

SUUNTO 3

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. SICHERHEIT.....	4
2. Erste Schritte.....	6
2.1. Tasten.....	6
2.2. Suunto App.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Optische Herzfrequenzmessung.....	8
2.5. Einstellungen anpassen.....	9
3. Einstellungen.....	10
3.1. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung.....	10
3.2. Hintergrundbeleuchtung.....	10
3.3. Töne und Vibration.....	10
3.4. Bluetooth-Verbindung.....	11
3.5. Flugmodus.....	11
3.6. Modus „Nicht Stören“.....	11
3.7. Benachrichtigungen.....	12
3.8. Zeit und Datum.....	12
3.8.1. Wecker.....	13
3.9. Sprache und Einheitensystem.....	13
3.10. Ziffernblätter.....	13
3.11. Geräteinfo.....	14
4. Eigenschaften.....	15
4.1. Aufzeichnen eines Trainings.....	15
4.1.1. Kalibrieren von Geschwindigkeit und Distanz.....	16
4.1.2. Sportmodi.....	17
4.1.3. Sportmodus-Energiesparoptionen.....	17
4.1.4. Verwendung von Zielen beim Training.....	17
4.1.5. Verbundenes GPS.....	18
4.1.6. Intervalltraining.....	19
4.1.7. Schwimmen.....	20
4.1.8. Gefühl.....	20
4.1.9. Display-Thema.....	20
4.2. Mediensteuerungen.....	21
4.3. Logbuch.....	21
4.4. Tägliche Aktivität.....	22
4.4.1. Aktivitätenaufzeichnung.....	22
4.4.2. Aktuelle HF.....	24
4.4.3. Tägliche HF.....	24
4.5. Adaptive Trainingsanleitung.....	25
4.6. Trainingserkenntnisse.....	27
4.7. Erholungszeit.....	28

4.8. Schlafaufzeichnung.....	28
4.9. Belastung und Erholung.....	30
4.10. Fitnessniveau.....	31
4.11. Brust-Herzfrequenzsensor.....	32
4.12. PODs mit Sensoren verbinden.....	32
4.12.1. Foot POD kalibrieren.....	33
4.13. Timer-Funktionen.....	33
4.14. Intensitätszonen.....	34
4.14.1. Herzfrequenzzonen.....	35
4.14.2. Tempozonen.....	37
5. SuuntoPlus™ Guides.....	40
6. SuuntoPlus™ Sport-Apps.....	41
7. Pflege und Support.....	42
7.1. Hinweise zur Handhabung.....	42
7.2. Batterie.....	42
7.3. Entsorgung.....	42
8. Referenzen.....	43
8.1. Konformität.....	43
8.2. CE.....	43

1. SICHERHEIT

Arten der Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** - weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.

 **ACHTUNG:** - weist auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.

 **HINWEIS:** - hebt wichtige Informationen hervor.

 **TIPP:** - weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen und -merkmale hin.

Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte allen Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

 **WARNUNG:** Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Überanstrengung kann zu Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.

 **WARNUNG:** Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf die GPS-Daten des Mobilgeräts oder die Batterielaufzeit des Produkts. Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer Karten und andere Zusatzmaterialien.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Lösungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Insektenschutzmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können

 **ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikabfall entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.

 **ACHTUNG:** Vermeiden Sie Stöße und lassen Sie das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.

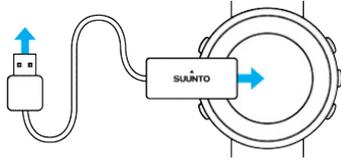


HINWEIS: Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen generieren Kennzahlen, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Standort, Bewegungserkennung, Schusserkennung, Anzeigen für körperliche Belastung und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit den realen Daten überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen sind nur für die Freizeitnutzung und keinesfalls für medizinische Zwecke vorgesehen.

2. Erste Schritte

Der erste Start Ihrer Suunto 3 ist schnell und einfach.

1. Schließen Sie Ihre Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel an einen Computer an, damit sie starten kann.



2. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



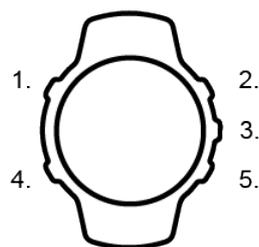
3. Wählen Sie Ihre Sprache mit der rechten oberen oder unteren Taste aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



4. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Ändern Sie Werte mit der rechten oberen oder unteren Taste, bestätigen Sie mit der Mitteltaste und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.

2.1. Tasten

Suunto 3 hat fünf Tasten zum Navigieren durch Displays und Funktionen.



Normale Funktion:

1. Linke obere Taste

- Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung.
- Zum Ansehen alternativer Daten.

2. Taste rechts oben

- Gedrückt halten, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen.

3. Mitteltaste

- Zum Auswählen einer Position, oder um fortzufahren bzw. zum Wechseln von Displays.
- Gedrückt halten, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen

4. Linke untere Taste

- Zum Zurückgehen.
- Gedrückt halten, um zum Ziffernblatt zurückzugehen.

5. Rechte untere Taste

- Gedrückt halten, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen.

In der Trainingsaufzeichnung haben die Tasten andere Funktionen:

1. Linke obere Taste

- Zum Ansehen alternativer Daten.

2. Rechte obere Taste

- Zum Anhalten oder Wiederaufnehmen einer Aufzeichnung.
- Gedrückt halten, um die Aktivität zu ändern.

3. Mitteltaste

- Zum Wechseln zwischen Displays.
- Gedrückt halten, um das kontextabhängige Optionsmenü zu öffnen

4. Taste links unten

- Zum Wechseln zwischen Displays.

5. Rechte untere Taste

- Zum Markieren einer Runde.
- Gedrückt halten, um Tasten zu sperren oder zu entsperren.

2.2. Suunto App

Mit der Suunto App können Sie Ihre Suunto 3 noch umfangreicher nutzen. Verbinden Sie Ihre Uhr mit der mobilen App, damit Sie mit GPS verbunden sind, Benachrichtigungen, Erkenntnisse und mehr erhalten.



HINWEIS: Im Flugmodus können Sie nichts verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden.

So verbinden Sie Ihre Uhr mit der Suunto App:

1. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrer Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, aktivieren Sie es jetzt in den Einstellungen unter **Konnektivität » Discovery**.
2. Laden Sie die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen populären App Stores, auf Ihr kompatibles Mobilgerät herunter und installieren Sie sie.
3. Starten Sie die Suunto App und schalten Sie Bluetooth ein, wenn es noch nicht aktiviert ist.
4. Tippen Sie zum Verbinden Ihrer Uhr links oben auf dem App-Bildschirm auf das Uhrensymbol und danach auf „VERBINDEN“.
5. Geben Sie den auf Ihrer Uhr angezeigten Code zur Bestätigung in der App ein.



HINWEIS: Für einige Funktionalitäten ist eine Internetverbindung über WiFi oder ein Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

2.3. SuuntoLink

Laden Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunter und installieren Sie das Programm, um die Software Ihrer Uhr zu aktualisieren.

Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht. Wenn ein Update zur Verfügung steht, werden Sie über SuuntoLink und über die Suunto App informiert.

Für weitere Informationen besuchen Sie www.suunto.com/SuuntoLink.

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabels mit Ihrem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starten Sie es.
3. Klicken Sie in SuuntoLink auf die Taste Update.

2.4. Optische Herzfrequenzmessung

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk kannst du deine Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachte bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und deiner Haut würde störend wirken
- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als du sie normalerweise trägst. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Hautpigmentierung und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt bei Schwimmaktivitäten evtl. ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für eine höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

⚠️ WARNUNG: Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Deine tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den optischen Sensordaten liegen.

⚠️ WARNUNG: Die Funktionalität optische Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

⚠️ WARNUNG: Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Ein zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen führen.

⚠️ WARNUNG: Obwohl unsere Produkte den Branchennormen entsprechen, können beim Kontakt eines Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.

2.5. Einstellungen anpassen

Eine Einstellung anpassen:

1. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis das Einstellungssymbol angezeigt wird und drücken Sie danach die Mitteltaste, um das Einstellungsmenü zu öffnen.



2. Sie können mit der rechten oberen oder unteren Taste durch das Menü Einstellungen scrollen.



3. Wenn die gewünschte Einstellung hervorgehoben ist, wählen Sie sie mit der Mitteltaste aus. Durch Drücken der linken unteren Taste gelangen Sie zurück ins Menü.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich können Sie den Wert mit der rechten oberen oder unteren Taste ändern.



5. Bei Einstellungen mit nur Ein und Aus ändern Sie den Wert durch Drücken der Mitteltaste.



💡 TIPP: Sie können die allgemeinen Einstellungen auch vom Kontextmenü aus öffnen, indem Sie die Mitteltaste gedrückt halten.



