

SUUNTO 3 FITNESS


BRUGERVEJLEDNING


1. SIKKERHED.....	4
2. Sådan kommer du i gang.....	5
2.1. Knapper.....	5
2.2. Suunto-appen.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optisk pulsmåling.....	7
2.5. Justering af indstillinger.....	7
3. Indstillinger.....	9
3.1. Knaplås og nedtoning af skærm.....	9
3.2. Baggrundsbelysning.....	9
3.3. Toner og vibration.....	9
3.4. Bluetooth-tilslutning.....	9
3.5. Flytilstand.....	10
3.6. Tilstanden Forstyr ikke.....	10
3.7. Notifikationer.....	10
3.8. Tid og dato.....	11
3.8.1. Alarm.....	11
3.9. Sprog og måleenhedssystem.....	12
3.10. Urdisplay.....	12
3.11. Om enheden.....	12
4. Funktioner.....	13
4.1. Registrering af en træning.....	13
4.1.1. Kalibrering af hastighed og afstand.....	14
4.1.2. Sportstilstande.....	14
4.1.3. Strømbesparende indstillinger for sportstilstand.....	15
4.1.4. Brug af mål, når du træner.....	15
4.1.5. Tilsluttet GPS.....	16
4.1.6. Intervaltræning.....	16
4.1.7. Svømning.....	17
4.1.8. Følelse.....	18
4.1.9. Displaytema.....	18
4.2. Logbog.....	18
4.3. Daglig aktivitet.....	19
4.3.1. Aktivitetssporing.....	19
4.3.2. Øjeblikkelig puls.....	20
4.3.3. Daglig puls.....	21
4.4. Adaptiv træningsvejledning.....	22
4.5. Træningsindsigt.....	24
4.6. Restitutionstid.....	24
4.7. Registrering af søvn.....	25

4.8. Stress og restitution.....	26
4.9. Fitnessniveau.....	27
4.10. Pulssensor på brystet.....	28
4.11. Parring af POD'er og sensorer.....	28
4.11.1. Kalibrering af POD på fod.....	29
4.12. Timere.....	30
4.13. Intensitetszoner.....	31
4.13.1. Pulszoner.....	31
4.13.2. Tempo zoner.....	33
5. Pleje og support.....	35
5.1. Retningslinjer for håndtering.....	35
5.2. Batteri.....	35
5.3. Bortskaffelse.....	35
6. Reference.....	36
6.1. Overensstemmelse.....	36
6.2. CE.....	36


1. SIKKERHED

Typen af sikkerhedsforanstaltninger


 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig skade eller død.


 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der vil medføre skade på produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.


 **TIP:** - bruges til ekstra tip om, hvordan du bruger funktionerne og indstillingerne på enheden.


Sikkerhedsforanstaltninger

 **ADVARSEL:** Der kan opstå allergiske reaktioner eller hudirritationer, når produktet er i kontakt med huden, selvom vores produkter overholder industristandarder. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.


 **ADVARSEL:** Konsultér altid din læge, før du begynder et træningsprogram. Overtræning kan forårsage alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug.


 **ADVARSEL:** Stol ikke udelukkende på den mobilassisterede GPS eller batteriets levetid på produktet. Brug altid kort og andet relevant materiale for at sørge for din sikkerhed.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke opløsningsmiddel af nogen art på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Påfør ikke insektmiddel på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Kassér ikke produktet som almindeligt affald, men behandl det som elektronisk affald for at bevare miljøet.

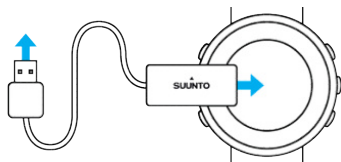
 **FORSIGTIG:** Undgå at tabe eller støde produktet, da det kan blive beskadiget.

 **BEMÆRK:** Suunto bruger avancerede sensorer og algoritmer til at udføre målinger, der kan hjælpe dig med dine aktiviteter og din træning. Vi stræber efter at give så nøjagtige målinger som muligt. Ingen af de data, som vores produkter og tjenester indsamler, er dog helt pålidelige, og de beregninger, de genererer, er ikke helt præcise. Kalorieforbrænding, puls, placering, bevægelsesdetektering, optagelsesgenkendelse, fysiske stressindikatorer og andre målinger stemmer måske ikke overens med den virkelige verden. Suunto-produkter og -tjenester er kun beregnet til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

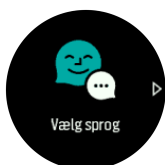
2. Sådan kommer du i gang

Det er nemt og enkelt at starte Suunto 3 Fitness den første gang.

1. Tænd for dit ur ved at tilslutte det til en computer med USB-kablet fra boksen.



2. Tryk på den midterste knap for at starte installationsguiden.



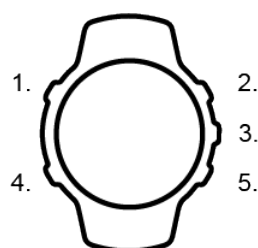
3. Vælg sprog ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre, og bekræft med den midterste knap.



4. Følg guiden for at fuldføre de første indstillinger. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre for at ændre værdierne, og tryk på den midterste knap for at vælge og gå til næste trin.

2.1. Knapper

Suunto 3 Fitness har fem knapper, du kan bruge til at navigere gennem displays og funktioner.



Normalt brug:

1. Knappen øverst til venstre

- Tryk for at aktivere baggrundsbelysning
- Tryk for at se alternative oplysninger

2. Knappen øverst til højre

- Tryk for at flytte op i visninger og menuer

3. Den midterste knap

- Tryk for at vælge et element eller for at gå frem/ændre displays
- Hold trykket for at åbne hurtigmenuen i kontekst

4. Knappen nederst til venstre

- Tryk for at gå tilbage
- Hold trykket for at gå tilbage til urskive

5. Knappen nederst til højre

- Tryk for at flytte ned i visninger og menuer

Når du registrerer en træning, har knapperne forskellige funktioner:

1. Knappen øverst til venstre

- Tryk for at se alternative oplysninger

2. Knappen øverst til højre

- Tryk for at holde pause i eller genoptage optagelsen
- Hold trykket for at ændre aktivitet

3. Den midterste knap

- Tryk for at skifte display
- Hold trykket for at åbne indstillingsmenuen i kontekst

4. Knappen nederst til venstre

- Tryk for at skifte display

5. Knappen nederst til højre

- Tryk for at markere en omgang
- Hold trykket for at låse og låse op for knapperne

2.2. Suunto-appen

Suunto-appen hjælper med at gøre din Suunto 3 Fitness-oplevelse endnu bedre. Pair dit ur med mobilappen for at få tilsluttet GPS, mobilmeddelelser, indsigter og meget mere.



BEMÆRK: Du kan ikke parre noget, hvis flytilstand er aktiveret. Slå flytilstand fra før parring.

Sådan parres dit ur med Suunto-appen:

1. Sørg for, at dit urs Bluetooth er tændt. I indstillingsmenuen skal du gå til **Tilslutning** » **Discovery** og aktivere den, hvis den ikke allerede er aktiveret.
2. Download og installer Suunto-appen på din compatible mobilenhed fra iTunes App Store, Google Play ud over flere populære app-butikker i Kina.
3. Start Suunto-appen og tænd for Bluetooth, hvis den ikke allerede er aktiveret.
4. Tryk på urikonet øverst til venstre på app-skærmen, og tryk derefter på "PAR" for at parre dit ur.
5. Bekræft parringen ved at indtaste koden, der vises på dit ur i appen.



BEMÆRK: Nogle funktioner kræver en internetforbindelse via WiFi eller mobilnetværk. Udbydere kan opkræve afgifter for dataforbindelse.

2.3. SuuntoLink

Download og installér SuuntoLink på din computer eller Mac for at opdatere softwaren i uret.

Vi anbefaler kraftigt at opdatere dit ur, når en ny softwareversion er tilgængelig. Hvis en opdatering er tilgængelig, får du besked via SuuntoLink samt Suunto-appen.

Gå til www.suunto.com/SuuntoLink for at få yderligere oplysninger.

