

SUUNTO 3


KULLANIM KILAVUZU


1. GÜVENLİK.....	4
2. Başlarken.....	5
2.1. Düğmeler.....	5
2.2. Suunto uygulaması.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optik kalp hızı.....	7
2.5. Ayarları düzenleme.....	8
3. Ayarlar.....	9
3.1. Düğme kilidi ve ekran karartma.....	9
3.2. Ekran ışığı.....	9
3.3. Sesler ve titreşim.....	9
3.4. Bluetooth bağlanabilirliği.....	10
3.5. Uçak modu.....	10
3.6. Rahatsız Etmeyin modu.....	10
3.7. Bildirimler.....	10
3.8. Saat ve tarih.....	11
3.8.1. Alarm.....	11
3.9. Dil ve birim sistemi.....	12
3.10. Saat yüzleri.....	12
3.11. Cihaz bilgileri.....	13
4. Özellikler.....	14
4.1. Egzersiz kaydetme.....	14
4.1.1. Hız ve mesafe kalibrasyonu.....	15
4.1.2. Spor modları.....	15
4.1.3. Spor modu güç tasarrufu seçenekleri.....	16
4.1.4. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma.....	16
4.1.5. Bağlı GPS.....	17
4.1.6. Aralıklı antrenman.....	17
4.1.7. Yüzme.....	18
4.1.8. His.....	19
4.1.9. Ekran teması.....	19
4.2. Medya kontrolleri.....	19
4.3. Günlük defteri.....	20
4.4. Günlük aktivite.....	20
4.4.1. Aktivite takibi.....	20
4.4.2. Anlık KH.....	22
4.4.3. Günlük KH.....	22
4.5. Uyarlamalı antrenman rehberliği.....	23
4.6. Antrenman bilgileri.....	25
4.7. Toparlanma süresi.....	26

4.8. Uyku takibi.....	26
4.9. Stres ve toparlanma.....	28
4.10. Zindelik düzeyi.....	29
4.11. Göğüsten kalp atış hızı sensörü.....	30
4.12. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.....	30
4.12.1. Ayak POD'u kalibrasyonu.....	31
4.13. Zamanlayıcılar.....	31
4.14. Yoğunluk bölgeleri.....	32
4.14.1. Kalp hızı bölgeleri.....	33
4.14.2. Tempo bölgeleri.....	35
5. SuuntoPlus™ rehberleri.....	37
6. SuuntoPlus™ spor uygulamaları.....	38
7. Bakım ve destek.....	39
7.1. Kullanım yönergeleri.....	39
7.2. Pil.....	39
7.3. İmha etme.....	39
8. Referans.....	40
8.1. Uygunluk.....	40
8.2. CE.....	40


1. GÜVENLİK

Güvenlik önlemi türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.


 **İPUCU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.


Güvenlik önlemleri

 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.


 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.


 **UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.


 **UYARI:** Ürünün mobil destekli GPS özelliğine veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.

 **DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü madde uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak değerlendirin.

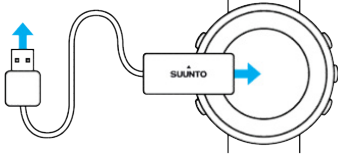
 **DİKKAT:** Ürüne vurmeyin veya ürünü düşürmeyin, bu ürüne hasar verebilir.

 **NOT:** Suunto'da, etkinlik ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak, ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği ölçümler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, nabız, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyuşmayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

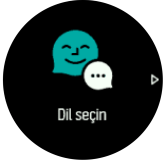
2. Başlarken

Suunto 3 ürününüzü ilk defa çalıştırmak hızlı ve basittir.

1. Saatinizi uyandırmak için, saatle birlikte verilen USB kablosunu kullanarak bir güç kaynağına bağlayın.



2. Kurulum sihirbazını başlatmak için orta düğmeye basın.



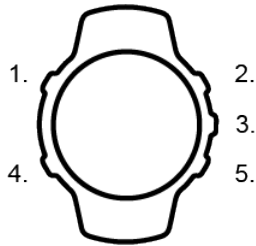
3. Sağ üst veya sağ alt düğmeye basarak dilinizi seçin ve orta düğmeyle onaylayın.



4. İlk ayarları tamamlamak için kurulum sihirbazını takip edin. Değerleri değiştirmek için sağ üst veya sağ alt düğmeye basın ve orta düğmeye basarak sonraki adımı seçin ve bu adıma ilerleyin.

2.1. Düğmeler

Suunto 3 cihazında, ekranlar ve özellikler arasında gezinmek için kullanabileceğiniz beş düğme bulunmaktadır.



Normal kullanım:

1. Sol üst düğme

- ekran ışığını etkinleştirmek için basın
- alternatif bilgileri görüntülemek için basın

2. Sağ üst düğme

- görünüm ve menülerde yukarı ilerlemek için basın

3. Orta düğme

- bir öğeyi seçmek veya ilerlemek/ekranları değiştirmek için basın
- bağlam kısayol menüsünü açmak için basılı tutun

4. Sol alt düğme

- geri gitmek için basın
- saat yüzüne geri dönmek için basılı tutun

5. Sağ alt düğme

- görünüm ve menülerde aşağı ilerlemek için basın

Bir egzersizi kaydederken düğmelerin farklı işlevleri bulunur:

1. Sol üst düğme

- alternatif bilgileri görüntülemek için basın

2. Sağ üst düğme

- kaydı duraklatmak veya sürdürmek için basın
- aktiviteyi değiştirmek için basılı tutun

3. Orta düğme

- ekranları değiştirmek için basın
- bağlam seçenekleri menüsünü açmak için basılı tutun

4. Sol alt düğme

- ekranları değiştirmek için basın

5. Sağ alt düğme

- turu işaretlemek için basın
- düğmeleri kilitlemek ve kilidi açmak için basılı tutun

2.2. Suunto uygulaması

Suunto uygulaması ile, Suunto 3 deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. GPS ile bağlanmak, mobil bildirimler, analizler ve daha fazlası için, saatinizi mobil uygulama ile eşleştirin.



NOT: Uçak modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatinizin Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünde **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** seçeneğine gidin ve henüz etkinleştirilmemişse bunu yapın.
2. Uyumlu mobil cihazınıza iTunes App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve açık değilse Bluetooth'u açın.
4. Uygulama ekranının sol üst kısmındaki saat simgesine dokununuz ve ardından saatinizi eşleştirmek için "EŞLEŞTİR" seçeneğine dokununuz.
5. Saatinizde ve uygulamada gösterilen kodu yazarak eşleştirmeyi doğrulayın.



NOT: Bazı özellikler, WiFi veya mobil şebeke üzerinden internet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri geçerli olabilir.

2.3. SuuntoLink

Saat yazılımınızı güncellemek için PC veya Mac bilgisayarınıza SuuntoLink'i indirin ve kurun.

Yeni bir yazılım sürümü çıktığı zaman, saatinizi güncellenizi şiddetle tavsiye ederiz. Bir güncelleme olduğunda, SuuntoLink ile birlikte Suunto uygulaması üzerinden bildirim alırsınız.

Daha fazla bilgi için www.suunto.com/SuuntoLink adresini ziyaret edin.

Saatinizin yazılımını güncellemek için:

1. Saatinizi, birlikte verilen USB kabloyla bilgisayara takın.
2. Henüz çalıştırmadıysanız SuuntoLink'i başlatın.
3. SuuntoLink'te bulunan güncelle düğmesini tıklayın.

2.4. Optik kalp hızı

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.
- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

⚠ UYARI: Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

⚠ UYARI: Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

⚠ UYARI: Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

⚠ UYARI: Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

2.5. Ayarları düzenleme

Bir ayar yapmak için:

1. Ayarlar simgesini görene kadar sağ üst düğmeye basın, ardından ayarlar menüsüne girmek için orta düğmeye basın.



2. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak ayarlar menüsünde gezinin.




3. Ayar seçiliyken, orta düğmeye basarak ayarı seçin. Sol alt düğmeye basarak menüde geri gidin.
4. Değer aralığı bulunan ayarlarda, sağ üst veya sağ alt düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



5. Sadece açık veya kapalı seçeneği bulunan ayarlarda, orta düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



 **IPUCU:** Ayrıca, orta düğmeyi basılı tutarak kısayol menüsünden genel ayarlara erişebilirsiniz.



3. Ayarlar

3.1. Düğme kilidi ve ekran karartma

Egzersiz kaydı yaparken, sağ alt düğmeyi basılı tutarak düğmeleri kilitleyebilirsiniz. Kilitleme işleminden sonra ekran görünümünü değiştiremezsiniz, ancak arka aydınlatma otomatik moddaysa herhangi bir düğmeye basarak arka aydınlatmayı açabilirsiniz.