3. Einstellungen

3.1. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung

Sie können die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halten Sie dazu die rechte untere Taste gedrückt. Wenn Sie gesperrt sind, können Sie nicht zwischen den Displayansichten wechseln. Jedoch können Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Drücken einer beliebigen Taste einschalten, wenn sie im automatischen Modus ist.

Zum Entsperren halten Sie die rechte untere Taste erneut gedrückt.

Wenn Sie kein Training aufzeichnen, erlischt das Displaylicht nach einem kurzen inaktiven Zeitraum. Zum Aktivieren des Displays drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Nach einem längeren inaktiven Zeitraum geht die Uhr in den Ruhezustand und der Bildschirm wird komplett ausgeschaltet. Jede Bewegung reaktiviert ihn.

3.2. Hintergrundbeleuchtung

Die Merkmale der Hintergrundbeleuchtung können angepasst werden unter **Allgemein » Hintergrundbel.**

- In der Einstellung Standby wird die Helligkeit des Displays gesteuert, wenn die Hintergrundbeleuchtung nicht aktiv ist (z. B. durch Tastendruck aktiviert). Die zwei Standby-Optionen sind Ein und Aus.
- Die Funktion Licht durch Anheben aktiviert die Standby-Beleuchtung im regulären Zeitmodus und aktiviert die Hintergrundbeleuchtung im Trainingsmodus, wenn du dein Handgelenk in eine Ableseposition hochhebst. Die drei Licht durch Anheben-Optionen sind:
 - Ein: Wenn du dein Handgelenk im regulären Zeitmodus oder während des Trainings hochhebst, wird die Hintergrundbeleuchtung aktiviert.
 - Nur Training: Wenn du dein Handgelenk hochhebst, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung nur während eines Trainings ein.
 - Aus: Die Funktion Licht durch Anheben ist ausgeschaltet.

 **HINWEIS:** Du kannst die Hintergrundbeleuchtung auch so einstellen, dass sie immer eingeschaltet bleibt. Halte die Mitteltaste gedrückt, um das Menü **Verknüpfungen** aufzurufen und scrolle zu **Hintergrundbel.**, um den Schalter auf eingeschaltete Hintergrundbeleuchtung zu schieben.

3.3. Töne und Vibration

Töne und Vibrationsalarme werden für Benachrichtigungen, Alarme, beziehungsweise andere wichtige Ereignisse und Aktionen verwendet. Beide können in den Einstellungen unter **Allgemein » Töne** angepasst werden.

Unter **Allgemein » Töne » Allgemein** kannst du aus folgenden Optionen auswählen:

- **Alle an:** Alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus:** Kein Ereignis löst Alarme aus
- **Tasten aus:** Alle Ereignisse außer Tastendruck lösen Alarme aus.

Unter **Allgemein » Töne » Alarme** kannst du Vibrationen ein- und ausschalten.

Du kannst aus folgenden Optionen auswählen:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Töne:** Akustischer Alarm
- **Beides:** Akustischer und Vibrationsalarm.

3.4. Bluetooth-Verbindung

Suunto 3 sendet und erhält Informationen von Ihrem Mobilgerät mittels Bluetooth, wenn Ihre Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung von PODs und Sensoren verwendet.

Ob Ihre Uhr für Bluetooth sichtbar sein soll, oder nicht, können Sie in der Discovery-Einstellung unter **Konnektivität** » **Discovery** aktivieren oder deaktivieren.



Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe 3.5. *Flugmodus*

3.5. Flugmodus

Aktivieren Sie den Flugmodus, wenn Sie die Funkübertragung abschalten möchten. Den Flugmodus können Sie in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und Sie etwas mit Ihrem Gerät verbinden möchten, müssen Sie in zuerst beenden.

3.6. Modus „Nicht Stören“

Im Modus Nicht Stören sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Uhr ganz normal benutzen möchten, sie jedoch in der Umgebung nicht gehört werden soll, wie beispielsweise in einem Theater.

Modus Nicht Stören ein-/ausschalten:

1. Drücken Sie auf dem Ziffernblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Mit der Mitteltaste können Sie den Modus Nicht Stören ein- und ausschalten.

Wenn der Modus Nicht Stören aktiviert ist, wird das Symbol Nicht Stören in der Ziffernblattansicht angezeigt.

Wenn Sie einen Alarm eingerichtet haben, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus Nicht Stören, es sei denn, Sie aktivieren die Schlämmerfunktion für den Alarm.

3.7. Benachrichtigungen

Wenn deine Uhr mit der Suunto App auf deinem Android-Telefon verbunden ist, kannst du Benachrichtigungen beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten auf deiner Uhr erhalten.

Nach dem Verbinden deiner Uhr mit der App sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Du kannst diese in den Einstellungen unter **Benachrichtigungen** ausschalten.



HINWEIS: Nicht alle von Kommunikationsapps erhaltenen Nachrichten sind mit Suunto 3 kompatibel.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung wird eine Meldung im Zifferblatt eingeblendet.



Wenn die Nachricht länger ist als das Display, kannst du mit der rechten unteren Taste durch den gesamten Text scrollen.

Drücke auf **Maßnahmen**, um auf die Benachrichtigung zu reagieren. Die verfügbaren Optionen hängen davon ab, von welcher deiner mobilen Apps die Benachrichtigung gesendet wurde.

Bei Apps, die zur Kommunikation dienen, kannst du mit deiner Uhr eine **Schnellantwort** senden. Du kannst die vordefinierten Nachrichten in der Suunto App auswählen und modifizieren.

Benachrichtigungshistorie

Wenn du ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe auf deinem Mobilgerät hast, kannst du sie auf deiner Uhr sehen.

Drücke im Zifferblatt auf die Mitteltaste und danach auf die untere Taste, um durch die Benachrichtigungen zu scrollen.

Wenn du die Nachrichten auf deinem Mobilgerät aufrufst, wird die Benachrichtigungshistorie gelöscht.

3.8. Zeit und Datum

Zeit und Datum stellen Sie bei der Ersteinrichtung Ihrer Uhr ein.

Sie können Zeit und Datum in den Einstellungen unter **Allgemein » Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier können Sie auch das Format der Zeit- und Datumsanzeige ändern.

In der Dualzeit können Sie zusätzlich zur Hauptzeit die Zeit an einem anderen Ort (beispielsweise auf Reisen) anzeigen lassen. Zum Einstellen der Zeitzone durch Wählen eines Ortes tippen Sie unter **Allgemein » Zeit/Datum** auf **Dualzeit**.

Sobald du mit der Suunto App verbunden hast, erhält deine Uhr aktualisierte Zeit, Zeitzone und Sommerzeit von mobilen Geräten.

Unter **Allgemein » Zeit/Datum**, tippe **Automatische Zeitaktualisierung**, um die Funktion ein- oder auszuschalten.

3.8.1. Wecker

In Ihrer Uhr ist ein Wecker integriert, der entweder einmalig läutet oder an bestimmten Tagen wiederholt. Aktivieren Sie den Alarm in den Einstellungen unter **Alarmer » Wecker**.

Alarm einstellen:

1. Wählen Sie zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:
 - **Einmal:** Alarm ertönt in den nächsten 24 Stunden einmal zur eingestellten Zeit
 - **Wochentage:** Alarm ertönt von Montag bis Freitag zur selben Zeit
 - **Täglich:** Alarm ertönt an jedem Tag der Woche zur selben Zeit



2. Stellen Sie die Stunden und Minuten ein und beenden Sie anschließend die Einstellungen.



Wenn der Alarm ertönt, können Sie ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn Sie den Alarm nicht beenden, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

3.9. Sprache und Einheitensystem

Du kannst die Sprache deiner Uhr und ihr Einheitensystem in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

3.10. Ziffernblätter

Suunto 3 verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Ziffernblatts:

1. Öffnen Sie im Launcher die Einstellung **Ziffernblatt** oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen. Wählen Sie durch Drücken der Mitteltaste. **Ziffernblatt**



2. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Voransichten der Ziffernblätter und wählen Sie das gewünschte mit der Mitteltaste aus.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Farboptionen und wählen Sie die gewünschte aus



Zu jedem Ziffernblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum, Gesamtanzahl der Schritte oder duale Zeit. Mit der linken oberen Taste können Sie zwischen den Ansichten wechseln.

3.11. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software deiner Uhr kannst du in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Über** ansehen.