Sådan opdateres softwaren i uret:

1. Tilslut uret til computeren med det medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink, hvis det ikke allerede kører.
3. Klik på opdateringsknappen i SuuntoLink.

2.4. Optisk pulsmåling

Optisk pulsmåling fra håndleddet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor normalt uret tages på. Sensoren læser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile målinger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.
- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: *Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.*

⚠ ADVARSEL: *Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsmålingsfunktion er ikke til medicinsk brug.*

⚠ ADVARSEL: *Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overtræning kan forårsage alvorlig skade.*

⚠ ADVARSEL: *Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produkterne er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.*

2.5. Justering af indstillinger

Sådan justeres en indstilling:

1. Tryk på den øverste højre knap, indtil indstillingsikonet vises, og tryk derefter på den midterste knap for at åbne indstillingsmenuen.



2. Rul gennem indstillingsmenuen ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.




3. Vælg en indstilling ved at trykke på den midterste knap, når indstillingen er fremhævet. Gå tilbage i menuen ved at trykke på knappen nederst til venstre.
4. For indstillinger med et værdiområde ændres værdien ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre.



5. For indstillinger med kun til eller fra ændres værdien ved at trykke på den midterste knap.



 **TIP:** Du kan også få adgang til generelle indstillinger fra genvejsmenuen ved at holde den midterste knap trykket ned.



3. Indstillinger

3.1. Knaplås og nedtoning af skærm

Under en registrering kan du låse knapperne ved at holde knappen nederst til højre nede. Når den er låst, kan du ikke skifte visning af display, men du kan aktivere baggrundslyset ved at trykke på en vilkårlig knap, hvis baggrundslyset er sat til automatisk indstilling.

Du kan låse op ved igen at holde knappen nederst til højre nede.

Når du ikke registrerer en øvelse, nedtones skærmen efter en kort periode med inaktivitet. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere skærmen.

Efter længere tids inaktivitet skifter uret til dvaletilstand og slukker helt for skærmen. En vilkårlig bevægelse aktiverer skærmen igen.

3.2. Baggrundsbelysning

Baggrundslyset har to tilstande: automatisk og skift. I automatisk tilstand tændes baggrundsbelysningen med et tryk på en vilkårlig knap. I skiftetilstand kan du tænde for baggrundsbelysningen ved at holde knappen øverst til venstre nede. Baggrundsbelysningen forbliver tændt, indtil du holder knappen øverst til venstre nede igen.

Baggrundsbelysningen er som standard i automatisk tilstand. Du kan ændre tilstanden for baggrundsbelysningen i indstillingerne under **Generelt » Baggrundsoplysning**.

3.3. Toner og vibration

Varsler med toner og vibration bruges til notifikationer, alarmer og andre vigtige begivenheder og handlinger. Begge kan justeres fra indstillingerne under **Generelt » Toner**.

Under **Generelt » Toner » Generelt** kan du vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Alle til:** Alle begivenheder udløser en alarm
- **Alle fra:** Ingen begivenheder udløser alarmer
- **Knapper fra:** Alle begivenheder, bortset fra tryk på knapper, udløser alarmer.

Under **Generelt » Toner » Alarmer** kan du slå vibrationer til eller fra.

Du kan vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Toner:** Lydalarm
- **Begge:** Både vibration og lydalarm.

3.4. Bluetooth-tilslutning

Suunto 3 Fitness benytter Bluetooth-teknologi for at sende og modtage oplysninger med din mobile enhed, når du har parret dit ur med Suunto appen. Samme teknologi benyttes, når der parres med POD'er og sensorer.

Hvis du ikke ønsker, at dit ur skal være synligt for Bluetooth-scannere kan du dog aktivere eller deaktivere indstillingen for opdagelse fra indstillingerne under **Tilslutning » Discovery**.




Bluetooth kan også slås helt fra ved at aktivere flytilstand. Se 3.5. *Flytilstand*

3.5. Flytilstand

Aktivér flytilstand, når det er nødvendigt, for at slukke for trådløse transmissioner. Du kan aktivere eller deaktivere flytilstanden fra indstillingerne under **Tilslutning**.



 **BEMÆRK:** Hvis din enhed skal tilknyttes, skal du slukke for flytilstand, hvis denne er aktiveret.

3.6. Tilstanden Forstyr ikke

Tilstanden Forstyr ikke er en indstilling, der dæmper alle lyde og vibrationer, hvilket er nyttigt, når du bærer uret i f.eks. et teater eller et miljø, hvor du vil have uret til at fungere som normalt, men lydløst.

Sådan aktiveres/deaktiveres tilstanden Forstyr ikke:


1. På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Tryk på den midterste knap for at slå tilstanden til eller fra.

Når ikke tilstanden Forstyr ikke er aktiveret, vises der et ikon for Forstyr ikke på uret.

Hvis du har indstillet en alarm, lyder den som normalt og deaktiverer tilstanden Forstyr ikke, medmindre du udskyder alarmen.

3.7. Notifikationer

Hvis du har parret dit ur med Suunto-appen, kan du modtage notifikationer, som f.eks. indgående opkald og beskeder på dit ur.

 **BEMÆRK:** Meddelelser fra nogle apps, som bruges til kommunikation, er muligvis ikke kompatible med Suunto 3 Fitness.

Når du parrer dit ur med appen, er meddelelser som standard aktiveret. Du kan deaktivere dem fra indstillingerne under **Notifikationer**.

Når en notifikation modtages, vises der en pop op-meddelelse på urdisplayet.



Hvis der ikke er plads til meddelelsen på skærmen, skal du trykke på knappen nederst til højre for at rulle igennem hele meddelelsen.

Historik for notifikationer

Hvis du har ulæste notifikationer eller ubesvarede opkald på din mobilenhed, kan du se dem på dit ur.

På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap og derefter trykke på den nederste knap for at rulle gennem historikken for notifikationer.

3.8. Tid og dato

Du indstiller klokkeslæt og dato under dit urs indledende opsætning.

Juster klokkeslæt og dato i indstillinger under **Generelt » Tid/dato**, hvor du også kan ændre formater for klokkeslæt og dato.

Ud over det primære klokkeslæt kan du bruge dobbeltklokkeslæt til at følge klokkeslættet på en anden placering, for eksempel når du rejser. Under **Generelt » Tid/dato** skal du trykke på **Dobbelttid** for at indstille tidszone ved at vælge en placering.

Når du har parret med Suunto-appen, opdateres dit ur med klokkeslæt, dato, tidszone og sommertid fra mobilenheder.

Under **Generelt » Tid/dato** skal du trykke på **Automatisk opdatering af klokkeslæt** for at slå funktionen til og fra.

3.8.1. Alarm

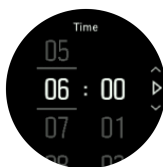
Dit ur fungerer også som vækkeur, som kan lyde en gang eller gentagne gange på særlige dage. Aktiver alarmen fra indstillingerne under **Alarmer » Alarm**.

Sådan indstilles en alarm:

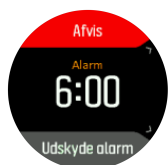
1. Først skal du vælge, hvor ofte du ønsker, at alarmen skal lyde. Mulighederne er:
 - **Én gang:** alarmen lyder en enkelt gang i løbet af de næste 24 timer på det valgte tidspunkt
 - **Ugedage:** alarmen lyder på samme tidspunkt fra mandag til fredag
 - **Daglig:** alarmen lyder på samme tidspunkt hver dag hele ugen



2. Indstil timer og minutter, og forlad derefter indstillingerne.



Når alarmen lyder, kan du fjerne den for at afslutte alarmen, eller du kan vælge at udskyde den. Alarmen udskydes som standard med 10 minutter og dette kan gentages op til 10 gange.



Hvis du lader alarmen fortsætte, udskydes den automatisk efter 30 sekunder.

3.9. Sprog og måleenhedssystem

Du kan ændre dit urs sprog og måleenhedssystem fra indstillingerne under **Generelt » Sprog**.

3.10. Urdisplay

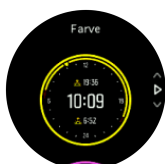
Suunto 3 Fitness leveres med forskellige urskiver og både digitale og analoge stilarter.

