preklop med zasloni

5. Spodnja desna tipka

- pritisnite za označitev vmesnega časa
- držite pritisnjeno, da zaklenete ali odklenete tipke

2.2. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto 3 še boljša. Seznanite uro z mobilno aplikacijo Suunto, da boste lahko uporabljali povezano funkcijo GPS, mobilna obvestila, podatke in ostale funkcije.



OPOMBA: Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo.

Seznanitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Prepričajte se, da je Bluetooth na uri vklopljen. V meniju z nastavitvami izberite možnost **Connectivity » Discovery** in jo vklopite, če še ni vklopljena.
2. Iz trgovine iTunes App Store, Google Play ali številnih priljubljenih trgovin z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto na svojo združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite funkcijo Bluetooth (če ni že vklopljena).
4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato pa se dotaknite možnosti »PAIR«, da seznanite uro z aplikacijo.
5. Potrdite seznanjanje, tako da v aplikacijo vtipkate kodo, ki je prikazana na uri.



OPOMBA: Za nekatere funkcije je potrebna internetna povezava prek omrežja WiFi ali mobilnega omrežja. Morda boste morali plačati stroške prenosa podatkov.

2.3. SuuntoLink

Če želite posodobiti programsko opremo ure, prenesite program SuuntoLink in ga namestite v računalnik PC ali Mac.

Priporočamo, da uro posodobite vsakič, ko je na voljo nova različica programske opreme. Ko je posodobitev na voljo, ste o tem obveščeni v programu SuuntoLink ter v aplikaciji Suunto.

Če potrebujete dodatne informacije, obiščite www.suunto.com/SuuntoLink.

Programsko opremo ure posodobite tako:

1. Priklopite uro v računalnik s priloženim kablom USB.
2. Zaženite program SuuntoLink, če ni že zagnan.
3. V programu SuuntoLink kliknite gumb za posodobitev.

2.4. Optična meritev srčnega utripa

Optična meritev srčnega utripa na zapestju je preprost in prikladen način spremljanja srčnega utripa. Na rezultate meritev srčnega utripa lahko vplivajo ti dejavniki:

- Uro nosite neposredno na koži. Med tipalom in kožo ne sme biti nobenega oblačila, niti zelo tankega.
- Uro boste morda morali nositi višje na roki, kot je običajno za zapestne ure. Tipalo zaznava pretok krvi skozi tkivo. Več kot je tkiva, bolje je.
- Vsakršno premikanje roke ali krčenje mišic, na primer prijem teniškega loparja, lahko vpliva na natančnost odčitkov tipala.
- Če je vaš srčni utrip nizek, tipalo morda ne bo moglo zagotavljati stabilnih odčitkov. To težavo lahko odpravite s kratkim telesnim segrevanjem nekaj minut pred začetkom beleženja.
- Pigmentacija kože in tetovaže blokirajo svetlobo in preprečujejo zanesljive odčitke optičnega tipala.
- Pri plavalnih dejavnostih optično tipalo morda ne bo zagotavljalo točnih odčitkov srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega naprsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.

⚠ OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala točno pri vsakem uporabniku in med vsako dejavnostjo. Na optično meritev srčnega utripa lahko vpliva tudi posameznikova edinstvena anatomija in pigmentacija kože. Vrednost dejanskega srčnega utripa je lahko višja ali nižja od vrednosti, odčitane s pomočjo optičnega tipala.

⚠ OPOZORILO: Samo za rekreacijsko uporabo; funkcija optične meritve srčnega utripa ni za medicinsko uporabo.

⚠ OPOZORILO: Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

⚠ OPOZORILO: Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko ob stiku s kožo na njej pojavi alergijska reakcija ali draženje. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

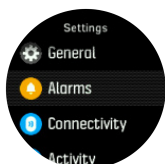
2.5. Prilagajanje nastavitev

Nastavitve prilagodite tako:

1. Pritiskajte zgornjo desno tipko, dokler se ne prikaže ikona nastavitev, nato pritisnite sredinsko tipko, da vstopite v meni z nastavitvami.



2. Skozi meni z nastavitvami se pomikate z zgornjo in spodnjo desno tipko.



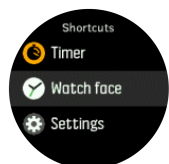
3. Nastavitev izberete tako, da pritisnete sredinsko tipko, ko je želena nastavev označena. V meni se vrnete s pritiskom spodnje leve tipke.
4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost s pritiskanjem zgornje ali spodnje desne tipke.



5. Pri nastavitvah, ki imajo samo vrednosti »vklopljeno« in »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da pritisnete sredinsko tipko.



 **NASVET:** Splošne nastavitve lahko odprete tudi iz menija z bližnjicami, tako da pridržite sredinsko tipko.



3. Nastavitve

3.1. Zaklepanje tipk in zatemnitev zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da pridržite spodnjo desno tipko. Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete spreminjati prikazov na zaslonu, lahko pa vklopite osvetlitev ozadja s katero koli tipko, če je osvetlitev ozadja v samodejnem načinu.

Če želite odkleniti tipke, znova pridržite spodnjo desno tipko.

Ko ne beležite vadbe, se zaslon po krajšem času nedejavnosti zatemni. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.

Po daljšem času nedejavnosti ura preklopi v način hibernacije in povsem izklopi zaslon. Z vsakim premikom se zaslon ponovno vklopi.

3.2. Osvetlitev ozadja

Možnosti osvetlitve ozadja lahko prilagajate v nastavitvah pri **General » Backlight**.

- Nastavitev Standby nadzoruje svetlost zaslona, ko ni vklopljena aktivna osvetlitev ozadja (npr. ob pritiskih tipk). Dva možnosti za Standby so On in Off.
- Če izberete možnost Raise to wake, se v navadnem načinu ure vklopi osvetlitev ozadja v stanju pripravljenosti, v vadbenem načinu pa se vklopi osvetlitev ozadja, ko zapestje dvignete bližje obrazu, da preberete podatke na uri. Tri možnosti za Raise to wake so:
 - On: Osvetlitev zaslona se bo vklopila, če dvignete zapestje v navadnem načinu ure ali med vadbo.
 - Exercise only: Dvig zapestja bo vklopil osvetlitev ozadja samo med vadbo.
 - Off: Možnost Raise to wake je izklopljena.



OPOMBA: Če želite, je osvetlitev ozadja lahko tudi nenehno vklopljena. Pritisnite sredinsko tipko in jo pridržite, da odprete meni **Shortcuts**, pomaknite se do **Backlight** in preklopite stikalo, da bo osvetlitev ozadja nenehno vklopljena.

3.3. Toni in vibriranje

Opozorila s toni in vibriranjem se uporabljajo za obvestila, alarme in druge ključne dogodke in dejanja. Oboje lahko prilagajate v nastavitvah pod **General (Splošne nastavitve) » Tones (Toni)**.

V **General » Tones » General** lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- **All on:** vsi dogodki sprožijo opozorilo
- **All off:** noben dogodek ne sproži opozorila
- **Buttons off:** vsi dogodki razen pritiskov tipk sprožijo opozorila.

Pod **General » Tones » Alarms** lahko vklopite ali izklopite vibriranje.

Izbirate lahko med naslednjimi možnostmi:

- **Vibration:** opozorilo z vibriranjem
- **Tones:** zvočno opozorilo
- **Both:** zvočno opozorilo z vibriranjem.

3.4. Povezljivost Bluetooth

Suunto 3 uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje informacij v mobilno napravo in prejemanje informacij iz mobilne naprave, če uro seznanite z aplikacijo Suunto. Ista tehnologija se uporablja tudi za seznanitev enot POD in tipal.

Če ne želite, da je ura vidna napravam, ki iščejo naprave Bluetooth, lahko omogočite ali onemogočite odkrivanje v meniju **Connectivity** » **Discovery**.



Funkcijo Bluetooth lahko tudi povsem izklopite tako, da vklopite način za letalo. Glejte 3.5. *Način za letalo*

3.5. Način za letalo

Če morate izklopiti brezžično komunikacijo, vklopite način za letalo. Način za letalo lahko vklopite in izklopite v nastavitvah **Connectivity (Povezljivost)**.