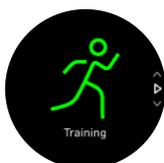
4. Eigenschaften

4.1. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur täglichen Aktivitätsaufzeichnung können Sie mit Ihrer Uhr Ihre Trainingseinheiten und andere Aktivitäten aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

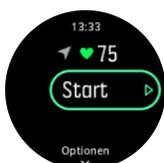
1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor (optional) an.
2. Scrollen Sie nach oben zum Trainingsymbol und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Sportmodi und wählen Sie den gewünschten Modus mit der Mitteltaste aus.
4. Je nach den Einstellungen, die Sie mit dem Sportmodus verwenden (Herzfrequenz und GPS-verbunden), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt. Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (GPS verbunden) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde. Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Nachdem das Signal gefunden wurde, verändert sich das Symbol in ein farbiges Herz mit Gurt, wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendet, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.

Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwenden und das Symbol nur zu Grün wechselt (optischer Herzfrequenzsensor aktiv), überprüfen Sie, ob der Sensor verbunden ist, siehe [4.12. PODs mit Sensoren verbinden](#), und wählen Sie den Sportmodus erneut.

Sie können warten, bis alle Symbole grün angezeigt werden, oder die Aufzeichnung vorher durch Drücken der Mitteltaste beginnen.



Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.

5. Mit der Mitteltaste können Sie während einer Aufzeichnung zwischen den Displays wechseln.
6. Drücken Sie zum Unterbrechen der Aufzeichnung die rechte obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der rechten unteren Taste oder fahren Sie mit der rechten oberen Taste fort.



Wenn Ihr gewählter Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise das Einstellen eines Dauerziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung durch Drücken der rechten unteren Taste anpassen. Sie können die Sportmodus-Optionen auch während einer Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.



Nach dem Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen (siehe 4.1.8. *Gefühl*). Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie mit den rechten oberen oder unteren Tasten blättern können.

Wenn Sie eine Aufzeichnung nicht speichern möchten, können Sie den Protokolleintrag wieder löschen. Scrollen Sie dazu nach unten zu **Löschen** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



4.1.1. Kalibrieren von Geschwindigkeit und Distanz

Suunto 3 kann die Geschwindigkeit beim Laufen und Gehen, und die Distanz über einen integrierten Beschleunigungsmesser messen. Der Beschleunigungsmesser in Ihrer Uhr muss dazu auf Ihre persönliche Schrittlänge und Bewegung eingestellt sein. Wenn die Uhr nicht kalibriert wurde, kann sie die Geschwindigkeit und Distanz nicht korrekt messen.

Die einfachste Möglichkeit zum Kalibrieren Ihrer Uhr ist die Aufzeichnung des ersten Lauf- oder Walking-Trainings bei eingeschaltetem GPS (siehe 4.1.5. *Verbundenes GPS*). Wenn Sie das GPS Ihres Handys verwenden, wird die Kalibrierung automatisch im Hintergrund durchgeführt.

So kalibrieren Sie Ihre Uhr manuell:

1. Zeichnen Sie ein Walking- oder Lauftraining mit einer bekannten Distanz (beispielsweise auf einer Bahn) mindestens 12 Minuten lang auf, siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*.
2. Bearbeiten Sie die Distanz nach Ihrem Training in der Zusammenfassung durch Drücken auf die Mitteltaste, wenn die Distanz hervorgehoben ist.





HINWEIS: Das genaueste Ergebnis erhalten Sie, wenn Sie Ihre Uhr getrennt für jeweils Laufen und Walking manuell kalibrieren.

4.1.2. Sportmodi

Deine Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für die jeweiligen Aktivitäten und Zwecke konzipiert, vom gemütlichen Spaziergang bis zum Skilanglauf.

Während einer Trainingsaufzeichnung (siehe 4.1. Aufzeichnen eines Trainings) kannst du dir die Kurzliste der Sportmodi durch Scrollen nach oben und unten ansehen. Wenn du dir die vollständige Liste aller Sportmodi ansehen möchtest, tippe auf das Symbol **Weitere** am Ende der Liste.

Jeder Sportmodus verfügt über eine eigene Reihe von Displays, die je nach ausgewähltem Sportmodus unterschiedliche Daten anzeigen. Du kannst die Daten, die während deines Trainings auf dem Display der Uhr angezeigt werden, mit der Suunto App bearbeiten und personalisieren.

Erfahre, wie du Sportmodi in der *Suunto App (Android)* oder *Suunto App (iOS)* personalisieren kannst.

4.1.3. Sportmodus-Energiesparoptionen

Mit den folgenden Energiesparoptionen verlängern Sie die Laufzeit Ihrer Batterie:

- **Display-Timeout:** Normalerweise bleibt das Display während Ihres Trainings eingeschaltet. Wenn Sie Display-Timeout aktivieren, schaltet sich das Display nach 10 Sekunden ab, um Batterieleistung zu sparen. Zum Wiedereinschalten des Displays drücken Sie eine beliebige Taste.

Aktivieren der Energiesparoptionen:

1. Bevor Sie mit dem Aufzeichnen des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Energiesparen** und drücken Sie die Mitteltaste.
3. Stellen Sie die Energiesparoptionen nach Wunsch ein und halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Energiesparoptionen zu verlassen.
4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und beginnen Sie Ihr Training wie gewohnt.



HINWEIS: Sie erhalten auch bei eingeschaltetem Display-Timeout weiterhin mobile Benachrichtigungen sowie akustische und Vibrationsalarme.

4.1.4. Verwendung von Zielen beim Training

Sie können für Ihr Training mit der Suunto 3 verschiedene Ziele festlegen.

Wenn Ihr gewählter Sportmodus die Option Ziele hat, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung mit der rechten unteren Taste anpassen.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
2. Wählen Sie **Ziele** aus und bestätigen Sie mit der Mittelstaste.
3. Öffnen Sie die **Allgemein** mit der Mittelstaste.
4. Wählen Sie zwischen **Dauer** oder **Distanz**.
5. Wählen Sie Ihr Ziel aus.
6. Kehren Sie mit der linken unteren Taste zu den Sportmodusoptionen zurück.

Wenn Sie die allgemeinen Ziele aktiviert haben, wird in jedem Datendisplay ein Fortschrittsbalken angezeigt.



Sie erhalten jeweils eine Benachrichtigung wenn Sie 50 % Ihres gewählten Ziels erreicht und wenn Sie es erfüllt haben.

Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor Sie mit dem Aufzeichnen des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
2. Wählen Sie **Ziele** aus und bestätigen Sie mit der Mittelstaste.
3. Öffnen Sie das **Intensität** mit der Mittelstaste.
4. Wählen Sie zwischen **Herzfrequenz** oder **Tempo**.
5. Wählen Sie Ihre Zielzone aus.
6. Kehren Sie mit der linken unteren Taste zu den Sportmodusoptionen zurück.

4.1.5. Verbundenes GPS

Suunto 3 kann beim Laufen und Gehen die Geschwindigkeit und Distanz aufgrund der Bewegungen des Handgelenks aufzeichnen. Dazu müssen jedoch Ihre persönliche Schrittlänge und Bewegung kalibriert sein. Sie können entweder manuell kalibrieren (siehe *4.1.1. Kalibrieren von Geschwindigkeit und Distanz*), oder automatisch über verbundenes GPS. Die Geschwindigkeits- und Distanzmessung am Handgelenk wird automatisch kalibriert, wenn Sie mit GPS verbunden sind.

Verbundenes GPS liefert Ihnen nicht nur genauere Geschwindigkeits- und Distanzdaten, Sie können auch Ihr Training auf einer Karte und in der Suunto App nachverfolgen.

So nutzen Sie verbundenes GPS:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mit der Suunto App, siehe *2.2. Suunto App*.
2. Erlauben Sie der Suunto App, die Ortsbestimmung zu verwenden.
3. Lassen Sie die Suunto App aktiv.
4. Starten Sie einen Sportmodus mit GPS.

Das GPS-Symbol auf Ihrer Uhr blinkt während der Suche grau und schaltet auf Grün um, wenn die Verbindung mit dem GPS auf Ihrem Handy hergestellt wurde.

Nicht alle Sportmodi laufen mit GPS. Wenn Sie das Symbol nicht sehen können, bedeutet dies, dass der Sportmodus für eine Aktivität ist, die ohne GPS läuft, wie Laufen auf dem Laufband, Schwimmen im Pool, oder dass Ihre Suunto 3 nicht mit Ihrem Handy verbunden ist.

 **HINWEIS:** Verbundenes GPS erhöht den Batterieverbrauch in Ihrem Mobilgerät. Je nach Ihrem Mobilgerät und den Umgebungsbedingungen kann die GPS-Genauigkeit variieren. Beispielsweise können Gebäude GPS-Signale blockieren. Beachten Sie bitte, dass GPS-Daten nicht für alle Versionen mobiler Betriebssysteme zur Verfügung stehen und dass ihre bestehende Unterstützung ohne Benachrichtigung zurückgezogen werden kann.

4.1.6. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, die aus wiederkehrenden Sätzen mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten bestehen. In der Suunto 3 können Sie Ihr eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus definieren.

