

SUUNTO 3 FITNESS


ΟΔΗΓΙΟΣ ΧΡΗΣΗΣ


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	4
2. Οδηγίες λειτουργίας.....	6
2.1. Κουμπιά.....	6
2.2. Εφαρμογή Suunto.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού.....	8
2.5. Προσαρμογή ρυθμίσεων.....	9
3. Ρυθμίσεις.....	11
3.1. Κλείδωμα κουμπιών και ελάττωση φωτεινότητας	11
3.2. Φωτισμός.....	11
3.3. Τόνοι και δόνηση.....	11
3.4. Σύνδεση Bluetooth.....	12
3.5. Λειτουργία πτήσης.....	12
3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε.....	12
3.7. Ειδοποιήσεις.....	13
3.8. Ώρα και ημερομηνία.....	13
3.8.1. Ξυπνητήρι.....	13
3.9. Γλώσσα και σύστημα μονάδων.....	14
3.10. Προσόψεις ρολογιού.....	14
3.11. Στοιχεία συσκευής.....	15
4. Χαρακτηριστικά.....	16
4.1. Καταγραφή μιας άσκησης.....	16
4.1.1. Βαθμονόμηση ταχύτητας και απόστασης.....	17
4.1.2. Λειτουργίες άθλησης.....	18
4.1.3. Επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας σε λειτουργία άθλησης.....	18
4.1.4. Χρήση στόχων κατά την άσκηση.....	18
4.1.5. Συνδεδεμένο GPS.....	19
4.1.6. Προπόνηση με διαστήματα.....	20
4.1.7. Κολύμβηση.....	21
4.1.8. Συναισθήματα.....	21
4.1.9. Θέμα οθόνης.....	22
4.2. Ημερολόγιο.....	22
4.3. Ημερήσια δραστηριότητα.....	23
4.3.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	23
4.3.2. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί.....	24
4.3.3. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί.....	25
4.4. Προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης.....	26
4.5. Πληροφορίες προπόνησης.....	28
4.6. Χρόνος ανάκαμψης.....	29
4.7. Παρακολούθηση ύπνου.....	30


4.8. Καταπόνηση και ανάκαμψη.....	31
4.9. Επίπεδο φυσικής κατάστασης.....	32
4.10. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος.....	34
4.11. Συνδυασμός POD και αισθητήρων.....	34
4.11.1. Βαθμονόμηση του POD ποδιού.....	35
4.12. Χρονόμετρα.....	35
4.13. Ζώνες έντασης.....	36
4.13.1. Ζώνες καρδιακών παλμών.....	37
4.13.2. Ζώνες ρυθμού.....	40
5. Φροντίδα και υποστήριξη.....	42
5.1. Οδηγίες χειρισμού.....	42
5.2. Μπαταρία.....	42
5.3. Απόρριψη.....	42
6. Αναφορά.....	44
6.1. Συμμόρφωση.....	44
6.2. CE.....	44


1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.


 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** - χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια διαδικασία ή κατάσταση που θα προκαλέσει βλάβη στο προϊόν.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** - χρησιμοποιείται για να τονιστούν σημαντικές πληροφορίες.


 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** - χρησιμοποιείται για επιπλέον συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων και των λειτουργιών της συσκευής.


Προφυλάξεις ασφαλείας


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν το προϊόν έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα εξάσκησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μόνο για ψυχαγωγική χρήση.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην βασίζεστε απόλυτα στο GPS με τη βοήθεια κινητού τηλεφώνου ή στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε πάντα χάρτες ή άλλο εφεδρικό υλικό για να διασφαλίζετε την ασφάλειά σας.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους διαλυτικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε κανενός είδους εντομοαπωθητικό πάνω στο προϊόν, καθώς μπορεί να καταστρέψει την επιφάνειά του.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην πετάξετε το προϊόν στα σκουπίδια, απορρίψτε το ως ηλεκτρονικό απόβλητο για να προστατέψετε το περιβάλλον.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χτυπάτε ή πετάτε το προϊόν, καθώς μπορεί να καταστραφεί.

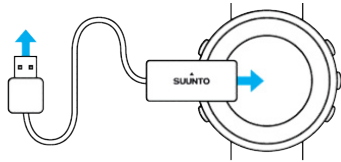


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη Suunto χρησιμοποιούμε προηγμένους αισθητήρες και αλγόριθμους για να δημιουργούμε μετρήσεις που μπορούν να σας βοηθούν στις δραστηριότητες και τις περιπέτειές σας. Προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ακριβείς γίνεται. Ωστόσο, κανένα από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας δεν είναι εντελώς αξιόπιστα, καθώς επίσης ούτε οι μετρήσεις που κάνουν είναι εντελώς ακριβείς. Οι θερμίδες, ο καρδιακός παλμός, η θέση, η ανίχνευση κίνησης, η αναγνώριση βολής, οι δείκτες σωματικής καταπόνησης και άλλες μετρήσεις ενδέχεται να μην ταυτίζονται με τα πραγματικά δεδομένα. Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της Suunto προορίζονται μόνο για ψυχαγωγία και όχι για ιατρικούς σκοπούς οποιουδήποτε είδους.

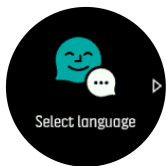
2. Οδηγίες λειτουργίας

Η πρώτη εκκίνηση του Suunto 3 Fitness είναι γρήγορη και απλή.

1. Ξεκινήστε το ρολόι σας συνδέοντάς το σε έναν υπολογιστή με το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται στη συσκευασία.



2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ξεκινήσετε τον οδηγό ρύθμισης.



