


SUUNTO 3 FITNESS
ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО


1. БЕЗОПАСНОСТ.....	4
2. Начало.....	6
2.1. Бутони.....	6
2.2. Приложение Suunto.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Оптично измерване на сърдечния ритъм.....	8
2.5. Промяна на настройките.....	9
3. Настройки.....	11
3.1. Заклучване на бутони и потъмняване на екрана.....	11
3.2. Подсветка.....	11
3.3. Тонове и вибрация.....	11
3.4. Съвързаемост с Bluetooth.....	11
3.5. Самолетен режим.....	12
3.6. Режим „Не безпокой”.....	12
3.7. Известия.....	12
3.8. Час и дата.....	13
3.8.1. Будилник.....	13
3.9. Език и мерни единици.....	14
3.10. Циферблати.....	14
3.11. Информация за устройството.....	15
4. Характеристики.....	16
4.1. Запис на тренировка.....	16
4.1.1. Калибриране на скоростта и разстоянието.....	17
4.1.2. Спортни режими.....	18
4.1.3. Опции за пестене на енергия според спортния режим.....	18
4.1.4. Използване на цели при тренировка.....	18
4.1.5. Съвързан GPS.....	19
4.1.6. Интервална тренировка.....	20
4.1.7. Плуване.....	21
4.1.8. Усещане.....	21
4.1.9. Тема на дисплея.....	21
4.2. Журнал.....	22
4.3. Всекидневна активност.....	22
4.3.1. Следене на активността.....	22
4.3.2. Моментен сърдечен ритъм.....	24
4.3.3. Пулс за деня.....	24
4.4. Адаптивни насоки за тренировка.....	25
4.5. Анализ на тренировка.....	28
4.6. Време за възстановяване.....	28
4.7. Мониторинг на съня.....	29

4.8. Стрес и възстановяване.....	30
4.9. Ниво на спортна подготовка.....	31
4.10. Гръден сензор за сърдечен ритъм.....	33
4.11. Сдвояване на POD и сензори.....	33
4.11.1. Калибриране на POD за крак.....	34
4.12. Таймери.....	34
4.13. Зони на интензивност.....	35
4.13.1. Зони на сърдечен ритъм.....	36
4.13.2. Зони на темпо.....	38
5. Грижи и поддръжка.....	40
5.1. Напътствия за работа.....	40
5.2. Батерия.....	40
5.3. Изхвърляне.....	40
6. Референция:.....	41
6.1. Регулаторен контрол.....	41
6.2. CE.....	41

1. БЕЗОПАСНОСТ

Видове предпазни мерки


 **ПРЕДПАЗЕН:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, които могат да доведат до сериозно нараняване или смърт.


 **ВНИМАНИЕ:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, водещи до повреда на продукта.


 **БЕЛЕЖКА:** - се използва за подчертаване на важна информация.


 **ПОДШУШВАМ:** - се използва за допълнителни съвети за използване на опциите и функциите на устройството.


Предпазни мерки

 **ПРЕДПАЗЕН:** Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът е в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.


 **ПРЕДПАЗЕН:** Само за развлекателни цели.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Не разчитайте изцяло на мобилния GPS или на издръжливостта на батерията на продукта. Винаги използвайте карти или други резервни материали, за да гарантирате сигурността си.

 **ВНИМАНИЕ:** Не използвайте никакви разтворители върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не прилагайте инсектициди върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.

 **ВНИМАНИЕ:** Не изхвърляйте продукта, а го третирайте като електронен отпадък, за да защитите околната среда.

 **ВНИМАНИЕ:** Внимавайте да не удряте или изпускате продукта, защото това може да го повреди.

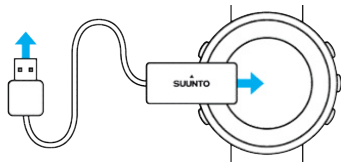


БЕЛЕЖКА: Suunto използва високотехнологични сензори и алгоритми, за да генерира показатели, които могат да ви помогнат във вашите дейности и приключения. Стремим се да бъдем възможно най-точни. И все пак някои от данните, които нашите продукти и услуги събират, не са идеално надеждни, нито генерираните от тях показатели са абсолютно точни. Калориите, сърдечният пулс, местоположението, засичането на движения, отчитането на изстрели, индикаторите за физически стрес и другите показатели може да не отговарят на действителността. Продуктите и услугите на Suunto са предназначени за използване само за занимателни цели, но не и за каквито и да било медицински цели.

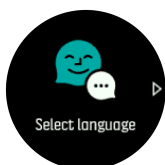
2. Начало

Стартирането на вашия Suunto 3 Fitness за първи път е лесно и просто.

1. Събудете часовника си, като го свържете към компютър с USB кабела от кутията.



2. Натиснете средния бутон, за да стартирате съветника за настройка.



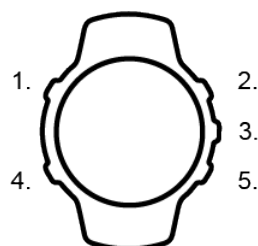
3. Изберете език, като натиснете горния или долния десен бутон, и потвърдете със средния бутон.



4. Следвайте съветника, за да завършите първоначалните настройки. Натиснете горния или долния десен бутон, за да промените стойностите, след което натиснете средния бутон, за да потвърдите и да отидете на следващата стъпка.

2.1. Бутони

Suunto 3 Fitness има пет бутона, които можете да използвате за навигация между различните дисплеи и функции.



Нормална употреба:

1. Горен ляв бутон

- натиснете, за да активирате подсветката
- натиснете, за да видите допълнителна информация

2. Горен десен бутон

- натиснете, за да се придвижите нагоре през изгледите и менютата

3. Среден бутон

- натиснете, за да изберете елемент или за да преминете напред/смените дисплеите
- задръжете натиснат, за да отворите контекстно меню с бутони за бърз достъп

4. Долен ляв бутон

- натиснете, за да се върнете
- дръжете натиснат, за да се върнете на циферблата на часовника

5. Долен десен бутон

- натиснете, за да се придвижите надолу през изгледите и менютата

Когато записвате упражнение, бутоните имат различни функции:

1. Горен ляв бутон

- натиснете, за да видите допълнителна информация

2. Горен десен бутон

- натиснете, за да поставите на пауза или да подновите записа
- задръжете натиснат, за да смените дейността

3. Среден бутон

- натиснете, за да промените екрана
- задръжете натиснат, за да отворите контекстно меню с опции

4. Долен ляв бутон

- натиснете, за да промените екрана

5. Долен десен бутон

- натиснете, за да отбележите обиколка
- задръжете натиснат, за да заключите и отключите бутоните

2.2. Приложение Suunto

С приложението Suunto можете допълнително да обогатите своето изживяване при използване на Suunto 3 Fitness. Сдвоете вашия часовник с мобилното приложение, за да получите свързан GPS, мобилни известия, анализ и други.



БЕЛЕЖКА: Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване.

За сдвояване на часовника с приложението Suunto:

1. Уверете се, че вашият Bluetooth е включен. В менюто за настройки отидете в **Connectivity** » **Discovery** и я активирайте, ако не е активирана.
2. Изтеглете и инсталирайте приложението Suunto на вашето съвместимо мобилно устройство от iTunes App Store, Google Play и няколко популярни магазина за приложения в Китай.
3. Стартирайте приложението Suunto и включете Bluetooth, ако все още не е включен.
4. Докоснете иконата на часовника в горния ляв ъгъл на екрана на приложението, след което докоснете „PAIR“, за да сдвоите часовника си.
5. Потвърдете сдвояването, като въведете кода, който се показва на часовника в приложението.



БЕЛЕЖКА: Някои функции изискват интернет връзка през WiFi или мобилна мрежа. Възможно е да бъдат начислени такси за обмен на данни.

2.3. SuuntoLink

Изтеглете и инсталирайте SuuntoLink на вашия компютър или Mac, за да актуализирате софтуера за гледане.

Силно препоръчваме да актуализирате часовника си, когато е налична нова версия на софтуера. Ако има налична нова актуализация, ще бъдете уведомени от SuuntoLink, както и от приложението Suunto.

Посетете www.suunto.com/SuuntoLink за допълнителна информация.

За да актуализирате софтуера на своя часовник:

1. Свържете своя часовник с компютъра чрез предоставения USB кабел.
2. Стартирайте SuuntoLink, ако все още не е включен.
3. Щракнете върху бутона за актуализация в SuuntoLink.