Bei der Definition Ihrer Intervalle müssen Sie vier Positionen einstellen:

- Intervalle: Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird das Display Intervalltraining Ihrem Sportmodus hinzugefügt.
- Wiederholungen: Die Anzahl der Intervall- plus Erholungssätze, die Sie machen möchten.
- Intervall: Die Länge Ihres Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- Erholung: Die Länge Ihrer Ruhezeit zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachten Sie bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass Sie sich auch in einem Sportmodus mit Distanzmessung befinden müssen. Die Messung kann beispielsweise über Mobilgerät-GPS, die Geschwindigkeitsmessung am Handgelenk, einen Foot oder Bike POD erfolgen.

Trainieren mit Intervallen:

1. Wählen Sie Ihre Sportart im Launcher.
2. Bevor Sie mit dem Aufzeichnen des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie nach unten zu **Intervalle** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Schalten Sie Intervalle ein und passen Sie die oben beschriebenen Einstellungen an.



5. Scrollen Sie nach oben zu **Zurück** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis Sie zurück zur Startansicht gelangen und beginnen Sie Ihr Training wie gewohnt.
7. Wechseln Sie mit der linken unteren Taste zum Intervalldisplay und drücken Sie die rechte obere Taste, wenn Sie Ihr Intervalltraining beginnen möchten.



8. Wenn Sie das Intervalltraining beenden möchten, bevor Sie alle Wiederholungen absolviert haben, halten Sie die Mitteltaste zum Öffnen der Sportmodusoptionen gedrückt und schalten Sie **Intervalle** aus.

 **HINWEIS:** Im Intervalldisplay haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Beispielweise wird durch Drücken der rechten oberen Taste die gesamte Trainingsaufzeichnung angehalten, nicht nur das Intervalltraining.

Nach dem Stoppen Ihrer Trainingsaufzeichnung schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden beibehalten, somit können Sie dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

4.1.7. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto 3 auch beim Schwimmen im Pool tragen.

Wenn Sie den Sportmodus Poolschwimmen gewählt haben, verwendet die Uhr die Beckenlänge zum Bestimmen der Distanz. Die Beckenlänge können Sie in den Optionen des Sportmodus wunschgemäß einstellen, bevor Sie mit dem Schwimmen beginnen.

 **HINWEIS:** Unter Wasser funktioniert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk möglicherweise nicht. Legen Sie für eine zuverlässige HF-Aufzeichnung einen Brust-Herzfrequenzsensor an.

4.1.8. Gefühl

Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist ein wichtiger Indikator für Ihre körperliche Gesamtverfassung, wie Sie sich jeweils nach dem Training gefühlt haben.

Sie können Ihre Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**
- **Durchschnittlich**
- **Gut**
- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

Welche genaue Bedeutung Sie diesen Optionen beimessen, liegt bei Ihnen. Wichtig ist nur, dass Sie sie konsequent verwenden.

Nach jeder Trainingseinheit können Sie direkt in der Uhr aufzeichnen, wie Sie sich gefühlt haben. Sie müssen dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste können Sie die Beantwortung der Frage überspringen.

4.1.9. Display-Thema

Um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern, können Sie zwischen hellen und dunklen Themen wechseln.

Das helle Thema hat einen hellen Display-Hintergrund und dunkle Zahlen.

Im dunklen Thema ist es genau umgekehrt, d. h. dunkler Hintergrund und helle Zahlen.

Das Thema ist eine globale Einstellung, die Sie in jedem Sportmodus Ihrer Uhr in den Optionen ändern können.

So ändern Sie das Display-Thema in den Optionen des Sportmodus:

1. Öffnen Sie den Launcher durch Drücken der rechten oberen Taste auf dem Zifferblatt.
2. Scrollen Sie zu **Training** oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Drücken Sie in einem beliebigen Sportmodus die rechte untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
4. Scrollen Sie nach unten zu **Thema** und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Wechseln Sie zwischen hell und dunkel durch Drücken der rechten oberen und unteren Taste und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Scrollen Sie nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu verlassen und den Sportmodus zu starten oder zu beenden.

4.2. Mediensteuerungen

Du kannst mit deiner Suunto 3 Musik, Podcasts und andere Medien steuern, die auf deinem Telefon abgespielt oder von deinem Telefon auf ein anderes Gerät übertragen werden. Standardmäßig sind die Mediensteuerungen aktiviert, können aber unter **Einstellungen** » **Mediensteuerungen** ausgeschaltet werden.



HINWEIS: Bevor du die Mediensteuerungen verwenden kannst, musst du deine Uhr mit deinem Telefon verbinden.

Drücke auf dem Zifferblatt die Mitteltaste oder während eines Trainings die Mitteltaste, bis das Display mit den Mediensteuerungen angezeigt wird, um auf die Mediensteuerungen zuzugreifen.

Im Display mit den Mediensteuerungen haben die Tasten folgende Funktionen:



- **Wiedergabe/Pause:** Rechte obere Taste
- **Nächste(r) Titel/Episode:** Rechte untere Taste
- **Vorherige(r) Titel/Episode:** Rechte obere Taste (lange drücken)
- **Lautstärke:** Mit der rechten unteren Taste (lang drücken) werden die Lautstärkeregler geöffnet
 - Im Display der Lautstärkeregler wird die Lautstärke mit der rechten oberen Taste erhöht und mit der rechten unteren Taste verringert. Drücke die Mitteltaste, um zum Display mit den Mediensteuerungen zurückzukehren.

Drücke die Mitteltaste, um das Display mit den Mediensteuerungen zu verlassen.

4.3. Logbuch

Das Logbuch können Sie im Launcher öffnen.



Mit der rechten oberen oder unteren Taste können Sie durch das Protokoll scrollen. Drücken Sie die Mitteltaste, um die gewünschte Eingabe zu öffnen und anzusehen.



Zum Schließen des Protokolls drücken Sie die linke untere Taste.



4.4. Tägliche Aktivität

4.4.1. Aktivitätenaufzeichnung

Ihre Uhr zeichnet das Gesamtniveau Ihrer Aktivitäten im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob Sie nur fit und gesund bleiben möchten, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainieren. Aktiv sein ist gut, aber wenn Sie hart trainieren, müssen Sie ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht zurückgesetzt. Am Ende der Woche bietet die Uhr Ihnen eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitäten.

Zum Ansehen der Gesamtanzahl Ihrer Schritte im Laufe des Tages halten Sie die rechte untere Taste im Ziffernblattdisplay gedrückt.



Ihre Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Naturgemäß können bei verschiedenen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, keine Schritte gezählt werden.

 **TIPP:** Zur Verbesserung der Genauigkeit der Schrittaufzeichnung legen Sie bei der Einrichtung Ihrer Suunto Uhr oder unter **Einstellungen** » **Allgemein** » **Persönlich** » **Geräteposition** die Position fest und die Art wie Sie Ihre Uhr tragen.

Zusätzlich zu den Schritten können Sie den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages durch Drücken auf die linke obere Taste ansehen.



Die große Zahl in der Mitte des Displays ist die geschätzte Anzahl aktiver Kalorien, die Sie während des Tages verbrannt haben. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch Ihr Grundumsatz enthalten (siehe nachstehend).

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit Sie von Ihren täglichen Aktivitätszielen entfernt sind. Sie können diese Ziele Ihren persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Sie können sich durch Drücken der Mitteltaste auch die Anzahl Ihrer Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen lassen. Zum Anzeigen der während der letzten sieben Tage verbrannten Kalorien drücken Sie erneut die Mitteltaste.



Für die genaue Anzahl je Tag drücken Sie im Display Schritte und Kalorien die rechte untere Taste.

Aktivitätsziele

Sie können Ihre Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Halten Sie im Aktivitätendisplay die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitätszieleinstellungen zu öffnen.



Bei der Einstellung Ihres Schrittziels legen Sie die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Die Gesamtzahl der Kalorien, die Sie am Tag verbrennen, beruht auf zwei Faktoren: auf Ihrem Grundumsatz (Basal Metabolic Rate – BMR) und Ihrer körperlichen Aktivität.



Ihr BMR bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die Ihr Körper für Grundfunktionen verbraucht, wie Halten der Körpertemperatur, Blinzeln mit den Augen oder Herzschlag. Dieser Wert bezieht sich auf Ihr ganz persönliches Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Bei der Einstellung Ihres Kalorienziels können Sie festlegen, wie viele Kalorien Sie zusätzlich zu Ihrem Grundumsatz verbrennen möchten. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring rund um Ihr Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien Sie im Verhältnis zu Ihrem Ziel verbrannt haben.