 **OPOMBA:** Če želite opraviti seznanitev z napravo, morate najprej izklopiti način za letalo (če je vklopljen).

3.6. Način »Ne moti«

Način »Ne moti« je nastavev, ki izklopi vse zvoke in vibracije, kar je zelo uporabno, če uro nosite na primer v gledališču ali drugem okolju, kjer želite, da ura deluje kot običajno, vendar tiho.

Način »Ne moti« vklopite ali izklopite tako:

1. Ko je prikazana številčnica, pridržite sredinsko tipko, da odprete meni z bližnjicami.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da preklopite način »Ne moti« v vklopljen oziroma izklopljen položaj.

Ko je vklopljen način »Ne moti«, je v pogledu številčnice prikazana ikona »Ne moti«.

Če imate nastavljen alarm, se bo oglasil kot običajno in onemogočil način »Ne moti«, razen če alarm utišate z dremežem.

3.7. Obvestila

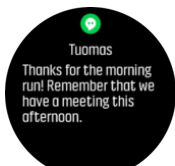
Če ste uro seznanili z aplikacijo Suunto na telefonu Android, lahko nanjo prejimate obvestila, na primer o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih.

Ko uro seznanite z aplikacijo, so obvestila privzeto vklopljena. Izklopite jih v nastavitvah pri **Notifications**.



OPOMBA: Sporočila, prejeta od določenih aplikacij za komunikacijo, morda niso združljiva z uro Suunto 3.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



Če je obvestilo preveliko, da bi ga bilo mogoče prikazati na enem zaslonu, se lahko skozenj premikate s spodnjo desno tipko.

Pritisnite **Actions** za interakcijo z obvestilom (razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na to, katera od mobilnih aplikacij je obvestilo poslala).

Za aplikacije, ki se uporabljajo za komunikacijo, lahko z uro pošljete **Quick reply**. V aplikaciji Suunto lahko izberete in spremenite vnaprej nastavljena sporočila.

Zgodovina obvestil

Če imate v mobilni napravi neprebrana obvestila ali neodgovorjene klice, si jih lahko ogledate v uri.

Ko je prikazana številčnica, pritisnite sredinsko tipko in se nato s spodnjo tipko premikajte skozi zgodovino obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite sporočila na mobilni napravi.

3.8. Ura in datum

Datum in uro nastavite med začetno nastavitvijo naprave.

Uro in datum lahko nastavite v nastavitvah pod **General » Time/date**, kjer lahko tudi spremenite obliko prikaza ure in datuma.

Poleg glavne ure lahko uporabljate tudi dvojno uro, s katero lahko spremljate trenutni čas na drugi lokaciji, na primer med potovanjem. V meniju **General » Time/date** se dotaknite **Dual time** in izberite lokacijo, da nastavite časovni pas.

Ko je seznanjanje z aplikacijo Suunto zaključeno, bo ura iz mobilne naprave prejela posodobljene podatke o uri, datumu, časovnem pasu in prestavljanju ure na poletni/zimski čas.

Za vklop in izklop funkcije se v meniju **General** (Splošne nastavitve) » **Time/date** (Ura/datum) dotaknite **Auto time update** (Samodejna posodobitev ure).

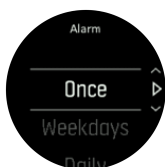
3.8.1. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve. Alarm aktivirate v nastavitvah v meniju **Alarms (Alarmi) » Alarm clock(Alarm)**.

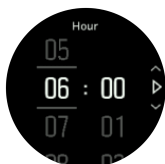
Budilko nastavite tako:

1. Najprej izberite, kako pogosto želite, da se budilka sproži. Na voljo so te možnosti:

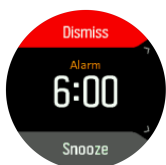
- **Once (Enkrat):** alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljeni uri
- **Weekdays (Delavniki):** alarm se sproži ob isti uri od ponedeljka do petka
- **Daily (Dnevno):** alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu



2. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



Ko se budilka sproži, lahko zvočni signal prekinete in tako prekinete alarm ali izberete dremež. Čas dremeža je 10 minut in ga lahko ponovite do 10-krat.



Če budilko pustite, da neprekinjeno oddaja zvočni signal, bo po 30 sekundah samodejno prešla v dremež.

3.9. Jezik in sistem enot

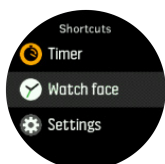
Jezik in sistem enot ure lahko spremenite v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **Language** (Jezik).

3.10. Številčnice

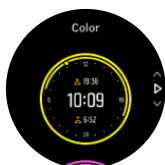
Suunto 3 je opremljena z več digitalnimi in analognimi številčnicami, med katerimi lahko izbirate.

Številčnico spremenite tako:

1. V zaganjalniku odprite nastavitve **Watch face** ali pridržite sredinsko tipko, da odprete priročni meni. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete **Watch face**



2. Z zgornjo in spodnjo desno tipko se premikajte po predogledih številčnic in izberite želeno s pritiskom sredinske tipke.
3. Z zgornjo in spodnjo desno tipko se premikajte med barvnimi možnostmi in izberite tisto, ki jo želite uporabiti.



Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot so datum, skupno število korakov ali dvojna ura. Med pogledi preklapljate z zgornjo levo tipko.

3.11. Podatki o napravi

Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **About** (Vizitka).

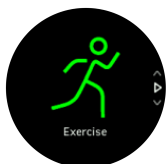
4. Funkcije

4.1. Beleženje vadbe

Razen za spremljanje dnevne dejavnosti lahko uro uporabite tudi za beleženje vadbe ali drugih dejavnosti, da dobite podrobne povratne informacije in spremljate svoj napredek.

Vadbo beležite tako:

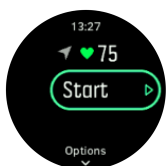
1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Pomaknite se navzgor do ikone za vadbo in jo izberite s sredinsko tipko.



3. Z zgornjo in spodnjo desno tipko se premikajte med športnimi načini in pritisnite sredinsko tipko, da izberete tistega, ki ga želite uporabiti.
4. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS). Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno. Med iskanjem ikona srca (srčni utrip) utripa sivo in se, ko najde signal, spremeni v obarvano srce, povezano s pasom – če uporabljate tipalo srčnega utripa. Če uporabljate optično tipalo srčnega utripa, se ikona spremeni v obarvano srce brez pasu.

Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona le obarva zeleno (kar pomeni, da je optično tipalo srčnega utripa aktivno), preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro (glejte 4.12. *Seznani tev enot POD in tipal in znova izberite želeni športni način*).

Počakate lahko, da vse ikone postanejo zelene, ali pa s sredinsko tipko beleženje začnete kar takoj.



Ko se beleženje začne, je izbrani vir srčnega utripa zaklenjen in ga med trenutno vadbo ni mogoče spremeniti.

5. Med beleženjem lahko s sredinsko tipko preklapljate med zaslone.
6. Začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo desno tipko. Ustavite in shranite s spodnjo desno tipko ali nadaljujete z zgornjo desno tipko.

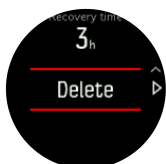


Če ima izbrani športni način možnosti, kot je nastavitev cilja glede trajanja, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da pritisnete spodnjo desno tipko. Možnosti športnega načina lahko prilagajate tudi med beleženjem, tako da držite pritisnjeno sredinsko tipko.



Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite (glejte 4.1.8. *Počutje*). Nato dobite povzetek dejavnosti, skozi katerega se lahko premikate z zgornjo in spodnjo desno tipko.

Če zabeleženih podatkov o vadbi ne želite obdržati, lahko izbrišete dnevniški vnos tako, da se pomaknete navzdol do **Delete** in potrdite brisanje s sredinsko tipko. Dnevniške vnose lahko na enak način izbrišete tudi iz dnevnika.



4.1.1. Umerjanje hitrosti in razdalje

Suunto 3 lahko z vgrajenim merilnikom pospeška meri hitrost in razdaljo teka ter hoje. Merilnik pospeška je treba umeriti na vašo osebno dolžino koraka in vaše gibanje. Če ura ni umerjena, ne more pravilno meriti hitrosti in razdalje.

Najpreprostejši način za umerjanje ure je ta, da prvi tek ali hojo beležite s povezanim sistemom GPS (glejte 4.1.5. *Povezani sistem GPS*). Če uporabljate sistem GPS mobilnega telefona, se umerjanje hitrosti in razdalje samodejno izvede v ozadju.