Kilidi açmak için, sağ alt düğmeyi tekrar basılı tutun.

Egzersiz kaydı yapmadığınız zamanlarda, ekran kısa bir süre pasif kaldıktan sonra kararır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Daha uzun süreli pasif modlarda, saat uyku moduna girer ve ekranı tamamen kapatır. Herhangi bir hareket ekranı yeniden etkinleştirir.

3.2. Ekran ışığı

Arka ışık özellikleri, **Genel** » **Ekran ışığı** altındaki ayarlardan ayarlanabilir.

- Bekleme uyarı, etkin bir arka ışık açık değilken (ör. düğmelere basılarak tetiklenen) ekran parlaklığını denetler. İki Bekleme seçeneği şunlardır Açık ve Kapalı.
- Bilekle uyandır özelliği, normal saat modunda bekleme konumu arka ışığını etkinleştirir, egzersiz modundaysa bileğinizi saati okuma konumuna kaldırdığınızda arka ışığı etkinleştirir. Üç Bilekle uyandır seçeneği şunlardır:
 - Açık: Normal saat modunda veya egzersiz sırasında bileğinizi kaldırınca arka ışık etkinleştirilir.
 - Sadece egzersiz: Sadece egzersiz sırasında bileğinizi kaldırınca arka ışık etkinleştirilir.
 - Kapalı: Bilekle uyandır özelliği kapalıdır.



NOT: Arka ışığı daima açık olacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Orta düğmeyi basılı tutarak **Kısayollar** menüsüne girin, **Ekran ışığı** seçeneğine gidin ve arka ışığı zorla açık tutacak şekilde değiştirin.

3.3. Sesler ve titreşim

Sesler ve titreşim uyarıları; bildirimler, alarmlar ve diğer önemli olaylar ve eylemler için kullanılır. Her ikisi de **Genel** » **Tonlar** altındaki ayarlardan değiştirilebilir.

Genel » **Tonlar** » **Genel** altında, aşağıdakiler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Tümü açık:** tüm olaylar bir uyarıyı tetikler
- **Tümü kapalı:** hiçbir olay uyarı tetiklemez
- **Düğmeler kapalı:** düğmelere basma dışındaki tüm olaylar uyarıları tetikler.

Genel » **Tonlar** » **Alarmlar** altında, titreşimleri açıp kapatabilirsiniz.

Aşağıdakiler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Titreşim:** titreşimli uyarı
- **Tonlar:** sesli uyarı
- **Her ikisi:** titreşimli ve sesli uyarı.

3.4. Bluetooth bağlanabilirliği

Suunto 3 saatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirdiğiniz zaman, mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, POD'lar ve sensörler eşleştirilirken de kullanılır.

Ancak, saatinizin Bluetooth tarayıcılar tarafından görünmesini istemiyorsanız, keşfedilme ayarını **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** altından etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.




Ayrıca Bluetooth özelliği, uçak modu etkinleştirilerek tamamen kapatılabilir, bkz. 3.5. *Uçak modu*

3.5. Uçak modu

Kablosuz iletimleri kapatmanız gerektiği zaman, uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik)** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.



 **NOT:** Cihazınızla başka bir cihazı eşleştirmek için, ilk olarak uçak modunu açıksa kapatmanız gerekir.

3.6. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri kapatan bir ayardır ve örneğin saatin her zamanki gibi ama sessiz bir şekilde çalışmasını istediğiniz tiyatro veya herhangi bir ortamda saati kullanırken çok faydalı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak/kapatmak için:

1. Saat yüzünde, kısayol menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Rahatsız Etmeyin modunu açmak veya kapatmak için orta düğmeye basın.

Rahatsız Etmeyin modu etkinleştirildiği zaman, saat yüzü görünümünde bir Rahatsız Etmeyin simgesi görülür.

Ayarlanmış bir alarmınız varsa, bu normal olarak duyulur ve siz alarmı ertelediğiniz sürece Rahatsız Etmeyin modunu devre dışı bırakır.

3.7. Bildirimler

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirdiyseniz ve bir Android telefon kullanıyorsanız, gelen aramalar ve kısa mesajlar gibi bildirimleri saatinizde alabilirsiniz.

Saatinizi uygulamayla eşleştirdiğinizde, bildirimler varsayılan olarak açıktır. Bunları, **Bildirimler** altındaki ayarlardan kapatabilirsiniz.



NOT: İletişim için kullanılan bazı uygulamalardan gelen mesajlar Suunto 3 ile uyumlu olmayabilir.

Bir bildirim geldiği zaman saat yüzünde bir açılır pencere belirir.



Mesaj ekrana tam olarak sığmıyorsa, metnin tamamında gezinmek için sağ alt düğmeye basın.

Bildirimle etkileşime geçmek için **İşlemler** seçeneğine basın (kullanılabilir seçenekler bildirim gönderen mobil uygulamaya göre değişiklik gösterir).

İletişim için kullanılan uygulamalarda **Hızlı yanıt** göndermek için saatinizi kullanabilirsiniz. Önceden tanımlı mesajları Suunto uygulamasında seçip değiştirebilirsiniz.

Bildirim geçmişi

Mobil cihazınızda okunmamış bildirimler veya cevapsız aramalar varsa, bunları saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Saat yüzünde orta düğmeye basın ve ardından bildirim geçmişinde ilerlemek için alt düğmeye basın.

Mobil cihazınızda mesajları kontrol ettiğiniz zaman bildirim geçmişi silinir.

3.8. Saat ve tarih

Saatiniz ilk kez başlatılırken, saat ve tarihi ayarlarsınız.

Saati ve tarihi **Genel** » **Saat/tarih** seçeneği altındaki ayarlardan belirleyebilir, ayrıca burada saat ve tarih biçimlerini de değiştirebilirsiniz.

Ana saate ek olarak, çift saat özelliğini de kullanarak farklı bir konumdaki (örneğin seyahat ettiğiniz yerdeki) saati de takip edebilirsiniz. Bir konum seçerek saat dilimini ayarlamak için **Genel** » **Saat/tarih** altındaki **Çift saat** seçeneğine dokununuz.

Suunto uygulaması ile eşleştirdikten sonra, saatiniz mobil cihazlardan güncel saati, tarihi, saat dilimini ve gün ışığı tasarrufu saatini alacaktır.

Genel » **Saat/tarih** kısmında **Otomatik saat güncellemesi** seçeneğine dokunarak özelliği açabilir ve kapatabilirsiniz.

3.8.1. Alarm

Saatinizde bir kez veya belirli günlerde yinelenen şekilde çalabilen bir alarm vardır.

Alarmlar » **Alarm** altındaki ayarlardan alarmı etkinleştirin.

Alarm ayarlamak için:

1. Öncelikle alarmın ne sıklıkla çalacağını belirleyin. Seçenekler şunlardır:

- **Bir Kez (Bir kez):** alarm, takip eden 24 saat içinde belirlenen saatte bir kez çalar
- **Hafta içi (Haftalık):** alarm, Pazartesi-Cuma günleri arasında aynı saatte çalar
- **Günlük (Günlük):** alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar



2. Saat ve dakikayı belirledikten sonra ayarlardan çıkın.



Alarm çaldığında, durdurmak için kapatabilir veya erteleme seçeneğini belirleyebilirsiniz. Ertelene süresi 10 dakikadır ve 10 kez yinelenir.



Alarmın çalmaya devam etmesine izin verirseniz 30 saniye sonra otomatik olarak ertelenir.

3.9. Dil ve birim sistemi

Saatinizde kullanılan dili ve birim sistemini **Genel** (Genel) » **Dil** (Dil) seçeneği altından değiştirebilirsiniz.

3.10. Saat yüzleri

Suunto 3 hem dijital hem analog stiller arasında seçim yapabileceğiniz birçok saat yüzü ile birlikte gelir.

Saat yüzünü değiştirmek için:

1. Açılış ekranından **Saat yüzü** ayarına gidin veya bağlam menüsünü açmak için orta düğmeye basılı tutun. Seçmek için orta düğmeye basın **Saat yüzü**



2. Saat yüzü önizlemelerini taramak için sağ üst veya sağ alt düğmeleri kullanın, ardından orta düğmeye basarak kullanmak istediğiniz saat yüzünü seçin.
3. Renk seçeneklerine bakmak için sağ üst veya sağ alt düğmeleri kullanın, ardından kullanmak istediğiniz rengi seçin.



Her saat yüzünde tarih, toplam adım sayısı veya çift saat gibi ilave bilgiler bulunur. Görünümler arasında geçiş yapmak için sol üst düğmeye basın.