2.4. Оптично измерване на сърдечния ритъм

Оптичното измерване на сърдечния ритъм от китката е лесен и удобен начин да следите сърдечния си ритъм. Най-добрите резултати при измерване на сърдечния ритъм зависят от следните фактори:

- Часовникът трябва да се носи директно върху кожата. Не трябва да има никакви дрехи, колкото и да са тънки, между сензора и кожата ви.
- Може да е необходимо часовникът да се постави по-високо на ръката от обичайното място, на което се носят часовници. Сензорът отчита кръвообращението през тъканта. Отчитанията ще са по-точни, ако часовникът се допира до повече тъкан.
- Движенията на ръцете и мускулите, като например хващането на тенис ракета, могат да променят точността на сензорното отчитане.
- Когато сърдечният ви ритъм е слаб, сензорът може да не успее да осигури стабилни данни. Добре е да направите кратко разгриване от няколко минути, преди да започнете записа.
- Пигментацията на кожата и наличието на татуировки блокират светлината и не позволяват достоверното разчитане от оптичния сензор.
- Оптичният сензор може да не предоставя точно отчитане на сърдечния ритъм при плуване.
- За по-висока точност и по-бърза реакция на промени в сърдечния ритъм ви препоръчваме да използвате съвместим сензор за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите, като например Suunto Smart Sensor.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: Функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм може да не е точна за всеки потребител по време на всяка дейност. Оптичното измерване на сърдечния ритъм може да се влияе и от уникалната анатомия и кожна пигментация на отделните хора. Действителният ви сърдечен ритъм може да е по-нисък или по-висок от разчетеното от оптичния сензор.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: Само за развлекателни цели; функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм не е за медицински цели.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: Винаги се консултирайте с лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът е в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.

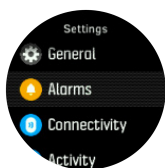
2.5. Промяна на настройките

За да промените настройка:

1. Натиснете горния десен бутон, докато видите иконата на настройките, след което натиснете средния бутон, за да влезете в менюто с настройките.



2. Превъртете през менюто с настройките, като натискате горния или долния десен бутон.



3. Изберете настройка, като натиснете средния бутон, когато настройката е маркирана. Върнете се в менюто, като натиснете долния ляв бутон.
4. За настройки със стойности, променяйте стойността, като натискате горния или долния десен бутон.



5. За настройки със само „Вкл./Изкл.“, променете настройката като натиснете средния бутон.



☰ ПОДШУШВАМ: Можете също така да осъществите достъп до общите настройки от менюто с бутони за бърз достъп, като задържите средния бутон натиснат.



3. Настройки

3.1. Заклучване на бутони и потъмняване на екрана

Докато записвате упражнение, можете да заключите бутоните, като задържите долния десен бутон натиснат. Когато екранът е заключен, не можете да промените изгледите, но можете да включите подсветката, като натиснете който и да е бутон, ако подсветката е в автоматичен режим.

За да ги отключите, задържете долния десен бутон натиснат отново.

Когато не записвате упражнение, екранът потъмнява след кратък период на бездействие. За да активирате екрана, натиснете произволен бутон.

След по-дълъг период на бездействие часовникът влиза в режим „хибернация“ и изключва изцяло екрана. Всяко движение активира повторно екрана.

3.2. Подсветка

Подсветката има два режима: автоматичен и ръчно включване. В автоматичния режим подсветката се включва при всяко натискане на бутон. В режима на ръчно включване можете да включите подсветката, като задържите горния ляв бутон натиснат.

Подсветката остава включена, докато не задържите горния ляв бутон натиснат отново.

Подсветката е в автоматичен режим по подразбиране. Можете да промените режима на подсветката от настройките в **General (Общи) » Backlight (Подсветка)**.

3.3. Тонове и вибрация

Алармите с тонове и вибрации се използват за известия, аларми и други ключови събития или действия. И двете могат да се регулират от настройките под **General » Tones**.

Под **General » Tones » General**, можете да изберете от следните опции:

- **All on:** всички събития задействат сигнал
- **All off:** никое събитие не задейства сигнали
- **Buttons off:** всички събития, различни от натискане на бутони, задействат сигнали.

Под **General » Tones » Alarms** можете да включвате и изключвате вибрациите.

Можете да изберете от следните опции:

- **Vibration:** сигнал с вибрация
- **Tones:** сигнал със звук
- **Both:** сигнал с вибрация и звук.

3.4. Свързваемост с Bluetooth

Suunto 3 Fitness използва технологията Bluetooth за изпращане и получаване на информация от вашето мобилно устройство, когато сте сдвоили часовника с приложението Suunto. Същата технология се използва при сдвояване на POD устройства и сензори.

Ако обаче не искате вашия часовник да бъде видим за Bluetooth скенери, можете да активирате или деактивирате настройката за откриваемост от настройките под **Connectivity » Discovery**.




Можете също така да изцяло да изключите Bluetooth, като активирате самолетен режим; вижте 3.5. Самолетен режим

3.5. Самолетен режим

Активирайте самолетния режим, когато трябва да изключите безжичните предавания. Можете да активирате или деактивирате самолетния режим от настройките в **Connectivity (Свързваемост)**.



 **БЕЛЕЖКА:** За да сдвоите каквото и да е устройство с вашето, трябва първо да изключите самолетния режим, ако е бил включен.

3.6. Режим „Не безпокой”

Режимът „Не безпокой” е настройка за заглушаване на всички звуци и вибрации на часовника, много полезна, когато например го носите в театър или друга обстановка, в която искате да работи, както обикновено, но без да издава звуци.

За да включите/изключите режим „Не безпокой”:


1. От циферблата на часовника натиснете и задръжте средния бутон, за да отворите менюто за преки пътища.
2. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите режим „Не безпокой”.

Когато режим „Не безпокой” е активиран, в изгледа с циферблат на часовника се вижда икона „Не безпокой”.

Ако сте настроили будилника, той ще се активира, както обикновено, и ще деактивира режим „Не безпокой”, освен ако не включите режим на дрямка.

3.7. Известия

Ако сте сдвоили часовника си с приложението Suunto, можете да получавате на часовника си известия като например за входящи обаждания или текстови съобщения.

 **БЕЛЕЖКА:** Съобщенията, получени от някои приложения, използвани за комуникация, може да не са съвместими с Suunto 3 Fitness.

Когато сдвоите часовника си с приложението, известията са включени по подразбиране. Можете да ги изключите от настройките в **Notifications**.

Когато получите известие, на циферблата се появява изскачаш прозорец.



Ако съобщението не се събира на екрана, натиснете долния десен бутон, за да превъртите през целия текст.

История на известията

Ако имате непрочетени известия или пропуснати повиквания на мобилното си устройство, можете да ги видите в часовника си.

От циферблата на часовника натиснете средния бутон и след това натиснете долния бутон, за да превъртите през историята на известията.

3.8. Час и дата

Часът и времето се задават при първоначалното настройване на часовника.

Регулирайте часа и датата от настройките в **General** » **Time/date**, където също така можете да сменяте формата на часа и датата.

Освен основното време, можете да използвате и двойно време, за да следите времето на различни локации, например когато пътувате. В **General** » **Time/date**, докоснете **Dual time**, за да зададете часовата зона, като изберете локация.

След като го вдвоите с приложението Suunto, часовникът ви получава актуализираните час, дата, часова зона и лятно часово време от мобилни устройства.

В **General** » **Time/date**, докоснете **Auto time update**, за да включите или изключите функцията.

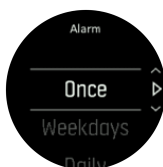
3.8.1. Будилник

Вашият часовник разполага с будилник, който може да се настрои да звъни веднъж или да се повтаря в определени дни. Активирайте алармата от настройките в **Alarms(Аларма)** » (Аларми) **Alarm clock(Будилник)** (Будилник).

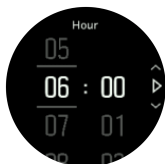
За да настроите будилника:

1. Първо изберете колко често искате да звъни. Опциите са:

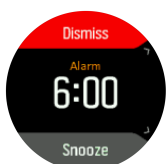
- **Once (Веднъж):** будилникът звъни веднъж в следващите 24 часа, в посочения час
- **Weekdays (В делнични дни):** будилникът звъни по едно и също време от понеделник до петък
- **Daily (Всеки ден):** будилникът звъни по едно и също време всеки ден от седмицата



2. Задайте час и минути и излезте от менюто за настройки.