Ročno umerjanje ure opravite tako:

1. Beležite hojo in tek z znano razdaljo (na primer na tekaški progi) vsaj 12 minut (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*).
2. Po vadbi uredite razdaljo v povzetku tako, da pritisnete sredinsko tipko, ko je označena razdalja.



OPOMBA: Za kar najbolj natančne rezultate ročno umerite uro za tek in hojo posebej.

4.1.2. Športni načini

Vaša ura je opremljena z obširnim izborom vnaprej določenih športnih načinov. Posamezni načini so zasnovani za različne dejavnosti in namene, od lahkega sprehoda na prostem do turnega smučanja.

Med beleženjem vadbe (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*), si lahko ogledate kratek seznam športnih načinov tako, da se premikate gor ali dol po zaslonu. Izberite ikono **Other** na koncu kratkega seznama, da prikažete celoten seznam športnih načinov.

Vsak športni način ima edinstven nabor zaslonov, ki prikazujejo različne podatke, odvisno od izbranega športnega načina. Podatke, prikazane na zaslonu ure, lahko z aplikacijo Suunto med vadbo urejate in prilagajate.

Naučite se prilagoditi športne načine v *aplikaciji Suunto za Android ali iOS*.

4.1.3. Možnosti varčevanja z energijo v športnem načinu

Za podaljšanje časa delovanja na baterijsko napajanje lahko uporabite te možnosti za varčevanje z energijo:

- Časovna omejitev zaslona: zaslon je med vadbo običajno vedno vklopljen. Če vklopite časovno omejitev zaslona, se bo po 10 sekundah izklopil, s čimer prihrani energijo baterije. Zaslon znova vklopite s pritiskom na poljubno tipko.

Aktivacija možnosti varčevanja z energijo:

1. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Pomaknite se navzdol do **Power saving** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Prilagodite možnosti varčevanja z energijo po svojih željah in pridržite sredinsko tipko za izhod iz možnosti varčevanja z energijo.
4. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.



OPOMBA: Tudi če je omogočena časovna omejitev zaslona, lahko še vedno prejimate obvestila iz mobilnih naprav in zvočna ali vibracijska opozorila.

4.1.4. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto 3 nastavite različne cilje.

Če izbrani športni način ponuja možnost določitve ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da pritisnete spodnjo desno tipko.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Izberite **Targets** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vklopite funkcijo **General** s sredinsko tipko.
4. Izberite **Duration** ali **Distance**.
5. Izberite svoj cilj.
6. Pritisnite spodnjo levo tipko, da se vrnete v možnosti športnega načina.

Ko aktivirate splošne cilje, je vrstica napredka vidna na vsakem podatkovnem zaslonu.



Ko dosežete 50 % ciljne vrednosti in ko je cilj v celoti dosežen, prav tako prejmete obvestilo.

Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.
2. Izberite **Targets** in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vključite funkcijo **Intensity** s sredinsko tipko.
4. Izberite **Heart rate** ali **Pace**.
5. Izberite svoje ciljno območje.
6. Pritisnite spodnjo levo tipko, da se vrnete v možnosti športnega načina.

4.1.5. Povezani sistem GPS

Suunto 3 lahko beleži hitrost in razdaljo pri teku in hoji na osnovi gibanja zapestja, vendar je treba to umeriti glede na vašo osebno dolžino koraka in vaše gibanje. Uro lahko umerite ročno (glejte 4.1.1. *Umerjanje hitrosti in dolžine*) ali pa uporabite samodejno umerjanje s povezano funkcijo GPS. Merjenje hitrosti in razdalje s sledenjem gibanju zapestja se samodejno umeri vsakič, ko uporabite povezano funkcijo GPS.

Povezani sistem GPS vam poleg zagotavljanja natančnejših podatkov o hitrosti in razdalji tudi omogoča beleženje poti vadbe, ki si jo lahko nato ogledate na zemljevidu v aplikaciji Suunto.

Povezani sistem GPS uporabite tako:

1. Seznanite uro z aplikacijo Suunto, glejte 2.2. *Aplikacija Suunto*.
2. Omogoči aplikaciji Suunto, da uporablja storitve določanja položaja.
3. Ohranjaj aplikacijo Suunto aktivno.
4. Zaženite športni način z GPS-om.

Ikona GPS na uri med iskanjem utripa sivo, ko pa je povezava s sistemom GPS v telefonu vzpostavljena, postane zelena.

Nekateri športni načini ne uporabljajo funkcije GPS. Če ne vidite ikone, to pomeni, da je športni način namenjen dejavnosti, pri kateri ne potrebujete funkcije GPS, na primer tek na tekalni stezi ali plavanje v bazenu, ali da ura Suunto 3 ni seznanjena s telefonom.



OPOMBA: Uporaba povezanega sistema GPS poveča porabo energije baterije v mobilni napravi. Natančnost sistema GPS se lahko spreminja in je odvisna od mobilne naprave in razmer v okolju. Zgradbe lahko na primer blokirajo signal GPS. Upoštevajte tudi, da podatki GPS niso na voljo v vseh različicah operacijskih sistemov za mobilne naprave, kjer pa je podpora na voljo, lahko pride do njene ukinitve brez vnaprejšnjega obvestila.

4.1.6. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. Z uro Suunto 3 lahko določite svojo intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavljate štiri postavke:

- Intervali: stikalo za vklop/izklop, ki omogoča intervalno vadbo. Ko je stikalo vklopljeno, je športnemu načinu dodan zaslon intervalne vadbe.
- Ponovitve: število sklopov interval + okrevanje, ki jih želite izvesti.
- Interval: dolžina intervala visoke intenzivnosti, podana z razdaljo ali trajanjem.
- Okrevanje: dolžina počitka med intervali, podana z razdaljo ali trajanjem.

Za opredelitev intervalov z razdaljo morate biti v športnem načinu, ki meri razdaljo. Meritev lahko na primer temelji na sistemu GPS s podporo sistema mobilne telefonije, na hitrosti, izmerjeni na zapestju, ali na enoti POD za stopalo ali kolo.

Vadba z intervali:

1. V zaganjalniku izberite vrsto športa.
2. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.
3. Pomaknite se navzdol do **Intervals** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Vklopite intervale in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.



5. Pomaknite se navzgor do **Back** (Nazaj) in potrdite izbiro s sredinsko tipko.
6. Pritiskajte zgornjo desno tipko, da se vrnete v začetni pogled, nato začnite vadbo kot običajno.
7. Pritisnite spodnjo levo tipko, da spremenite pogled na zaslon intervalov, nato pritisnite zgornjo desno tipko, ko ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe.



8. Če želite intervalno vadbo prekiniti, preden ste zaključili vse ponovitve, pridržite sredinsko tipko, da odprete možnosti športnega načina, in izklopite funkcijo **Intervals**.



OPOMBA: Na zaslonu intervalov tipke delujejo kot običajno, na primer pritisk na zgornjo desno tipko aktivira premor v beleženju vadbe in ne le premora intervalne vadbe.

Ko ste ustavili beleženje vadbe, se bo intervalna vadba za ta športni način samodejno izklopila. Ostale nastavitve bodo ohranjene, tako da boste ob naslednji uporabi športnega načina lahko preprosto začeli isto vadbo.

4.1.7. Plavanje

Uro Suunto 3 lahko uporabljate za plavanje v bazenu.

V športnem načinu za plavanje v bazenu ura izračuna razdaljo na podlagi dolžine bazena. Pred plavanjem nastavite dolžino bazena v možnostih športnega načina.



OPOMBA: Zapestno tipalo srčnega utripa morda ne bo delovalo pod vodo. Če želite zagotoviti večjo zanesljivost spremljanja srčnega utripa, uporabite naprsno tipalo srčnega utripa.

4.1.8. Počutje

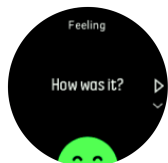
Če redno vadite, je spremljanje počutja po vsaki vadbi pomemben pokazatelj vašega splošnega telesnega stanja.

Izberete lahko med petimi počutji:

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

Kaj posamezne možnosti pomenijo, določite sami. Pomembno je le, da jih uporabljate dosledno.

Po vsaki vadbi lahko zabeležite svoje počutje neposredno v uri tako, da po zaustavitvi beleženja vadbe odgovorite na vprašanje »**How was it?**«.



Odgovarjanje na to vprašanje lahko preskočite tako, da pritisnete sredinsko tipko.