3.11. Cihaz bilgileri

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini **Genel** (Genel) » **Hakkında** (Hakkında) seçeneği altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

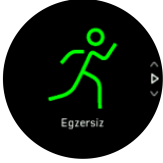
4. Özellikler

4.1. Egzersiz kaydetme

Günlük aktivite takibinin yanında, ayrıntılı geri bildirim olarak ilerlemenizi takip etmek üzere antrenman oturumlarınızı veya diğer aktivitelerinizi kaydetmek için de saatinizi kullanabilirsiniz.

Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Kalp hızı sensörünü (isteğe bağlı) takın.
2. Yukarı kaydırarak egzersiz simgesine gidin ve orta düğmeyle seçin.



3. Spor modları arasında gezinmek için sağ üst veya sağ alt düğmeleri kullanın, ardından kullanmak istediğinizi seçmek için orta düğmeye basın.
4. Başlat göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğelere bağlı olarak (kalp hızı, bağlı GPS gibi), bir dizi simge görünür. Ok işareti (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner. Kalp simgesi (kalp hızı) arama esnasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğu zaman, bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemere takılmış olan renkli bir kalbe dönüşür. Optik kalp hızı sensörünü kullanıyorsanız, kemer içermeyen renkli bir kalbe dönüşür.

Kalp hızı sensörü kullanıyorsanız ancak simge sadece yeşil renge dönüyorsa (optik kalp hızı sensörünün etkin olduğu anlamına gelir), kalp hızı sensörünün eşleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin (bkz. 4.12. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*) ve spor modunu tekrar seçin.

Simgelerin yeşile dönmesini bekleyebilir veya orta düğmeye basarak hemen kaydı başlatabilirsiniz.



Kayıt başlatıldıktan sonra seçilen kalp hızı kaynağı sabitlenir ve devam eden antrenman oturumu boyunca değiştirilemez.

5. Kayıt esnasında, orta düğme ile ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
6. Kaydı duraklatmak için sağ üst düğmeye basın. Sağ alt düğmeyle durdurun ve kaydedin veya sağ üst düğmeyle devam ettirin.



Seçtiğiniz spor modunda süre hedefi belirlemek gibi seçenekler varsa, kaydı başlatmadan önce sağ alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, kayıt esnasında orta düğmeyi basılı tutarak spor modu seçeneklerini ayarlayabilirsiniz.



Kaydı durdurduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz (bkz. 4.1.8. His). Ardından sağ üst veya alt düğmelerle göz atabileceğiniz bir aktivite özeti sunulur.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt tuttuysanız, ekranı **Sil** öğesine kaydırıp orta düğmeyle onaylayarak günlük kaydını silebilirsiniz. Günlük kaydı defterinden de aynı şekilde günlük kayıtlarını silebilirsiniz.



4.1.1. Hız ve mesafe kalibrasyonu

Suunto 3 saatin dahili ivmeölçerini kullanarak, koşu ve yürüyüş için hızı ve mesafeyi ölçebilmektedir. İvmeölçer, kişisel adım uzunluğunuz ve hareketinize göre kalibre edilmelidir. Saat kalibre edilmezse, hızı ve mesafeyi doğru şekilde ölçemez.

Saatinizi kalibre etmenin en kolay yolu, bağlı GPS ile ilk koşu veya yürüyüş egzersizlerini kaydetmektir (Bkz. 4.1.5. Bağlı GPS). Cep telefonunuzun GPS özelliğini kullanırken, hız ve mesafe kalibrasyonu arka planda otomatik olarak yapılır.

Saatinizi manuel olarak kalibre etmek için:

1. Mesafesi bilinen (örneğin, bir pistte yapılan) bir yürüyüş ve koşu egzersizini en az 12 dakika boyunca kaydedin, bkz. 4.1. Egzersiz kaydetme
2. Mesafe vurgulandığı zaman orta düğmeye basarak, egzersizinizden sonra mesafeyi özet ekranında düzenleyin.



NOT: En doğru sonucu elde etmek amacıyla, saatinizi hem koşu hem de yürüyüş için manuel olarak ayrı ayrı kalibre edin.

4.1.2. Spor modları

Saatiniz, önceden tanımlanmış bir dizi spor moduyla birlikte gelir. Bu modlar, dışarıdaki günlük yürüyüşlerden kros kayağına kadar değişen belirli aktiviteler ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersizi kaydederken (bkz. 4.1. Egzersiz kaydetme), ekranı yukarı ve aşağı doğru kaydırarak spor modlarının kısa bir listesini görebilirsiniz. Spor modu listesinin tamamını görmek için, kısa listenin sonundaki **Diğer** simgesine basın.

Her bir spor modunda, seçilen spor moduna bağlı olarak farklı veriler gösteren bir dizi benzersiz ekran vardır. Egzersiz sırasında saat ekranında gösterilen verileri Suunto uygulaması ile düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz.

Spor modlarının *Suunto uygulaması (Android)* veya *Suunto uygulaması (iOS)* sürümünde nasıl özelleştirileceğini öğrenin.


4.1.3. Spor modu güç tasarrufu seçenekleri

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki güç tasarrufu seçeneklerini kullanabilirsiniz:

- Ekran zaman aşımı: normal olarak, egzersiz sırasında ekran daima açıktır. Ekran zaman aşımını açtığınızda, pil gücünden tasarruf etmek için ekran 10 saniye sonra kapanır. Ekranı tekrar açmak için herhangi bir düğmeye basın.

Güç tasarrufu seçeneklerini etkinleştirmek için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **Güç tasarrufu** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. Güç tasarrufu seçeneklerini istediğiniz şekilde ayarlayın, ardından orta düğmeyi basılı tutarak güç tasarrufu seçeneklerinden çıkın.
4. Tekrar başlangıç görünümüne geri dönün ve normal şekilde egzersizinizi başlatın.

 **NOT:** Ekran zaman aşımı etkinse, ses ve titreşim uyarılarının yanı sıra mobil bildirimler de alabilirsiniz.

4.1.4. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma

Egzersiz yaparken, Suunto 3 ürününüz ile farklı hedefler belirlemek mümkündür.

Seçtiğiniz spor modunda hedefler seçeneği varsa, kaydı başlatmadan önce sağ alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için sağ alt düğmeye basın.
2. **Hedefler** seçimini yapın ve orta düğmeye basın.
3. Orta düğmeye basarak **Genel** seçeneğine geçiş yapın.
4. **Süre** veya **Mesafe** seçimini yapın.
5. Hedefinizi seçin.
6. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için sol alt düğmeye basın.

Genel hedefleri etkinleştirdiğiniz zaman, her veri ekranında bir ilerleme çubuğu görünür.



Ayrıca, hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef tamamlandığında bir bildirim alırsınız.

Yoğunluk hedefiyle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için sağ alt düğmeye basın.
2. **Hedefler** seçimini yapın ve orta düğmeye basın.
3. Orta düğmeye basarak **Yoğunluk** seçeneğine geçiş yapın.
4. **Kalp hızı** veya **Tempo** seçimini yapın.
5. Hedef bölgenizi seçin.
6. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için sol alt düğmeye basın

4.1.5. Bağlı GPS

Suunto 3 bilek hareketinize dayalı olarak koşu ve yürüyüş esnasında hızı ve mesafeyi kaydedebilmektedir, ancak bu kişisel adım uzunluğunuz ve hareketinize göre kalibre edilmelidir. Elle kalibrasyon yapabilir (bkz. 4.1.1. *Hız ve mesafe kalibrasyonu*) veya bağlı GPS'in bunu otomatik olarak yapmasına izin verebilirsiniz. Bağlı GPS'i her kullandığınızda, bilekten ölçülen hız ve mesafe otomatik olarak kalibre edilir.

Daha doğru hız ve mesafe ölçümlerine ek olarak, bağlı GPS ile egzersizinizden bir pist çıkarabilir, bunu Suunto uygulamasındaki bir haritada görüntüleyebilirsiniz.

Bağlı GPS kullanmak için:

1. Saatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirin, bkz. 2.2. *Suunto uygulaması*.
2. Suunto uygulamasının konum hizmetlerini kullanmasına izin verin.
3. Suunto uygulamasını etkin tutun.
4. GPS ile bir spor modu başlatın.

Saatinizdeki GPS simgesi, arama yaparken gri renkte yanıp söner ve telefonunuzun GPS bağlantısı kurulduğunda yeşil renkte yanar.

Spor modlarının tümü GPS kullanmamaktadır. Simgeyi görmüyorsanız, bu, spor modunun koşu bandında koşmak veya havuzda yüzmek gibi GPS'in gerekli olmadığı bir aktivite için olduğu veya Suunto 3 ürününüzün telefonunuzla eşleştirilmediği anlamına gelir.