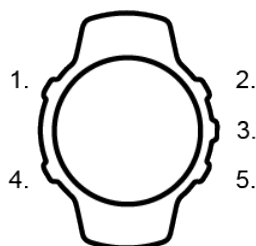
3. Επιλέξτε γλώσσα πατώντας το επάνω δεξιό ή το κάτω δεξιό κουμπί και επιβεβαιώστε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



4. Ακολουθήστε τον οδηγό, για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις. Πατήστε το επάνω δεξιό ή το κάτω δεξιό κουμπί για να αλλάξετε τιμές και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε και να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

2.1. Κουμπιά

Το Suunto 3 Fitness διαθέτει πέντε κουμπιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πλοηγηθείτε σε οθόνες και λειτουργίες.



Κανονική χρήση:

1. Επάνω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό
- πατήστε για να προβάλετε εναλλασσόμενες πληροφορίες

2. Επάνω δεξιό κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα πάνω σε προβολές και μενού

3. Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για να επιλέξετε ένα στοιχείο ή να προχωρήσετε/αλλάξετε οθόνες
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού συντομεύσεων

4. Κάτω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να γυρίσετε πίσω
- πατήστε παρατεταμένα για να γυρίσετε πίσω στην πρόσοψη του ρολογιού

5. Κάτω δεξιό κουμπί

- πατήστε για να κινηθείτε προς τα κάτω σε προβολές και μενού

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, τα κουμπιά έχουν διαφορετικές λειτουργίες:

1. Επάνω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να προβάλετε εναλλασσόμενες πληροφορίες

2. Επάνω δεξιό κουμπί

- πατήστε για παύση ή συνέχιση της καταγραφής
- πατήστε παρατεταμένα για να αλλάξετε δραστηριότητα

3. Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού επιλογών

4. Κάτω αριστερό κουμπί


- πατήστε για αλλαγή οθονών

5. Κάτω δεξιό κουμπί

- πατήστε για να σημειώσετε έναν γύρο
- πατήστε παρατεταμένα για να κλειδώσετε και να ξεκλειδώσετε κουμπιά

2.2. Εφαρμογή Suunto

Με την εφαρμογή Suunto μπορείτε να εμπλουτίσετε ακόμα περισσότερο την εμπειρία σας με το Suunto 3 Fitness. Αντιστοιχίστε το ρολόι με την εφαρμογή για να αποκτήσετε συνδεδεμένο GPS, ειδοποιήσεις κινητού, πληροφορίες και πολλά περισσότερα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η οποιασδήποτε μορφής ζευγοποίηση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη ζευγοποίηση.

Για να πραγματοποιήσετε ζευγοποίηση του ρολογιού σας με την εφαρμογή Suunto, προβείτε στα ακόλουθα:

1. Βεβαιωθείτε ότι το Bluetooth του ρολογιού σας είναι ενεργοποιημένο. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα** » **Αναζήτηση** και ενεργοποιήστε την επιλογή αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένη.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto στη συμβατή κινητή συσκευή σας από το iTunes App Store, το Google Play καθώς και από διάφορα άλλα δημοφιλή καταστήματα εφαρμογών στην Κίνα.
3. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο.

4. Πατήστε το εικονίδιο σε σχήμα ρολογιού στο πάνω αριστερό μέρος της εφαρμογής και πατήστε “PAIR” για να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας.
5. Επαληθεύστε την αντιστοίχιση πληκτρολογώντας τον κωδικό που εμφανίζεται στο ρολόι στην εφαρμογή σας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένες δυνατότητες απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω WiFi ή ασύρματου δικτύου. Μπορεί να ισχύουν χρεώσεις σύνδεσης σε δεδομένα παρόχου.

2.3. SuuntoLink

Κατεβάστε και εγκαταστήστε το SuuntoLink στον υπολογιστή σας PC ή Mac για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας.

Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να ενημερώνετε το ρολόι σας, όταν υπάρχει κάποια νέα έκδοση λογισμικού. Όταν θα υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω του SuuntoLink, καθώς και της εφαρμογής Suunto.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.suunto.com/SuuntoLink για περαιτέρω πληροφορίες.

Για ενημέρωση του λογισμικού του ρολογιού:

1. Συνδέστε το ρολόι με τον υπολογιστή σας με τη βοήθεια του καλωδίου USB.
2. Εκκινήστε το SuuntoLink αν δεν είναι ήδη σε λειτουργία.
3. Κάντε κλικ στο κουμπί ενημέρωσης στο SuuntoLink.

2.4. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού

Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού από τον καρπό είναι ένας εύκολος και άνετος τρόπος για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας παλμό. Η βέλτιστη δυνατή μέτρηση του καρδιακού παλμού μπορεί να επηρεαστεί από τους παρακάτω παράγοντες:

- Το ρολόι πρέπει να ακουμπά απευθείας στο δέρμα σας. Κανένα είδος ρουχισμού, όσο λεπτός και αν είναι, δεν μπορεί να παρεμβάλλεται μεταξύ του αισθητήρα και του δέρματός σας
- Ίσως χρειαστεί να τοποθετήσετε το ρολόι λίγο πιο ψηλά στο χέρι σας από το σημείο που φοριέται συνήθως ένα ρολόι. Ο αισθητήρας αναγνωρίζει τη ροή του αίματος μέσω του ιστού. Όσο μεγαλύτερο είναι το τμήμα του ιστού, τόσο το καλύτερο.
- Οι κινήσεις του χεριού και το σφίξιμο των μυών, όπως όταν κρατάτε μια ρακέτα του τένις, για παράδειγμα, μπορεί να μεταβάλλουν την ακρίβεια των ενδείξεων του αισθητήρα.
- Όταν ο καρδιακός σας παλμός είναι χαμηλός, ο αισθητήρας μπορεί να μην παρέχει σταθερές ενδείξεις. Πριν αρχίσετε την καταγραφή, θα βοηθήσει ένα σύντομο ζέσταμα για λίγα λεπτά.
- Ο χρωματισμός του δέρματος και τα τατουάζ παρεμποδίζουν το φως και επηρεάζουν την αξιοπιστία των ενδείξεων του οπτικού αισθητήρα.
- Ο οπτικός αισθητήρας ενδεχομένως να μην παρέχει ακριβείς μετρήσεις του καρδιακού παλμού για δραστηριότητες κολύμβησης.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια και άμεση απόκριση στις αλλαγές του καρδιακού σας παλμού, προτείνουμε να χρησιμοποιείτε κάποιον συμβατό επιστήθιο αισθητήρα καρδιακών παλμών, όπως είναι ο Suunto Smart Sensor.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβής για κάθε χρήστη κατά τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Η οπτική μέτρηση του καρδιακού παλμού ενδέχεται να επηρεαστεί και από τη μοναδική ανατομία και χρωματισμό του δέρματος του εκάστοτε ατόμου. Ο πραγματικός καρδιακός σας παλμός μπορεί να είναι υψηλότερος ή χαμηλότερος από τη μέτρηση του οπτικού αισθητήρα.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Χρήση αποκλειστικά για λόγους αναψυχής. Η λειτουργία οπτικής μέτρησης του καρδιακού παλμού δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Να συμβουλευέστε πάντα έναν γιατρό, πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα προπόνησης. Η υπερβολική άσκηση ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ενδέχεται να υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμοί στο δέρμα όταν τα προϊόντα έρθουν σε επαφή με το δέρμα σας, παρόλο που τα προϊόντα μας βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τα βιομηχανικά πρότυπα. Σε αυτήν την περίπτωση, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό.

2.5. Προσαρμογή ρυθμίσεων

Για να προσαρμόσετε μια ρύθμιση:

1. Πατήστε το επάνω δεξιό κουμπί μέχρι να εμφανιστεί το εικονίδιο ρυθμίσεων και, στη συνέχεια, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να εισέλθετε στο μενού ρυθμίσεων.



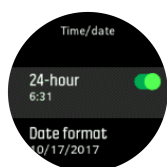
2. Περιηγηθείτε στο μενού ρυθμίσεων πατώντας τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά.




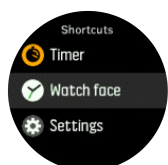
3. Επιλέξτε μια ρύθμιση πατώντας το μεσαίο κουμπί μόλις τονιστεί η ρύθμιση. Επιστρέψτε στο μενού πατώντας το κάτω αριστερό κουμπί.
4. Για ρυθμίσεις με εύρος τιμών, αλλάξτε την τιμή πατώντας το επάνω δεξιό ή το κάτω δεξιό κουμπί.



5. Σε λειτουργίες που διαθέτουν μόνο τις ρυθμίσεις ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, αλλάξτε την τιμή πατώντας το μεσαίο κουμπί.



 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να μεταβείτε στις γενικές ρυθμίσεις από το μενού συντομεύσεων πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.



3. Ρυθμίσεις

3.1. Κλείδωμα κουμπιών και ελάττωση φωτεινότητας

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, μπορείτε να κλειδώσετε τα κουμπιά κρατώντας πατημένο το κάτω δεξί κουμπί. Μόλις τα κλειδώσετε, δεν μπορείτε να αλλάξετε την προβολή της οθόνης, αλλά μπορείτε να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό πατώντας οποιοδήποτε κουμπί αν ο φωτισμός είναι σε αυτόματη λειτουργία.

Για ξεκλείδωμα, κρατήστε ξανά πατημένο το κάτω δεξί κουμπί.

Όταν δεν καταγράφετε μίαν άσκηση, η φωτεινότητα της οθόνης ελαττώνεται όταν μένει ανενεργή για μικρό χρονικό διάστημα. Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

Αν το ρολόι μένει ανενεργό για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε μπαίνει σε κατάσταση αδρανοποίησης, και η οθόνη κλείνει. Οποιαδήποτε κίνηση ενεργοποιεί εκ νέου την οθόνη.

3.2. Φωτισμός

Ο φωτισμός έχει δύο λειτουργίες: αυτόματη και εναλλαγή. Στην αυτόματη λειτουργία, ο φωτισμός ενεργοποιείται με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού. Στη λειτουργία αναμονής, μπορείτε να ενεργοποιήσετε το φωτισμό με παρατεταμένο πάτημα του επάνω αριστερού κουμπιού. Ο φωτισμός παραμένει ενεργοποιημένος μέχρι να ξαναπατήσετε παρατεταμένα το επάνω αριστερό κουμπί.

Από προεπιλογή, ο φωτισμός είναι στην αυτόματη λειτουργία. Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία του φωτισμού από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά » Οπισθοφωτισμός**.

3.3. Τόνοι και δόνηση

Οι ειδοποιήσεις με τόνους και δόνηση χρησιμοποιούνται για ενημερώσεις, ξυπνητήρια και άλλες σημαντικές ενέργειες. Μπορείτε να προσαρμόσετε και τα δύο από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Τόνοι**.

Στην ενότητα **Γενικά » Τόνοι » Γενικά**, μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Ενεργοποίηση όλων:** για όλες τις ενέργειες ενεργοποιείται μια ειδοποίηση
- **Απενεργοποίηση όλων:** καμία ενέργεια δεν ενεργοποιεί ειδοποιήσεις
- **Απενεργοποίηση κουμπιών:** κάθε ενέργεια εκτός του πατήματος κουμπιών ενεργοποιεί μια ειδοποίηση.

Στο μενού **Γενικά » Τόνοι » Αφυπνίσεις** μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις.

Μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

- **Δόνηση:** ειδοποίηση δόνησης
- **Τόνοι:** ηχητική ειδοποίηση
- **Και τα δύο:** ηχητική ειδοποίηση και δόνηση.