4.4.2. Aktuelle HF

Die Anzeige für die aktuelle HF gibt einen schnellen Snapshot Ihrer Herzfrequenz wieder. Im Display wird Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.



Ansehen der aktuellen HF:

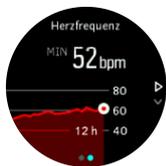
1. Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur aktuellen HF-Anzeige.
2. Drücken Sie die linke untere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zur Ziffernblattansicht zurückzukehren.

4.4.3. Tägliche HF

Im Display für tägliche HF können Sie Ihre Herzfrequenz im 12-Stunden-Verlauf ansehen. Dies ist eine nützliche Informationsquelle, beispielsweise zu Ihrem Erholungsstatus nach einer harten Trainingsstunde.

Das Display zeigt Ihre Herzfrequenz über 12 Stunden als Grafik an. Für die Grafik wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, gemessen im 24-Minutentakt, visualisiert. Zudem wird Ihre niedrigste Herzfrequenz während der letzten 12 Stunden angezeigt.

Ihre niedrigste Herzfrequenz während der letzten 12 Stunden ist ein guter Hinweis auf Ihren Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, haben Sie sich wahrscheinlich noch nicht vollständig von Ihrem letzten Training erholt.



Wenn Sie ein Training aufzeichnen, reflektieren die täglichen HF-Werte die erhöhte Herzfrequenz durch Ihr Training. Beachten Sie dabei, dass die Grafiken Durchschnittswerte anzeigen. Wenn Ihre maximale Herzfrequenz im Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen Sie den Spitzenwert erreichten.

Sie müssen die Funktion Tägliche HR aktivieren, bevor Sie Ihre tägliche HR-Grafik sehen können. Sie können die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten. Im Herzfrequenz-Display können Sie die Aktivitäteneinstellungen auch durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.

Wenn die Funktion Tägliche HF eingeschaltet ist, aktiviert Ihre Uhr den optischen Herzfrequenzsensor in regelmäßigen Abständen, um Ihre Herzfrequenz zu überprüfen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.



Nach dem Einschalten benötigt Ihre Uhr 24 Minuten, bevor sie beginnen kann, Informationen zur täglichen HF anzuzeigen.

Ansehen der täglichen HF:

1. Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur aktuellen HF-Anzeige.
2. Wechseln Sie mit der Mitteltaste zum Display Tägliche HF.

Wenn Sie im Display Tägliche HF auf die linke untere Taste drücken, sehen Sie Ihren Energieverbrauch je Stunde auf Basis der Herzfrequenz.

4.5. Adaptive Trainingsanleitung

Ihre Suunto 3 erstellt automatisch einen Trainingsplan für 7 Tage, damit Sie Ihre aerobe Fitness halten, verbessern oder steigern können. Die wöchentliche Trainingsbelastung und die Workoutintensität sind in den drei Trainingsprogrammen unterschiedlich.

Wählen Sie Ihr Fitnessziel:



Wenn Sie sich bereits fit fühlen und Ihr aktuelles Fitnessniveau beibehalten möchten, wählen Sie die Option „Halten“. Diese Option kann auch für Leute hilfreich sein, die gerade mit regelmäßigem Training begonnen haben. Sie können von Ihrem gewählten Programm jederzeit zu einem anspruchsvolleren wechseln.

Mit der Option „Verbessern“ können Sie Ihre aerobe Fitness im Verlauf einer moderaten Entwicklungskurve verbessern. Wenn Sie ihre Fitness schneller steigern möchten, wählen Sie das Programm „Steigern“. Die härteren Workouts in diesem Programm führen auch zu schnelleren Ergebnissen.

Der Trainingsplan besteht aus geplanten Trainingseinheiten mit Zeitziel und Intensität. Jedes geplante Training soll Ihnen helfen, Ihre Fitness zu halten oder allmählich zu steigern, ohne Ihren Körper dabei zu stark zu belasten. Wenn Sie also ein Training ausgelassen, oder ein bisschen mehr als geplant trainiert haben, passt Ihre Suunto 3 den Trainingsplan automatisch an.

Wenn Sie ein geplantes Training starten, werden Sie von Ihrer Uhr mit visuellen und akustischen Anzeigen geführt, damit Sie in der richtigen Intensität bleiben und auf dem Laufenden über Ihre Fortschritte sind.

Die Einstellungen der HR-Zonen (siehe 4.14.1. *Herzfrequenzzonen*) beeinflussen den adaptiven Trainingsplan. In den anstehenden Aktivitäten laut Trainingsplan beziehen die Intensität ein. Wenn Ihre HR-Zonen nicht korrekt festgelegt sind, stimmt die Intensitätsanleitung während eines geplanten Trainings eventuell nicht mit der tatsächlichen Intensität Ihrer Trainingseinheit überein.

So sehen Sie sich Ihre nächsten geplanten Trainingseinheiten an:

1. Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur Ansicht Trainingserkenntnisse.



2. Zum Ansehen Ihres Plans für die laufende Woche drücken Sie auf die Mitteltaste.



3. Mit der Taste rechts unten können Sie weitere Daten abrufen, wie Trainingstag, Dauer und Intensitätsniveau (auf Basis der Herzfrequenzzonen, siehe *Intensitätszonen*).



4. Mit der linken unteren Taste schließen Sie die Ansichten der geplanten Trainingseinheiten und kehren zur Zeitanzeige zurück.

 **HINWEIS:** Die für heute geplanten Aktivitäten werden auch angezeigt, wenn Sie in der Zifferblattansicht auf die Mitteltaste drücken.

 **HINWEIS:** Die adaptive Trainingsanleitung hat das einzige Ziel, Ihre Fitness beizubehalten, zu verbessern oder zu steigern. Wenn Sie bereits sehr fit sind und häufig trainieren, ist der 7-Tage-Plan evtl. nicht hilfreich für Ihre bisherige Routine.

 **ACHTUNG:** Wenn Sie krank waren, passt sich der Trainingsplan eventuell nicht genügend an, wenn Sie das Training wieder aufnehmen. Nach einer Krankheit sollten Sie vorsichtig sein und mit leichtem Training beginnen.

 **WARNUNG:** Die Uhr kann nicht erkennen, dass Sie eine Verletzung hatten oder haben. Befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes für die Heilung der Verletzung, bevor Sie den Trainingsplan Ihrer Uhr wieder aufnehmen.

So deaktivieren Sie Ihren personalisierten Trainingsplan:

1. Öffnen Sie im Einstellungsmenü **Training**.
2. Schalten Sie **Anleitung** aus.



Wenn Sie zwar ein Trainingsziel, aber keine adaptive Anleitung wünschen, legen Sie die Zielanzahl von Stunden als Ihr Wochenziel fest. Öffnen Sie dazu im Einstellungsmenü **Training**.

1. Deaktivieren Sie **Anleitung**.
2. Wählen Sie **Wochenziel** mit der Mitteltaste aus.
3. Wählen Sie Ihr neues **Wochenziel** mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



4. Bestätigen Sie mit der Mitteltaste.

Anleitung in Echtzeit

Wenn Sie die Trainingsansicht zum Aufzeichnen eines Trainings öffnen und ein Training für den aktuellen Tag geplant haben, wird diese Aktivität als erste Option in der Liste der Sportmodi angezeigt. Wenn Sie eine Anleitung in Echtzeit haben möchten, starten Sie das empfohlene Training genau wie bei einer normalen Aufzeichnung, siehe *4.1. Aufzeichnen eines Trainings*.

 **HINWEIS:** Die für heute geplanten Aktivitäten werden auch angezeigt, wenn Sie in der Zifferblattansicht auf die Mitteltaste drücken.

Wenn Sie nach einem geplanten Training trainieren, sehen Sie einen grünen Fortschrittsbalken und den zugehörigen prozentualen Wert. Das Ziel wird auf Basis der geplanten Intensität und Dauer geschätzt. Wenn Sie mit der geplanten Intensität (auf Basis Ihrer Herzfrequenz) trainieren, sollten Sie das Ziel in etwa nach der geplanten Dauer erreichen. Wenn Sie intensiver trainieren, werden sie das Ziel schneller erreichen. Gleichfalls brauchen Sie bei niedrigerer Intensität länger.

4.6. Trainingserkenntnisse

Suunto 3 bietet eine Übersicht über Ihr Training.

Drücken Sie auf die rechte untere Taste, bis Ihre Gesamtwerte für Ihr Training in der laufenden Woche angezeigt werden.



Wenn die adaptive Trainingsanleitung aktiviert ist, kann das Trainingsziel nicht modifiziert werden. Wie Sie die adaptive Trainingsanleitung ausschalten und Ihr Trainingsziel modifizieren können, erfahren Sie in der *4.5. Adaptiven Trainingsanleitung*.