NOT: Bağlı GPS kullanmak, mobil cihazınızın pil tüketimini artırır. GPS hassasiyeti, mobil cihazınıza ve çevre koşullarınıza bağlı olarak değişebilir. Örneğin, binalar GPS sinyallerini engelleyebilir. Ayrıca, GPS verilerinin tüm mobil işletim sistemi sürümleri için mevcut olmadığını ve mevcut desteğin önceden bildirim yapılmadan geri çekilebileceğini lütfen unutmayın.

4.1.6. Aralıklı antrenman

Aralıklı antrenmanlar, yüksek ve düşük yoğunluklu çalışmalara ilişkin tekrarlayan gruplardan oluşan yaygın bir antrenman biçimidir. Suunto 3 ile, her bir spor modu için kendi aralıklı antrenmanınızı tanımlayabilirsiniz.

Aralıklarınızı tanımlarken, ayarlayacağınız dört öge vardır:

- Aralıklar: aralıklı antrenmanı etkinleştiren açma/kapama anahtarı. Bu anahtarı açarsanız, spor modunuza aralıklı antrenman ekranı eklenir.
- Tekrarlamalar: yapmak istediğiniz aralık + toparlanma setlerinin sayısı.
- Aralık: yüksek yoğunluklu aralığınızın uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).

- Toparlanma: aralıklar arasındaki dinlenme sürenizin uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).

Aralıklarınızı tanımlamak için mesafe kullanacaksanız, mesafeyi ölçen bir spor modunda olmanız gerektiğini unutmayın. Ölçüm, örneğin mobil destekli GPS, bilekten ölçülen hız veya ayak ya da bisiklet POD'una dayalı olabilir.

Aralıklı şekilde antrenman yapmak için:


1. Açılış ekranından sporunuzu seçin.
2. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için sağ alt düğmeye basın.
3. Ekranı **Aralıklar** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. Aralıklar özelliğini etkinleştirin ve ayarları yukarıda anlatıldığı şekilde yapın.



5. Yukarı kaydırarak **Geri** ögesine gidin ve orta düğmeyle onaylayın.
6. Başlangıç görünümüne geri dönene kadar sağ üst düğmeye basın ve egzersizinize normal şekilde başlayın.
7. Aralıklar ekranının görünümünü değiştirmek için sol alt düğmeye basın ve aralıklı antrenmanınıza başlamaya hazır olduğunuz zaman sağ üst düğmeye basın.



8. Tüm tekrarlamalarınızı tamamlamadan aralıklı antrenmanı durdurmak isterseniz, orta düğmeyi basılı tutarak spor modu seçeneklerini açın ve **Aralıklar** seçeneğini kapatın.


 **NOT:** Aralıklar ekranındayken düğmeler normal şekilde çalışır, örneğin sağ üst düğmeye basıldığında sadece aralıklı antrenman değil egzersiz kaydı da duraklatılır.

Egzersiz kaydınızı durdurduktan sonra, söz konusu spor modu için aralıklı antrenman otomatik olarak devre dışı bırakılır. Ancak diğer ayarlar korunur, bu sayede spor modunu bir sonraki sefer kullandığınızda aynı antrenmanı kolayca başlatabilirsiniz.

4.1.7. Yüzme

Suunto 3 ürününüzü havuzda yüzerken kullanabilirsiniz.

Saat, havuzda yüzme spor modunu kullanırken mesafeyi tespit etmek için havuz uzunluğunu kullanır. Havuz uzunluğunu, yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

 **NOT:** Bilekten kalp hızı sensörü su altında çalışmayabilir. Daha güvenilir KH takibi için, göğüsten kalp hızı sensörü kullanın.

4.1.8. His

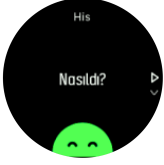
Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız, her oturumdan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuza ilişkin önemli bir göstergedir.

Seçebileceğiniz beş his derecesi vardır:

- **Zayıf**
- **Ortalama**
- **İyi**
- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

Bu seçeneklerin ne anlama geldiğine karar vermek tamamen size bağlıdır. Önemli olan bunları tutarlı olarak kullanmanızdır.

Her bir antrenman oturumu için, kaydı durdurduktan sonra '**Nasıldı?**' sorusuna yanıt vererek doğrudan saatte kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Orta düğmeye basarak soruyu cevaplamadan atlayabilirsiniz.

4.1.9. Ekran teması

Egzersiz veya navigasyon yaparken saat ekranınızın okunabilirliğini artırmak için açık ve koyu temalar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Açık temadayken ekran arka planı açık renkte, sayılar koyu renkte olur.

Koyu temadayken, kontrast bunun tam tersidir yani arka plan koyu, sayılar açık renkte olur.

Tema, saatinizde herhangi bir spor modu seçeneğinden değiştirebileceğiniz genel bir ayardır.

Ekran temasını spor modu seçeneklerinden değiştirmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için, saat yüzüdeyken sağ üst düğmeye basın.
2. **Egzersiz** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
3. Herhangi bir spor moduna gidin ve sağ alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
4. Aşağıdaki **Tema** ögesine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
5. Sağ üst ve sağ alt düğmelere basarak Aydınlık ve Karanlık arasında geçiş yapın, ardından orta düğme ile seçimi kabul edin.
6. Spor modu seçeneklerinden çıkmak ve spor modunu başlatmak (veya spor modundan çıkmak) için tekrar yukarı kaydırın.

4.2. Medya kontrolleri

Telefonunuzda oynatılan veya telefonunuzdan başka bir cihaza yayınlanan müzik, podcast ve diğer medyayı kontrol etmek için Suunto 3 kullanılabilir. Varsayılan olarak medya kontrolleri açıktır ancak **Ayarlar » Medya kontrolleri** altından kapatılabilir.



NOT: Medya kontrolleri kullanmadan önce saatinizi telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.

Medya kontrollerine erişmek için saat yüzünde orta düğmeye basın veya egzersiz sırasında medya kontrol ekranı gösterilene kadar orta düğmeye basın.

Medya kontrol ekranında düğmelerin işlevleri şu şekildedir:



- **Oynat/Duraklat:** Sağ üst düğme
- **Sonraki parça/bölüm:** Sağ alt düğme
- **Önceki parça/bölüm:** Sağ üst düğme (uzun basın)
- **Ses:** Sağ alt düğme (uzun basın), ses kontrollerini açar
 - Ses kontrolleri ekranında, sağ üst düğme sesi artırırken sağ alt düğme sesi azaltır. Medya kontrol ekranına dönmek için orta düğmeye basın.

Medya kontrol ekranından çıkmak için orta düğmeye basın.

4.3. Günlük defteri

Başlatıcıdan günlük defterine erişebilirsiniz.



Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak günlükte gezinin. Seçtiğiniz girişi açmak ve görüntülemek için orta düğmeye basın.



Günlükten çıkmak için, sol alt düğmeye basın.



4.4. Günlük aktivite

4.4.1. Aktivite takibi

Saatiniz, gün boyunca genel aktivite düzeyinizi takip eder. İster sadece zinde ve sağlıklı olmaya çalışıyor ister yaklaşan bir yarışa hazırlanıyor olun, bu önemli bir faktördür. Aktif olmak iyi olsa da, zorlu bir antrenman yaptığınızda az aktiviteyle geçireceğiniz normal dinlenme günlerine de ihtiyacınız vardır.

Aktivite sayacı her gün gece yarısında otomatik olarak sıfırlanır. Saat, haftanın sonunda aktivitenizin bir özetini sunar.

Saat yüzü ekranında, gün içindeki toplam adım sayınızı görene kadar sağ alt düğmeye basın.



Saatiniz, adımları ivmeölçer kullanarak sayar. Toplam adım sayısı, antrenman ve diğer aktiviteleri kaydederken de 7/24 sayılmaya devam eder. Ancak, yüzme ve bisiklet sürme gibi belirli sporlarda adımlar sayılmaz.

İPUCU: Adım takibi hassasiyetini iyileştirmek için, Suunto saatinizi kurarken veya **Ayarlar » Genel » Kişisel » Cihaz konumu** altında saatinizi takacağınız konumu ve şekli tanımlayın.

Adımlara ek olarak, sol üst düğmeye basıp gün içindeki tahmini yakılan kaloriyi de görebilirsiniz.



Ekranın ortasındaki büyük sayı, gün boyunca yakmış olduğunuz tahmini aktif kalori miktarıdır. Bunun altında, yakılan toplam kalori miktarını görürsünüz. Toplam değer, aktif kalori miktarını ve Bazal Metabolizma Hızınızı (aşağıya bakın) içerir.

Her iki ekrandaki halka, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın).

Ayrıca, orta düğmeye bir kez basarak son yedi gün içindeki adım sayınızı da kontrol edebilirsiniz. Son yedi gün içinde yakılan kalori miktarını görmek için, orta düğmeye tekrar basın.