3.4. Σύνδεση Bluetooth

Το Suunto 3 Fitness χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth για να αποστέλλει και να λαμβάνει πληροφορίες από το κινητό σας, αφού συνδέσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto. Η ίδια τεχνολογία χρησιμοποιείται για τη ζεύξη POD και αισθητήρων.

Ωστόσο, αν θέλετε το ρολόι σας να μην είναι ορατό από σαρωτές Bluetooth, μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση εύρεσης από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Συνδεσιμότητα » Αναζήτηση**.




Το Bluetooth μπορεί επίσης να απενεργοποιηθεί πλήρως με την ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, δείτε 3.5. *Λειτουργία πτήσης*

3.5. Λειτουργία πτήσης

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης όταν χρειάζεται για να απενεργοποιηθούν οι ασύρματες μεταδόσεις. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης από τις ρυθμίσεις της ενότητας **Συνδεσιμότητα**.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να συνδέσετε οτιδήποτε με τη συσκευή σας, θα πρέπει πρώτα να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, αν είναι ενεργοποιημένη.

3.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι μια ρύθμιση η οποία προκαλεί σίγαση όλων των ήχων και δονήσεων, καθιστώντας τη μια πολύ χρήσιμη επιλογή όταν φοράτε το ρολόι, για παράδειγμα, σε κάποιο θέατρο ή οποιοδήποτε περιβάλλον όπου επιθυμείτε το ρολόι να λειτουργεί κανονικά, αλλά αθόρυβα.

Για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας Μην Ενοχλείτε:


1. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε.

Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία Μην Ενοχλείτε, εμφανίζεται ένα εικονίδιο Μην Ενοχλείτε στην πρόσοψη του ρολογιού.

Σε περίπτωση που έχετε βάλει αφύπνιση, αυτή ακούγεται κανονικά και απενεργοποιεί τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε εκτός αν πατήσετε αναβολή.

3.7. Ειδοποιήσεις

Αν έχετε συνδέσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto, μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, όπως εισερχόμενες κλήσεις και μηνύματα κειμένου στο ρολόι σας.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα μηνύματα που έχετε λάβει από άλλες εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για επικοινωνία ενδέχεται να μην είναι συμβατά με το Suunto 3 Fitness.

Όταν συνδέετε το ρολόι σας με την εφαρμογή, οι ειδοποιήσεις είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Μπορείτε να τις απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Ειδοποιήσεις**.

Όταν υπάρχει μια ειδοποίηση, εμφανίζεται μια αναδυόμενη οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού.



Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η εμφάνιση ολόκληρου του μηνύματος στην οθόνη, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να περιηγηθείτε σε ολόκληρο το κείμενο.

Ιστορικό ειδοποιήσεων

Αν έχετε μη αναγνωσμένες ειδοποιήσεις ή αναπάντητες κλήσεις στην κινητή συσκευή σας, μπορείτε να τις προβάλετε στο ρολόι σας.

Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το μεσαίο κουμπί και, στη συνέχεια, πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση στο ιστορικό ειδοποιήσεων.

3.8. Ώρα και ημερομηνία

Ορίζετε ημερομηνία και ώρα κατά την αρχική ρύθμιση του ρολογιού.

Ρυθμίστε την ώρα και την ημερομηνία από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά » Ώρα/ημερομηνία** από όπου μπορείτε επίσης να μεταβάλετε τη μορφή της ώρας και της ημερομηνίας.

Εκτός της κύριας ώρας, μπορείτε να χρησιμοποιείτε διπλή ώρα για να παρακολουθείτε την ώρα σε κάποια άλλη περιοχή, για παράδειγμα, όταν ταξιδεύετε. Στην ενότητα **Γενικά » Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Διπλή ώρα** για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας επιλέγοντας μια τοποθεσία.

Αφού συνδεθείτε με μια εφαρμογή Suunto, το ρολόι σας θα λαμβάνει ενημερώσεις της ώρας, της ημερομηνίας, της ζώνης ώρας και της θερινής ώρας από κινητές συσκευές. Στην ενότητα **Γενικά » Ώρα/ημερομηνία**, πατήστε **Αυτόματη ενημέρωση ώρας** για να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία.

3.8.1. Ξυπνητήρι

Το ρολόι σας διαθέτει ξυπνητήρι το οποίο μπορεί να ηχεί μία φορά ή κατ' επανάληψη σε συγκεκριμένες ημέρες. Ενεργοποιήστε την αφύπνιση από τις επιλογές **Αφύπνισης » Ξυπνητήρι** των ρυθμίσεων.

Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση:

1. Αρχικά επιλέξτε πόσο συχνά θέλετε να ακούγεται η αφύπνιση. Οι επιλογές είναι οι εξής:
 - **Μία φορά:** η αφύπνιση ηχεί μία φορά στις επόμενες 24 ώρες, στην ώρα που έχει καθοριστεί
 - **Ημέρες εβδομάδας:** η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα από Δευτέρα έως Παρασκευή
 - **Καθημερινά:** η αφύπνιση ηχεί την ίδια ώρα κάθε ημέρα της εβδομάδας



2. Ορίστε την ώρα και τα λεπτά και στη συνέχεια πραγματοποιήστε έξοδο από τις ρυθμίσεις.



Μπορείτε όταν ηχεί η αφύπνιση να την απορρίψετε προκειμένου να τερματιστεί ή να επιλέξετε την επιλογή της προσωρινής διακοπής. Ο χρόνος της προσωρινής διακοπής είναι 10 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί έως και 10 φορές.



Εάν αφήσετε την αφύπνιση να συνεχίσει να ηχεί, θα τεθεί αυτόματα σε προσωρινή διακοπή ύστερα από 30 δευτερόλεπτα.