4.1.9. Tema zaslona

Za izboljšanje berljivosti zaslona ure med vadbo ali navigacijo lahko izberete svetlo ali temno temo.

Pri svetli temi je ozadje zaslona svetlo, številke pa so temne.

Pri temni temi je obratno – ozadje je temno, številke pa svetle.

Tema je globalna nastavev, ki jo lahko spremenite v možnostih katerega koli športnega načina na uri.

Sprememba teme zaslona v možnostih športnega načina:

1. Na zaslonu s številčnico pritisnite zgornjo desno tipko, da odprete zaganjalnik.
2. Pomaknite se do **Excercise** (Vadba) ali pritisnite sredinsko tipko.
3. Odprite kateri koli športni način in pritisnite spodnjo desno tipko, da odprete možnosti športnega načina.
4. Pomaknite se navzdol do **Theme** (Tema) in pritisnite sredinsko tipko.
5. Z zgornjo in spodnjo desno tipko preklaplajte med svetlo in temno temo ter izberite zeleno temo s sredinsko tipko.
6. Pomaknite se nazaj navzgor, da zaprete možnosti športnega načina, in začnite (ali končajte) športni način.

4.2. Kontrolniki za predstavnost

Suunto 3 lahko uporabite za upravljanje glasbe, poddaj, drugih predstavnosti, ki se predvajajo na telefonu ali se pretočno prenašajo s telefona na drugo napravo. Kontrolniki za predstavnost so privzeto vklopljeni, vendar jih lahko izklopite v **Settings » Media controls**.



OPOMBA: Pred uporabo Media controls boste morali uro in telefon znova seznaniti.

Za dostop do kontrolnikov predstavnosti pritisnite srednjo tipko na uri, med vadbo pa pritiskajte srednjo tipko, dokler se ne prikaže zaslon za upravljanje predstavnosti.

Na zaslonu za upravljanje predstavnosti imajo gumbi naslednje funkcije:



- **Predvajaj/premor:** Zgornja desna tipka
- **Naslednja skladba/epizoda:** Spodnja desna tipka
- **Predhodna skladba/epizoda:** Zgornja desna tipka (dolga pritisk)
- **Glasnost:** Spodnja desna tipka (dolga pritisk) odpre kontrolnike za glasnost
 - Na zaslonu za nadzor glasnosti bo zgornja desna tipka povečala glasnost, spodnja desna tipka pa jo bo zmanjšala. Pritisnite srednjo tipko za vrnitev na zaslon kontrolnikov za predstavnost.

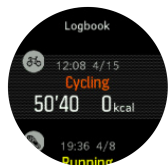
Pritisnite srednjo tipko za izhod iz zaslona kontrolnikov za predstavnost.

4.3. Dnevnik

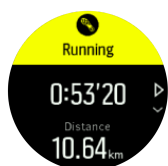
Do dnevnika lahko dostopate iz zaganjalnika.



Skozi dnevnik se pomikate z zgornjo in spodnjo desno tipko. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete želeni vnos in si ga ogledate.



Za izhod iz dnevnika pritisnite spodnjo levo tipko.



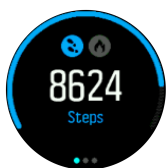
4.4. Dnevna dejavnost

4.4.1. Spremljanje dejavnosti

Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovanje. Dobro je biti dejaven, toda pri naporni vadbi si morate privoščiti tudi dneve počitka in zmanjšane dejavnosti.

Števec dejavnosti se samodejno ponastavi vsak dan ob polnoči. Ura ob koncu tedna izdela povzetek vaše dejavnosti.

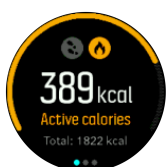
Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, dokler se ne prikaže skupno število korakov za tekoči dan.



Ura šteje korake s pomočjo merilnika pospeška. Korake prešteva 24 ur na dan vse dni v tednu, tudi med beleženjem vadbe in drugimi dejavnostmi. Pri posameznih športih, kot je plavanje ali kolesarjenje, pa korakov ne prešteva.

NASVET: Če želite izboljšati točnost sledenja korakom, določite položaj in kako boste uro Suunto nosili, ko jo nastavite ali pod **Settings » General » Personal » Device position**.

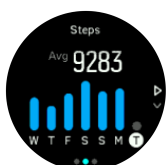
Poleg števila korakov si lahko s pritiskom zgornje leve tipke ogledate tudi ocenjeno porabo kalorij za tekoči dan.



Velika številka na sredini zaslona je ocenjeno število aktivnih kalorij, ki ste jih porabili skozi dan. Pod njo je prikazano skupno število porabljenih kalorij. Skupno število vključuje aktivne kalorije in temeljno presnovno stopnjo (glejte spodaj).

Krog na obeh zaslonih prikazuje, kako blizu ste ciljem glede dnevne dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

S pritiskom sredinske tipke si lahko tudi ogledate korake v zadnjih sedmih dnevih. Z vnovičnim pritiskom sredinske tipke si lahko ogledate število kalorij, ki ste jih porabili v zadnjih sedmih dneh.



Ko je prikazan zaslon s koraki ali kalorijami, pritisnite spodnjo desno tipko, če si želite ogledati natančno število kalorij za posamezne dneve.

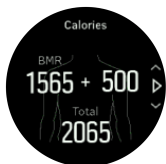
Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. Ko je prikazan zaslon dejavnosti, pridržite sredinsko tipko, da odprete nastavitve ciljev dejavnosti.



Ko določate cilj glede korakov, opredelite skupno število korakov v dnevu.

Skupno število kalorij, ki jih porabite skozi dan, temelji na dveh dejavnikih: vaši temeljni presnovni stopnji (TPS) in telesni dejavnosti.

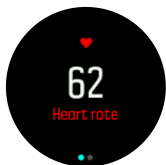


TPS je število kalorij, ki jih telo porabi med počitkom. To so kalorije, ki jih telo potrebuje za ohranjanje telesne toplote in izvajanje osnovnih funkcij, kot je mežikanje ali utripanje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

Ko določite cilj glede kalorij, opredelite, koliko kalorij želite porabiti dodatno k TPS. To so tako imenovane aktivne kalorije. Krog na zaslonu dejavnosti prikazuje, koliko aktivnih kalorij ste ta dan porabili v primerjavi z zastavljenim ciljem.

4.4.2. Trenutni prikaz srčnega utripa

Zaslon trenutnega srčnega utripa omogoča hiter prikaz vašega srčnega utripa. Zaslon prikazuje vaš trenutni srčni utrip.



Kako si ogledate trenutni srčni utrip:

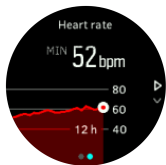
1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon za prikaz trenutnega srčnega utripa.
2. Pritisnite spodnjo levo tipko, da zapustite zaslon in se vrnete na prikaz številčnice.

4.4.3. Dnevni srčni utrip

Zaslon dnevnega srčnega utripa omogoča 12-urni prikaz vašega srčnega utripa. To je koristen vir informacij, na primer glede tega, kako okrevate po naporni vadbi.

Zaslon prikazuje srčni utrip v 12 urah v obliki grafikona. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 24-minutnih časovnih intervalov. Prikazan je tudi najnižji srčni utrip v 12-urnem obdobju.

Vaš najnižji srčni utrip v zadnjih 12 urah je dober pokazatelj vašega okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.



Če beležite vadbo, bodo dnevne vrednosti srčnega utripa odražale povišan srčni utrip zaradi vadbe. Pomnite pa, da grafikon predstavlja povprečja. Če je vaš najvišji srčni utrip med vadbo 200 utripov/minuto, na grafikonu ne bo vidna ta največja vrednost, ampak povprečje v 24 minutah, v katerih ste imeli najvišji srčni utrip.

Preden si lahko ogledate graf dnevnega srčnega utripa, morate aktivirati funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pri **Activity**. Na zaslonu srčnega utripa lahko do nastavitev dejavnosti dostopate tudi tako, da pridržite sredinsko tipko.

Kadar je vklopljena funkcija dnevnega srčnega utripa, ura v rednih intervalih aktivira optično tipalo srčnega utripa in izmeri vaš srčni utrip. To nekoliko poveča porabo energije baterije.



Podatke o dnevnem srčnem utripu začne ura prikazovati 24 minut po vklopu te funkcije.