Adım veya kalori ekranındayken, her güne dair kesin değerleri görmek için sağ alt düğmeye basın.

Aktivite hedefleri

Hem adım hem de kaloriler için günlük hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Aktivite ekranındayken, orta düğmeyi basılı tutarak aktivite hedefi ayarlarını açın.



Adım hedefinizi belirlerken, gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaktığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.



BMR, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.

Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMR'nize ek olarak yakmak istediğiniz kalori miktarını da tanımlarsınız. Bunlara aktif kalorileriniz denir. Aktivitenin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaktığınız aktif kalori miktarına göre ilerler.

4.4.2. Anlık KH

Anlık KH ekranı, kalp hızınızın hızlı bir görünümünü sunar. Ekran mevcut kalp hızınızı gösterir.



Anlık KH değerini görmek için:

1. Anlık KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.
2. Sol alt düğmeye basarak ekrandan çıkabilir ve saat yüzü görünümüne dönebilirsiniz.

4.4.3. Günlük KH

Günlük KH ekranı, kalp hızınızın 12 saatlik bir görünümünü sağlar. Bu, örneğin sıkı bir antrenman sonrasında toparlanmanız gibi yararlı bir bilgi kaynağıdır.

Ekranda, 12 saatlik kalp hızınız grafiksel olarak gösterilir. Grafik, 24 dakikalık zaman dilimlerine göre ortalama kalp hızınız kullanılarak çizilir. Ayrıca, 12 saatlik dönem boyunca en düşük kalp hızınızı öğrenebilirsiniz.

Son 12 saat içindeki en düşük kalp hızınız, toparlanma durumunuzla ilgili iyi bir göstergedir. Bu değer normalden yüksekse, muhtemelen son egzersizinizden sonra tam olarak toparlanmamışsınızdır.



Bir egzersiz kaydederseniz, günlük KH değerleriniz antrenmandan sonra artan kalp hızını yansıtır. Ancak, grafikteki hızların ortalama değer olduğunu unutmayın. Kalp hızınız egzersiz sırasında 200 bpm'yi buluyorsa, grafikte bu en yüksek değer yerine, söz konusu tepe değere ulaştığınız 24 dakikalık dönemdeki ortalama değer gösterilir.

Günlük KH grafiğınızı görmek için günlük KH özelliğini etkinleştirmelisiniz. Bu özelliği **Aktivite** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz. Kalp hızı ekranındaysanız, orta düğmeyi basılı tutarak da aktivite ayarlarına erişebilirsiniz.

Günlük KH özelliği açırken, saatiniz kalp hızınızı kontrol etmek için düzenli olarak optik kalp hızı sensörünü etkinleştirir. Bu, pil gücü tüketimini biraz yükseltir.



Etkinleştirildikten sonra, saatinizin günlük KH bilgilerini göstermesi için 24 dakika geçmesi gerekir.

Günlük KH değerini görmek için:

1. Anlık KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.
2. Günlük KH ekranına geçmek için orta düğmeye basın.

Günlük KH ekranında sağ alt düğmeye basmak, kalp hızınıza bağlı olarak her saatte ne kadar enerji tükettiğinizi gösterir.

4.5. Uyarlamalı antrenman rehberliği

Suunto 3 cihazınız, aerobik çalışmanızı sürdürmeniz, geliştirmeniz veya artırmanız için otomatik olarak 7 günlük bir antrenman planı oluşturur. Üç antrenman programında haftalık antrenman yükleri ve egzersiz yoğunlukları farklıdır.

Zindelik hedefinizi belirleyin:



Şu anda zindelik seviyeniz iyiye ve mevcut zindelik düzeyinizi korumak istiyorsanız “sürdür” seçeneğini belirleyin. Bu seçenek, düzenli egzersiz yapmaya başlayan insanlar için de yararlı olabilir. Başladıktan sonra, takip ettiğiniz programı her zaman daha zorlu olacak şekilde değiştirebilirsiniz.

“Geliştir” seçeneği, aerobik zindeliğinizi yumuşak bir ilerleme eğrisi ile geliştirmeye yöneliktir. Zindeliğinizi daha hızlı geliştirmek istiyorsanız, “artır” programını seçin. Bu program, daha zorlu egzersizlerle daha hızlı sonuçlar elde etmenizi sağlar.

Antrenman planı, bir hedef süre ve yoğunluk içeren planlanmış egzersizlerden oluşur. Her bir egzersiz, vücudunuzu aşırı zorlamadan zindeliğinizi sürdürmenize ve kademeli olarak geliştirmenize yardımcı olacak hedeflerle birlikte planlanır. Bir egzersizi kaçırsanız veya planlanandan biraz daha fazlasını yaparsanız, Suunto 3 otomatik olarak antrenman planınızı buna göre ayarlar.

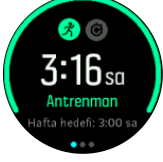
Saatiniz, planlanmış bir egzersize başladığınız zaman doğru yoğunlukta kalmanıza ve ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olacak görsel ve işitsel göstergelerle size rehberlik edecektir.

KH bölgesi ayarları, (bkz. 4.14.1. *Kalp hızı bölgeleri*) uyarlamalı antrenman planını etkiler. Antrenman planında yaklaşan aktiviteler, yoğunluğu da içerir. KH bölgeleri doğru şekilde

ayarlanmamışsa, planlı bir egzersiz esnasında yoğunluk talimatları, egzersizinizin gerçek yoğunluğunu yansıtmayabilir.

Sıradaki planlanan antrenman oturumlarınızı görmek için:

1. Antrenman bilgileri ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.




2. Mevcut haftaya dair planınızı görmek için orta düğmeye basın.





3. Ek bilgileri görmek için sağ alt düğmeye basın; antrenman günü, süresi ve yoğunluk düzeyi (kalp hızı bölgelerine dayalı olarak, bkz. *Yoğunluk bölgeleri*).




4. Planlanmış egzersiz görünülerinden çıkmak ve saat ekranına geri dönmek için sol alt düğmeye basın.

 **NOT:** Saat yüzü görünümünde orta düğmeye basıldığında, günün planlanmış aktivitesi de görülebilir.

 **NOT:** Uyarlamalı antrenman rehberliğinin hedefleri, zindeliğinizi sürdürmek, geliştirmek veya artırmaktır. Zaten çok zindeyseniz ve sık egzersiz yapıyorsanız, 7 günlük plan mevcut rutininize uymayabilir.

 **DİKKAT:** Hastalanmışsanız, tekrar egzersize başladığınızda antrenman planı kendini yeteri kadar değiştiremeyebilir. Son derece dikkatli olun ve hastalık sonrası hafif egzersizler yapın.

 **UYARI:** Saat, bir sakatlık durumunuz olup olmadığını söyleyemez. Saatinizdeki antrenman planını takip etmeden önce, sakatlıklardan kurtulmak için doktorunuzun tavsiyelerine uyun.

Kişiselleştirilmiş antrenman planınızı devre dışı bırakmak için:

1. Ayarlar menüsünde, **Antrenman** seçeneğine gidin.
2. **Rehberlik** seçeneğini kapalı duruma getirin.



Uyarlamalı rehberlik istemiyor ancak bir egzersiz hedefi istiyorsanız, **Antrenman** seçeneği altındaki ayarlardan haftalık hedefiniz olarak hedef saat sayısını tanımlayabilirsiniz.


1. **Rehberlik** özelliğini devre dışı bırakın.
2. Orta düğmeye basarak **Haftalık hedef** seçeneğini belirleyin.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni **Haftalık hedef** seçiminizi yapın.



4. Orta düğmeye basarak onaylayın.

Gerçek zamanlı rehberlik

Mevcut gün için planlanmış bir egzersiziniz varsa, bir egzersiz kaydı başlatmak için egzersiz görünümüne girdiğinizde söz konusu aktivite, spor modu listesinde ilk seçenek olarak görünür. Gerçek zamanlı rehberlik istiyorsanız, normalde kayıt yaptığınız gibi önerilen egzersize başlayın, bkz. 4.1. *Egzersiz kaydetme*.

 **NOT:** Saat yüzü görünümünde orta düğmeye basıldığında, günün planlanmış aktivitesi de görülebilir.

Planlanmış bir egzersize göre egzersiz yaparken, yeşil bir ilerleme çubuğu ve ilerlemenizin yüzdesini göreceksiniz. Hedef, planlanmış yoğunluk ve süreye göre tahmin edilir. Planlanmış yoğunlukta egzersiz yaptığınızda (kalp hızınıza dayalı olarak), planlanmış süre civarında hedefe ulaşmalısınız. Daha yüksek egzersiz yoğunluğu, sizi hedefe daha hızlı ulaştıracaktır. Benzer şekilde, daha düşük yoğunluk daha uzun süre alacaktır.