3.9. Γλώσσα και σύστημα μονάδων

Μπορείτε να αλλάξετε τη γλώσσα του ρολογιού σας και το σύστημα μονάδων, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Γλώσσα**.

3.10. Προσόψεις ρολογιού

Το Suunto 3 Fitness διατίθεται με πολλές προσόψεις για να διαλέξετε, τόσο σε ψηφιακό όσο και σε αναλογικό στυλ.

Για αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού:

1. Μεταβείτε στη ρύθμιση **Πρόσοψη ρολογιού** από την αρχική οθόνη ή πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το θεματικό μενού. Πατήστε το μεσαίο κουμπί, για να επιλέξετε **Πρόσοψη ρολογιού**



2. Χρησιμοποιήστε τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά για να περιηγηθείτε στις προεπισκοπήσεις των προσόψεων του ρολογιού και επιλέξετε αυτήν που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
3. Χρησιμοποιήστε τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά για να κάνετε κύλιση στις επιλογές χρωμάτων και να επιλέξετε αυτό που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε.



Κάθε πρόσοψη ρολογιού έχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ημερομηνία, συνολικά βήματα ή διπλή ώρα. Πατήστε το πάνω αριστερό κουμπί για να μεταβείτε από τη μία προβολή στην άλλη.

3.11. Στοιχεία συσκευής

Μπορείτε να δείτε στοιχεία για το λογισμικό και τον εξοπλισμό του ρολογιού σας στις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Πληροφορίες**.

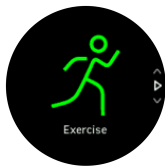
4. Χαρακτηριστικά

4.1. Καταγραφή μιας άσκησης

Εκτός από την καθημερινή παρακολούθηση δραστηριότητας, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την καταγραφή προπονήσεων ή άλλων δραστηριοτήτων, ώστε να έχετε λεπτομερή ανατροφοδότηση και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Για την καταγραφή μιας άσκησης:

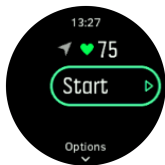
1. Τοποθετήστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Κάντε κύλιση προς το εικονίδιο άσκησης και επιλέξτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



3. Πατήστε το επάνω δεξιό ή το κάτω δεξιό κουμπί για να περιηγηθείτε στις λειτουργίες άθλησης και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε εκείνη που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε.
4. Πάνω από την ένδειξη εκκίνησης, εμφανίζονται ορισμένα εικονίδια, ανάλογα με το τι χρησιμοποιείτε με τη λειτουργία άθλησης (όπως είναι ο καρδιακός παλμός και το συνδεδεμένο GPS). Το εικονίδιο σε σχήμα βέλους (ένδειξη συνδεδεμένου GPS) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και γίνεται πράσινο μόλις εντοπιστεί σήμα. Το εικονίδιο σε σχήμα καρδιάς (ένδειξη καρδιακών παλμών) αναβοσβήνει με γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και μόλις εντοπιστεί σήμα, μετατρέπεται σε χρωματιστή καρδιά συνδεδεμένη σε μια ζώνη, αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών. Αν χρησιμοποιείτε τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών, μετατρέπεται σε χρωματιστή καρδιά χωρίς τη ζώνη.

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών αλλά το εικονίδιο απλώς γίνει πράσινο (σημαίνει ότι ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι ενεργοποιημένος), ελέγξτε ότι έχει γίνει σύζευξη του αισθητήρα καρδιακών παλμών. Ανατρέξτε στην ενότητα [4.11. Συνδυασμός POD και αισθητήρων](#) και επιλέξτε και πάλι τη λειτουργία άθλησης.

Μπορείτε να περιμένετε μέχρι κάθε εικονίδιο να γίνει πράσινο ή να ξεκινήσετε την καταγραφή όποτε επιθυμείτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



Όταν ξεκινήσει η καταγραφή, η επιλεγμένη πηγή καρδιακών παλμών είναι κλειδωμένη και δεν μπορεί να αλλάξει κατά την περίοδο προπόνησης που βρίσκεται σε εξέλιξη.

5. Κατά τη διάρκεια της καταγραφής, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ οθονών πατώντας το μεσαίο κουμπί.
6. Πατήστε το πάνω δεξιό κουμπί για να διακόψετε την καταγραφή. Διακόψτε και αποθηκεύστε με το κάτω δεξιό κουμπί ή συνεχίστε με το επάνω δεξιό κουμπί.



Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει επιλογές, όπως η ρύθμιση κάποιου στόχου διάρκειας, μπορείτε να τις προσαρμόσετε πριν αρχίσετε την καταγραφή πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί. Μπορείτε επίσης να προσαρμόζετε τις επιλογές των λειτουργιών άθλησης πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.



Μετά τη διακοπή της καταγραφής, θα ερωτηθείτε πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση ή να την παραβλέψετε (δείτε 4.1.8. *Συναισθήματα*). Στη συνέχεια, λαμβάνετε μία περίληψη της δραστηριότητας στην οποία μπορείτε να περιηγηθείτε μέσω των πάνω ή κάτω δεξιών κουμπιών.

Σε περίπτωση που κάνατε μια καταγραφή που δεν επιθυμείτε να κρατήσετε, μπορείτε να διαγράψετε το αρχείο καταγραφής κάνοντας κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Διαγραφή** και επιβεβαιώστε με το μεσαίο κουμπί. Μπορείτε επίσης να διαγράψετε αρχεία καταγραφής κατά τον ίδιο τρόπο από το βιβλίο καταγραφής.



4.1.1. Βαθμονόμηση ταχύτητας και απόστασης


Το Suunto 3 Fitness μπορεί να μετρήσει την ταχύτητα τρεξίματος και περπατήματος και την απόσταση μέσω του ενσωματωμένου επιταχυνσιόμετρου του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο πρέπει να βαθμονομηθεί βάσει του προσωπικού σας μήκους βηματισμού και της κίνησής σας. Χωρίς βαθμονόμηση, το ρολόι ίσως να μην έχει τη δυνατότητα να μετρήσει σωστά την ταχύτητα και την απόσταση.