Sådan udskiftes urdisplayet:

1. Gå til indstillingen **Ur** i startprogrammet eller hold den midterste knap trykket for at åbne i kontekst-menuen. Tryk på den midterste knap for at vælge **Ur**



2. Brug knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle igennem eksempler på urdisplay, og vælg det, du ønsker at bruge, ved at trykke på den midterste knap.
3. Brug knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle igennem farvevalgene, og vælg den, du vil bruge.



Hvert urdisplay har yderligere oplysninger, som f.eks. dato, samlede skridt eller dobbelt tid. Tryk på knappen øverst til venstre for at skifte mellem visninger.

3.11. Om enheden

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under **Generelt » Om**.

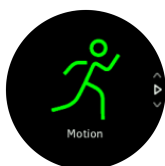
4. Funktioner

4.1. Registrering af en træning

Ud over den daglige aktivitetsporing kan du bruge dit ur til at registrere dine træningssessioner eller andre aktiviteter for at få detaljeret feedback og følge dine fremskridt.

Sådan registreres en træning:

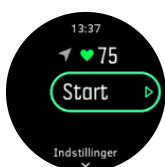
1. Tag pulssensoren på (valgfrit).
2. Rul op til træningsikonet, og vælg med den midterste knap.



3. Tryk på øverste eller nederste højre knap for at rulle gennem sportstilstandene, og tryk på den midterste knap for at vælge den, du vil bruge.
4. Over startindikatoren vises et sæt ikoner, som afhænger af, hvad du bruger sammen med sportstilstanden (f.eks. puls og tilsluttet GPS). Pilikonet (tilsluttet GPS) blinker gråt under søgningen og skifter til grønt, når der er fundet et signal. Hjerteikonet (puls) blinker gråt under søgningen, og når der er fundet et signal, ændres det til et farvet hjerte fastgjort til et bælte, hvis du bruger en pulssensor. Hvis du bruger den optiske pulssensor, bliver det til et farvet hjerte uden bælte.

Hvis du bruger en pulssensor, men ikonet kun skifter til grønt (hvilket betyder, at den optiske pulssensor er aktiv), skal du kontrollere, at pulssensoren er parret. Se [4.11. Parring af POD'er og sensorer](#), og vælg sportstilstanden igen.

Du kan vente på, at hvert ikon skifter til grønt, eller starte registreringen på et vilkårligt tidspunkt ved at trykke på den midterste knap.



Når registreringen er startet, låses den valgte pulskilde og kan ikke ændres under den igangværende træning.

5. Under optagelse kan du skifte mellem displays med den midterste knap.
6. Tryk på knappen øverst til højre for at stoppe registreringen. Stop og gem med knappen nederst til højre, eller genoptag knappen øverst til højre.



Hvis den valgte sportstilstand har muligheder, som f.eks. indstilling af et varighedsmål, kan du justere dem, inden du starter optagelsen ved at trykke på nederste højre knap. Du kan også

justere indstillingerne for sportstilstande under optagelse ved at holde den midterste knap trykket ned.



Når du stopper registreringen, bliver du spurgt om, hvordan du følte dig under træningen. Du kan besvare eller springe over spørgsmålet (se 4.1.8. *Følelse*). Så får du en oversigt over aktiviteten, som du kan gennemse med knappen øverst til højre eller nederst til højre.

Hvis du foretog en registrering, som du ikke ønsker at gemme, kan du slette logposten ved at rulle ned til **Slet** og bekræfte med den midterste knap. Du kan også slette logfiler på samme måde fra logbogen.



4.1.1. Kalibrering af hastighed og afstand


Suunto 3 Fitness er i stand til at måle løb og ganghastighed samt afstand ved hjælp af det indbyggede accelerometer i uret. Accelerometeret skal kalibreres til din personlige skridtlængde og bevægelse. Hvis det ikke kalibreres, kan uret ikke måle hastigheden og afstanden korrekt.

Den nemmeste måde at kalibrere dit ur på er ved at registrere de første løb eller gangtræning med tilsluttet GPS (se 4.1.5. *Tilsluttet GPS*). Når du bruger GPS på din mobiltelefon, udføres hastigheden og afstandskalibreringen automatisk i baggrunden.

Sådan kalibreres dit ur manuelt:

1. Optag en gå- og løbetræning med en kendt afstand (for eksempel på en bane) og i mindst 12 minutter. Se 4.1. *Registrering af en træning*
2. Redigér afstanden efter din træning i oversigten ved at trykke på den midterste knap, når distancen er fremhævet.



 **BEMÆRK:** For at få det mest præcise resultat skal du kalibrere dit ur manuelt for både løb og gang.

4.1.2. Sportstilstande

Dit ur leveres med en lang række foruddefinerede sportstilstande. Tilstandene er designet til specifikke aktiviteter og formål, fra en afslappet gåtur udendørs til langrend.

Når du registrerer en træning (se 4.1. *Registrering af en træning*), kan du rulle op og ned for at se den korte liste over sportstilstande. Vælg ikonet **Anden** i slutningen af den korte liste for at se hele listen med sportstilstande.

Hver sportstilstand har et unikt sæt displays, der viser forskellige data afhængigt af den valgte sportstilstand. Du kan redigere og tilpasse de data, der vises i urdisplayet under din træning med Suunto-appen.

Se, hvordan du tilpasser sportstilstande i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.


4.1.3. Strømbesparende indstillinger for sportstilstand

Du kan bruge følgende strømbesparende indstillinger for at forlænge batterilevetiden:

- Timeout for display: Normalt er displayet altid tændt under træningen. Når du aktiverer timeout for displayet, slukkes det efter 10 sekunder for at spare på batteriet. Tryk på en vilkårlig knap for at tænde for displayet igen.

Sådan aktiveres strømbesparende indstillinger:

1. Inden du starter optagelse af en træning, skal du trykke på den nederste knap for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Rul ned til **Strømsparetilstand** og tryk på den midterste knap.
3. Juster evt. indstillingerne for strømbesparelse, og hold den midterste knap trykket for at lukke indstillingerne for strømbesparelse.
4. Rul tilbage op til startvisningen og start din træning som normalt.

 **BEMÆRK:** Hvis timeout for displayet er aktiveret, kan du stadig få mobilmeddelelser samt lyd- og vibrationsalarm.

4.1.4. Brug af mål, når du træner

Det er muligt at indstille forskellige mål med din Suunto 3 Fitness, når du træner.

Hvis den valgte sportstilstand har mål som en mulighed, kan du justere dem, inden du starter registreringen ved at trykke nederst til højre.



Træning med generelle mål:

1. Inden du starter optagelse af en øvelse, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Vælg **Mål** og tryk på den midterste knap.
3. Slå **Generelt** til ved at trykke på den midterste knap.
4. Vælg **Varighed** eller **Afstand**.
5. Vælg dit mål.
6. Tryk på den nederste venstre knap for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand.

Når du har aktiveret generelle mål, vises der en fremdriftslinje på hvert datadisplay.



Du modtager også en besked, når du har nået 50 % af dit mål, og når dit valgte mål er nået.

Træning med intensitetsmål:

1. Inden du starter optagelse af en øvelse, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Vælg **Mål** og tryk på den midterste knap.
3. Slå **Intensitet** til ved at trykke på den midterste knap.
4. Vælg **Puls** eller **Tempo**.
5. Vælg din målzone.
6. Tryk på den nederste venstre knap for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand

4.1.5. Tilsluttet GPS

Suunto 3 Fitness er i stand til at registrere hastighed og afstand, når du løber eller går på basis af din håndledsbevægelse, men dette skal kalibreres til din personlige skridtlængde og bevægelse. Du kan enten kalibrere manuelt (se 4.1.1. *Kalibrering af hastighed og afstand*), eller lad den tilsluttede GPS gøre det automatisk. Den håndledsbaserede hastighed og afstand kalibreres automatisk, når du bruger tilsluttet GPS.

Ud over mere præcis hastighed og afstand kan du desuden med tilsluttet GPS få vist et spor af din træning, som du kan se på et kort i Suunto-appen.