Drücken Sie zum Ansehen aller durchgeführten Aktivitäten der aktuellen Woche, und Ihrer Fortschritte während der letzten 3 Wochen zweimal auf die Mitteltaste.



In der Gesamtansicht können Sie mit der linken oberen Taste zwischen Ihren drei Top-Sportarten umschalten.

Zum Ansehen der Zusammenfassung für die laufende Woche drücken Sie auf die rechte untere Taste. In der Gesamtansicht der gewählten Sportart werden Gesamtzeit, Distanz und Kalorienverbrauch angezeigt.



4.7. Erholungszeit

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper braucht, um sich nach einem Training zu regenerieren. Diese Zeitangabe basiert auf der Dauer und Intensität der Trainingseinheit sowie Ihrer allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit akkumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Sie sammeln Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingseinheiten sowie auch bei hoher Intensität.

Die Zeit kumuliert über die Trainingseinheiten, d. h. wenn Sie vor dem Ablauf der Zeit erneut trainieren, wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit Ihrer vorherigen Trainingsstunde hinzugefügt.

So sehen Sie sich Ihre Erholungszeit an:

1. Drücken Sie auf dem Ziffernblatt die rechte untere Taste, bis das Display Training und Erholung angezeigt wird.
2. Mit der linken oberen Taste können Sie zwischen Training und Erholung wechseln.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die angesammelten Stunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitnessniveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie sich eventuell langsamer als der angezeigte Schätzwert, beispielsweise wenn Sie die Grippe haben.

4.8. Schlafaufzeichnung

Eine erholsame Nachtruhe ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Sie können Ihren Schlaf mit Ihrer Uhr aufzeichnen und somit nachverfolgen wie viel und wie gut Sie geschlafen haben.

Wenn Sie Ihre Uhr im Schlafe tragen, Suunto 3 zeichnet sie ihn anhand der Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Schlaf aufzeichnen:

1. Öffnen Sie die Uhreinstellungen, scrollen Sie nach unten zu **Schlafen** und drücken Sie die Mitteltaste.

2. Schalten Sie **Schlafaufz.** ein.



3. Stellen Sie die Schlaf- und Aufwachzeiten gemäß Ihrem normalen Schlafrhythmus ein.

Im letzten Schritt wird Ihre Schlafenszeit definiert. Ihre Uhr stellt anhand dieses Zeitraums fest, wann Sie schlafen (während Ihrer Bettzeit) und meldet den gesamten Schlaf als eine Einheit. Wenn Sie beispielsweise in der Nacht aufstehen, um etwas zu trinken, zählt Ihre Uhr den Schlaf danach als zur selben Einheit gehörend.

Wenn Sie vor Ihrer festgelegten Bettzeit schlafen gehen oder länger schlafen, zeichnet die Uhr Ihren Schlaf auf, sofern ein Teil Ihres Schlafs zwischen die festgelegte Bettzeit und die Aufwachzeit fällt.



HINWEIS: Wenn Sie wesentlich außerhalb Ihrer Bettzeit schlafen gehen, zählt die Uhr diesen Zeitraum möglicherweise nicht als Schlaf.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung können Sie auch Ihr Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei Ihre ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.



HINWEIS: Alle Schlafmessungen, mit Ausnahme der Schlafqualität und der durchschnittlichen HF, basieren nur auf Ihren Bewegungen und sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht Ihre tatsächlichen Schlafgewohnheiten widerspiegeln.

Schlafqualität

Zusätzlich zur Schlafdauer kann Ihre Uhr auch die Schlafqualität durch Verfolgen Ihrer im Schlaf variierenden Herzfrequenz bewerten. Die Schwankungen sind ein Hinweis darauf, inwieweit Sie sich im Schlaf ausruhen und erholen. Die Schlafqualität wird in der Schlafzusammenfassung auf einer Skala von 0 bis 100 angezeigt, wobei 100 die höchste Qualität ist.

Messen der Herzfrequenz im Schlaf

Damit die Schlafqualität gemessen werden kann, müssen die Tägliche HF (siehe 4.4.3. *Tägliche HF*) und die Schlafaufzeichnung aktiviert sein.

Automatischer Modus Nicht Stören

Den automatischen Modus Nicht Stören für Ihre Schlafdauer können Sie in der Einstellung Nicht Stören aktivieren.

Schlafrends

Beim Aufwachen werden Sie mit einer Zusammenfassung Ihres Schlafs begrüßt. Die Zusammenfassung enthält Ihre gesamte Schlafdauer, die geschätzte Zeit, in der Sie wach waren (sich bewegt haben), wann Sie schlafen gegangen sind, wann Sie wieder wach geworden sind und Ihre durchschnittliche HF-Schlafqualität.

Sie können Ihren Gesamtschlafrend mit Schlaferkenntnissen verfolgen. Drücken Sie auf dem Zifferblatt die rechte untere Taste, bis das Display **Schlafen** Dauer angezeigt wird. Die erste Ansicht zeigt Ihre letzte Schlafeinheit im Vergleich zu Ihrem Schlafziel.



Zum Ansehen Ihrer durchschnittlichen Schlafdauer, und danach Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz im Schlaf der letzten sieben Tage, drücken Sie im Schlafdisplay die Mitteltaste einmal. Mit der rechten unteren Taste können Sie sich die Daten im Zahlenformat statt als Grafik anzeigen lassen.

 **TIPP:** Wenn Sie im Display **Schlafen** die Mitteltaste gedrückt halten, können Sie die Einstellungen für die Schlafaufzeichnung und die letzte Schlafzusammenfassung öffnen.

4.9. Belastung und Erholung

Deine Ressourcen sind ein guter Indikator für das Energieniveau deines Körpers und spiegeln deine Fähigkeit wieder, mit Belastung umzugehen und die Herausforderungen des Tages zu meistern.

Belastung und körperliche Aktivitäten zehren an deinen Ressourcen, während Ruhe- und Erholungsphasen sie wieder aufbessern. Guter Schlaf gehört zu den wichtigsten Elementen, die dafür sorgen, dass dein Körper die Ressourcen hat, die er braucht.

Wenn deine Ressourcenniveaus hoch sind, fühlst du dich frisch und voller Energie. Wenn deine Ressourcen auf hohem Niveau sind und du einen Lauf machst, wirst du wahrscheinlich einen tollen Lauf haben, weil dein Körper die Energie hat, die er braucht, um sich anzupassen und dadurch zu verbessern.

Durch die Möglichkeit, deine Ressourcen zu verfolgen, kannst du sie verwalten und gewinnbringend einsetzen. Du kannst deine Ressourcenniveaus auch als Anleitung zur Erkennung von Belastungsfaktoren, Strategien zur effektiven persönlichen Erholung und der Auswirkung einer guten Ernährung ansehen.

Belastung und Erholung verwendet die optischen Herzsensordaten. Um diese Werte während des Tages zu erhalten, muss die tägliche HR aktiviert sein, siehe 4.4.3. *Tägliche HF*.

Um sicherzustellen, dass deine Messwerte möglichst genau sind, ist es wichtig, dass deine Max. HF und deine HF im Ruhezustand so eingestellt sind, dass sie mit deiner Herzfrequenz übereinstimmen. Standardmäßig ist die HF im Ruhezustand auf 60 bpm eingestellt und die Max. HF bezieht sich auf dein Alter.

Diese HR-Werte können in den Einstellungen unter **ALLGEMEIN** -> **PERSÖNLICH** ganz einfach geändert werden.

 **TIPP:** Verwende die niedrigste Herzfrequenz, die während deines Schlafs gemessen wurde, als deine HF im Ruhezustand.

Drücke die rechte untere Taste, um zum Display Belastung und Erholung zu scrollen.



Die Messskala rund um dieses Display zeigt dein allgemeines Ressourcenniveau an. Wenn sie grün ist, bedeutet dies, dass du dich erholst. Die Status- und Zeitanzeige geben deinen aktuellen Status an (aktiv, inaktiv, in Erholung oder unter Belastung) und wie lang du dich in diesem Status befindest. In diesem Screenshot ist als Beispiel eine Erholungsphase von dir über die letzten vier Stunden abgebildet.

Drücke die Mitteltaste, um ein Balkendiagramm über deine Ressourcen während der letzten 16 Stunden anzusehen.



Die grünen Balken zeigen die Zeiträume an, in denen du dich erholst hast. Der Prozentwert ist eine Schätzung deines aktuellen Ressourcenniveaus.

4.10. Fitnessniveau

Für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand sind eine gute aerobe Fitness, Wohlbefinden und sportliche Leistungen wichtig.

Ihr aerobes Fitnessniveau wird als VO₂max (maximaler Sauerstoffverbrauch) bezeichnet, nach einer allgemein verwendeten Messgröße für aerobe Ausdauer. Oder anders ausgedrückt, VO₂max zeigt an, wie gut Ihr Körper Sauerstoff nutzen kann. Je höher Ihr VO₂max, desto besser können Sie Sauerstoff nutzen.