Kako si ogledate dnevni srčni utrip:

1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon za prikaz trenutnega srčnega utripa.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da preklopite na prikaz dnevnega srčnega utripa.

Če pritisnete spodnjo desno tipko na prikazu dnevnega srčnega utripa, se izpiše urna poraba energije, izračunana na podlagi srčnega utripa.

4.5. Prilagodljivo vodenje vadbe

Vaš Suunto 3 samodejno ustvari 7-dnevni načrt vadbe, ki vam bo pomagal vzdrževati, izboljšati ali povečati aerobno telesno pripravljenost. Tedenske obremenitve vadb in intenzivnosti vaj so različne v treh vadbenih programih.

Izberite cilj za svojo telesno pripravljenost:



Izberite možnost »vzdrževati«, če ste že v dokaj dobri kondiciji in želite vzdrževati svojo trenutno raven telesne pripravljenosti. Ta možnost je lahko uporabna tudi za ljudi, ki šele pričenjajo z redno vadbo. Ko pričnete s programom, lahko program, kateremu sledite, vedno spremenite na zahtevnejšo stopnjo.

Možnost »izboljšati« je usmerjena v izboljšanje aerobne telesne pripravljenosti z zmerno krivuljo napredka. Če želite hitreje izboljšati svojo telesno pripravljenost, izberite program »povečati«. To vam bo prineslo težje vaje in hitrejša rezultate.

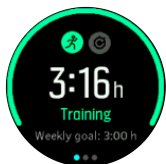
Načrt vadbe sestavlja več načrtovanih vadb s ciljnim trajanjem in intenzivnostjo. Vsaka vadba je načrtovana tako, da vam pomaga vzdrževati in postopno izboljšati telesno pripravljenost, brez da bi telo preobremenili. Če zamudite vadbo ali naredite nekaj več, kot je bilo načrtovano, Suunto 3 samodejno prilagodi načrt vadbe.

Ob začetku načrtovane vadbe vas ura vodi z vizualnimi in zvočnimi indikatorji ter vam pomaga ostati v okviru ustrezne intenzivnosti ter spremljati napredek.

Nastavitve območij srčnega utripa (glejte 4.14.1. *Območja srčnega utripa*) vplivajo na prilagodljivi načrt vadbe. Načrtovane aktivnosti v načrtu vadbe vključujejo intenzivnost. Če območja srčnega utripa niso pravilno nastavljena, vodenje intenzivnosti med načrtovano vadbo morda ne bo odražalo dejanske intenzivnosti vadbe.

Načrtovane vadbe si ogledate tako:

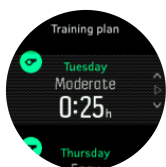
1. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na vpogled v podatke o vadbi.



2. Pritisnite sredinsko tipko, da prikažete načrt za trenutni teden.



3. Pritisnite spodnjo desno tipko, da prikažete dodatne informacije, dan za vadbo, trajanje in intenzivnost (na osnovi območij srčnega utripa, glejte *Območja intenzivnosti*).



4. Pritisnite spodnjo levo tipko za izhod iz prikazov načrtovane vadbe in vrnitev na zaslon z uro.



OPOMBA: Načrtovano vadbo za tekoči dan si lahko ogledate tudi tako, da pritisnete sredinsko tipko na prikazu številčnice.



OPOMBA: Prilagodljivo vodenje vadbe ima cilje vzdrževanja, izboljšanja ali povečanja telesne pripravljenosti. Če je vaša telesna pripravljenost že zelo dobra in redno vadite, potem 7-dnevni načrt morda ne bo ustrezal vaši obstoječi rutini.



POZOR: Če ste bili bolni, načrt vadbe morda ne bo dovolj prilagojen, ko boste znova začeli z vadbo. Če vadite po bolezni, bodite zelo previdni in začnite zlagoma.



OPOZORILO: Ura ne more vedeti, ali ste poškodovani. Preden vadite v skladu z načrtom vadbe v uri, upoštevajte navodila zdravnika, da boste okrevali po poškodbi.

Individualno prilagojeni načrt vadbe izklopite tako:

1. V meniju z nastavitvami se pomaknite na **Training**.
2. Izklopite funkcijo **Guidance**.



Če ne želite prilagodljivega vodenja vadbe, pa kljub temu želite imeti cilj vadbe, lahko v nastavitvah pri **Training** določite želeno število ur kot svoj tedenski cilj.

1. Onemogočite **Guidance**.
2. Izberite **Weekly goal** s sredinsko tipko.
3. Izberite nov **Weekly goal** z zgornjo desno in spodnjo desno tipko.



4. Potrdite s pritiskom sredinske tipke.

Sprotno vodenje

Če imate za tekoči dan načrtovano vadbo, se ta dejavnost prikaže kot prva možnost na seznamu športnega načina, ko vstopite v pogled vadbe za začetek beleženja vadbe. Če želite sprotno vodenje, začnite priporočeno vadbo enako kot običajno beleženje (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*).



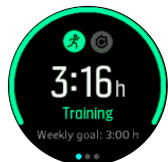
OPOMBA: Načrtovano vadbo za tekoči dan si lahko ogledate tudi tako, da pritisnete sredinsko tipko na prikazu številčnice.

Ko vadite v skladu z načrtom, se prikaže zelena vrstica napredka in odstotek napredka. Cilj je ocenjen na podlagi načrtovane intenzivnosti in trajanja. Ko vadite v okviru načrtovane intenzivnosti (na podlagi vašega srčnega utripa), bi morali doseči cilj približno v načrtovanem trajanju. Če vadite z večjo intenzivnostjo, boste cilj dosegli prej. Podobno velja, da če vadite z manjšo intenzivnostjo, boste potrebovali dlje časa.

4.6. Vpogled v podatke o vadbi

Suunto 3 omogoča pregled aktivnosti vadbe.

Pritisnite spodnjo desno tipko tolikokrat, da se prikažejo zbirni podatki o vadbi za trenutni teden.



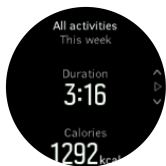
Če je prilagodljivo vodenje vadbe vklopljeno, cilja vadbe ni mogoče spremeniti. Če želite izklopiti prilagodljivo vodenje vadbe in spremeniti cilj vadbe, preberite poglavje 4.5. *Prilagodljivo vodenje vadbe*.

Če si želite ogledati vse izvedene dejavnosti za trenutni teden ter napredek v zadnjih treh tednih, dvakrat pritisnite sredinsko tipko.



V pogledu zbirnih podatkov lahko pritisnete zgornjo levo tipko, da preklopite med svojimi tremi najbolj priljubljenimi športi.

Pritisnite spodnjo desno tipko, da prikažete povzetek za trenutni teden. Povzetek obsega skupni čas, razdaljo in kalorije za šport, izbran v pogledu zbirnih podatkov.



4.7. Čas okrevanja

Čas okrevanja je ocena časa (v urah), ki ga vaše telo potrebuje za okrevanje po vadbi. Čas temelji na trajanju in intenzivnosti posamezne vadbe ter na vaši splošni utrujenosti.

Sešteva se čas okrevanja iz vseh vrst vadb. Z drugimi besedami, sešteva se čas okrevanja tako dolgotrajnih vadb pri nizki intenzivnosti kot vadb pri visoki intenzivnosti.

Sešteva se čas iz vseh vadb. Če torej znova začnete vadbo pred iztekom časa, se novi čas doda preostanku iz prejšnje vadbe.

Čas okrevanja si ogledate tako:

1. Na zaslonu s številčnico pritisnite spodnjo desno tipko, da se prikaže zaslon za vadbo in okrevanje.
2. Pritisnite zgornjo levo tipko za preklapljanje med vadbo in okrevanjem.



Ker je čas okrevanja samo ocena, se seštevek ur enakomerno odšteva, ne glede na vašo raven telesne pripravljenosti ali druge individualne dejavnike. Če ste zelo dobro telesno pripravljeni, lahko okrevate hitreje od ocenjenega časa. Po drugi strani pa je lahko vaše okrevanje, če imate na primer gripo, počasnejše od ocenjenega časa.

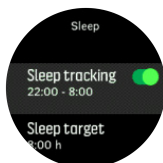
4.8. Spremljanje spanja

Dober spanec je pomemben za zdrav um in telo. Z uro lahko spremljate svoj spanec in ugotovite, koliko ponoči spite in kako dobro spite.