Sådan bruges tilsluttet GPS:

1. Par dit ur med Suunto-appen, se 2.2. *Suunto-appen*.
2. Tillad, at Suunto-appen bruger placeringstjenester.
3. Hold Suunto-appen aktiv.
4. Start en sportstilstand med GPS.

GPS-ikonet på dit ur blinker gråt under søgning og bliver grønt, når forbindelsen til din telefons GPS er etableret.

Ikke alle sportstilstande bruger GPS. Hvis du ikke ser ikonet, betyder det at sportstilstanden er en aktivitet, hvor GPS ikke er nødvendig, som f.eks. på løbebånd eller svømme i en pool, eller at din Suunto 3 Fitness ikke er parret med din telefon.



BEMÆRK: Brug af tilsluttet GPS øger batteristrømforbruget på din mobile enhed. GPS-nøjagtigheden kan variere afhængigt af din mobilenhed og omgivende forhold. Bygninger kan f.eks. blokere GPS-signaler. Vær også opmærksom på, at GPS-data ikke er tilgængelig for alle versioner af mobiloperativsystemer, og at eksisterende support kan trækkes tilbage uden varsel.

4.1.6. Intervaltræning

Intervaltræning er en fælles form for træning bestående af gentagne sæt med høj og lav intensitet. Med Suunto 3 Fitness kan du definere din egen intervaltræning for hver sportstilstand.

Når du definerer dine intervaller, skal der indstilles fire faktorer:

- Intervaller: Til/fra-skifteknop, der aktiverer intervaltræning. Når du slår den til, tilføjes et display for intervaltræning til din sportstilstand.
- Gentagelser: Antallet af intervaller + restitutionssæt, som du vil udføre.
- Interval: Længden af dit højintensitetsinterval baseret på afstand eller varighed.
- Restitution: Længden af din hvileperiode mellem intervaller baseret på afstand eller varighed.

Husk på, at hvis du bruger distance til at definere dine intervaller, skal du være i en sportstilstand, der måler distance. Målingen kan f.eks. baseres på mobilassisteret GPS, håndledsbaseret hastighed eller POD på fod eller cykel.

Træning med intervaller:


1. Vælg din sport i startprogrammet.
2. Inden du starter optagelse af en øvelse, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
3. Rul ned til **Intervaller**, og tryk på den midterste knap.
4. Slå intervaller til, og justér indstillingerne beskrevet ovenfor.



5. Rul op til **Tilbage**, og bekræft med den midterste knap.
6. Tryk på den øverste højre knap, indtil du er tilbage i startvisningen, og start din træning som normalt.
7. Tryk på den nederste venstre knap for at ændre visningen til intervaldisplayet, og tryk på den øverste højre knap, når du er klar til at starte din intervaltræning.



8. Hvis du vil stoppe intervaltræningen, inden du har gennemført alle dine gentagelser, skal du holde den midterste knap trykket for at åbne indstillingerne for sportstilstand og slå **Intervaller** fra.


 **BEMÆRK:** Mens du er i intervallerne, fungerer knapperne som normalt. Ved at trykke på knappen øverst til højre stopper træningsregistreringen for eksempel, ikke kun intervaltræningen.

Når du har stoppet optagelsen af din træning, slås intervaltræningen automatisk fra for den pågældende sportstilstand. De øvrige indstillinger gemmes dog, så du nemt kan starte den samme træning, næste gang du bruger sportstilstanden.

4.1.7. Svømning

Du kan bruge Suunto 3 Fitness ved svømning i bassin.

Når du bruger en svømmesportstilstand, bruger uret svømmebassinets længde for at bestemme distancen. Du kan ændre bassinets længde efter behov under indstillingerne for sportstilstandene, inden du begynder at svømme.

 **BEMÆRK:** Håndledets pulssensor fungerer måske ikke under vand. Brug en pulssensor på brystet for at opnå en mere pålidelig pulssporing.

4.1.8. Følelse

Hvis du træner regelmæssigt, er det vigtigt at fornemme, hvordan du føler dig efter hver session for at få en indikator for din generelle fysiske tilstand.

Der kan vælges mellem fem følelsesgrader:

- **Dårligt**
- **Gnsn.**
- **Godt**
- **Meget godt**
- **Fremragende**

Du bestemmer, hvad disse muligheder betyder for dig. Det vigtigste er, at du bruger dem konsekvent.

For hver træningssession kan du registrere, hvordan du følte i uret, umiddelbart efter, at du stoppede optagelsen ved at besvare spørgsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan springe over svaret på spørgsmålet ved at trykke på den midterste knap.

4.1.9. Displaytema

For at øge læsbarheden af urets display, mens du motionerer eller navigerer, kan du skifte mellem lyse og mørke temaer.

Med det lyse tema er displaybaggrunden lys og tallene mørke.

Med det mørke tema er kontrasten omvendt med mørk baggrund og lyse tal.

Temaet er en global indstilling, som du kan ændre i uret via en af indstillingerne for sportstilstand.

Sådan ændres displaytemaet fra indstillingerne for sportstilstand:

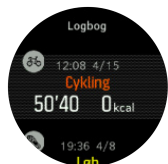
1. Tryk på knappen øverst til højre på urdisplayet for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Træning**, og tryk på den midterste knap.
3. Gå til en vilkårlig sportstilstand, og tryk på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
4. Rul ned til **Tema**, og tryk på den midterste knap.
5. Skift mellem Lys og Mørk ved at trykke på knappen øverst til højre og nederst til højre, og acceptér med den midterste knap.
6. Rul tilbage op for at forlade indstillingerne for sportstilstand, og start (eller afslut) sportstilstanden.

4.2. Logbog

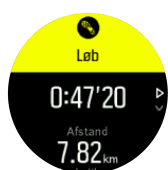
Du kan få adgang til logbogen fra startprogrammet.



Rul gennem logbogen ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre. Tryk på den midterste knap for at åbne og se den ønskede indgang.



Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte logbogen.



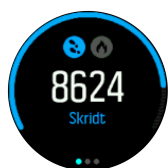
4.3. Daglig aktivitet

4.3.1. Aktivitetssporing

Dit ur registrerer dit samlede aktivitetsniveau i løbet af dagen. Dette er en vigtig faktor, uanset om du blot ønsker at være sund og rask eller træner til en kommende konkurrence. Det er godt at være aktiv, men når du træner hårdt, skal du have gode hviledage med lav aktivitet.

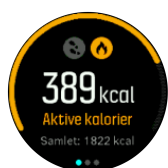
Aktivitetsmålaren nulstilles automatisk hvert døgn ved midnat. I slutningen af ugen viser uret en oversigt over din aktivitet.

På urskivens display skal du trykke på knappen nederst til højre, indtil du ser dine samlede skridt for dagen.



Dit ur tæller skridt ved brug af et accelerometer. Det samlede antal skridt akkumuleres 24/7, også under registrering af træningssessioner og andre aktiviteter. For nogle specifikke sportsgrene, såsom svømning og cykling, tælles skridt dog ikke.

Ud over skridt kan du trykke på den øverste venstre knap for at se et estimeret kalorieforbrug for dagen.



Det store tal i midten af displayet er den anslåede mængde aktive kalorier, du har forbrændt i løbet af dagen. Nedenfor dette ses de samlede antal kalorier, der er forbrændt. Den samlede

mængde omfatter både aktive kalorier og din grundlæggende metaboliske forbrænding (se nedenfor).

Ringene på begge displays angiver, hvor tæt du er på dine daglige aktivitetsmål. Disse mål kan tilpasses dine personlige præferencer (se nedenfor).

Du kan også kontrollere dine trin i løbet af de sidste syv dage ved at trykke én gang på den midterste knap. Tryk på den midterste knap igen for at antallet af kalorier forbrændt i løbet af de sidste syv dage.



I displayet for skridt eller kalorier skal du trykke på knappen nederst til højre for at se de nøjagtige tal for hver dag.

Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skridt og kalorier. Mens du er i aktivitetsdisplayet, skal du holde den midterste knap trykket ned for at åbne indstillingerne for aktivitetsmål.



Når du angiver dit mål for skridt, definerer du det samlede antal skridt for dagen.

De samlede antal kalorier, du forbrænder pr. dag, er baseret på to faktorer: Din grundlæggende metaboliske forbrænding (BMR) og din fysiske aktivitet.