Когато будилникът зазвъни, можете да го изключите, за да спрете звъненето, или да изберете опцията за дрямка. Времето за дрямка е 10 минути и може да се повтаря до 10 пъти.



Ако оставите будилникът да продължи да звъни, той автоматично ще премине в режим на дрямка след 30 секунди.

3.9. Език и мерни единици

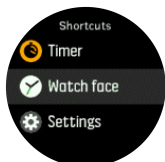
Можете да смените езика на часовника си и мерните единици от настройките в **General** (Общи) » **Language** (Език).

3.10. Циферблати

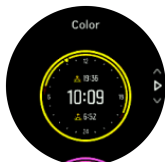
Suunto 3 Fitness се предлага с няколко циферблата, от които да избирате – в дигитален или аналогов стил.

За да смените циферблата:

1. Отидете в настройката **Watch face** от стартиращата програма или задръжте средния бутон натиснат, за да отворите контекстното меню. Натиснете средния бутон, за да изберете **Watch face**



2. Използвайте горния или долния десен бутон, за да разгледате различните циферблати, и изберете този, който искате да използвате, като натиснете средния бутон.
3. Използвайте горния или долния десен бутон, за да превъртите през опциите за цветове, и изберете този, който искате да използвате.



Всеки циферблат има допълнителна информация, като например дата, общ брой крачки или двойно време. Натиснете горния ляв бутон, за да превключите между изгледите.

3.11. Информация за устройството

Можете да прочете подробна информация за софтуера и хардуера на вашия часовник от настройките в **General** (Общи) » **About** (Относно).

4. Характеристики

4.1. Запис на тренировка

В допълнение към ежедневното следене на активността, можете да използвате часовника си, за да записвате вашите тренировъчни сесии или други активности, за да получите подробна обратна информация и да следите напредъка си.

За да запишете тренировка:

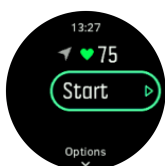
1. Сложете си сензора за сърдечен ритъм (опционален).
2. Превъртете до иконата за упражнение и изберете със средния бутон.



3. Натиснете горния или долния десен бутон, за да превъртите през спортните режими и натиснете средния бутон, за да изберете този, който искате да използвате.
4. Над индикатора за старт се появяват няколко икони, в зависимост от това какво използвате заедно със спортния режим (като например сърдечен ритъм и свързан GPS). Иконата със стрелка (свързан GPS) мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато намери сигнал. Иконата със сърцето (пулс) мига в сиво по време на търсене и когато се намери сигнал, тя се превръща в цветно сърце, прикрепено към колан, ако използвате сензор за сърдечен ритъм. Ако използвате оптичния сензор за сърдечен ритъм, тя се превръща в цветно сърце без колана.

Ако използвате сензор за сърдечен ритъм, но иконата само стане зелена (като за активен сензор за оптично измерване на сърдечния ритъм), проверете дали сензорът за сърдечен ритъм е вдвоен, вижте [4.11. Сдвояване на POD и сензори](#), и изберете спортния режим отново.

Можете да изчакате всяка икона да стане зелена или да стартирате записа веднага когато искате, като натиснете средния бутон.



След като стартира записът, избраният източник на сърдечна честота се заключва и не може да бъде променен по време на текущата тренировка.

5. Докато записвате, можете да превключвате между екраните със средния бутон.
6. Натиснете горния десен бутон, за да поставите записа на пауза. Спрете и запишете с долния десен бутон или подновете с горния десен бутон.

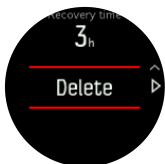


Ако спортният режим, който сте избрали, има опции като задаване на целева продължителност, можете да ги регулирате преди да стартирате записа, като натиснете долния десен бутон. Можете също така да регулирате опциите на спортния режим, докато записвате, като задържите средния бутон натиснат.



След като спрете записа, устройството ще ви попита как сте се чувствали. Можете да отговорите или да пропуснете въпроса (вижте 4.1.8. Усещане). След това ще видите обобщение на активността, което можете да разгледате чрез горния и долния десен бутон.

Ако сте направили запис, който не искате да запазите, можете да изтриете лога, като превъртите надолу до **Delete** и потвърдите със средния бутон. Можете да изтривате вписвания по същия начин и от дневника.



4.1.1. Калибриране на скоростта и разстоянието


Suunto 3 Fitness може да измерва скорост и разстояние при бягане и ходене с помощта на вградения акселерометър на часовника. Акселерометърът трябва да бъде калибриран към дължината и движението на вашите собствени крачки. Без калибриране часовникът не може правилно да измерва скорост и разстояние.

Най-лесният начин за калибриране на часовника е записването на първите упражнения за бягане или ходене с помощта на свързан GPS (вижте 4.1.5. Свързан GPS). Когато използвате GPS на мобилния си телефон, калибрирането на скоростта и разстоянието се извършва автоматично във фонов режим.

Ръчно калибриране на часовника:

1. За запис на упражнение за ходене и бягане с известно разстояние (например на писта) и в продължение на поне 12 минути, вижте 4.1. Запис на тренировка
2. Редактирайте разстоянието след вашето упражнение в обобщението чрез натискане на средния бутон, когато разстоянието е маркирано.



 **БЕЛЕЖКА:** За да получите най-точния резултат, калибрирайте ръчно часовника си поотделно както за бягане, така и за ходене.

4.1.2. Спортни режими

Вашият часовник разполага с богата гама предварително настроени спортни режими. Режимите са създадени за специфични дейности и цели – от обикновена разходка навън до ски бягане.

Когато записвате тренировка (вижте *4.1. Запис на тренировка*), можете да плъзнете нагоре или надолу, за да видите краткия списък със спортни режими. Изберете иконата **Other** в края на краткия списък, за да видите пълния списък на всички спортни режими.

Всеки спортен режим има уникален набор от дисплеи, които показват различни данни в зависимост от избрания спортен режим. Можете да редактирате и персонализирате данните, показани на дисплея на часовника по време на тренировката си с приложението Suunto.

Научете как да персонализирате спортните режими в *приложението Suunto (Android)* или *Suunto (iOS)*.


4.1.3. Опции за пестене на енергия според спортния режим

Можете да използвате следните опции за пестене на енергия, за да удължите живота на батерията:

- Таймаут на екрана: обикновено, по време на тренировка, екранът е винаги включен. Когато включите опцията за таймаут на дисплея, той се изключва след 10 секунди, за да пести батерия. Натиснете който и да е бутон, за да включите екрана отново.

За да активирате опциите за пестене на енергия:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Превъртете надолу до **Power saving** и натиснете средния бутон.
3. Регулирайте опциите за пестене на енергия, както искате, и задръжте средния бутон натиснат, за да излезете от опциите за пестене на енергия.
4. Превъртете обратно нагоре до стартовия изглед и започнете тренировката, както обикновено.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако опцията за таймаут на дисплея е включена, пак можете да получавате мобилни известия, както и звукови и вибрационни сигнали.

4.1.4. Използване на цели при тренировка

Възможно е да зададете различни цели с вашия Suunto 3 Fitness, когато тренирате.

Ако спортният режим, който сте избрали, има опция за цели, можете да ги регулирате, преди да стартирате записа, като натиснете долния десен бутон.



За да тренирате с обща цел:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Изберете **Targets** и натиснете средния бутон.

3. Включете **General**, като натиснете средния бутон.
4. Изберете **Duration** или **Distance**.
5. Изберете целта си.
6. Натиснете долния ляв бутон, за да се върнете към опциите за спортния режим.

Когато имате активирани общи цели, на всеки дисплей за данни се вижда лента за напредъка.



Също така ще получите известия, когато сте достигнали 50% от целта си, и когато избраната цел е изпълнена.