4.6. Antrenman bilgileri

Suunto 3 antrenman aktivitenize dair bir genel bakış sunar.

Mevcut hafta için antrenman toplamlarınızı görene kadar sağ alt düğmeye basın.



Uyarlamalı antrenman rehberliği açıksa, antrenman hedefi değiştirilemez. Uyarlamalı antrenman rehberliğini kapatmak ve antrenman hedefinizi değiştirmek için 4.5. *Uyarlamalı antrenman rehberliği* kısmına bakın.

Mevcut haftada gerçekleştirilen tüm aktiviteleri ve son 3 haftadaki ilerlemenizi görmek için orta düğmeye iki kez basın.



Toplamlar görünümünde, en sevdiğiniz üç spor arasında geçiş yapmak için sol üst düğmeye basabilirsiniz.

Mevcut haftanın özetini görmek için sağ alt düğmeye basın. Özetle, toplamlar görünümünde seçilen spor için toplam süre, mesafe ve kalori bilgileri bulunur.



4.7. Toparlanma süresi

Toparlanma süresi, vücudunuzun antrenmandan sonra saat cinsinden ne kadar süre dinlenmesi gerektiğini gösteren bir tahmindir. Bu süre, antrenman seansının uzunluğu ve yoğunluğunun yanı sıra genel yorgunluğunuza dayalıdır.

Toparlanma süresi, tüm egzersiz türlerindeki süreyi kapsar. Diğer bir deyişle, uzun ve düşük yoğunluklu antrenman oturumunun yanı sıra, yüksek yoğunluklu antrenmanlarda da toparlanma süresi alırsınız.

Bu süre, tüm eğitim oturumları genelinde kümülatiftir; dolayısıyla süre dolmadan tekrar antrenman yaparsanız yeni biriken süre, önceki antrenman oturumunuzdan kalan süreye eklenir.

Toparlanma sürenizi görüntülemek için:

1. Saat yüzü görünümünde, antrenman ve toparlanma ekranını görene kadar sağ alt düğmeye basın.
2. Antrenman ve toparlanma arasında geçiş yapmak için sol üst düğmeye basın.



Toparlanma süresi sadece bir tahmin olduğu için, biriken saat sayısı, zindelik düzeyiniz veya diğer faktörler göz önüne alınmadan sabit bir şekilde azalır. Eğer çok zindeyseniz, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha kısa olabilir. Diğer taraftan, örneğin gribe yakalanmışsanız, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha uzun olabilir.

4.8. Uyku takibi

Sağlıklı bir zihin ve beden için gece güzel bir uyku almak önemlidir. Saatinizi, uykunuzu izlemek için kullanabilir ve ne kadar süre uyuduğunuz ile birlikte ne kadar iyi uyuduğunuzu takip edebilirsiniz.

Saatinizi yatarken takıyorsanız, Suunto 3 uykunuzu ivmeölçer verilerine göre takip eder.

Uyku takibi için:


1. Saat ayarlarınıza gidin, ekranı **Uyku** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
2. **Uyku takibi** özelliğini açın.




3. Normal uyuma planınıza göre yatma ve uyanma saatlerini ayarlayın.

Son adımda uyku saatinizi belirlersiniz. Saatiniz bu süreyi, saat kaçta uyuyacağınızı (uykunuz esnasında) belirlemek ve tüm uykuyu tek bir oturum olarak raporlamak için kullanır. Örneğin, gece su içmek için kalkarsanız, saatiniz bundan sonraki uyku sürelerini de aynı oturumda sayacaktır.

Uyku saatinizden daha erken uykuya dalar veya daha uzun süre uyursanız, uykunuzun bir kısmı ayarlı uyku saatiniz ve uyanma saatiniz dahilinde olduğu sürece, saatiniz uykunuzu takip edecektir.

 **NOT:** *Uyku saatinizden çok farklı bir saatte uyumaya giderseniz, saatiniz bunu uyku oturumunuzdan saymayabilir.*

Uyku takibi etkinleştirildikten sonra, uyku hedefinizi de ayarlayabilirsiniz. Tipik bir yetişkin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyaç duyar, ancak ideal uyku miktarınız normlardan farklı olabilir.

 **NOT:** *Uyku kalitesi ve ortalama KH hariç tüm uyku ölçümleri sadece harekete dayalıdır, dolayısıyla bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.*

Uyku kalitesi

Saatiniz, süreye ek olarak uyku esnasında kalp hızınızın değişkenliğini takip ederek uyku kalitesini de değerlendirebilir. Bu değişkenlik, uykunuzun dinlenmenize ve toparlanmanıza nasıl yardımcı olduğunun bir göstergesidir. Uyku kalitesi, 100 puan en iyi kalite olmak kaydıyla, 0'dan 100'e kadar olan bir ölçek ile uyku özetinde gösterilir.

Uyurken kalp hızı ölçümü

Uyku kalitenizin ölçülmesi için, Günlük KH (bkz. 4.4.3. *Günlük KH*) ve uyku takibinin etkinleştirildiğinden emin olun.

Otomatik Rahatsız Etmeyin modu

Uyurken, Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için otomatik Rahatsız Etmeyin ayarını kullanabilirsiniz.

Uyku eğilimleri

Uyandığınız zaman, uykunuzun özetiyle karşılaşacaksınız. Bu özet, uykunuzun toplam süresi ile birlikte uyanık olduğunuz (yatakta dönüp durduğunuz) tahmini süreyi, yatağa gitme saatinizi, uyandığınız saati ve ortalama KH uyku kalitenizi içerir.

Genel uyku eğiliminizi, uyku analizi ile takip edebilirsiniz. Saat yüzünderken, **Uyku** süresi ekranını görene kadar sağ alt düğmeye basın. İlk görünüm, son uykunuzun uyku süresi hedefinizle kıyaslamasını gösterir.



Uyku ekranındayken, son yedi gün boyunca ortalama uyku sürenizi ve uyuduğunuz esnadaki ortalama kalp hızınızı görmek için orta düğmeye bir kez basabilirsiniz. Veriler, sağ alt düğmeye basılarak grafik yerine sayı olarak görüntülenebilir.

İPUCU: *Uyku ekranından, uyku takibi ayarlarına ve en son uyku özetine erişmek için orta düğmeyi basılı tutabilirsiniz.*

4.9. Stres ve toparlanma

Kaynaklarınız, vücudunuzun enerji düzeylerinin iyi bir göstergesidir ve bunlar stresle mücadele etme ve günün zorluklarıyla başa çıkma yeteneğinize dönüşür.

Stres ve fiziksel aktivite, kaynaklarınızı tüketirken, dinlenme ve toparlanma bunları geri kazandırır. İyi uyumak, vücudunuzun ihtiyacı olan kaynaklara sahip olmasını sağlamanın hayati bir kısmıdır.

Kaynak düzeyleriniz yüksekse, kendinizi dingin ve enerjik hissetmeniz muhtemeldir. Kaynaklarınız yüksek olduğunda bir koşuya çıkmak muhtemelen harika bir koşu yapacağınız anlamına gelir, çünkü sonuçta vücudunuz adapte olmak ve gelişmek için gereken enerjiye sahiptir.

Kaynaklarınızı takip edebilmek, bunları akıllıca yönetmenize ve kullanmanıza yardımcı olabilir. Kaynak düzeyleriniz, stres faktörlerini, kişisel olarak etkili toparlanmayı hızlandırma stratejilerini ve iyi beslenmenin etkisini tanımlamak için bir kılavuz olarak da kullanılabilir.

Stres ve toparlanma özelliği, optik kalp sensörü ölçümlerini kullanır ve gün içindeki değerleri almak için, günlük KH etkinleştirilmelidir, bkz. 4.4.3. *Günlük KH*.

En doğru ölçümleri aldığınızdan emin olmak için Maks. KH ve Dinlenme KH ayarının kalp hızınızla eşleşecek şekilde ayarlanması önemlidir. Varsayılan olarak, Dinlenme KH ayarı 60 bpm ve Maks. KH yaşınıza göre ayarlanmıştır.

KH değerleri **GENERAL** -> **PERSONAL** altındaki ayarlardan kolayca değiştirilebilir.

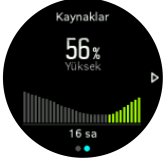
İPUCU: *Dinlenme KH ayarı için uykudayken ölçülen en düşük kalp hızı değerini kullanın.*

Stres ve toparlanma ekranına gitmek için sağ alt düğmeye basın.