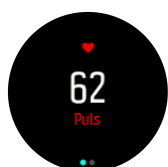


Din BMR er mængden af kalorier, som din krop forbrænder i hvile. Det er de kalorier, din krop har brug for til at holde dig varm og udføre grundlæggende funktioner, som f.eks. at blinke med øjnene eller slå et hjerteslag. Dette tal er baseret på din personlige profil, herunder faktorer som f.eks. alder og køn.

Når du indstiller et kaloriemål, definerer du, hvor mange kalorier du ønsker at forbrænde ud over din BMR. Dette er dine såkaldte aktive kalorier. Ringen rundt om aktivitetsdisplayet viser, hvor mange aktive kalorier du forbrænder i løbet af dagen i forhold til dit mål.

4.3.2. Øjeblikkelig puls

Displayet for øjeblikkelig puls giver et hurtigt øjebliksbillede af din puls. Displayet viser din aktuelle puls.



Sådan vises den øjeblikkelige puls:

1. Tryk på knappen nederst til højre på urdisplayet for at rulle til displayet for øjeblikkelig puls.
2. Tryk på den nederste venstre knap for at afslutte displayet og vende tilbage til urdisplayet.

4.3.3. Daglig puls

Det daglige pulsdisplay giver en 12-timers visning af din puls. Dette er en nyttig informationskilde til f.eks. restitution efter en hård træningssession.

Displayet viser din puls i løbet af 12 timer som en graf. Grafen er baseret på din gennemsnitlige puls baseret på 24-minutters tidsintervaller. Derudover vises din laveste puls i 12-timersperioden.

Din laveste puls gennem de sidste 12 timer er en god indikator for din restitutionsstatus. Hvis den er højere end normalt, er du sandsynligvis endnu ikke helt restitueret efter din sidste træning.



Hvis du registrerer en træning, afspejler de daglige pulsværdier den forhøjede puls fra din træning. Men husk på, at graferne er gennemsnitsværdier. Hvis din puls stiger til 200 slag pr. minut under træning, viser grafen ikke denne maksimale værdi, men gennemsnittet fra de 24 minutter, hvor du rammer den maksimale puls.

Før du kan se grafen for din daglige puls, skal du aktivere daglig puls-funktionen. Du kan slå funktionen til eller fra i indstillingerne under **Aktivitet**. Fra pulsdisplayet kan du også få adgang til aktivitetsindstillingerne ved at holde den midterste knap trykket.

Hvis den daglige pulsfunktion er slået til, aktiverer dit ur den optiske pulssensor regelmæssigt for at kontrollere din puls. Dette øger batteriets strømforbrug en smule.



Når daglig puls er aktiveret, kræver dit ur 24 minutter, før det kan begynde at vise daglig pulsinformation.

Sådan vises den daglige puls:

1. Tryk på knappen nederst til højre fra urdisplayet for at rulle til displayet med den øjeblikkelige puls.
2. Tryk på den midterste knap for at skifte til det daglige puls-display.

Hvis du trykker på knappen nederst til højre i daglig puls-displayet, vises, hvor meget energi du bruger hver time baseret på din puls.

4.4. Adaptiv træningsvejledning

Dit Suunto 3 Fitness opretter automatisk en 7-dages træningsplan for at hjælpe dig med at vedligeholde, forbedre eller styrke dit aerobe fitnessniveau. Den ugentlige træningsbelastning og -intensitet er forskellig i de tre træningsprogrammer.

Vælg dit fitnessmål:



Vælg “maintain” (vedligeholde), hvis du allerede er i ret god form og gerne vil vedligeholde dit aktuelle fitnessniveau. Denne mulighed er også nyttig for dem, der lige er kommet i gang med regelmæssig motion. Når du er i gang, kan du altid ændre programmet, så din træning bliver mere udfordrende.

Muligheden “improve” (forbedre) er udviklet til at forbedre dit aerobe fitnessniveau med en moderat fremskridtskurve. Hvis du vil forbedre dit fitnessniveau hurtigere, skal du vælge programmet “boost” (styrke). Det vil give dig en hårdere træning og hurtigere resultater.

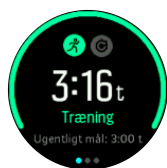
Træningsplanen består af planlagte øvelser med målvarighed og intensitet. Hver øvelse er planlagt med det formål at hjælpe dig med at vedligeholde og forbedre dit fitnessniveau gradvist uden at overbelaste din krop. Hvis du springer en øvelse over eller gør lidt mere end planlagt, tilpasser Suunto 3 Fitness automatisk din træningsplan i overensstemmelse hermed.

Når du starter en planlagt træning, vil dit ur vejlede dig med visuelle og hørbare indikatorer, der hjælper dig med at holde den rette intensitet og holde styr på dit fremskridt.

Indstillingerne for pulszone (se 4.13.1. *Pulszone*) påvirker den adaptive træningsplan. De kommende aktiviteter i træningsplanen omfatter intensitet. Hvis dine pulszone ikke er indstillet korrekt, kan intensitetsvejledningen under en planlagt øvelse ikke korrelere med den egentlige intensitet i din øvelse.

Sådan får du vist de næste planlagte træningssessioner:

1. På urdisplayet skal du trykke på knappen nederst til højre for at rulle til visningen for træningsindsigt.



2. Tryk på den midterste knap for at se din plan for den aktuelle uge.





3. Tryk på den nederste højre knap for at se yderligere oplysninger; træningsdag, varighed og intensitetsniveau (baseret på pulszone, se *Intensitetszone*).




4. Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte visningen af planlagt træning og vende tilbage til tidsdisplayet.

 **BEMÆRK:** Du kan også se dagens planlagte aktivitet ved at trykke på den midterste knap i urdisplayet.

 **BEMÆRK:** Målet med adaptiv træningsvejledning er at vedligeholde, forbedre og styrke dit fitnessniveau. Hvis du allerede er i meget god form og træner ofte, er 7-dages planen måske ikke egnet til din eksisterende rutine.

 **FORSIGTIG:** Hvis du har været syg, skal træningsplanen måske justeres, når du begynder at træne igen. Vær ekstra forsigtig, og træn kun let efter sygdom.

 **ADVARSEL:** Uret kan ikke registrere, om du har en skade. Følg anbefalingerne fra din læge for at komme dig efter skaden, før du følger urets træningsplan.

Sådan deaktiveres din personlige træningsplan:

1. Gå til menuen med indstillinger, og vælg **Træning**.
2. Slå **Vejledning** fra.



Hvis du ikke ønsker den adaptive vejledning, men gerne vil have et træningsmål, kan du definere et mål for antal timer som dit ugentlige mål i indstillingerne under **Træning**.

1. Deaktiver **Vejledning**.
2. Vælg **Ugentligt mål**, ved at trykke på den midterste knap.
3. Vælg dit nye **Ugentligt mål** ved at trykke på knapperne øverst til højre eller nederst til højre.



4. Bekræft ved at trykke på den midterste knap.

Vejledning i realtid

Hvis du har planlagt en træning for dagen, vises denne aktivitet som den første mulighed i listen over sportstilstande, når du åbner træningsvisningen for at starte en træningsregistrering. Hvis du vil have vejledning i realtid, skal du starte den anbefalede træning, ligesom du ville gøre for en normal registrering. Se *4.1. Registrering af en træning*.



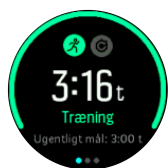
BEMÆRK: Du kan også se dagens planlagte aktivitet ved at trykke på den midterste knap i urdisplayet.

Når du træner efter en planlagt træning, vises en grøn statuslinje og procentdel for dit fremskridt. Målet estimeres ud fra planlagt intensitet og varighed. Når du træner inden for den planlagte intensitet (baseret på din puls), bør du nå målet inden for den planlagte varighed. Højere træningsintensitet betyder, at du når målet hurtigere. Tilsvarende vil en lavere intensitet tage længere tid.

4.5. Træningsindsigt

Suunto 3 Fitness giver en oversigt over din træningsaktivitet.

Tryk på knappen nederst til højre, indtil du ser dine træningsresultater for den aktuelle uge.