За да тренирате с цел висока интензивност:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Изберете **Targets** и натиснете средния бутон.
3. Включете **Intensity**, като натиснете средния бутон.
4. Изберете **Heart rate** или **Pace**.
5. Изберете целевата зона.
6. Натиснете долния ляв бутон, за да се върнете към опциите за спортния режим

4.1.5. Свързан GPS

Suunto 3 Fitness може да записва скорост и разстояние при бягане и ходене въз основа на движението на китката ви, но това трябва да се калибрира спрямо личната дължина и движение на вашите крачки. Можете или да калибрирате ръчно (вижте [4.1.1. Калибриране на скорост и разстояние](#)), или да оставите свързания GPS да го направи автоматично. Скоростта и разстоянието на базата на движението на китката се калибрират автоматично, когато използвате свързан GPS.

Освен по-точна скорост и разстояние, със свързан GPS получавате и запис от вашата тренировка, който можете да видите на карта в приложението Suunto.

Използване на свързан GPS:

1. Сдвоете часовника си с приложението Suunto, вижте [2.2. Приложение Suunto](#).
2. Позволете на приложението Suunto да използва услугите за местоположение.
3. Дръжте приложението Suunto активно.
4. Стартирайте спортен режим с GPS.

Иконата на GPS на часовника мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато се установи връзка с GPS устройството на вашия телефон.

Не всички спортни режими използват GPS. Ако не виждате иконата, значи спортният режим е за активност, при която не е необходим GPS, като бягане на пътека или плуване в басейн, или пък вашият Suunto 3 Fitness не е сдвоен с телефона ви.



БЕЛЕЖКА: Използването на свързан GPS увеличава консумацията на енергия на батерията на вашето мобилно устройство. GPS точността може да варира в зависимост от вашето мобилно устройство и околните условия. Сградите например могат да блокират GPS сигнали. Моля, имайте предвид, че GPS данните не са налични за всички версии на мобилни операционни системи и че съществуващата поддръжка може да бъде прекратена без предизвестие.

4.1.6. Интервална тренировка

Интервалните тренировки са често срещана форма на трениране и се състоят от повтарящи се серии с висок и нисък интензитет. С Suunto 3 Fitness, можете да дефинирате своя собствена интервална тренировка за всеки спортен режим.

Когато дефинирате интервалите си, трябва да настроите четири елемента:

- Интервали: бутон за включване/изключване, който дава възможност за интервално трениране. Когато е включен, към спортния режим се прибавя и екран за интервална тренировка.
- Повторения: брой интервали + възстановителни части, които искате да включите.
- Интервал: продължителност на високоинтензивния ви интервал според разстоянието или продължителността.
- Възстановителна част: продължителност на периода ви за почивка между интервалите според разстоянието или продължителността.

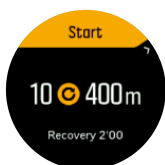
Не забравяйте, че ако използвате разстояние, за да дефинирате интервалите си, трябва да сте в спортен режим, който измерва разстояние. Измерването може да е базирано на мобилен GPS сигнал, или пък примерно да е взето по данни от китката или от POD за крак или колело.

За да тренирате с интервали:


1. От стартовата програма изберете своя спорт.
2. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
3. Превъртете надолу до **Intervals** и натиснете средния бутон.
4. Активирайте интервалите и задайте настройките, както е описано по-горе.



5. Превъртете до **Back** (Назад) и потвърдете със средния бутон.
6. Натиснете горния десен бутон, докато не се върнете на стартовия изглед, и стартирайте упражнението си, както обикновено.
7. Натиснете долния ляв бутон, за да промените изгледа на екрана с интервали, и натиснете горния десен бутон, когато сте готови да започнете интервалната си тренировка.



8. Ако искате да спрете интервалната тренировка, преди да сте завършили всички повторения, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите за спортния режим, и изключете **Intervals**.


 **БЕЛЕЖКА:** Докато сте в екрана с интервалите, бутоните работят, както обикновено; например, ако натиснете горния десен бутон, това ще постави на пауза записа на цялата тренировка, а не само на интервалната тренировка.

След като сте спрели записа на цялата тренировка, интервалната тренировка автоматично се изключва за този спортен режим. Другите настройки обаче остават, за да можете лесно да започнете същата тренировка следващия път, когато използвате този спортен режим.

4.1.7. Плуване

Можете да използвате вашия Suunto 3 Fitness за плуване в басейни.

Когато използвате спортен режим за плуване в басейн, часовникът определя дистанцията, като отчита дължината на басейна. Преди да започнете да плувате, можете да промените дължината на басейна в опциите за режим „Спорт“, според необходимото.

 **БЕЛЕЖКА:** Сензорът за сърдечен ритъм на китката може да не работи под вода. Използвайте гръден сензор за сърдечен ритъм, за да получите по-надеждно проследяване на сърдечния ритъм.

4.1.8. Усещане

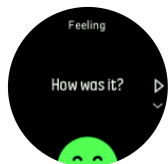
Ако тренирате редовно е важно да проследявате какво усещате след всяка тренировка, тъй като това е важен показател за цялостното ви физическо състояние.

Има пет степени на усещания, от които да изберете:

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

От вас зависи да решите какво точно означава всяка от тези опции. Важното е да ги използвате всеки път.

След всяка тренировка можете да запишете в часовника как сте се чувствали, непосредствено след края на записа, като отговорите на въпроса „**How was it?**“.



Можете да пропуснете отговора на въпроса, като натиснете средния бутон.

4.1.9. Тема на дисплея

За да можете по-лесно да разчитате екрана на часовника си, докато тренирате или навигирате, можете да избирате между светли и тъмни теми.

При светла тема фонът на дисплея е светъл, а цифрите са тъмни.

При тъмна тема контрастът е обратно – фонът е тъмен, а цифрите са светли.

Темата е цялостна настройка, която можете да промените в часовника си от опциите във всеки спортен режим.

За да промените темата на дисплея от опциите при спортен режим:

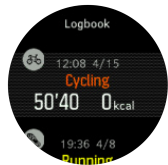
1. От циферблата на часовника натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Excercise** (Упражнение) или натиснете средния бутон.
3. Отворете някой спортен режим и натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
4. Превъртете надолу до **Theme** (Тема) и натиснете средния бутон.
5. Превключете между светла и тъмна тема, като натиснете горния и долния десен бутон, и потвърдете със средния бутон.
6. Превъртете обратно, за да излезете от опциите на спортния режим и да стартирате (или затворите) спортния режим.

4.2. Журнал

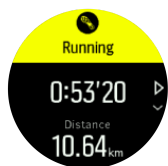
Можете да отворите бележника от стартиращата програма.



Превъртете през бележника, като натиснете горния или долния десен бутон. Натиснете средния бутон, за да отворите и видите съответния лог.



За да затворите лога, натиснете долния ляв бутон.



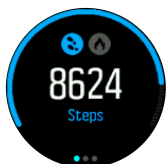
4.3. Всекидневна активност

4.3.1. Следене на активността

Вашият часовник следи цялостното ви ниво на активност през деня. Това е важен фактор, независимо дали искате само да се поддържате здрави и във форма, или тренирате за предстоящо състезание. Добре е да сте активни, но когато тренирате усилено, трябва да си осигурявате достатъчно дни на почивка с ниско ниво на активност.

Броячът за активност автоматично се нулира всеки ден в полунощ. В края на седмицата часовникът предоставя обобщение на вашата активност.

От екрана с циферблата натиснете долния десен бутон, докато видите общия брой крачки за деня.



Часовникът ви брои крачките чрез акселерометър. Общият брой крачки се натрупва денонощно, включително и докато записвате тренировъчни сесии или други активности. При някои специфични спортове обаче, като плуване и колоездене, не се броят крачки.

Освен крачките можете да видите също приблизителните изгорени калории за деня, като натиснете горния ляв бутон.



Голямото число в средата на дисплея е изчисленият брой калории, изгорени при активно движение през деня. Под него виждате общия брой изгорени калории. Общият брой включва както калориите, изгорени при активно движение, така и вашия базов метаболизъм в покой (БМП) (вижте по-долу).

Пръстенът и на двата дисплея показва колко близо сте до вашите цели за дневна активност. Тези цели могат да бъдат регулирани според личните ви предпочитания (вижте по-долу).

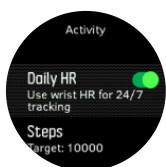
Можете също да проверите стъпките си през последните седем дни, като натиснете средния бутон веднъж. Натиснете отново средния бутон, за да видите калориите, изгорени през последните седем дни.



Докато сте в дисплея за стъпки или калории, натиснете долния десен бутон, за да видите точните числа за всеки ден.