Ο ευκολότερος τρόπος για να βαθμονομήσετε το ρολόι σας είναι να καταγράψετε τις πρώτες ασκήσεις τρεξίματος ή περπατήματος με συνδεδεμένο GPS (Ανατρέξτε στην ενότητα 4.1.5. *Συνδεδεμένο GPS*). Όταν χρησιμοποιείτε το GPS του κινητού σας τηλεφώνου, η βαθμονόμηση ταχύτητας και απόστασης γίνεται αυτόματα στο παρασκήνιο.

Για να κάνετε χειροκίνητη βαθμονόμηση του ρολογιού σας:

1. Καταγράψτε μια άσκηση περπατήματος και τρεξίματος σε μια γνωστή απόσταση (για παράδειγμα σε έναν γύρο) και για τουλάχιστον 12 λεπτά, δείτε 4.1. *Καταγραφή μιας άσκησης*
2. Επεξεργαστείτε την απόσταση μετά την άσκησή σας στην περίληψη πιέζοντας το μεσαίο κουμπί όταν έχει επισημανθεί η απόσταση.



 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να λάβετε τα ακριβέστερα αποτελέσματα, βαθμονομήστε χειροκίνητα το ρολόι σας ξεχωριστά για τρέξιμο και περπάτημα.

4.1.2. Λειτουργίες άθλησης

Το ρολόι σας διαθέτει διάφορες προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης. Οι λειτουργίες είναι σχεδιασμένες για συγκεκριμένες δραστηριότητες και σκοπούς, από έναν χαλαρό περίπατο μέχρι σκι ανώμαλου δρόμου.

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης), μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη σύντομη λίστα των λειτουργιών άθλησης. Επιλέξτε το εικονίδιο **Άλλο** στο τέλος της σύντομης λίστας για να εμφανιστεί ολόκληρη η λίστα των λειτουργιών άθλησης.

Κάθε λειτουργία άθλησης έχει ένα μοναδικό σύνολο οθονών που εμφανίζουν διαφορετικά δεδομένα, ανάλογα με την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης. Μπορείτε να επεξεργαστείτε και να προσαρμόσετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στην οθόνη του ρολογιού κατά τη διάρκεια της άσκησής σας με την εφαρμογή Suunto.

Μάθετε πώς μπορείτε να προσαρμόζετε τις λειτουργίες άθλησης στην *εφαρμογή Suunto (Android)* ή στην *εφαρμογή Suunto (iOS)*.


4.1.3. Επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας σε λειτουργία άθλησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας:

- Χρονικό διάστημα οθόνης: κανονικά, η οθόνη είναι πάντα ενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Όταν ενεργοποιείτε το χρονικό διάστημα οθόνης, η οθόνη απενεργοποιείται μετά από 10 δευτερόλεπτα για εξοικονόμηση ενέργειας μπαταρίας. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε ξανά την οθόνη.

Για ενεργοποίηση των επιλογών εξοικονόμησης ενέργειας:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή **Εξοικονόμηση ενέργειας** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Ρυθμίστε τις επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας όπως επιθυμείτε και πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να εξέλθετε από τις επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας.
4. Κάντε κύλιση πίσω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν είναι ενεργοποιημένο το χρονικό διάστημα οθόνης, μπορείτε ακόμη να λαμβάνετε ειδοποιήσεις σε κινητές συσκευές, καθώς και ειδοποιήσεις ήχου και δόνησης.

4.1.4. Χρήση στόχων κατά την άσκηση

Μπορείτε να ορίσετε διαφορετικούς στόχους μέσω του Suunto 3 Fitness όταν αθλείστε.

Αν η λειτουργία άθλησης που επιλέξατε έχει στόχους ως επιλογές, μπορείτε να τους προσαρμόσετε πριν αρχίσετε την καταγραφή πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί.



Για να ασκηθείτε με γενικό στόχο:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Επιλέξτε **Στόχοι** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Γενικά** πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Επιλέξτε **Διάρκεια** ή **Απόσταση**.
5. Επιλέξτε τον στόχο σας.
6. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για να επιστρέψετε στις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.

Όταν έχετε ενεργοποιήσει γενικούς στόχους, εμφανίζεται μια γραμμή προόδου σε κάθε οθόνη δεδομένων.



Επίσης, θα λάβετε ειδοποίηση όταν φτάσετε το 50% του στόχου σας και όταν εκπληρωθεί ο επιλεγμένος στόχος.

Για να ασκηθείτε με εντατικό στόχο:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Επιλέξτε **Στόχοι** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Ένταση** πατώντας το μεσαίο κουμπί.
4. Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί** ή **Ρυθμός**.
5. Επιλέξτε τη ζώνη στόχου σας.
6. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για να επιστρέψετε στις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.

4.1.5. Συνδεδεμένο GPS

Το Suunto 3 Fitness διαθέτει δυνατότητα καταγραφής ταχύτητας και απόστασης όταν τρέχετε ή περπατάτε βάσει της κίνησης του καρπού σας, αλλά θα πρέπει να βαθμονομηθεί σύμφωνα με το προσωπικό σας μήκος βηματισμού και την κίνησή σας. Μπορείτε είτε να το βαθμονομήσετε με μη αυτόματο τρόπο, (δείτε 4.1.1. Βαθμονόμηση ταχύτητας και απόστασης), είτε αυτόματα μέσω του συνδεδεμένου GPS. Η ταχύτητα και η απόσταση με βάση τον καρπό βαθμονομούνται αυτόματα κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το συνδεδεμένο GPS.