Træningsmålet kan ikke ændres, hvis den adaptive træningsvejledning er slået til. Hvis du vil deaktivere den adaptive træningsvejledning og ændre dit træningsmål, skal du se 4.4. *Adaptiv træningsvejledning.*

Tryk på den midterste knap to gange for at se alle udførte aktiviteter for den aktuelle uge og dine fremskridt i de sidste 3 uger.



Fra visningen med totaler kan du trykke på knappen øverst til venstre for at skifte mellem dine tre foretrukne sportsgrene.

Tryk på knappen nederst til højre for at se oversigten for den aktuelle uge. Oversigten inkluderer samlet tid, distance og kalorier for hver sport.



4.6. Restitutionstid

Restitutionstiden er et estimat i timer på, hvor længe din krop har brug for at komme sig efter træningen. Tiden er baseret på træningens varighed og intensitet samt din generelle træthed.

Restitutionstiden akkumuleres fra alle typer træning. Med andre ord akkumulerer du restitutionstid ved en lang træningssession med lav intensitet samt ved høj intensitet.

Tiden akkumuleres på tværs af træningssessioner, så hvis du træner igen, før tiden er udløbet, tilføjes den nyligt akkumulerede tid til tiden fra din tidligere træningssession.

Sådan vises restitutionstiden:

1. På urdisplayet skal du trykke på knappen nederst til højre, indtil du får vist trænings- og restitutionstimer.
2. Tryk på knappen øverst til venstre for at skifte mellem træning og restitution.



Eftersom restitutionstiden kun er et skøn, tælles akkumulerede timer uanset dit fitnessniveau eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i meget god form, kan du restituere hurtigere end estimeret. Hvis du derimod har haft influenza, kan din restitutionstid f.eks. være langsommere end estimeret.

4.7. Registrering af søvn

En god nats søvn er vigtig for et sundt sind og krop. Du kan bruge dit ur til at registrere din søvn og følge, hvor meget søvn du får, og hvor godt du sover.

Når du har uret på i seng, registrerer Suunto 3 Fitness din søvn på baggrund af accelerometerdata.

Sådan registrerer du søvnen:


1. Gå til urindstillingerne, rul ned til **Søvn**, og tryk på den midterste knap.
2. Slå **Søvnregistrering** til.




3. Indstil de klokkeslæt, hvor du normalt går i seng og vågner op.

Det sidste trin definerer din sengetid. Dit ur bruger denne periode til at bestemme, hvornår du sover (under din sengetid) og rapporterer al søvn som en session. Hvis du f.eks. står op for at drikke vand om natten, tæller dit ur stadig al søvn derefter som en del af den samme session.

Hvis du falder i søvn tidligere eller sover længere end din indstillede sengetid, registrerer uret din søvn, forudsat at en del af din søvn ligger inden for din indstillede sengetid og opvågningstid.

 **BEMÆRK:** Hvis du går i seng lang tid efter din sengetid, kan uret ikke registrere det i din sovesession.

Når du har aktiveret søvnregistrering, kan du også indstille dit søvnmål. En typisk voksen har brug for mellem 7 og 9 timers søvn pr. døgn, selvom din ideelle mængde søvn kan variere fra normerne.

 **BEMÆRK:** Alle søvnmålinger, med undtagelse af søvnkvalitet og gennemsnitlig puls, er kun baseret på bevægelse, så de er estimater, der muligvis ikke afspejler dine faktiske søvnavaner.

Søvnkvalitet

Ud over varighed kan dit ur også vurdere søvnkvaliteten ved at følge din pulsvariation under søvnen. Variationen er en indikation af, hvor godt din søvn hjælper dig med at hvile og restituere. Søvnkvaliteten vises på skala fra 0 til 100 i søvnoversigten, hvor 100 er den bedste kvalitet.

Måling af puls, mens du sover

For at måle din søvnkvalitet skal du sørge for, at daglig puls (se 4.3.3. *Daglig puls*) og søvnregistrering er aktiveret.

Automatisk Forstyr ikke-tilstand

Du kan bruge den automatiske indstilling Forstyr ikke til automatisk at aktivere tilstanden Forstyr ikke, mens du sover.


Søvntendenser

Når du vågner op, kan du se en oversigt over din søvn. Oversigten viser den samlede varighed af din søvn samt den beregnede tid, du var vågen (bevægede dig), hvornår du gik i seng, hvornår du var vågen og din gennemsnitlige puls og søvnkvalitet.

Du kan følge dit generelle søvnmønster ved hjælp af søvnindsigt. På urskiven skal du trykke på den nederste højre knap, indtil du får vist displayet for **Søvn** varighed. Den første visning viser din sidste søvn i forhold til dit mål for søvnvarighed.



Mens du er i søvndisplayet, kan du trykke én gang på den midterste knap for at se din gennemsnitlige søvnvarighed og derefter din gennemsnitlige puls, mens du sov for de sidste syv dage. Dataene kan vises som tal i stedet for grafer ved at trykke på knappen nederst til højre.

 **TIP:** På displayet **Søvn** kan du holde den midterste knap nede for at få adgang til søvnregistreringsindstillinger og den nyeste søvnoversigt.

4.8. Stress og restitution

Dine ressourcer er en god indikation af din krops energiniveau og angiver din evne til at håndtere stress og klare dagens udfordringer.

Stress og fysisk aktivitet nedbryder dine ressourcer, mens hvile og restitution genopretter dem. God søvn er en væsentlig faktor for at sikre, at din krop har de ressourcer, den har brug for.


Når dine ressourceniveauer er høje, vil du sandsynligvis føle dig frisk og energisk. Hvis du løber, når dine ressourcer er høje, betyder det sikkert, at du løber godt, fordi din krop har den energi, den har brug for til at tilpasse og forbedre sig som resultat.

Det er vigtigt at kunne spore dine ressourcer for at styre og bruge dem klogt. Du kan også bruge dine ressourceniveauer som vejledning til at identificere stressfaktorer, personligt effektive forbedringsstrategier og effekten af god ernæring.

Stress og restitution bruger optiske hjertesensor aflæsninger og for at få dem i løbet af dagen, skal daglig puls være aktiveret, se 4.3.3. *Daglig puls*.

Det er vigtigt, at din Maks. puls og Hvilepuls er indstillet til at matche din puls for at sikre, at du får de mest nøjagtige aflæsninger. Som standard er Hvilepuls er indstillet til 60 bpm og Maks. puls er baseret på din alder.

Disse pulsværdier kan let ændres i indstillingerne under **GENERELT** -> **PERSONLIG**.

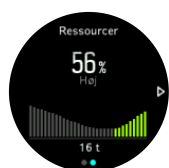
 **TIP:** Brug den laveste pulsmåling målt under din søvn som din Hvilepuls.

Tryk på knappen nederst til højre for at rulle til stress- og restitutionsdisplayet.



Måleren rundt omkring dette display angiver dit samlede ressourceniveau. Hvis det er grønt, betyder det, at du er ved at restituere. Status- og tidsindikatoren fortæller din nuværende tilstand (aktiv, inaktiv, restitution eller stress), og hvor længe du har været i den tilstand. I dette skærmbillede har du for eksempel restitueret i de sidste fire timer.

Tryk på den midterste knap for at få vist et søjlediagram over dine ressourcer i løbet af de sidste 16 timer.



De grønne søjler angiver perioder, hvor du har restitueret. Procentværdien er et estimat af dit nuværende ressourceniveau.

4.9. Fitnessniveau

God aerob fitness er vigtig for din generelle sundhed, velvære og udholdenhed.

Dit aerobe fitnessniveau er defineret som VO₂max (maksimalt iltforbrug), en bredt anerkendt måling af aerob udholdenhedskapacitet. Med andre ord viser VO₂max, hvor godt din krop kan bruge ilt. Desto højere din VO₂max er, desto bedre kan du bruge ilt.


Vurderingen af dit fitnessniveau er baseret på registrering af din pulsrespons under hvert registreret løb eller gåtur. For at få dit fitnessniveau vurderet skal du registrere et løb eller en gåtur med en varighed på mindst 15 minutter, mens du bærer din Suunto 3 Fitness med tilsluttet GPS eller kalibreret hastighed.