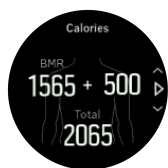
Цели за активност

Можете да променяте дневните цели както за крачки, така и за калории. Докато сте в екрана за активността, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите настройките за цели за активността.



Когато задавате целта си за крачки, дефинирате общия брой крачки за деня.

Общият брой калории, които изгаряте на ден, се определят от два фактора: вашият базов метаболизъм в покой (БМП) и вашата физическа активност.

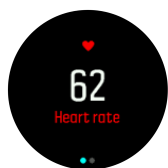


Вашият БМП е количеството калории, което тялото ви изгаря, докато е в покой. Това са калориите, от които тялото ви има нужда, за да поддържа температурата си и основни функции като сърцебиенето или мигането на очите. Стойността се основава на личния ви профил, включително фактори като възраст и пол.

Когато зададете цел за калории, дефинирате колко калории искате да изгаряте в допълнение към вашия БМП. Това са вашите т. нар. „активни калории”. Пръстенът около дисплея за активност се придвижва в зависимост от това колко активни калории изгаряте през деня в сравнение с целта ви.

4.3.2. Моментен сърдечен ритъм

Дисплеят за моментен сърдечен ритъм предоставя 12-часов поглед върху вашия сърдечен ритъм. Дисплеят показва настоящия ви сърдечен ритъм.



За да видите моментния сърдечен ритъм:

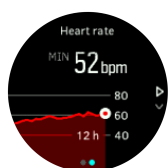
1. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за моментен сърдечен ритъм.
2. Натиснете горния ляв бутон, за да излезете от екрана и да се върнете до изгледа на циферблата.

4.3.3. Пулс за деня

Дисплеят за сърдечен ритъм за деня предоставя 12-часов поглед върху вашия сърдечен ритъм. Това е полезен източник на информация относно например вашето възстановяване след тежка тренировка.

Дисплеят показва графика с вашия сърдечен ритъм в рамките на 12 часа. Графиката е построена, използвайки вашия среден сърдечен ритъм на база 24-минутни времеви отрязъци. Освен това виждате най-ниския ви сърдечен ритъм през 12-часовия период.

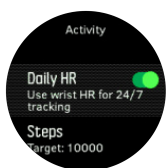
Вашият най-бавен сърдечен ритъм за последните 12 часа е добър показател за начина, по който се възстановявате. Ако сърдечният ритъм е по-ускорен от обичайно, вероятно все още не сте се възстановили напълно от последната си тренировка.



Ако запишете тренировка, сърдечният ви ритъм за деня ще отрази ускорения сърдечен ритъм от вашата тренировка. Не забравяйте обаче, че в графиката са показани средни стойности. Ако сърдечният ви ритъм достигне например 200 удара в минута, докато тренирате, в графиката не се отразява тази максимална стойност, а средната стойност за 24-те минути, по време на които сте достигнали върхната стойност.

Преди да виждате графиката с ежедневния сърдечен ритъм, трябва да активирате функцията за ежедневен сърдечен ритъм. Можете да включвате или изключвате функцията от настройките под **Activity**. Ако сте в дисплея за сърдечен ритъм, можете също така да отворите настройките за активност, като задържите средния бутон натиснат.

При включена функция за отчитане на сърдечен ритъм за деня, вашият часовник включва оптичния сензор за измерване на сърдечен ритъм редовно, за да проверява сърдечния ви ритъм. Това малко увеличава консумацията на енергия от батерията.



След като функцията е активирана, на часовника са му необходими 24 минути, преди да започне да показва информация за сърдечния ритъм през деня.

За да видите сърдечния ритъм за деня:

1. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за моментен сърдечен ритъм.
2. Натиснете средния бутон, за да влезете в екрана за сърдечен ритъм през деня.

Натискането на долния десен бутон в дисплея за сърдечния ритъм през деня ще покаже колко енергия консумирате всеки час, въз основа на вашия сърдечен ритъм.

4.4. Адаптивни насоки за тренировка

Вашият Suunto 3 Fitness автоматично генерира 7-дневен тренировъчен план, с който да поддържате, подобрявате или повишавате физическата си подготовка. Седмичните натоварвания при трениране и интензитетът на тренировките за различни в трите тренировъчни програми.

Изберете какво желаете да постигнете с физическата си подготовка:



Изберете опцията „maintain“ („поддържане“), ако вече сте в добра форма и желаете да поддържате настоящото си физическо състояние. Тази опция може да е полезна и за хора, които сега започват да тренират редовно. Когато влезете във форма, винаги можете да смените програмата, която следвате, с по-трудна.

Опцията „improve“ („подобряване“) е насочена към подобряване на физическата ви подготовка с умерена крива на напредък. Ако желаете да подобрите физическата си подготовка по-бързо, изберете програмата „boost“ („повишаване“). Тя ще ви предложи по-сложни тренировки и по-бързи резултати.

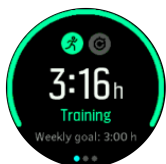
Тренировъчният план се състои от планирани тренировки с целева продължителност и интензивност. Всяка тренировка се планира така, че да поддържате и подобрявате физическата си подготовка постепенно, без да претоварвате организма си. Ако пропуснете някоя тренировка или тренирате малко повече от планираното, Suunto 3 Fitness автоматично нагажда вашия тренировъчен план.

Когато започнете планирано упражнение, часовникът ви ще ви насочва с визуални и аудио индикатори, за да ви помогне да поддържате правилната интензивност и да следите напредъка си.

Настройките за зони на сърдечен ритъм (вижте 4.13.1. *Зони на сърдечен ритъм*) влияят на адаптивния тренировъчен план. Предстоящите активности в тренировъчния план включват и интензивност. Ако вашите зони на сърдечен ритъм не бъдат зададени правилно, насоката за интензивност по време на планирана тренировка може да не отговаря на истинската интензивност на тренировката ви.

За да видите следващите планирани тренировки:

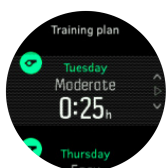
1. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до изгледа за анализ на тренировките.



2. Натиснете средния бутон, за да видите плана си за текущата седмица.




3. Натиснете долния десен бутон, за да видите допълнителна информация; ден на тренировка, продължителност и ниво на интензивност (въз основа на зоните за сърдечен ритъм, вижте *Зони на интензивност*).



4. Натиснете долния ляв бутон, за да излезете от изгледа за планирани упражнения и да се върнете на екрана за часа.

 **БЕЛЕЖКА:** Днешната планирана дейност се вижда и при натискане на средния бутон на циферблата на часовника.

 **БЕЛЕЖКА:** Адаптивните насоки за тренировка имат за цел да поддържат, подобряват или повишават вашето физическо състояние. Ако вече сте в много добро физическо състояние и се упражнявате често, 7-дневният план може да не е подходящ за вашата съществуваща програма.

⚠ ВНИМАНИЕ: Ако сте били болни, планът за тренировка може да не е достатъчно адаптиран, когато започнете да тренирате отново. След заболяване бъдете изключително предпазливи и правете лесни упражнения.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: Часовникът не може да разбере дали имате травма. Следвайте препоръките на вашия лекар, за да се възстановите от травмата, преди да следвате плана за тренировка във вашия часовник.

За да деактивирате вашия персонализиран план за тренировка:

1. В менюто за настройки отидете в **Training**.
2. Натиснете **Guidance** за изключване.



Ако не желаете да използвате адаптивното напътстване, но искате цел за тренировката, можете да дефинирате целеви брой часове като седмична цел от настройките под **Training**.

1. Деактивирайте **Guidance**.
2. Изберете **Weekly goal**., като натиснете средния бутон.
3. Изберете новата **Weekly goal**, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



4. Потвърдете, като натиснете средния бутон.

Насоки в реално време

Ако имате планирано упражнение, насрочено за текущия ден, тази активност се показва като първата опция в списъка със спортни режими, когато влезете в екрана за упражнения, за да започнете запис на тренировка. Ако искате насоки в реално време, започнете препоръчаното упражнение, както бихте направили с нормален запис, вижте 4.1. *Запис на тренировка*.

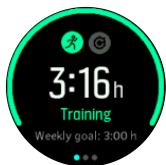
📝 БЕЛЕЖКА: Днешната планирана дейност се вижда и при натискане на средния бутон на циферблата на часовника.