Die Schätzung Ihres Fitnessniveaus beruht auf der Erkennung der Reaktion Ihrer Herzfrequenz während jedes aufgezeichneten Lauf- oder Gehen-Workouts. Für die Schätzung Ihres Fitnessniveaus zeichnen Sie das Laufen oder Gehen mindestens 15 Minuten lang mit Ihrer Suunto 3 mit verbundenem GPS oder kalibrierter Geschwindigkeit auf.

Wenn kein verbundenes GPS verfügbar ist, müssen Sie Ihre Uhr für die Schätzung Ihres Fitnessniveaus vor dem 15-minütigen Gehen oder Laufen manuell kalibrieren. Siehe [4.1.1. Kalibrieren von Geschwindigkeit und Distanz](#).

Ihre Uhr kann Ihr Fitnessniveau bei allem Lauf- und Gehen-Workouts nach der abgeschlossenen Kalibrierung schätzen.

Ihr aktuelles, geschätztes Fitnessniveau wird im Display Fitnessniveau angezeigt. Scrollen Sie in der Zifferblattansicht mit der rechten unteren Taste zum Display Fitnessniveau.



HINWEIS: Wenn Ihre Uhr Ihr Fitnessniveau noch nicht geschätzt hat, erhalten Sie weitere Anweisungen im Display Fitnessniveau.

Verlaufsdaten aus aufgezeichneten Laufen- und Gehen-Workouts sind wichtig für die Genauigkeit der Schätzung Ihres VO2max. Je mehr Aktivitäten Sie mit Ihrer Suunto 3, aufgezeichnet haben, desto genauer ist die Schätzung Ihres VO2max.

Es gibt achts Fitnessniveaus, von niedrig bis hoch – Sehr schwach, Schwach, Mittelmäßig, Durchschnittlich, Gut, Sehr gut, Ausgezeichnet und Hervorragend. Der Wert ist alters- und geschlechtsbezogen und je höher dein Wert ist, desto besser ist auch dein Fitnessniveau.

Drücke die linke obere Taste, um dein geschätztes Fitnessalter anzuzeigen. Das Fitness-Alter ist ein metrischer Wert, der Ihren VO2max-Wert auf Ihr Alter bezogen interpretiert. Regelmäßige, passende körperliche Aktivitäten können Ihren VO2max-Wert steigern und Ihr Fitness-Alter senken.



Die Verbesserung des VO2max ist sehr personenbezogen und hängt von Faktoren ab, wie Alter, Geschlecht, Genetik und Trainingshintergrund. Wenn Sie bereits sehr fit sind, dauert es länger, bis sich Ihr Fitnessniveau erhöht. Wenn Sie gerade erst mit dem regelmäßigen Training begonnen haben, werden Sie eine schnelle Fitnesssteigerung vermerken können.

4.11. Brust-Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, beispielsweise den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto 3 verwenden.

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie den zusätzlichen Vorteil der Herzfrequenzspeicherung. Wenn die Verbindung zur Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), hält die Speicherfunktion des Sensors die Daten in einem Puffer.

Dies bedeutet auch, dass Sie Ihre Uhr zurücklassen können, nachdem Sie eine Aufzeichnung gestartet haben. Weitere Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung des Suunto Smart Sensor.

Die Anleitung zum Verbinden eines HR-Sensors mit Ihrer Uhr erhalten Sie unter *4.12. PODs mit Sensoren verbinden*.

4.12. PODs mit Sensoren verbinden

Verbinden Sie Ihre Uhr mit Bluetooth Smart PODs und Sensoren, um bei der Trainingsaufzeichnung weitere Informationen zu erfassen.

Suunto 3 unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Foot



HINWEIS: Im Flugmodus können Sie nicht mit dem Internet verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe 3.5. Flugmodus.

Verbinden mit einem POD oder einem Sensor:

1. Öffnen Sie die Uhreneinstellungen und wählen Sie **Konnektivität**.
2. Wählen Sie **Sensor verbinden**, um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Scrollen Sie mit der rechten unteren Taste durch die Liste und wählen Sie den Sensortyp mit der Mitteltaste.



4. Stellen Sie die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (sehen Sie ggf. in der POD-Anleitung nach) und bestätigen Sie mit der Mitteltaste, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, werden Sie während des Verbindungsaufbaus zur Eingabe eines Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist, sucht Ihre Uhr danach, sobald Sie einen Sportmodus auswählen, der diesen Sensortyp verwendet.

Eine vollständige Liste der mit Ihrer Uhr verbundenen Geräte können Sie in den Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** ansehen.

Nötigenfalls können Sie das Gerät aus der Liste entfernen (Verbindung trennen). Wählen Sie das Gerät, das Sie löschen möchten, und tippen Sie auf **Entfernen**.

4.12.1. Foot POD kalibrieren

Wenn Sie einen Foot-POD verbinden, kalibriert Ihre Uhr den POD auf Ihrem Handy automatisch über die GPS-verbundene Suunto App. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf können Sie dies aber auch in den POD-Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** ändern.

Die erste Kalibrierung über GPS sollten Sie in einem Sportmodus durchführen, der einen Foot POD verwendet, beispielsweise Laufen. Beginnen Sie die Aufzeichnung und laufen Sie nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer Ebene.

Laufen Sie für die Erstkalibrierung in Ihrem normalen Durchschnittstempo und stoppen Sie dann die Aufzeichnung des Trainings. Ihr Foot POD ist nun kalibriert und kann verwendet werden.

Wann immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS möglich ist, kalibriert Ihre Uhr den Foot POD erneut.

4.13. Timer-Funktionen

Ihre Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffnen Sie die Startanzeige auf dem Zifferblatt und scrollen Sie nach oben, bis Sie das Timer-Symbol sehen. Öffnen Sie das Timer-Display durch Drücken der Mitteltaste.



Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was Sie zuletzt verwendet haben, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

Öffnen Sie das **TIMER EINST.** Shortcut-Menü, in dem Sie die Timer-Einstellungen ändern können, durch Drücken der rechten oberen Taste.

Stoppuhr

Starten Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste.



Stoppen Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste. Zum Fortsetzen drücken Sie die Mitteltaste erneut. Zum Zurücksetzen drücken Sie die untere Taste.



Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

Countdown-Timer

Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die untere Taste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen. Hier können Sie aus vordefinierten Countdown-Zeiten auswählen, oder Ihre eigenen erstellen.



Sie können die Zeiten mit der Mitteltaste und der rechten unteren Taste nach Bedarf stoppen oder zurücksetzen.

Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

4.14. Intensitätszonen

Die Verwendung von Intensitätszonen beim Training ist für die Anleitung zu Ihrer Fitness-Entwicklung hilfreich. Ihr Körper wird in jeder Intensitätszone anders belastet, was sich folglich unterschiedlich auf Ihre körperliche Fitness auswirkt. Es gibt fünf verschiedene Zonen von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) oder Ihres Tempos, definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training einzubeziehen und zu verstehen, wie man sich in der jeweiligen Intensität fühlen sollte. Vergessen Sie dabei nicht, sich immer Zeit für die Aufwärmphase vorher zu nehmen, unabhängig von Ihrem geplanten Training.

Die in der Suunto 3 verwendeten Intensitätszonen werden folgendermaßen unterschieden:

Zone 1: Leicht

Training in Zone 1 ist relativ schonend für Ihren Körper. Training auf dieser niedrigen Stufe wird meist als Aufbautraining durchgeführt und verbessert Ihre Grundfitness, wenn Sie zu trainieren beginnen oder nach einer längeren Unterbrechung. In dieser Intensitätszone wird tägliches Training, wie beispielsweise Gehen, Treppensteigen, mit dem Rad zur Arbeit fahren, usw. durchgeführt.

Zone 2: Moderat

Training in Zone 2 verbessert Ihr Grundfitnessniveau effektiv. Beim Training in dieser Intensität fühlt man sich locker, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Herz-Kreislauf-Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung Ihrer Grundfitness bildet die Grundlage für weiteres Training und bereitet Ihr System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, vor allem aus den Fettreserven Ihres Körpers.

Zone 3: Hart

Training in Zone 3 ist ziemlich anstrengend und fühlt sich größtenteils hart an. Es verbessert Ihre Fähigkeiten, sich schnell und sparsam zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in Ihrem System zu bilden, Ihr Körper ist jedoch noch in der Lage, sie komplett auszuscheiden. Sie sollten Ihren Körper maximal einige Male wöchentlich in dieser Intensität trainieren, da Ihr Körper hier sehr stark beansprucht wird.