Hvis tilsluttet GPS ikke er tilgængelig, skal du manuelt kalibrere dit ur, før du kan gå/løbe i 15 minutter og få dit fitnessniveau vurderet. Se 4.1.1. *Kalibrering af hastighed og afstand*.

Efter en korrekt kalibrering kan dit ur give en vurdering af dit fitnessniveau for alle løbe- og gåture.

Dit nuværende vurderede fitnessniveau vises i fitnessniveau-displayet. På urdisplayet skal du trykke nederst til højre for at rulle til fitnessniveau-displayet.



 **BEMÆRK:** Hvis uret ikke har vurderet dit fitnessniveau endnu, vil fitnessniveau-displayet give yderligere instruktioner.

Historiske data fra træning med løb og gang, du har optaget, sikrer nøjagtigheden af dit anslåede VO2max. Desto flere aktiviteter du optager med Suunto 3 Fitness, desto mere præcis bliver dit anslåede VO2max.

Der er seks fitnessniveau fra lavt til højt: meget dårligt, dårligt, nogenlunde, godt, meget godt og fremragende. Værdien afhænger af din alder og dit køn, og jo højere værdien er, jo bedre er dit fitnessniveau.

Tryk på knappen øverst til venstre for at se din anslåede fitnessalder. Fitnessalder er en metrisk værdi, der fortolker din VO2max-værdi i alder. Hvis du regelmæssigt udøver de rigtige typer fysisk aktivitet, kan du øge din VO2max-værdi og reducere din fitnessalder.



Forbedring af VO2max er yderst individuelt, og det afhænger af faktorer som alder, køn, genetik og træningsbaggrund. Hvis du allerede er i meget god form, vil dit fitnessniveau øges langsommere. Hvis du lige begynder at træne regelmæssigt, kan du se en hurtig forbedring af dit fitnessniveau.

4.10. Pulssensor på brystet

Du kan bruge en pulsføler, der er kompatibel med Bluetooth® Smart, som f.eks. Suunto Smart Sensor, sammen med Suunto 3 Fitness for at få præcise oplysninger om din træningsintensitet.

Hvis du bruger Suunto Smart-sensoren, har du også den ekstra fordel af pulshukommelse. Sensorens hukommelsesfunktion gemmer data, hvis forbindelsen til dit ur afbrydes, f.eks. ved svømning (ingen transmission under vand).

Det betyder også, at du kan efterlade dit ur et sted efter at have startet en registrering. Se brugervejledningen til Suunto Smart-sensoren for at få flere oplysninger.

Se 4.11. Parring af POD'er og sensorer for vejledning til, hvordan du parrer en pulsføler med dit ur.


4.11. Parring af POD'er og sensorer

Par dit ur med Bluetooth Smart POD'er og sensorer for at indsamle yderligere oplysninger, når du registrerer en træning.

Suunto 3 Fitness understøtter følgende typer af POD'er og sensorer:

- Puls
- Cykel

- Fod

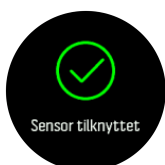
 **BEMÆRK:** Du kan ikke foretage parring, hvis flytilstand er aktiveret. Deaktiver flytilstand, før du foretager parring. Se 3.5. Flytilstand.

Sådan parres en POD eller sensor:

1. Gå til dit urs indstillinger og vælg **Tilslutning**.
2. Vælg **Tilknyt sensor** for at se listen over sensortyper.
3. Tryk på den nederste højre knap for at rulle gennem listen, og vælg sensortype med den midterste knap.



4. Følg instruktionerne i uret for at afslutte parringen (se om nødvendigt brugervejledningen til sensoren eller POD'en), og tryk på den midterste knap for at gå videre til næste trin.



Hvis POD'en har påkrævede indstillinger, bliver du bedt om at indtaste en værdi under parringsprocessen.

Når POD'en eller sensoren er parret, søger dit ur efter den, så snart du vælger en sportstilstand, der bruger den pågældende sensortype.

Du kan se den fulde liste over parrede enheder i dit ur fra indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Fra denne liste kan du fjerne (slette parring) enheden, hvis det er nødvendigt. Vælg den enhed, du vil fjerne og tryk på **Glem**.

4.11.1. Kalibrering af POD på fod

Når du parrer en fod POD, kalibrerer dit ur automatisk POD'en ved hjælp af tilsluttet GPS med Suunto-appen på din mobiltelefon. Vi anbefaler at bruge den automatiske kalibrering, men du kan deaktivere den, hvis det er nødvendigt, fra POD-indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Til den første kalibrering med GPS skal du vælge en sportstilstand, hvor POD'en på foden bruges, f.eks. ved løb. Start registreringen, og løb i et konstant tempo på en jævn overflade, hvis det er muligt, i mindst 15 minutter.

Løb med dit normale gennemsnitlige tempo for den indledende kalibrering, og stop derefter registreringen af din træning. Næste gang du bruger POD på foden, er kalibreringen klar.

Dit ur kalibrerer automatisk POD'en på foden igen efter behov, når GPS-hastigheden er tilgængelig.

4.12. Timere

Dit ur indeholder et stopur og en nedtællingstimer til grundlæggende tidtagning. Fra urdisplayet skal du åbne startprogrammet og rulle op, indtil timerikonet vises. Tryk på den midterste knap for at åbne timerdisplayet.

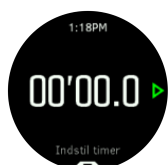


Når displayet først åbnes, vises stopuret. Herefter husker uret, hvad du brugte sidste gang, enten stopur eller nedtællingstimer.

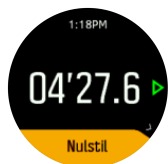
Tryk på knappen nederst til højre for at åbne **INDSTIL TIMER** genvejsmenuen, hvor du kan ændre timerindstillingerne.

Stopur

Start stopuret ved at trykke på den midterste knap.



Stop stopuret ved at trykke på den midterste knap. Du kan fortsætte ved at trykke på den midterste knap igen. Nulstil ved at trykke på den nederste knap.



Afslut timeren ved at holde den midterste knap nede.

Nedtællingstimer

På timerdisplayet skal du trykke på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen. Derfra kan du vælge en foruddefineret nedtællingstid eller oprette en brugerdefineret nedtællingstid.



Stop og nulstil efter behov vha. den midterste knap og knappen nederst til højre.

Afslut timeren ved at holde den midterste knap nede.

4.13. Intensitetszoner

Brug af intensitetszoner til træning hjælper med at vejlede din fitnessudvikling. Hver intensitetszone belaster din krop på forskellige måder, hvilket medfører forskellige effekter på din fysiske kondition. Der findes fem forskellige zoner, nummereret 1 (laveste) til 5 (højeste) og defineret som procentinterval baseret på din maksimale puls (maks. puls) eller tempo.

Det er vigtigt at træne med intensitet i tankerne og forstå, hvordan den pågældende intensitet føles. Og husk, at du uanset din planlagte træning altid skal bruge tid på at varme op før træning.

De fem forskellige intensitetszoner, der anvendes i Suunto 3 Fitness, er:

Zone 1: Let

Træning i zone 1 er forholdsvis let for din krop. Hvad angår fitnessstræning, er en så lav intensitet primært rettet mod restituerende træning og forbedring af din grundlæggende fitness, når du lige begynder at træne eller har holdt en lang pause. Daglig motion, som f.eks. gang, gå op af trapper, cykle til arbejde osv., udføres normalt i denne intensitetszone.

Zone 2: Moderat

Træning i zone 2 forbedrer dit grundlæggende fitnessniveau effektivt. Træning ved denne intensitet føles let, men træning med lang varighed kan have en meget høj træningseffekt. Størstedelen af konditionstræning bør udføres i denne zone. Forbedring af grundlæggende fitness bygger et fundament for anden træning og forbereder dit system til mere energisk aktivitet. Langvarig træning i denne zone bruger meget energi, især fra din krops lagrede fedt.