Когато тренирате съгласно планирано упражнение, ще видите зелена лента за прогрес и процента на вашия напредък. Целта се изчислява въз основа на планираната интензивност и продължителност. Когато тренирате в рамките на планираната интензивност (въз основа на вашия сърдечен ритъм), трябва да достигнете целта близо до планираната продължителност. По-високата интензивност на тренировката ще ви доведе по-бързо до целта. По същия начин по-ниската интензивност ще отнеме повече време.

4.5. Анализ на тренировка

Suunto 3 Fitness дава общ преглед на тренировъчните ви дейности.

Натиснете долния десен бутон, докато не видите общия си брой тренировки за текущата седмица.



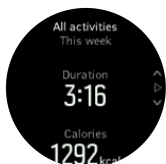
Целта на тренировката не може да бъде променена, ако са включени адаптивните насоки за тренировка. За да изключите адаптивните насоки за тренировка и да промените целта на вашата тренировка, вижте 4.4. *Адаптивни насоки за тренировка.*

Натиснете два пъти средния бутон, за да видите всички извършени дейности за текущата седмица и напредъка ви през последните 3 седмици.



От изгледа на общия брой извършени дейности можете да натиснете горния ляв бутон, за да превключвате между първите три спорта.

Натиснете долния десен бутон, за да видите обобщението за текущата седмица. Резюмето включва общото време, разстоянието и калориите за избрания спорт в изгледа на общия брой извършени дейности.



4.6. Време за възстановяване

Времето за възстановяване е приблизителното време в часове, необходимо на тялото ви за възстановяване след тренировка. Времето се базира на продължителността и интензивността на тренировката, както и на общата ви умора.

Времето за възстановяване се натрупва от всякакъв вид упражнения. С други думи, натрупвате време за възстановяване както при дълги, слабо интензивни тренировки, така и при силно интензивни тренировки.

Времето от отделните тренировки се натрупва, така че ако тренирате преди изтичане на времето, новото натрупано време се добавя към остатъка от предходната ви тренировка.

За да видите вашето време за възстановяване:

1. От циферблата натиснете долния десен бутон, докато видите дисплея за тренировка и възстановяване.
2. Натиснете горния ляв бутон, за да превключите между тренировка и възстановяване.



Тъй като времето за възстановяване е само ориентировъчно, натрупаните часове се отброяват обратно с равномерно темпо, независимо от нивото ви на физическа подготовка или други индивидуални фактори. Ако сте в много добра форма, може да се възстановявате по-бързо от предвиденото. От друга страна, ако сте болни от грип, например, времето ви за възстановяване може да е по-дълго от предвиденото.

4.7. Мониторинг на съня

Добрият сън е важен за вашето умствено и физическо здраве. Можете да използвате своя часовник, за да следите съня си, колко сън си осигурявате и колко добре спите.

Когато носите часовника си в леглото, Suunto 3 Fitness следи вашия сън на базата на данните от акселерометъра.

За мониторинг на съня:


1. Отидете в настройките на часовника, превъртете надолу до **Sleep** и натиснете средния бутон.
2. Включете **Sleep tracking**.




3. Настройте времето за лягане и събуждане според обичайния си режим за сън.

Последната стъпка определя времето за сън. Вашият часовник използва този период, за да определи кога спите (по време на времето за сън) и отчита целия сън като една сесия. Ако станете през нощта, например за да пиете вода, вашият часовник ще отчете съня след това в същата сесия.

Ако заспите по-рано или спите по-дълго от зададеното време за сън, часовникът ще следи съня ви, докато поне част от него е в рамките на зададеното време за лягане и ставане.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако си легнете много след времето за лягане, часовникът може да не брои това спане към съня ви.

Когато сте включили мониторинг на съня, можете също така да настроите целево време за сън. Обикновено един възрастен се нуждае от между 7 и 9 часа сън на денонощие, макар че идеалното количество сън за вас може да е различно от нормата.

 **БЕЛЕЖКА:** Всички измервания за съня, с изключение на качеството на съня и средния сърдечен ритъм, се базират единствено на движения, следователно са приблизителни и може да не отразяват реалните ви навици на спане.

Качество на съня

Освен продължителността, часовникът ви може също така да оценява качеството на съня ви, като следи варирането на вашия сърдечен ритъм по време на сън. Вариацията посочва доколко добре сънят ви ви помага да си починете и да се възстановите. Качеството на съня се показва по скала от 0 до 100 в обобщението на съня, като 100 е най-доброто качество.

Измерване на сърдечния ритъм по време на сън

За да се измерва качеството на съня, уверете се, че сте включили сърдечния ритъм за деня (вижте 4.3.3. *Сърдечен ритъм за деня*) и мониторинг на съня.

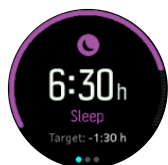
Автоматичен режим „Не безпокой“

Можете да използвате настройката за автоматичен режим „Не безпокой“ за автоматично включване на режима, докато спите.


Тенденции в съня

Когато се събудите, ще видите обобщение на вашия сън. Обобщението включва общата продължителност на съня ви, както и приблизителното време, когато сте били будни (извършвали сте движения), кога сте си легнали, кога сте се събудили и средния сърдечен ритъм и качество на съня ви.

Можете да следите цялостните тенденции на съня ви с анализа на сън. От лицето на часовника натискайте долния десен бутон, докато видите дисплея за продължителност на **Sleep**. Първият изглед показва последното ви спане в сравнение с целта ви за продължителност на съня.



Докато сте на екрана за сън, можете да натиснете веднъж средния бутон, за да видите средната продължителност на съня ви, а след това и вашия среден сърдечен ритъм по време на сън през последните седем дни. Данните могат да се разглеждат като цифри вместо графики, като натиснете долния десен бутон.

 **ПОДШУШВАМ:** От дисплея **Sleep** можете да задържите средния бутон натиснат, за да имате достъп до настройки за следене на съня и най-новото резюме за съня.

4.8. Стрес и възстановяване

Вашите ресурси са добър индикатор за енергийните нива на вашето тяло и отразяват способността ви да контролирате стреса и да се справяте с предизвикателствата на деня.

Стресът и физическата активност изчерпват ресурсите ви, докато почивката и възстановяването ги възстановяват. Добрият сън е съществена част от грижата за това тялото ви да има необходимите ресурси.

Когато нивата на вашите ресурси са високи, вероятно ще се чувствате свежи и енергични. Да отидете да бягате, когато ресурсите ви са високи, означава, че вероятно


ще бягате страхотно, защото тялото ви има необходимата енергия, за да се адаптира и подобри в резултат от тренировката.

Способността да следите ресурсите си може да ви помогне да ги управлявате и използвате разумно. Вие можете също така да използвате нивата на своите ресурси като насоки за идентифициране на стресовите фактори, изготвяне на персонално ефективни стратегии за подобряване на възстановяването, както и за въздействието на доброто хранене.

Стресът и възстановяването използват оптични разчитания от сърдечния сензор, а за да ги получавате през деня, трябва да сте активирали ежедневния сърдечен ритъм, вижте 4.3.3. *Пулс за деня*.

Важно е вашите Max HR и Rest HR да са настроени да съответстват на сърдечната ви честота, за да се гарантира, че получавате най-точни показания. По подразбиране Rest HR е настроен на 60 bpm, а Max HR е според годините ви.

Тези стойности за HR могат лесно да се променят в настройките под **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **ПОДШУШВАМ:** Използвайте най-ниското отчитане на сърдечната честота, измерено по време на сън, като Rest HR.

Натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за стрес и възстановяване.



Приборът около този дисплей показва вашето общо ниво на ресурсите. Ако е зелен, това означава, че се възстановявате. Индикаторът за състоянието и времето ви показва вашето текущо състояние (активно, неактивно, във възстановяване или под стрес) и от кога сте в това състояние. На тази екранна снимка например се възстановявате през последните четири часа.

Натиснете средния бутон, за да видите графична диаграма на ресурсите ви през последните 16 часа.



Зелените ленти показват периодите, в които сте се възстановявали. Процентната стойност е оценка на текущото ниво на вашите ресурси.

4.9. Ниво на спортна подготовка

Добрите аеробни физически занимания са важни за общото ви здраве, добро състояние и спортни постижения.