Εκτός από μεγαλύτερη ακρίβεια ταχύτητας και απόστασης, το συνδεδεμένο GPS προσφέρει επίσης τη δυνατότητα παρακολούθησης της άσκησής σας, την οποία μπορείτε να προβάλετε σε έναν χάρτη στην εφαρμογή Suunto.

Για να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο GPS:

1. Συνδέστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto, δείτε 2.2. *Εφαρμογή Suunto*.
2. Επιτρέψτε στην εφαρμογή Suunto να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες τοποθεσίας.
3. Διατηρήστε ενεργή την εφαρμογή Suunto.
4. Ξεκινήστε μια λειτουργία άθλησης με GPS.

Το εικονίδιο GPS στο ρολόι σας αναβοσβήνει σε γκρι χρώμα κατά την αναζήτηση και γίνεται πράσινο κατά τη σύνδεση στο GPS του τηλεφώνου σας.

Δεν χρησιμοποιείται GPS σε όλες τις λειτουργίες άθλησης. Αν δεν βλέπετε το εικονίδιο, σημαίνει ότι πρόκειται για λειτουργία άθλησης κατά την οποία δεν είναι απαραίτητο το GPS, όπως είναι το τρέξιμο σε διάδρομο γυμναστικής ή η κολύμβηση σε πισίνα, ή ότι το Suunto 3 Fitness δεν είναι συνδεδεμένο με την τηλεφωνική σας συσκευή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η χρήση συνδεδεμένου GPS αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας μπαταρίας στην κινητή συσκευή σας. Η ακρίβεια του GPS μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την κινητή συσκευή σας και τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, τα κτίρια μπορεί να εμποδίζουν τα σήματα GPS. Λάβετε υπόψη ότι τα δεδομένα GPS δεν είναι διαθέσιμα σε όλες τις εκδόσεις λειτουργικών συστημάτων για κινητά και ότι η υπάρχουσα υποστήριξη μπορεί να ανακληθεί χωρίς προειδοποίηση.

4.1.6. Προπόνηση με διαστήματα

Η γυμναστική με διαλείμματα είναι μια συνήθης μορφή προπόνησης η οποία αποτελείται από επαναλαμβανόμενα σετ υψηλής και χαμηλής έντασης. Με το Suunto 3 Fitness, μπορείτε να προσδιορίσετε τη δική σας προπόνηση με διαλείμματα για κάθε λειτουργία αθλημάτων.

Όταν προσδιορίζετε τα διαστήματά σας, πρέπει να ορίσετε τέσσερα σημεία:

- Διαλείμματα: εναλλαγή μεταξύ ενεργοποίησης/απενεργοποίησης που επιτρέπει την προπόνηση με διαστήματα. Όταν η εναλλαγή γίνεται προς την ενεργοποίηση, προστίθεται μια ανάρτηση προπόνησης με διαλείμματα στη λειτουργία αθλημάτων σας.
- Επαναλήψεις: ο αριθμός των διαλειμμάτων + τα σετ επαναφοράς που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε.
- Διάλειμμα: η διάρκεια του διαλείμματος υψηλής έντασης, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.
- Επαναφορά: η διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης μεταξύ των διαλειμμάτων, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

Έχετε κατά νου ότι εάν χρησιμοποιείτε την απόσταση για να προσδιορίσετε τα διαστήματά σας, θα πρέπει να βρίσκεστε σε μια λειτουργία αθλημάτων που μετρά την απόσταση. Η μέτρηση μπορεί να βασίζεται στο GPS με τη βοήθεια κινητού τηλεφώνου, στην ταχύτητα με βάση τον καρπό ή να υπολογίζεται μέσω ενός POD ποδιού ή ποδηλάτου για παράδειγμα.

Για την εκτέλεση προπόνησης με διαστήματα:


1. Επιλέξτε το άθλημά σας από την αρχική οθόνη.
2. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
3. Κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή **Διαλείμματα** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Ενεργοποιήστε τα διαστήματα και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις που περιγράφονται παραπάνω.



5. Κάντε κύλιση προς τα **Πίσω** και επιβεβαιώστε με το μεσαίο κουμπί.
6. Πατήστε το επάνω δεξιό κουμπί μέχρι να επιστρέψετε στην αρχική προβολή και ξεκινήσετε κανονικά την άσκησή σας.
7. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για να αλλάξετε την προβολή σε εμφάνιση διαστημάτων και πατήστε το επάνω δεξιό κουμπί όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνηση με διαστήματα.



8. Εάν επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση με διαλείμματα προτού ολοκληρώσετε όλες τις επαναλήψεις σας, κρατήστε το μεσαίο κουμπί πατημένο για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας αθλημάτων και απενεργοποιήστε την επιλογή **Διαλείμματα**.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη διαστημάτων, τα κουμπιά λειτουργούν κανονικά. Πατώντας, για παράδειγμα, το επάνω δεξιό κουμπί διακόπτεται η καταγραφή της άσκησης και όχι μόνο η προπόνηση με διαστήματα.

Ύστερα από τη διακοπή της εγγραφής της άσκησής σας, η προπόνηση με διαστήματα απενεργοποιείται αυτόματα για εκείνη τη λειτουργία αθλημάτων. Οι υπόλοιπες ρυθμίσεις, ωστόσο, διατηρούνται ώστε να μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε την ίδια γυμναστική την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αθλήματος.

4.1.7. Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto 3 Fitness για κολύμβηση σε πισίνες.

Όταν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία άθλησης για κολύμβηση σε πισίνα, το ρολόι βασίζεται στο μήκος της πισίνας για να καθορίσει την απόσταση. Μπορείτε να αλλάξετε το μήκος της πισίνας, όπως απαιτείται, στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης πριν ξεκινήσετε να κολυμπάτε.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών καρπού ενδέχεται να μην λειτουργεί κάτω από το νερό. Χρησιμοποιήστε έναν αισθητήρα καρδιακών παλμών θώρακος για πιο αξιόπιστη παρακολούθηση HR.