Zone 3: Hårdt

Træning i zone 3 begynder at være ret energisk og føles ret hårdt. Det vil forbedre din evne til at bevæge dig hurtigt og økonomisk. I denne zone begynder der at dannes mælkesyre i dit system, men din krop er stadig i stand til helt at skylle det ud. Du bør højst træne ved denne intensitet et par gange om ugen, da det belaster din krop meget.

Zone 4: Meget hårdt

Træning i zone 4 vil forberede dit system til konkurrenceprægede aktiviteter og høje hastigheder. Træning i denne zone kan udføres enten ved konstant hastighed eller som intervaltræning (kombinationer af kortere træningsfaser med mellemliggende pauser). Højintensiv træning udvikler dit fitnessniveau hurtigt og effektivt, men hvis det gøres for ofte eller ved for høj intensitet, kan det føre til overtræning, hvilket kan tvinge dig til at tage en lang pause fra dit træningsprogram.

Zone 5: Maksimalt

Når din puls når zone 5 under en træning, vil træningen føles ekstrem hård. Der dannes mælkesyre i dit system meget hurtigere, end den kan fjernes, og du bliver nødt til at stoppe efter maksimalt 20-30 minutter. Atleter inkluderer denne form for maksimalintensiv træning i deres træningsprogram på en meget kontrolleret måde. Fitnessentusiaster behøver dem slet ikke.

4.13.1. Pulszoner

Pulszoner defineres som procentintervaller baseret på din maksimale puls (maks. puls).

Som standard beregnes din maksimale puls ved hjælp af standardligningen: 220 - din alder. Hvis du kender din nøjagtige maksimale puls, skal du justere standardværdien i overensstemmelse hermed.

7-dages træningsplanen (se 4.4. *Adaptiv træningsvejledning*) er baseret på pulszonegrænserne. Hvis grænserne eller den maksimale puls ikke afspejler dine personlige værdier, kan træningsplanen muligvis ikke vejlede dig optimalt til det ønskede fitnessniveau.

Suunto 3 Fitness har standard- og aktivitetsspecifikke pulszone. Standardzonerne kan bruges til alle aktiviteter, men for mere avanceret træning kan du bruge bestemte pulszone til løb og cykling.


Indstilling af maks. puls

Indstil din maksimale puls i indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Standardzoner**

1. Vælg maksimal puls (højeste værdi, bpm), og tryk på den midterste knap.
2. Vælg din nye maks. puls ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre.



3. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye maks. puls.
4. Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte visningen af pulszone.

 **BEMÆRK:** Du kan også indstille din maksimale puls i indstillingerne under **Generelt » Personlig**.

Indstilling af standardpulszoner

Indstil dine standardpulszoner i indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Standardzoner**

1. Rul op/ned ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre, og tryk på den midterste knap, når den pulszone, du vil ændre, fremhæves.
2. Vælg din nye pulszone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



3. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye pulsværdi.
4. Hold den midterste knap nede for at afslutte visning af pulszone.

 **BEMÆRK:** Hvis du vælger **Nulstil** i pulszonevisningen, nulstilles pulszone til standardværdien.

Indstilling af aktivitetsspecifikke pulszone

Indstil din aktivitetsspecifikke pulszone i indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Avancerede zoner**

1. Vælg den aktivitet (løb eller cykling), du vil redigere (ved at trykke på knapperne øverst til højre eller nederst til højre), og tryk på den midterste knap, når aktiviteten fremhæves.

2. Tryk på den midterste knap for at slå pulszone til eller fra.
3. Rul op/ned ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre, og tryk på den midterste knap, når den pulszone, du vil ændre, fremhæves.
4. Vælg din nye pulszone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye pulsværdi.
6. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszone.

4.13.1.1. Brug af pulszone ved træning

Når du registrerer en træning (se 4.1. *Registrering af en træning*) og har valgt puls som intensitetsmål (se 4.1.4. *Brug af mål, når du træner*), vises en pulsmåler, som er opdelt i fem afsnit, rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet (for alle sportstilstande, som understøtter pulsmåling). Måleren angiver, i hvilken pulszone du i øjeblikket træner, ved at fremhæve det relevante afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du befinder dig i zoneområdet.



Uret giver dig besked, når du rammer din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at træne hurtigere eller langsommere, hvis din puls ligger uden for den valgte målzone.



Derudover er der et dedikeret display til pulszone i sportstilstandens standarddisplay. Zonedisplayet viser din nuværende pulszone i det midterste felt, og målerens baggrundsfarve angiver også, i hvilken pulszone du træner.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

4.13.2. Tempozoner

Tempozoner fungerer ligesom pulszone, men intensiteten af din træning er baseret på dit tempo i stedet for din puls. Tempozonerne vises enten som metriske eller britiske værdier afhængigt af dine indstillinger.

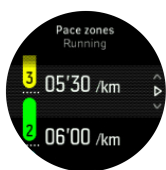
Suunto 3 Fitness har fem standardtempozoner, som du kan bruge, eller du kan definere din egen.

Tempozoner er tilgængelige for løb.

Indstilling af tempozoner

Indstil dine aktivitetspecifikke tempozoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**

1. Vælg løb, og tryk på den midterste knap.
2. Rul ned ved at trykke på den nederste højre knap, og tryk på den midterste knap for at slå tempozonerne til eller fra.
3. Rul op/ned ved at trykke på de øverste eller nederste højre knapper, og tryk på den midterste knap, når den tempozone, du vil ændre, fremhæves.
4. Vælg din nye tempozone ved at trykke på knapperne øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye tempozoneværdi.
6. Bliv ved med at trykke på den midterste knap for at afslutte tempozonerne.

4.13.2.1. Brug af tempozoner ved træning

Når du optager en øvelse (se 4.1. *Registrering af en træning*), og har valgt tempo som et intensitetsmål (se 4.1.4. *Brug af mål, når du træner*), vises der en tempozone-måler, som er opdelt i fem sektioner. Disse fem sektioner er vist rundt i den ydre kant af displayet for sportstilstanden. Måleren angiver den tempozone, du har valgt som et intensitetsmål, ved at lyse op i den tilsvarende sektion. Den lille pil i måleren angiver, hvor i zoneområdet du befinder dig.



Dit ur advarer dig, når du rammer din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis dit tempo ligger uden for den valgte målzone.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

5. Pleje og support

5.1. Retningslinjer for håndtering


Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.

Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn. Skyl det regelmæssigt med rent vand og mild sæbe og rengør omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør - garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

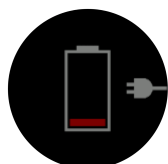
5.2. Batteri

Varigheden for en enkelt opladning afhænger af, hvordan du bruger dit ur og under hvilke forhold. For eksempel reducerer lav temperatur varigheden af en enkelt opladning. Generelt reduceres kapaciteten af genopladelige batterier over tid.


 **BEMÆRK:** I tilfælde af unormal forringet kapacitet på grund af defekt batteri dækker Suunto batteriudskiftning i et år.

 **BEMÆRK:** Dette produkt indeholder et ikke-udskifteligt genopladeligt litium-ion-batteri.

Når batteriniveauet er mindre end 20 % og senere 10 %, viser dit ur et ikon for lavt batteri. Hvis opladningsniveauet bliver meget lavt, skifter uret til en lav strømtilstand og viser et opladningsikon.

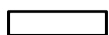
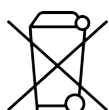


Brug det medfølgende USB-kabel til at oplade dit ur. Når batteriniveauet er højt nok, aktiveres uret fra lavere strømtilstand.

 **ADVARSEL:** Oplad kun uret ved hjælp af USB-adaptore, der overholder IEC 60950-1-standarden for begrænset strømforsyning. Brug af ikke-kompatible adaptore kan beskadige dit ur eller forårsage brand.

5.3. Bortskaffelse

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



6. Reference

6.1. Overensstemmelse

For oplysninger om overensstemmelse og detaljerede tekniske specifikationer skal du gå til "Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger", som leveres sammen med din Suunto 3 Fitness, eller som er tilgængelig på www.suunto.com/userguides.

6.2. CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af type OW175 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: www.suunto.com/EUconformity.





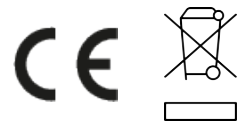
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 01/2022

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