Bu ekranın etrafındaki gösterge, genel kaynak düzeyinizi gösterir. Rengi yeşilse, toparlanıyorsunuz demektir. Durum ve süre göstergesi, mevcut durumunuzu (aktif, aktif değil, toparlanıyor veya stresli) ve bu durumda ne kadar süredir bulunduğunuzu gösterir. Örneğin bu ekranda, son dört saattir toparlanma durumundasınız.

Kaynaklarınızın son 16 saatlik çubuk grafiğini görmek için orta düğmeye basın.



Yeşil çubuklar, toparlandığınız dönemleri gösterir. Yüzde değeri, mevcut kaynak düzeyinizin bir tahminidir.

4.10. Zindelik düzeyi

Genel sağlık, esenlik ve spor performansınız için, aerobik zindeliğinizin iyi olması önemlidir.

Aerobik zindelik düzeyiniz, yaygın olarak kabul edilmiş bir aerobik dayanıklılık ölçüsü olan VO2max (maksimum oksijen tüketimi) olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, VO2max vücudunuzun oksijeni ne kadar iyi kullandığını gösterir. VO2max değeriniz ne kadar yüksekse, oksijen kullanma dereceniz o kadar iyidir.

Zindelik düzeyinizin tahmini, her bir kaydedilen koşu veya yürüyüş egzersizi esnasındaki kalp hızı tepkinizi algılamaya dayalıdır. Zindelik düzeyinizin tahmin edilmesi için, Suunto 3 saatinizi bağlı GPS veya kalibre edilmiş hız özellikleri açık şekilde takarken, en az 15 dakikalık bir koşuyu veya yürüyüşü kaydedin.

Bağlı GPS kullanılamıyorsa, 15 dakika yürümeden/koşmadan ve zindelik düzeyinizin tahmin edilmesinden önce saatinizi manuel olarak kalibre etmeniz gerekir, bkz. *4.1.1. Hız ve mesafe kalibrasyonu*.

Başarılı bir kalibrasyondan sonra, saatiniz tüm koşu ve yürüyüş antrenmanları için zindelik düzeyiniz hakkında bir tahmin verebilir.

Mevcut tahmini zindelik düzeyiniz, zindelik düzeyi ekranında gösterilir. Zindelik düzeyi ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.



NOT: Saat, zindelik düzeyinizi henüz tahmin etmemişse, zindelik düzeyi ekranında daha fazla bilgi sağlanır.

Kaydedilmiş koşu ve yürüyüş antrenmanlarından alınan geçmiş veriler, VO2max tahmininizin doğruluğunu sağlamak için önemlidir. Suunto 3 cihazınızla ne kadar etkinlik kaydederseniz, VO2max tahmininizin doğruluğu o kadar artar.

Düşükten yükseğe doğru sekizinci zindelik düzeyi mevcuttur: Çok kötü, Zayıf, Makul, Orta, İyi, Çok iyi, Mükemmel ve Süper. Değerler yaşınıza ve cinsiyetinize bağlı olup, değeriniz ne kadar yüksekse, zindelik düzeyiniz o kadar iyidir.

Tahmini zindelik yaşınızı görmek için sol üst düğmeye basın. Zindelik yaşı, VO2max değerinizi yaş cinsinden tekrar yorumlayan, metrik bir değerdir. Doğru fiziksel aktivite türlerine düzenli olarak katılmak, VO2max değerinizi yüksetmenize ve zindelik yaşınızı düşürmenize yardımcı olacaktır.



VO2max değerinin iyileştirilmesi büyük ölçüde bireyseldir ve yaş, cinsiyet, genetik ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlıdır. Zaten çok zindeyseniz, zindelik düzeyinizi yükseltmek daha uzun sürecektir. Düzenli egzersiz yapmaya yeni başlıyorsanız, zindelik düzeyinizde hızlı bir artış görebilirsiniz.

4.11. Göğüsten kalp atış hızı sensörü

Egzersiz yoğunluğunuzla ilgili doğru bilgiler edinmek için, Suunto Smart Sensor gibi Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp hızı sensörünü Suunto 3 ürününüzle birlikte kullanabilirsiniz.

Suunto Smart Sensor kullanırsanız, kalp atış hızı belleği gibi bir ek avantaja da sahip olursunuz. Saatinizle olan bağlantı, örneğin yüzerken koparsa (su altında iletim yapılamaz), sensörün bellek işlevi verileri tampon belleğe alır.

Ayrıca bu, kayda başladıktan sonra saatinizi bırakabileceğiniz anlamına gelir. Daha fazla bilgi için lütfen Suunto Smart Sensor Kullanım Kılavuzu'na bakın.

Bir KH sensörünün saatinizle nasıl eşleştirileceğiyle ilgili talimatlar için *4.12. POD'ları ve sensörleri eşleştirme* kısmına bakın.

4.12. POD'ları ve sensörleri eşleştirme

Egzersiz kaydederken, ilave bilgiler toplamak için saatinizi Bluetooth Smart POD'lar ve sensörlerle eşleştirin.

Suunto 3 ürünü, aşağıdaki POD ve sensör türlerini desteklemektedir:

- Kalp hızı
- Bisiklet
- Ayak



NOT: Uçuş modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçuş modunu kapatın. Bkz. 3.5. Uçak modu.

Bir POD veya sensör eşleştirmesi yapmak için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlanabilirlik** seçeneğine basın.
2. Sensör türlerinin listesini almak için **Sensörü eşleştir** seçeneğine basın.
3. Sağ alt düğmeye basarak listede gezinin ve orta düğmeyle sensör türünü seçin.



4. Orta düğmeye basarak bir sonraki adıma geçin ve saatteki talimatları takip ederek eşleştirmeyi tamamlayın (gerekirse sensör veya POD kılavuzuna bakın).



POD zorunlu ayarlara sahipse, eşleştirme işlemi esnasında bir değer girmeniz istenir.

POD veya sensör eşleştirildikten sonra, söz konusu sensör türünü kullanan bir spor modu seçilir seçilmez saatiniz o sensörü arar.

Saatinizdeki eşleştirilmiş cihazların tam listesini **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar** seçeneği altındaki ayarlardan görebilirsiniz.

Bu listeden, gerekiyorsa cihazı kaldırabilirsiniz (eşleştirmesini iptal edebilirsiniz). Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve **Unut** seçeneğine dokununuz.

4.12.1. Ayak POD'u kalibrasyonu

Bir Ayak POD'u eşleştirdiğinizde, saatiniz POD'u bağlı GPS kullanarak cep telefonunuzdaki Suunto uygulaması ile otomatik olarak kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse bunu **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar** seçeneği altındaki POD ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz.

GPS ile ilk kalibrasyon için, ayak POD'unun kullanıldığı bir spor modu seçmelisiniz, ör. koşu. Kaydı başlatın ve mümkünse en az 15 dakika boyunca düz bir zeminde sabit bir hızda koşun.

İlk kalibrasyon için normal ortalama hızınızda koşun, ardından egzersiz kaydını durdurun. Ayak POD'unu bir sonraki sefer kullandığınızda, kalibrasyon hazır olur.

Saatiniz, GPS hızı kullanılabilir olduğunda ayak POD'unu gerektiği zaman otomatik olarak tekrar kalibre eder.

4.13. Zamanlayıcılar

Saatinizde temel saat ölçümleri için bir kronometre ve geri sayım sayacı bulunur. Saat yüzünde, başlatıcıyı açın ve sayaç simgesini görene kadar ekranı yukarı kaydırın. Sayaç ekranını açmak için orta düğmeye basın.

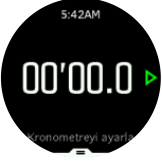


Ekrana ilk girdiğinizde, kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız fonksiyon (kronometre veya geri sayım sayacı) hatırlanır.

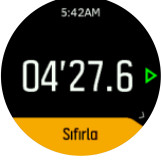
Sayaç ayarlarını değiştirebileceğiniz **KRONOMETREYİ AYARLA** kısayol menüsünü açmak için, sağ alt düğmeye basın.

Kronometre

Orta düğmeye basarak kronometreyi başlatın.



Orta düğmeye basarak kronometreyi durdurun. Orta düğmeye tekrar basarak devam ettirebilirsiniz. Sıfırlamak için alt düğmeye basın.



Orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

Geri sayım sayacı

Sayaç ekranında, kısayol menüsünü açmak için alt düğmeye basın. Burada, önceden tanımlanmış bir geri sayım süresi seçebilir veya özel geri sayım süreleri oluşturabilirsiniz.



Orta ve sağ alt düğmelerle gerektiği şekilde durdurun ve sıfırlayın.

Orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

4.14. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz yapmak için yoğunluk bölgelerini kullanmak, zindelik gelişiminizi yönlendirmenize yardımcı olur. Her bir yoğunluk bölgesi, vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar. Maksimum kalp hızı (maks. KH) veya temponuza dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı bölge vardır.