Zone 4: Sehr schwer

Beim Training in Zone 4 bereiten Sie Ihr System auf Ereignisse mit Wettbewerbscharakter und hohen Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl bei konstanter Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (periodische Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickeln Sie Ihr Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung kann zu Übertrainieren führen, wodurch Sie Ihr Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen müssen.

Zone 5: Maximal

Wenn Ihre Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training als extrem hart an. Ihr System baut Milchsäure schneller auf, als sie abgebaut werden kann und Sie werden nach maximal ein paar Dutzend Minuten gezwungen, aufzuhören. Sportler schließen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm ein. Fitness-Sportler benötigen sie überhaupt nicht.

4.14.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) definiert.

Standardmäßig wird Ihre max. HF mit folgender Gleichung berechnet: $220 - \text{Ihr Alter}$. Wenn Sie Ihre genaue max. HF kennen, sollten Sie den Standardwert dementsprechend anpassen.

Der 7-Tage-Trainingsplan (siehe 4.5. *Adaptive Trainingsanleitung*) basiert auf den HF-Zonenbereichen. Der Trainingsplan kann Sie nur dann optimal zum gewünschten

Fitnessniveau anleiten, wenn die Grenzen oder die max. HF Ihren persönlichen Werten entsprechen.

Suunto 3 hat standard- und aktivitätsbezogene HR-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten können Sie auch HR-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

Max. HF einstellen

Legen Sie Ihre maximale HR in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » fest. Standardzonen**

1. Wählen Sie die max. HF (höchster Wert, bpm) aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
2. Wählen Sie Ihre neue HF mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



3. Bestätigen Sie die neue max. HF mit der Mitteltaste.
4. Beenden Sie die Ansicht HF-Zonen durch Drücken auf die linke untere Taste.

 **HINWEIS:** Sie können Ihre maximale HR auch in den Einstellungen unter **Allgemein » Persönlich** festlegen.

HF-Standardzonen festlegen

Legen Sie Ihre HR-Standardzonen in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » fest. Standardzonen**

1. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die HF-Zone, die Sie ändern möchten, durch Drücken der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wählen Sie Ihre neue HF-Zone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



3. Bestätigen Sie den neuen HF-Wert mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden der Ansicht HF-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Zum Zurücksetzen der HR-Zonen auf den Standardwert wählen Sie **Zurücksetzen** in der Ansicht HR-Zonen aus.

Aktivitätsbezogene HF-Zonen festlegen

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » fest. Erweiterte Zonen**

1. Wählen Sie die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die Sie bearbeiten möchten, mit der rechten oberen oder unteren Taste aus und drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Aktivität hervorgehoben ist
2. Drücken Sie zum Anzeigen der HF-Zonen auf die Mitteltaste.

3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die HF-Zone, die Sie ändern möchten, durch Drücken der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue HF-Zone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Bestätigen Sie den neuen HF-Wert mit der Mitteltaste.
6. Zum Beenden der Ansicht HF-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

4.14.1.1. Verwenden von HR-Zonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Herzfrequenz als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 4.1.4. *Verwendung von Zielen beim Training*), wird eine Messskala für HR-Zonen angezeigt. Sie ist in fünf Abschnitte unterteilt und wird an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus (bei allen Sportmodi, die HR unterstützen) angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt die Skala an, in welcher HR-Zone Sie gerade trainieren. Ein kleiner Pfeil in der Skala zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenabschnitts an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie die von Ihnen gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone liegt, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standard-Display der Sportmodi eine Ansicht der HR-Zonen. Im Zonendisplay wird Ihre aktuelle HR-Zone im mittleren Feld angezeigt und die Hintergrundfarbe der Messskala ändert sich gemäß der HR-Zone, in der Sie trainieren.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

4.14.2. Tempozonen

Tempozonen sind genauso wie HF-Zonen mit dem Unterschied, dass die Intensität Ihres Trainings nicht auf Ihrer Herzfrequenz sondern auf Ihrem Tempo basiert. Je nach Ihren

Einstellungen werden die Tempozonen entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto 3 hat fünf Tempo-Standardzonen, die Sie verwenden können, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen zur Verfügung.

Tempozonen einrichten

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » fest. **Erweiterte Zonen**

1. Wählen Sie Laufen und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
2. Scrollen Sie mit der rechten unteren Taste nach unten und schalten Sie die Tempozonen mit der Mitteltaste ein.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die Tempozone, die Sie ändern möchten, mit der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue Tempozone durch Drücken der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Wählen Sie den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.
6. Zum Beenden der Ansicht Tempozonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

4.14.2.1. Verwendung von Tempozonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Tempo als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 4.1.4. *Verwendung von Zielen beim Training*) wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Tempozonen-Meßskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Meßskala wird jeweils der Abschnitt der Tempozone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil in der Skala zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenabschnitts an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihr Tempo während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, es zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

5. SuuntoPlus™ Guides

SuuntoPlus™ Guides bringen dir eine Echtzeitanleitung von deinen bevorzugten Sport- und Outdoordiensten auf deine Suunto Uhr. Im SuuntoPlus™ Store findest du auch neue Guides oder erstellst sie mit Tools wie der Suunto App „Workout-Planer“.

Weitere Informationen zu allen verfügbaren Guides und wie du Guides von Drittanbietern mit deinem Gerät synchronisierst, findest du unter www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Auswählen von SuuntoPlus™ Guides auf deiner Uhr:

1. Drücke vor Beginn einer Trainingsaufzeichnung die untere Taste und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Scrolle zum gewünschten Guide und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.
3. Gehe zurück zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
4. Drücke die Mitteltaste, bis du zum SuuntoPlus™ Guide gelangst, der als separates Display angezeigt wird.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto 3 installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

6. SuuntoPlus™ Sport-Apps

SuuntoPlus™ Sport-Apps inspirieren dich mit neuen Tools auf deiner Suunto 3 und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen. Neue Sport-Apps findest du im SuuntoPlus™ Store, wo neue Apps für deine Suunto 3 veröffentlicht werden. Wähle nach deinen Interessen aus und synchronisiere alles mit deiner Uhr, um deine Trainingseinheiten noch besser zu nutzen!

SuuntoPlus™ Sport-Apps verwenden:

1. Scrolle vor dem Start der Trainingsaufzeichnung nach unten und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Wähle die gewünschte Sport-App aus.
3. Wenn eine Sport-App ein externes Gerät oder einen externen Sensor verwendet, wird die Verbindung dazu automatisch hergestellt.
4. Gehe zurück zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Drücke die Mitteltaste, bis du zur SuuntoPlus™-Sport-App gelangst, die als separates Display angezeigt wird.
6. Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, wird das Ergebnis der SuuntoPlus™ Sport-App in der Zusammenfassung angezeigt, sofern es ein relevantes Ergebnis gibt.

Du kannst in der Suunto App wählen, welche SuuntoPlus™ Sport-Apps du auf der Uhr verwenden möchtest. Besuche Suunto.com/Suuntoplus, um zu sehen, welche Sport-Apps für deine Uhr zur Verfügung stehen.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto 3 installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

7. Pflege und Support

7.1. Hinweise zur Handhabung

Behandle das Gerät pfleglich – lasse es nicht fallen und setze es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spüle sie regelmäßig mit Süßwasser und einer milden Seife ab, und reinige das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Verwende nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht-originale Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

7.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Uhr verwenden. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Generell verringert sich die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien mit der Zeit.

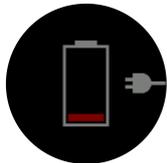


HINWEIS: Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität innerhalb eines Jahres in unnatürlichem Maße abnehmen, tauscht Suunto die Batterie aus.



HINWEIS: Dieses Produkt hat eine nicht austauschbare, wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie.

Wenn der Batterieladestand unter 20 % und später unter 10 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display der Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt Ihre Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



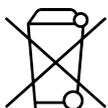
Laden Sie Ihre Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Wenn der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.



WARNUNG: Laden Sie Ihre Uhr nur mit USB-Adaptoren gemäß Norm IEC 60950-1 für eingeschränkte Stromversorgung. Die Verwendung von nicht-konformen Adaptoren kann zur Beschädigung Ihres Gerätes führen, oder dessen Brand verursachen.

7.3. Entsorgung

Entsorge das Gerät bitte gemäß den örtlichen Verordnungen für Elektronikabfälle. Entsorge es nicht in den Mülleimer. Du kannst das Gerät auch bei deinem nächstgelegenen Suunto Händler zurückgeben.



8. Referenzen

8.1. Konformität

Informationen zur Konformität und detaillierte technische Daten findest du im „Merkblatt zu Sicherheit und Richtlinien“, das du mit deiner Suunto 3 erhalten hast, oder unter www.suunto.com/userguides verfügbar ist.

8.2. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW175 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: 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.