Če nosite uro v postelji, Suunto 3 spremlja vaš spanec na podlagi podatkov merilnika pospeška.

Za spremljanje spanja:

1. Odprite nastavitve ure, pomaknite se navzdol do **Sleep** (Spanje) in pritisnite sredinsko tipko.
2. Vklopite funkcijo **Sleep tracking**.



3. Nastavite čas, ko običajno greste spat in ko običajno vstanete.

Z zadnjim korakom določite čas za spanje. Ura uporabi to časovno obdobje, da določi, kdaj spite (med časom za spanje), in poroča ves spanec kot eno sejo. Če na primer ponoči vstanete, da spijete kozarec vode, bo ura ves spanec po tem štela v isto sejo.

Če zaspate prej ali spite dlje od nastavljenega časa za spanje, bo ura spremljala vaše spanje, če bo vsaj del spanja v obdobju med nastavljenim časom odhoda v posteljo in prebuditve.



OPOMBA: Če greste v posteljo močno zunaj okvirjev nastavljenega časa za spanje, ura tega morda ne bo vštela v spanje.

Ko ste omogočili spremljanje spanja, lahko nastavite tudi cilj glede spanja. Tipična odrasla oseba potrebuje od 7 do 9 ur spanca na dan, vendar pa lahko idealna količina spanja za vas odstopa od povprečnih vrednosti.



OPOMBA: Vse meritve spanja, razen kakovosti spanca in povprečnega srčnega utripa, temeljijo le na gibanju, zato predstavljajo le približne vrednosti, ki morda ne odražajo vaših dejanskih spalnih navad.

Kakovost spanca

Poleg trajanja spanja lahko vaša ura oceni tudi kakovost spanca na podlagi spremljanja sprememb srčnega utripa med spanjem. Spremembe v srčnem utripu pokažejo, v kolikšni meri spanje prispeva k počitku in okrevanju. Kakovost spanca je v povzetku spanja prikazana na lestvici od 0 do 100, pri čemer je 100 najvišja kakovost.

Merjenje srčnega utripa med spanjem

Če želite meriti kakovost spanca, morate omogočiti funkcijo dnevnega srčnega utripa (glejte 4.4.3. Dnevni srčni utrip) in spremljanja spanja.

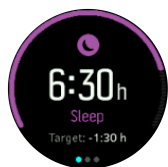
Samodejni način »Ne moti«

Z nastavitvijo za samodejni vklop načina »Ne moti« lahko samodejno vklopite način »Ne moti«, ko spite.

Trendi spanja

Ko se zbudite, prejmete povzetek vašega spanja. Povzetek vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem), kdaj ste odšli v posteljo in kdaj ste se zbudili ter kakovost spanca na podlagi povprečnega srčnega utripa.

Z vpogledom v spanje lahko sledite skupnemu trendu spanja. Na zaslonu s številčnico pritisnite spodnjo desno tipko, da se prikaže zaslon s trajanjem spanca **Sleep**. Prvi pogled prikaže vaš zadnji spanec v primerjavi z zelenim trajanjem spanca.



Na zaslonu spanja lahko pritisnete sredinsko tipko, da si ogledate povprečno dolžino spanja in povprečen srčni utrip med spanjem v zadnjih sedmih dneh. Če pritisnete spodnjo desno tipko, si lahko podatke ogledate kot številke in ne v obliki grafikonov.

 **NASVET:** Na zaslону **Sleep** lahko pridržiš sredinsko tipko, da odprete nastavitve beleženja spanja in prikazete najnovejši povzetek spanja.

4.9. Obremenitev in okrevanje

Vaši viri so dober pokazatelj energijske ravni vašega telesa in določajo vašo zmožnost obvladovanja obremenitev in soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

Stres in fizična dejavnost izčrpavata vaše vire, počitek in okrevanje pa jih obnavljata. Dober spanec je bistvenega pomena pri zagotavljanju vseh potrebnih virov za telo.

Ko je raven vaših virov visoka, se počutite sveži in polni energije. Če se odpravite na tek, ko so vaši viri na visoki ravni, boste pri tem verjetno uživali, ker ima telo na voljo vso potrebno energijo za prilagajanje in izboljševanje.

Ker lahko spremljate svoje vire, jih boste lažje upravljali in modro uporabljali. Raven virov vam lahko služi tudi kot pokazatelj dejavnikov stresa, učinkovitosti individualnih strategij za okrevanje in vpliva kakovostne prehrane.

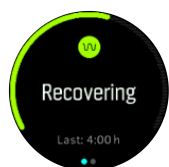
Funkcija merjenja stresa in okrevanja uporablja optično tipalo srčnega utripa – da bi lahko ura prejela te podatke čez dan, pa mora funkcija dnevnega srčnega utripa biti vklopljena, glejte 4.4.3. Dnevni srčni utrip.

Pomembno je, da sta Max HR in Rest HR nastavljena, tako da ustrezata vašemu srčnemu utripu, da bi zagotavljala kar najbolj točne odčitke. Privzeto je Rest HR nastavljen na 60 utripov/ minuto, Max HR pa je zasnovan na podlagi starosti.

Te vrednosti srčnega utripa je mogoče preprosto spremeniti v nastavitvah v **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **NASVET:** Kot Rest HR uporabite najnižjo vrednost srčnega utripa, izmerjeno med spanjem.

S spodnjo desno tipko se pomaknete do zaslona za obremenitev in okrevanje.



Merilnik okrog zaslona prikazuje skupno raven virov. Če je zelen, pomeni, da okrevate. Indikator stanja in časa vam pove vaše trenutno stanje (dejavno, nedejavno, okrevanje ali obremenitev) ter koliko časa ste že v tem stanju. Na tem posnetku zaslona na primer zadnjih nekaj ur okrevate.

Pritisnite sredinsko tipko, če si želite ogledati stolpčni grafikon vaših virov za zadnjih 16 ur.



Zeleni stolpci označujejo obdobja okrevanja. Odstotna vrednost je ocena vaše trenutne ravni virov.

4.10. Stopnja pripravljenosti

Dobra aerobna telesna pripravljenost je pomembna za vaše zdravje, dobro počutje in zmogljivost pri športu.

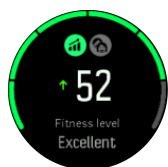
Raven aerobne telesne pripravljenosti je opredeljena kot maksimalna poraba kisika (VO2max). Ta oznaka se po vsem svetu uporablja za merjenje aerobne vzdržljivosti. Z drugimi besedami, VO2max kaže, kako dobro lahko vaše telo uporablja kisik. Višji kot je VO2max, bolje ga lahko uporabljate.

Ocena vaše telesne pripravljenosti temelji na zaznavanju sprememb vašega srčnega utripa med vsako zabeleženo hojo ali tekom. Če želite dobiti oceno ravni svoje telesne pripravljenosti, beležite vsaj 15-minutni tek ali hojo, medtem ko nosite uro Suunto 3 s povezanim sistemom GPS ali umerjeno hitrostjo.

Če povezani sistem GPS ni na voljo, je treba uro ročno umeriti pred 15-minutnim tekom ali hojo, da bo mogoče ustrezno oceniti raven telesne pripravljenosti (glejte 4.1.1. *Umerjanje hitrosti in razdalje*).

Po uspešnem umerjanju lahko z uro ocenite raven telesne pripravljenosti za kateri koli tek ali hojo.

Trenutna ocena ravni telesne pripravljenosti je prikazana na zaslonu s prikazom ravni telesne pripravljenosti. Ko je prikazana številčnica, pritisnite spodnjo desno tipko, da se pomaknete na zaslon s prikazom ravni telesne pripravljenosti.



OPOMBA: Če ura še ni ocenila vaše ravni telesne pripravljenosti, bodo na zaslonu s prikazom ravni telesne pripravljenosti izpisana nadaljnja navodila.

Zgodovinski podatki iz zabeleženih vadb s tekom in hojo imajo pomembno vlogo pri tem, kako točna je ocena vaše vrednosti VO2max. Več dejavnosti zabeležite z Suunto 3, natančnejša je ocena vaše vrednosti VO2max.

Obstaja osmi ravni telesne pripravljenosti, od nizke do visoke: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent in Superior. Vrednost je odvisna od vaše starosti in spola. Višja kot je vrednost, boljša je vaša raven telesne pripravljenosti.