Yoğunluğu akılda tutarak antrenman yapmak ve bu yoğunluğun nasıl bir his vereceğini anlamak önemlidir. Ayrıca, planlanmış antrenmanınız ne olursa olsun, egzersiz öncesi daima ısınmaya vakit ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto 3 cihazında kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

1. Bölge: Kolay

1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklükteki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme, vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

2. Bölge: Orta

2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir

kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

3. Bölge: Zor

3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

4. Bölge: Çok zor

4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit bir hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

5. Bölge: Azami

Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla otuz ila kırk dakika sonrası durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunlukta antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.

4.14.1. Kalp hızı bölgeleri

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanır.

Varsayılan olarak, maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır: $220 - \text{yaşınız}$. Maks. KH'nızı kesin olarak biliyorsanız, varsayılan değeri uygun şekilde değiştirmelisiniz.

7 günlük antrenman planı (bkz. 4.5. *Uyarlanabilir antrenman rehberliği*), KH bölgesi sınırlarına dayalıdır. Sınırlar veya maks. KH değeri kişisel değerlerinizi yansıtmıyorsa, antrenman planı sizi istediğiniz zindelik düzeyine en uygun şekilde yönlendiremeyebilir.

Suunto 3 varsayılan ve aktiviteye özel KH bölgeleri vardır. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenman yapmak için koşu ve bisiklet aktivitelerine özel KH bölgelerini kullanabilirsiniz.


Maks. KH'yı belirleme

Şu bölümün altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyin: **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler**

1. Maks. KH'yı (en yüksek değer, bpm) seçin ve orta düğmeye basın.
2. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni maks. KH'nızı seçin.



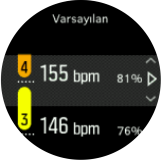
3. Yeni maks. KH'yı seçmek için orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri görünümünden çıkmak için sol alt düğmeye basın.

 **NOT:** Ayrıca, şu bölümün altındaki ayarlardan da maksimum KH'nızı belirleyebilirsiniz:
Genel » Kişisel.

Varsayılan KH bölgelerini belirleme

Şu bölümün altındaki ayarlardan varsayılan KH bölgelerinizi belirleyin: **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler**

1. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Yeni KH değerini seçmek için orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

 **NOT:** KH bölgeleri görünümünde **Sıfırla** seçimini yapmak, KH bölgelerini varsayılan değere sıfırlayacaktır.

Aktiviteye özel KH bölgelerini belirleme

Şu bölümün altındaki ayarlardan aktiviteye özel KH bölgelerinizi belirleyin: **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler**

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteyi (koşu veya bisiklete binme) seçin (sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak) ve aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. KH bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
4. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



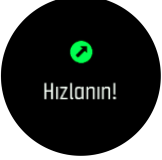
5. Yeni KH değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. KH bölgeleri ekranından çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

4.14.1.1. Egzersiz yaparken KH bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 4.1. Egzersiz kaydetme) ve yoğunluk hedefi olarak kalp hızını seçtiğinizde (bkz. 4.1.4. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma), spor modu ekranının dış kenarı etrafında beş bölmeye ayrılmış bir KH bölgesi göstergesi görüntülenir (KH desteği veren tüm spor modlarında). Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak antrenman yaptığınız mevcut KH bölgesini belirtir. Göstergedeki küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, kalp hızınız seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Ayrıca, spor modunun varsayılan ekranında KH bölgeleri için ayrılmış bir ekran mevcuttur. Bölge ekranı, mevcut KH bölgenizi orta alanda gösterir ve göstergenin arka plan rengi hangi KH bölgesinde antrenman yaptığınızı belirtir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

4.14.2. Tempo bölgeleri

Tempo bölgeleri aynı KH bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp hızınız yerine temponuza dayanır. Tempo bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimi olarak gösterilir.

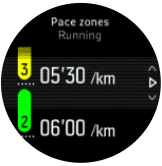
Suunto 3 kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan tempo bölgesine sahiptir.

Tempo bölgeleri koşu için kullanılabilir.

Tempo bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel tempo bölgelerinizi **Antrenman** » **Yoğunluk bölgeleri** » seçeneği altındaki ayarlardan belirleyin **Gelişmiş bölgeler**

1. Koşuyu seçin ve orta düğmeye basın.
2. Sağ alt düğmeye basarak ekranı aşağı kaydırın ve tempo bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak ekranı yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz tempo bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
4. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni tempo bölgenizi seçin.



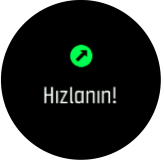
5. Yeni tempo bölgesi değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Tempo bölgeleri görünümünden çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

4.14.2.1. Egzersiz yaparken tempo bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 4.1. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak tempoyu seçtiğinizde (bkz. 4.1.4. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), beş bölmeye ayrılmış bir tempo bölgesi göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz tempo bölgesini belirtir. Göstergedeki küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, temponuz seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

5. SuuntoPlus™ rehberleri

SuuntoPlus™ rehberleri, Suunto saatinize en sevdiğiniz spor ve dış mekan hizmetlerinden gerçek zamanlı rehberlik sunuyor. Ayrıca SuuntoPlus™ Store'dan yeni rehberler bulabilir veya Suunto uygulaması antrenman planlayıcısı gibi araçlarla yeni rehberler oluşturabilirsiniz.

Mevcut tüm rehberler ve 3. taraf rehberlerin cihazınızla senkronizasyonuna dair daha fazla bilgi için www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides sayfasını ziyaret edin.

Saatinizde SuuntoPlus™ rehberlerini seçmek için:

1. Bir egzersiz kaydına başlamadan önce alt düğmeye basın ve **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. Kullanmak istediğiniz rehberle gidin ve orta düğmeye basın.
3. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
4. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ rehberine ulaşana kadar orta düğmeye basın.



NOT: Suunto 3 cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

6. SuuntoPlus™ spor uygulamaları

SuuntoPlus™ spor uygulamaları size ilham vermek ve aktif yaşam tarzınızın keyfini çıkarmanız için yeni yollar sağlamak amacıyla Suunto 3 cihazınızı yeni araçlar ve bilgilerle donatır. Yeni spor uygulamalarını SuuntoPlus™ Store'da, Suunto 3 cihazınız için yeni uygulamaların yayınlandığı yerde bulabilirsiniz. İlginizi çekenler seçin ve bunları saatinizle senkronize ederek egzersizlerinizden daha yüksek verim alın!

SuuntoPlus™ spor uygulamalarını kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. İsteddiğiniz spor uygulamalarını seçin.
3. Spor uygulamaları harici bir cihaz veya sensör kullanıyorsa bağlantıyı otomatik olarak kuracaktır.
4. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ spor uygulamasına ulaşana kadar orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, ilgili bir sonuç varsa SuuntoPlus™ spor uygulaması sonucunu özette bulabilirsiniz.

Saatte kullanmak istediğiniz SuuntoPlus™ spor uygulamalarını Suunto uygulamasında seçebilirsiniz. Saatinizde hangi spor uygulamalarının kullanılabilir olduğunu öğrenmek için Suunto.com/Suuntoplus adresini ziyaret edin.



NOT: Suunto 3 cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

7. Bakım ve destek

7.1. Kullanım yönergeleri

Üniteyi taşırken dikkatli olun; bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

7.2. Pil

Tek bir şarjla çalışma süresi, saatinizi nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

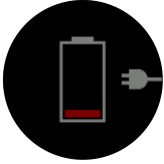


NOT: Arızalı pil nedeniyle sıra dışı kapasite azalması durumunda, Suunto bir yıl süresince pil değişimini karşılamaktadır.



NOT: Bu ürün, değiştirilemeyen, şarj edilebilir bir lityum-iyon pil içerir.

Pil şarj düzeyi %20'den ve daha sonra %10'ten az olduğunda, saatinizde düşük pil simgesi gösterilir. Şarj düzeyi çok düşük olursa, saatiniz düşük güç moduna geçer ve bir şarj simgesi gösterilir.



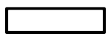
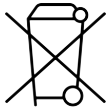
Saatinizi şarj etmek için birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil düzeyi yeterince yüksekse, saat düşük güç modundan uyanır.



UYARI: Saatinizi sadece sınırlı güç beslemesi için IEC 60950-1 standardına uygun USB adaptörleri kullanarak şarj edin. Uyumlu olmayan adaptörleri kullanmak saatinize zarar verebilir veya yangına neden olabilir.

7.3. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



8. Referans

8.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik spesifikasyonlar için Suunto 3 saatinizle birlikte gelen veya www.suunto.com/userguides adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın.

8.2. CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW175 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: 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.