Вашето аеробно ниво на физическа подготовка се определя като VO2max (максимална консумация на кислород), широко призната мярка за капацитет на аеробна издръжливост. С други думи, VO2max показва колко добре тялото ви може да използва

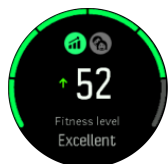
кислорода. Колкото по-висок е вашият VO2max, толкова по-добре можете да използвате кислорода.

Оценката на вашето ниво на физическа подготовка се базира на проследяването на реакцията на сърдечния ви ритъм по време на всяка записана тренировка за бягане или ходене. За да изчислите вашето ниво на физическа подготовка, запишете бягане или ходене с продължителност най-малко 15 минути, докато носите вашия Suunto 3 Fitness със свързан GPS или калибрирана скорост.

Ако свързаният GPS не е наличен, трябва ръчно да калибрирате часовника си, преди да можете да ходите/бягате в продължение на 15 минути и да получите оценката на вашето ниво на физическа подготовка; за целта вижте **4.1.1. Калибриране на скоростта и разстоянието**.

След успешно калибриране вашият часовник е в състояние да предостави оценка на вашето ниво на физическа подготовка за всички тренировки за бягане и ходене.

Вашето текущо приблизително ниво на физическа подготовка се показва на дисплея за нивото на физическа подготовка. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за нивото на физическа подготовка.



БЕЛЕЖКА: Ако часовникът все още не е оценил вашето ниво на физическа подготовка, дисплеят на нивото на физическа подготовка ще ви инструктира допълнително.

Историческите данни от записаните тренировки с бягане и ходене помагат за осигуряване на точността на вашата VO2max стойност. Колкото повече активности записвате с вашия Suunto 3 Fitness, толкова по-точна става вашата прогнозна стойност за VO2max.

Има шест нива на физическа подготовка, от ниско към високо: много лошо, лошо, средно, добро, отлично и превъзходно. Стойността зависи от възрастта и пола ви и колкото по-висока стойност имате, толкова по-добро е вашето ниво на физическа подготовка.

Натиснете горния ляв бутон, за да видите вашата прогнозна фитнес възраст. Фитнес възрастта е показател, който представя стойността ви на VO2max като възраст. Редовното извършване на правилните видове физическа активност ще повиши стойността ви на VO2max и ще намали вашата фитнес възраст.



Подобряването на VO2max е силно индивидуално и зависи от фактори като възраст, пол, гени и история на тренировките. Ако вече сте в много добра физическа форма, увеличаването на вашето ниво на физическа подготовка ще бъде по-бавно. Ако едва сега започвате да тренирате редовно, може да забележите бързо повишаване на нивото на физическа подготовка.

4.10. Гръден сензор за сърдечен ритъм

Можете да използвате съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм, като например Suunto Smart Sensor, с вашия Suunto 3 Fitness, за да получавате точна информация за интензивността на тренировката ви.

Ако използвате Suunto Smart Sensor, ще имате допълнителното предимство на памет за сърдечния ритъм. Функцията за памет на сензора запазва данни, ако връзката с вашия часовник бъде прекъсната, например, докато плувате (под водата няма предаване).

Това означава също, че можете да оставите часовника, след като започнете записа. За повече информация, моля, прочетете потребителското ръководство на Suunto Smart Sensor.

Вижте 4.11. *Сдвояване на POD и сензори* за инструкции как да сдвоите сензор за сърдечен ритъм с вашия часовник.

4.11. Сдвояване на POD и сензори

Сдвоявайте своя часовник с различни Bluetooth Smart POD и сензори, за да събирате допълнителна информация, докато записвате тренировка.

Suunto 3 Fitness поддържа следните видове POD и сензори:

- Сърдечен ритъм
- За велосипед
- За крак



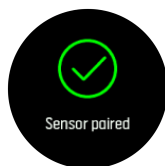
БЕЛЕЖКА: Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване. Вижте 3.5. Самолетен режим.

За сдвояване с POD или сензор:

1. Отидете в настройките на часовника и изберете **Connectivity**.
2. Изберете **Pair sensor**, за да видите списък с видовете сензори.
3. Натиснете долния десен бутон, за превъртите списъка, и изберете вида сензор със средния бутон.



4. Следвайте инструкциите на часовника, за да завършите сдвояването (консултирайте се с ръководството за сензора или за POD устройството, ако е нужно) и натиснете средния бутон, за да стигнете до следващата стъпка.



Ако POD устройството е изисквало настройки, ще бъдете подканени да въведете стойност по време на процеса на сдвояване.

Когато има свързан POD или сензор, вашият часовник ще започне да го търси, веднага щом изберете спортен режим, при който се използва този тип сензор.

Можете да видите пълен списък на сдвоените устройства във вашия часовник от настройките в **Connectivity** » **Paired devices**.

От този списък можете да премахнете (отстраните) устройството, ако е необходимо. Изберете устройството, което искате да премахнете, и докоснете **Forget**.

4.11.1. Калибриране на POD за крак

Когато сдвоите POD устройство за крак, вашият часовник автоматично калибрира POD устройството, като използва GPS с приложението Suunto на телефона ви. Препоръчваме ви да използвате автоматичното калибриране, но ако е нужно, можете да го деактивирате от настройките на POD устройството в **Connectivity** » **Paired devices**.

За първото калибриране с GPS, трябва да изберете спортен режим, в който се използва POD за крак, напр. бягане. Започнете записа и бягайте със стабилно темпо на равна повърхност, ако е възможно, в продължение на най-малко 15 минути.

При първоначалното калибриране бягайте в своето нормално средно темпо, след което спрете записа на упражнението. Следващия път, когато използвате POD устройството за крак, калибрирането ще е готово.

Часовникът ви отново калибрира POD устройството за крак автоматично, когато е нужно, щом има налична GPS скорост.

4.12. Таймери

Вашият часовник разполага с хронометър и таймер за обратно броене, които ви позволяват просто измерване на времето. От циферблата, отворете стартиращата програма и превъртете нагоре, докато видите иконата за таймер. Натиснете средния бутон, за да отворите дисплея с таймер.



Когато отворите за първи път този изглед на дисплея, ще се покаже циферблат. След това устройството ще запомни какво сте използвали последно – хронометър или таймер за обратно броене.

Натиснете долния десен бутон, за да отворите преките пътища за менюто с **SET TIMER(НАСТРОЙКА НА ТАЙМЕРА)** (Таймер), откъдето можете да промените настройките на таймера.

Хронометър

Стартирайте хронометъра, като натиснете средния бутон.



Спрете хронометъра, като натиснете средния бутон. Можете да подновите, като натиснете средния бутон отново. Нулирайте, като настроите долния бутон.



Излезте от хронометъра, като задържите средния бутон натиснат.

Таймер за обратно броене

От дисплея с таймера, натиснете долния бутон, за да се отвори менюто с преките пътища. От там можете да изберете предварително зададено време за отброяване или да създадете персонализирано време за отброяване.



Ако е нужно, можете да спрете и да нулирате чрез средния и долния десен бутон.

Излезте от хронометъра, като задържите средния бутон натиснат.

4.13. Зони на интензивност

Използването на зони за интензивност при тренировки ви помага да управлявате своя фитнес прогрес. Всяка зона на интензивност натоварва тялото по различни начини и осигурява различни ефекти на физическа подготовка. Има пет различни зони, номерирани от 1 (най-ниска) до 5 (най-висока), дефинирани като процентни диапазони въз основа на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс) или темпо.

Важно е да тренирате с мисъл за интензивността и с разбиране за това как би трябвало да се усеща тази интензивност. И не забравяйте – без значение каква тренировка планирате, винаги трябва да отделите време за загрявка преди упражненията.

Петте различни зони на интензивност, използвани в Suunto 3 Fitness, са:

Зона 1: Лека

Тренирането в зона 1 е относително леко за организма ви. Когато става дума за фитнес тренировки, толкова ниска интензивност има значение предимно при възстановителни тренировки и за подобряване на базовото ви физическо състояние, когато тепърва започвате да тренирате, или след дълга пауза. Всекидневните упражнения – ходене, изкачване на стълби, каране на колело до работа и т.н. – обикновено попадат в тази зона на интензивност.