Pritisnite zgornji levi gumb, da si ogledate izračunano starost glede na telesno pripravljenost. Starost glede na telesno pripravljenost je metrična vrednost, ki omogoča reinterpretacijo vaše vrednosti VO2max glede na starost. Z rednim izvajanjem ustreznih vrst telesne dejavnosti boste izboljšali vrednost VO2max in znižali starost glede na telesno pripravljenost.



Izboljšanje vrednosti VO2max se pri posameznikih zelo razlikuje in je odvisno od dejavnikov, kot so starost, spol, genetika in prejšnja telesna dejavnost. Če ste že v zelo dobrem telesnem stanju, bo dvigovanje ravni telesne pripravljenosti počasnejše. Če pravkar začnete z redno vadbo, bo izboljšanje telesne pripravljenosti morda hitrejše.

4.11. Naprsno tipalo srčnega utripa

Če želite natančne informacije o intenzivnosti vadbe, lahko skupaj z uro Bluetooth® Smart uporabljate tipalo za merjenje srčnega utripa, združljivo s tehnologijo Suunto 3, kot je Suunto Smart Sensor.

Če uporabljate tipalo Suunto Smart Sensor, je dodatna prednost tudi pomnilnik podatkov o srčnem utripu. Če pride do prekinitve povezave z uro, na primer med plavanjem (pod vodo prenos podatkov ni mogoč), pomnilniška funkcija tipala shrani podatke.

To pomeni tudi, da lahko po začetku beleženja vadbe uro pustite spravljeno na varnem mestu. Več informacij je na voljo v priročniku za uporabo tipala Suunto Smart Sensor.

Navodila za seznanjanje tipala za merjenje srčnega utripa z uro lahko preberete v poglavju 4.12. *Seznanitev enot POD in tipal*.

4.12. Seznanitev enot POD in tipal

Seznanite uro z enotami POD in tipali, združljivimi s tehnologijo Bluetooth Smart, da boste lahko med beleženjem vadbe zbirali dodatne podatke.

Suunto 3 podpira te vrste enot POD in tipal:

- Srčni utrip
- Kolo
- Stopalo



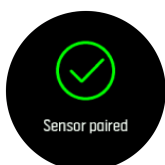
OPOMBA: Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo. Glejte 3.5. *Način za letalo*.

Enoto POD ali tipalo seznanite tako:

1. Pojdite v nastavitve ure in izberite **Connectivity**.
2. Izberite **Pair sensor**, da prikažete seznam vrst tipal.
3. S spodnjo desno tipko se pomikajte skozi seznam in s sredinsko tipko izberite vrsto tipala.



4. Upoštevajte navodila v uri in dokončajte postopek seznanjanja (po potrebi preberite navodila za uporabo tipala ali enote POD). Na naslednji korak postopka preidete s pritiskom sredinske tipke.



Če so za enoto POD zahtevane nastavitve, se bo med postopkom seznanjanja izpisal poziv za vnos teh vrednosti.

Ko je enota POD ali tipalo seznanjeno, ga bo ura poiskala takoj, ko izberete športni način, ki uporablja to vrsto tipala.

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko na uri ogledate v nastavitvah pod **Connectivity** » **Paired devices**.

Na tem seznamu lahko po potrebi odstranite naprave (prekličete seznanitev). Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in se dotaknite **Forget**.

4.12.1. Umerjanje nožne enote POD

Če ste opravili seznanitev z nožno enoto POD, jo ura samodejno umeri s povezano funkcijo GPS preko aplikacije Suunto na mobilnem telefonu. Priporočamo, da uporabljate samodejno umerjanje, vendar ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah enote POD v meniju **Connectivity** » **Paired devices**.

Pri prvem umerjanju s pomočjo sistema GPS izberite športni način, v katerem se uporablja nožna enota POD, na primer tek. Začnite beleženje in vsaj 15 minut tecite z enakomernim tempom po ravni površini (če je to mogoče).

Med začetnim umerjanjem tecite s svojim običajnim povprečnim tempom, nato ustavite beleženje vadbe. Ko boste naslednjič uporabljali nožno enoto POD, bo umerjanje pripravljeno.

Vsakič, ko sistem GPS posreduje podatek o hitrosti, ura po potrebi samodejno znova umeri nožno enoto POD.

4.13. Časovniki

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Ko je prikazana številčnica, odprite zaganjalnik in se pomaknite navzgor, dokler se ne prikaže ikona časovnika. Pritisnite sredinsko tipko, da odprete zaslon časovnika.

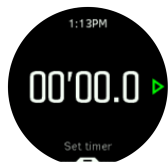


Ko ta zaslon prvič odprete, je prikazana štoparica. Nato si ura zapomni, kaj ste uporabili nazadnje – štoparico ali odštevalni časovnik.

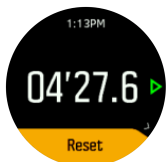
S spodnjo desno tipko odprite meni z bližnjicami **SET TIMER(NASTAVITEV ČASOVNIK)**, kjer lahko spremenite nastavitve časovnika.

Štoparica

Štoparico zaženete s pritiskom sredinske tipke.



Štoparico ustavite s pritiskom sredinske tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete sredinsko tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Za izhod iz časovnika pridržite sredinsko tipko.

Odštevalni časovnik

Na zaslonu časovnika pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami. Tukaj lahko izberete vnaprej določen čas odštevanja ali določite svojega.



Časovnik ustavite in ponastavite s sredinsko in spodnjo desno tipko.

Za izhod iz časovnika pridržite sredinsko tipko.

4.14. Območja intenzivnosti

Uporaba območij intenzivnosti med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje intenzivnosti obremeni vaše telo na drugačen način, kar različno vpliva na vašo telesno pripravljenost. Območij intenzivnosti je pet in so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa ali tempa.

Pomembno je, da pri vadbi upoštevate primerno intenzivnost in veste, kakšen je občutek pri določeni intenzivnosti. In ne pozabite – ne glede na to, kakšno vadbo načrtujete, si pred začetkom vedno vzemite čas za ogrevanje.

Na uri Suunto 3 je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahkotno

Vadba v območju 1 je relativno nezahtevna do vašega telesa. V povezavi s povečevanjem telesne pripravljenosti je takšna nizka intenzivnost pomembna predvsem kot krepčilna vadba za izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti na začetku obdobja vadbe ali po daljšem premoru. Vsakodnevna vadba – hoja, vzpenjanje po stopnicah, kolesarjenje v službo in podobno – običajno poteka v tem območju intenzivnosti.

Območje 2: Zmerno

Vadba v območju 2 učinkovito izboljša vašo osnovno raven telesne pripravljenosti. Občutek pri tej intenzivnosti je lahkoten, vendar lahko ima dolgotrajna vadba zelo močan učinek. Večina vadb za izboljšanje kardiovaskularnega stanja se izvaja v tem območju. Izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti je podlaga za druge vadb in pripravi vaš sistem za bolj energično dejavnost. Pri dolgotrajni vadbi v tem območju porabite veliko energije, zlasti iz maščobnih zalog telesa.

Območje 3: Težko

Vadba v območju 3 je kar energična in občutite dokajšen napor. Izboljša vašo sposobnost hitrega in učinkovitega premikanja. V tem območju začne v vašem sistemu nastajati mlečna

kislina, vendar jo telo lahko sproti popolnoma odstrani. S to intenzivnostjo vadite največ nekajkrat tedensko, saj vaše telo precej obremeni.

Območje 4: Zelo težko

Vadba v območju 4 pripravi vaš sistem za tekmovanja in velike hitrosti. Vadbo v tem območju lahko izvajate pri stalni hitrosti ali kot intervalno vadbo (kombinacijo kratkih vadbenih faz s premori). Visoko intenzivna vadba hitro in učinkovito dvigne raven vaše telesne pripravljenosti, toda če to počnete preveč pogosto ali s preveliko intenzivnostjo, se boste morda preveč iztrošili in boste morda prisiljeni k dolgemu premoru v programu vadbe.

Območje 5: Maksimalno

Ko srčni utrip med vadbo doseže območje 5, pri treningu občutite izjemen napor. Mlečna kislina se v sistemu nabira veliko hitreje kot jo lahko telo odstranjuje, zato se boste morali po največ nekaj deset minutah ustaviti. Športniki uporabljajo takšno maksimalno intenzivnost v svojem programu vadbe zelo previdno, rekreativcem pa za pridobivanje telesne pripravljenosti sploh ni potrebna.

4.14.1. Območja srčnega utripa

Območja srčnega utripa so opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

Največji srčni utrip se privzeto izračuna po tej standardni enačbi: 220 – vaša starost. Če poznate svoj natančen največji srčni utrip, ustrezno spremenite privzeto vrednost.

7-dnevni načrt vadbe (glejte 4.5. *Prilagodljivo vodenje vadbe*) temelji na mejah območij srčnega utripa. Če meje ali največji srčni utrip ne odražajo vaših individualnih vrednosti, vas načrt vadbe morda ne bo optimalno vodil do želene ravni telesne pripravljenosti.

Suunto 3 ima privzeta območja srčnega utripa in ločena območja srčnega utripa za različne aktivnosti. Privzeta območja lahko uporabljate za vse aktivnosti, za naprednejšo vadbo pa lahko uporabljate ločena območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.

Nastavitev največjega srčnega utripa

Nastavite svoj maksimalni srčni utrip v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Izberite največji srčni utrip (največja vrednost v udarcih na minuto) in pritisnite sredinsko tipko.
2. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo vrednost največjega srčnega utripa.



3. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novi največji srčni utrip.
4. Pritisnite spodnjo levo tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.



OPOMBA: Svoj maksimalni srčni utrip lahko nastavite tudi v nastavitvah pri možnosti **General » Personal**.

Nastavitev privzetih območij srčnega utripa

Nastavite svoja privzeta območja srčnega utripa v nastavitvah pri možnosti **Training**

» **Intensity zones** » **Default zones**

1. Premaknite se navzgor/navzdol s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
2. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



3. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost srčnega utripa.
4. Pridržite sredinsko tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.



OPOMBA: Če izberete možnost **Reset** v pogledu območij srčnega utripa, se bodo območja srčnega utripa ponastavila na privzeto vrednost.

Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja srčnega utripa za različne aktivnosti v nastavitvah pri možnosti

Training » **Intensity zones** » **Advanced zones**

1. Izberite dejavnost (tek ali kolesarjenje), ki jo želite urediti (s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke), in pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Premaknite se navzgor/navzdol s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
4. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



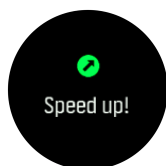
5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost srčnega utripa.
6. Pridržite sredinsko tipko, da zaprete pogled območij srčnega utripa.

4.14.1.1. Uporaba območij srčnega utripa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip (glejte 4.1.4. *Uporaba ciljev med vadbo*), se okoli zunanega roba zaslona športnega načina prikaže merilnik z območji srčnega utripa, razdeljen na pet razdelkov (za vse športne načine, ki podpirajo merjenje srčnega utripa). Merilnik prikazuje območje srčnega utripa, v katerem pravkar vadite, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaš srčni utrip med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Na privzetem zaslonu športnih načinov je dodatno na voljo prikaz območij srčnega utripa. Zsilon območij v sredinskem polju prikazuje trenutno območje srčnega utripa, poleg tega pa barva ozadja merilnika nakazuje območje srčnega utripa, v katerem trenutno vadite.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

4.14.2. Območja tempa

Območja tempa delujejo podobno kot območja srčnega utripa, le da tukaj intenzivnost vadbe temelji na tempu in ne na srčnem utripu. Območja tempa so prikazana kot metrične ali anglosaške enote, odvisno od nastavitev.

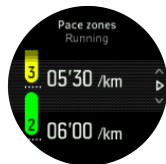
Suunto 3 ima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

Območja tempa so na voljo za tek.

Nastavitev območij tempa

Nastavite ločena območja tempa za različne aktivnosti v nastavitvah pri možnosti **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Izberite tek in pritisnite sredinsko tipko.
2. Premaknite se navzdol s pritiskanjem spodnje desne tipke in pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja tempa.
3. Premaknite se navzgor/navzdol s pritiskanjem zgornje desne ali spodnje desne tipke in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.
4. S pritiskanjem zgornje desne in spodnje desne tipke nastavite novo območje tempa.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Pridržite sredinsko tipko, da zaprete pogled območij tempa.

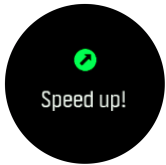
4.14.2.1. Uporaba območij tempa med vadbo

Ko beležite vadbo (glejte 4.1. *Beleženje vadbe*) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali tempo (glejte 4.1.4. *Uporaba ciljev med vadbo*), se prikaže merilnik z območji tempa, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanega roba zaslona športnega načina.

Merilnik prikazuje, katero območje tempa ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da zasveti ustrezni razdelek. Majhna puščica v merilniku prikazuje, kje natančno ste znotraj območja razdelka.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo vaš tempo med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

5. Vodniki SuuntoPlus™

Vodniki SuuntoPlus™ omogočajo prikazovanje napotkov za vaše najljubše športe in zunanje aktivnosti v realnem času na uri Suunto. V trgovini SuuntoPlus™ Store lahko poiščete tudi nove vodnike ali jih ustvarite z orodji, kot je aplikacija načrtovalnika vadbe Suunto.

Za dodatne informacije o vseh razpoložljivih vodnikih in tem, kako sinhronizirati vodnike drugih ponudnikov s svojo napravo, obiščite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Vodnike SuuntoPlus™ na uri izberete tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, pritisnite spodnjo tipko in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do vodnika, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete vodnika SuuntoPlus™, ki je prikazan kot ločen zaslon.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto 3 uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

6. Športne aplikacije SuuntoPlus™

S športnimi aplikacijami SuuntoPlus™ imate na uri Suunto 3 na voljo nova orodja in vpoglede, iz katerih lahko črpate navdih in nove načine uživanja v aktivnem življenjskem slogu. Nove športne aplikacije lahko poiščete v trgovini SuuntoPlus™ Store, kjer se objavljajo za vašo uro Suunto 3. Izberite tiste, ki se vam zdijo zanimive, in jih sinhronizirajte z uro, da boste še bolje izkoristili vadbe.

Športne aplikacije SuuntoPlus™ uporabite tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzdol in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Izberite športno aplikacijo, ki vas zanima.
3. Če športna aplikacija uporablja zunanjo napravo ali tipalo, bo samodejno vzpostavila povezavo.
4. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
5. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete športno aplikacijo SuuntoPlus™, ki je prikazana kot ločen zaslon.
6. Če je po ustavljenem beleženju vadbe na voljo ustrezen rezultat, pridobljen s športno aplikacijo SuuntoPlus™, ga najdete v povzetku.

V aplikaciji Suunto lahko izberete, katere športne aplikacije SuuntoPlus™ želite uporabljati z uro. Obiščite spletno mesto Suunto.com/Suuntoplus in si oglejte, katere športne aplikacije so na voljo za vašo uro.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto 3 uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

7. Nega in podpora

7.1. Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

V običajnih okoliščinah ura ne potrebuje servisiranja. Redno jo sperite z vodo in blagim milom ter pazljivo očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

7.2. Baterija

Trajanje delovanja z eno polnitvijo baterije je odvisno od načina in okoliščin uporabe ure. Pri nizkih temperaturah je delovanje baterije z eno polnitvijo na primer krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnljivih baterij sčasoma zmanjša.

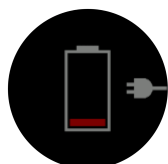


OPOMBA: Ob neobičajnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije krije Suunto zamenjavo baterije, če do okvare pride v roku 1 leta.



OPOMBA: Ta izdelek vsebuje polnljivo litij-ionsko baterijo, ki je ni mogoče zamenjati.

Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 10 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



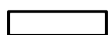
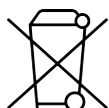
Napolnite baterijo prek kabla USB, ki ste ga prejeli z uro. Ko je baterija dovolj napolnjena, ura konča način delovanja z nizko porabo energije.



OPOZORILO: Uro polnite samo z napajalniki USB, ki so skladni s standardom IEC 60950-1 za napajalnike z omejeno močjo. Uporaba napajalnikov, ki niso skladni s tem standardom, lahko poškoduje uro ali povzroči požar.

7.3. Odlaganje med odpadke

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



8. Referenca

8.1. Skladnost

Za informacije o skladnosti in podrobne tehnične podatke glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto 3 oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Podjetje Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste OW175 skladna z direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: 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.