Зона 2: Умерена

Тренирането в зона 2 ефективно подобрява базовото ниво на физическото ви състояние. Упражненията с тази интензивност се усещат леки, но тренировките с голяма продължителност могат да имат много силен ефект върху тялото. Повечето тренировки за сърдечно-съдовата система трябва да се извършват в тази зона. Подобряването на базовото физическо състояние изгражда основата за други упражнения и подготвя организма ви за по-енергични дейности. Тренировките с дълга

продължителност в тази зона консумират много енергия, особено от запасите от мазнини на тялото.

Зона 3: Трудна

Тренирането в зона 3 е енергично и се усеща като доста усилно. То ще подобри способността ви да се движите бързо и икономично. В тази зона в организма ви започва да се образува млечна киселина, но тялото ви все още може да се справи с нея напълно. Трябва да тренирате с такава интензивност най-много два пъти седмично, тъй като това подлага тялото ви на голям стрес.

Зона 4: Много трудна

Тренирането в зона 4 подготвя организма ви за състезателни събития и високи скорости. Тренировките в тази зона могат да се извършват или с постоянна скорост, или като интервални тренировки (комбинации от по-кратки фази на трениране с междинни почивки). Тренировките с висока интензивност развиват вашето физическо състояние бързо и ефективно, но ако се изпълняват прекалено често или с прекалено голяма интензивност, могат да доведат до претоварване, което пък може да ви принуди да направите дълга почивка от тренировъчната програма.

Зона 5: Максимална

Когато сърдечният ви ритъм по време на тренировка достигне зона 5, тренировката ще ви се струва изключително трудна. В организма ви ще се натрупва млечна киселина много по-бързо, отколкото може да се обработва и ще бъдете принудени да спрете след най-много няколко десетки минути. Атлетите включват тези тренировки с максимална интензивност в своите тренировъчни програми по много контролиран начин, а любителите на фитнеса изобщо нямат нужда от тях.

4.13.1. Зони на сърдечен ритъм

Зоните на сърдечния ритъм се дефинират като процентни диапазони въз основата на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс).

По подразбиране вашият макс. пулс се изчислява по стандартната формула: $220 - \text{възрастта ви}$. Ако знаете точния си макс. пулс, е добре да промените стойността по подразбиране.

Седмдневният план за тренировка (вижте 4.4. *Адаптивни насоки за тренировка*) се базира на границите на зоната на сърдечния ритъм. Ако границите или макс. сърдечен ритъм не отразяват вашите лични стойности, планът за тренировка може да не ви води оптимално до желаното ниво на физическа подготовка.

Suunto 3 Fitness има зони на сърдечния ритъм по подразбиране и за конкретни дейности. Зоните по подразбиране могат да се използват за всички дейности, но за по-напреднали тренировки можете да използвате зони на сърдечен ритъм за дейности с бягане и каране на колело.


Задаване на макс. пулс

Задайте максималния си сърдечен ритъм от настройките под **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Докоснете максималния пулс (най-висока стойност, в bpm) и натиснете средния бутон.
2. Изберете новия максимален пулс, като натиснете горния или долния десен бутон.



3. Натиснете средния бутон, за да изберете новия макс. пулс.
4. Натиснете средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Можете също така да зададете своя максимален сърдечен ритъм от настройките в **General** » **Personal**.


Задаване на зони на сърдечен ритъм по подразбиране

Задайте своите зони на сърдечен ритъм по подразбиране от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**

1. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
2. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като натиснете горния или долния десен бутон.



3. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на сърдечен ритъм.
4. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Избирането на **Reset** в изгледа със зони на сърдечния ритъм ще нулира зоните на сърдечния ритъм до стойностите по подразбиране.

Задаване на зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности

Задайте своите зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**

1. Изберете дейността (бягане или каране на колело), която искате да редактирате (като натиснете горния или долния десен бутон), след което натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите зоните на сърдечен ритъм.
3. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като натиснете горния или долния десен бутон.



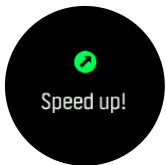
5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на сърдечен ритъм.
6. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

4.13.1.1. Използване на зоните на сърдечен ритъм при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 4.1. *Запис на тренировка*) и като цел за интензивност сте избрали сърдечен ритъм (вижте 4.1.4. *Използване на цели при тренировка*), около външния ръб на дисплея в спортен режим се показва измерител на зоната на сърдечен ритъм, разделен на пет части (за всички спортни режими, които поддържат сърдечен ритъм). Измерителят посочва в коя зона на сърдечен ритъм тренирате в момента, като осветява съответната част. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако сърдечният ви ритъм е извън избраната целева зона.



Освен това има и специален дисплей за зони на сърдечен ритъм в дисплея по подразбиране на спортния режим. Зоната на дисплея показва текущата зона на вашия сърдечен ритъм в средното поле, а фоновият цвят на измерителя също показва в коя зона на сърдечен ритъм тренирате.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

4.13.2. Зони на темпо

Зоните на темпо работят точно като зоните на сърдечния ритъм, но интензивността на вашата тренировка се базира на вашето темпо, вместо на вашия сърдечен ритъм. Зоните на темпо се показват като метрични или имперски единици в зависимост от вашите настройки.

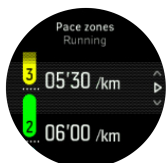
Suunto 3 Fitness има пет зони на темпо по подразбиране, които можете да използвате, или пък можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на темпо са налични за бягане.

Задаване на зоните на темпо

Задайте своите зони на темпо за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**

1. Изберете бягане и натиснете средния бутон.
2. Превъртете надолу, като натиснете долния десен бутон и натиснете средния бутон, за да включите зоните на темпо.
3. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на темпо, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на темпо, като натиснете горния или долния десен бутон.



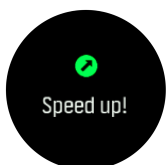
5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на зоната на темпо.
6. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на темпо.

4.13.2.1. Използване на зоните на темпо при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 4.1. *Запис на тренировка*), и сте избрали темпото като цел за интензивност (вижте 4.1.4. *Използване на цели при тренировка*), се вижда измерител със зони за темпо, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната за темпо, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако темпото ви е извън избраната целева зона.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

5. Грижи и поддръжка

5.1. Напътствия за работа


Отнасяйте се към устройството с внимание – не го удряйте и не го изпускате.


При нормални обстоятелства часовникът не се нуждае от поддръжка. Почиствайте го редовно, като го изплакнете с прясна вода и мек сапун и внимателно избършете корпуса с навлажнена мека кърпа или парцалче.

Използвайте само оригинални аксесоари Suunto – повредите, причинени от неоригинални аксесоари, не се покриват от гаранцията.

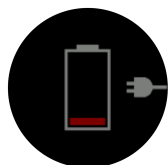
5.2. Батерия

Трайността на едно зареждане зависи от това как използвате часовника си и при какви условия. Ниските температури например намаляват трайността на еднократния заряд. Като цяло, капацитетът на презареждаемите батерии намалява с времето.


 **БЕЛЕЖКА:** В случай на ненормално намаляване на капацитета поради дефектна батерия, Suunto покрива замяната на батериите в рамките на една година.

 **БЕЛЕЖКА:** Този продукт съдържа незаменяема, презареждаща се литиево-йонна батерия.

Когато нивото на заряд на батерията е под 20% и по-късно под 10%, часовникът показва икона за ниско ниво на батерията. Ако нивото на заряда стане много ниско, часовникът навлиза в режим за пестене на енергия и показва икона за зареждане.

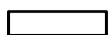
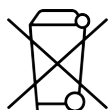


Използвайте предоставения USB кабел, за да заредите часовника. Когато нивото на батерията е достатъчно високо, часовникът се събужда от режима за пестене на енергия.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Зареждайте своя часовник единствено с USB адаптери, съвместими със стандарт IEC 60950-1 за ограничено захранване. Използването на несъвместими адаптери може да повреди часовника ви или да предизвика пожар.

5.3. Изхвърляне

Моля, изхвърляйте това устройство по подходящия начин, като го третирате като електронен отпадък. Не го изхвърляйте с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.



6. Референция:

6.1. Регулаторен контрол

За информация, свързана със съответствието и подробни технически спецификации, вижте „Информация за безопасност на продуктите и регулаторни разпоредби“, предоставена заедно с вашия Suunto 3 Fitness или достъпна на www.suunto.com/userguides.

6.2. CE

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW175 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: www.suunto.com/EUconformity.





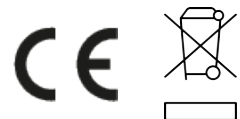
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 01/2022

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