4.1.8. Συναισθήματα

Σε περίπτωση που προπονείστε συχνά, το να παρακολουθείτε το πώς αισθάνεστε ύστερα από κάθε προπόνηση είναι σημαντικός δείκτης της συνολικής φυσικής σας κατάστασης.

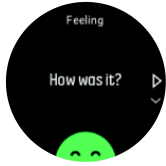
Υπάρχουν πέντε επίπεδα συναισθημάτων για να επιλέξετε:

- **Κακή**
- **Μέση**
- **Καλή**
- **Πολύ καλή**

- **Αριστη**

Εσείς θα επιλέξετε τι σημαίνουν ακριβώς αυτές οι επιλογές. Το σημαντικό είναι ότι μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε σταθερά.

Για κάθε προπόνηση, μπορείτε να καταγράφετε στο ρολόι το πώς νιώσατε αμέσως μόλις διακόψετε την καταγραφή, απαντώντας στην ερώτηση “**Πώς ήταν;**”.



Μπορείτε να παρακάμψετε την ερώτηση πατώντας το μεσαίο κουμπί.

4.1.9. Θέμα οθόνης

Για να γίνει πιο εύκολη η ανάγνωση της οθόνης του ρολογιού σας κατά την άσκηση ή την πλοήγηση, μπορείτε να κάνετε αλλαγές μεταξύ ανοιχτόχρωμων και σκουρόχρωμων θεμάτων.

Με το ανοιχτόχρωμο θέμα, το φόντο της οθόνης είναι ανοιχτόχρωμο και οι αριθμοί σκουρόχρωμοι.

Με το σκουρόχρωμο θέμα, η αντίθεση αντιστρέφεται, το φόντο είναι σκουρόχρωμο και οι αριθμοί ανοιχτόχρωμοι.

Το θέμα είναι μια γενική ρύθμιση την οποία μπορείτε να αλλάζετε στο ρολόι σας από οποιαδήποτε επιλογή λειτουργίας άθλησης.

Για αλλαγή του θέματος εμφάνισης στις επιλογές λειτουργιών άθλησης:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Άσκηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Μεταβείτε σε οποιαδήποτε λειτουργία άθλησης και να πατήσετε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές των λειτουργιών άθλησης.
4. Κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή **Θέμα** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε εναλλαγή μεταξύ Ανοιχτόχρωμου και Σκουρόχρωμου θέματος πατώντας τα επάνω δεξιά και τα κάτω δεξιά κουμπιά, και αποδοχή με το μεσαίο κουμπί.
6. Κάντε κύλιση προς τα πάνω για έξοδο από τις επιλογές λειτουργιών άθλησης και για εκκίνηση (ή έξοδο) της λειτουργίας άθλησης.

4.2. Ημερολόγιο

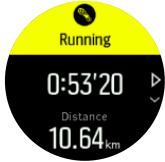
Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο βιβλίο καταγραφής από την αρχική οθόνη.



Περιηγηθείτε στο αρχείο καταγραφής πατώντας τα επάνω δεξιά ή τα κάτω δεξιά κουμπιά. Για να ανοίξετε και να δείτε την καταχώριση της επιλογής σας, πατήστε το μεσαίο κουμπί.



Για να εξέλθετε από το αρχείο καταγραφής, πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί.



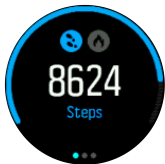
4.3. Ημερήσια δραστηριότητα

4.3.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας

Το ρολόι σας παρακολουθεί το συνολικό επίπεδο δραστηριότητάς σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανεξάρτητα από το εάν επιθυμείτε απλά να διατηρείτε μια καλή φυσική κατάσταση ή προπονείστε για έναν μελλοντικό αγώνα. Είναι καλό να είστε αθλητικοί, αλλά όταν προπονείστε σκληρά θα πρέπει να έχετε μέρες ανάπαυσης με χαμηλή δραστηριότητα.

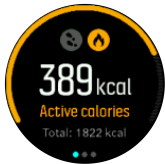
Πραγματοποιείται αυτόματη επαναφορά του μετρητή δραστηριότητας τα μεσάνυχτα, σε καθημερινή βάση. Στο τέλος της εβδομάδας, το ρολόι σας παρέχει μια περίληψη της δραστηριότητάς σας.

Από την οθόνη της πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί μέχρι να δείτε τα συνολικά βήματα της ημέρας.



Το ρολόι σας μετρά τα βήματά σας χρησιμοποιώντας ένα επιταχύμετρο. Η συνολική μέτρηση των βημάτων είναι σωρευτική για 24/7, ενώ πραγματοποιείται επίσης εγγραφή των προπονήσεων και άλλων δραστηριοτήτων. Με ορισμένα, ωστόσο, αθλήματα, όπως είναι η κολύμβηση και η ποδηλασία, δεν είναι δυνατή η μέτρηση των βημάτων.

Πέρα από τα βήματα, μπορείτε να πατήσετε το επάνω αριστερό κουμπί για να δείτε τις εκτιμώμενες θερμίδες της ημέρας.



Ο μεγάλος αριθμός στο κέντρο της οθόνης είναι ο εκτιμώμενος αριθμός των ενεργών θερμίδων που έχετε κάψει στη διάρκεια της ημέρας. Κάτω από αυτόν μπορείτε να δείτε τον συνολικό αριθμό θερμίδων που έχετε κάψει. Το σύνολο περιλαμβάνει τόσο τις ενεργές θερμίδες όσο και τον Βασικό μεταβολικό Ρυθμό (βλέπε παρακάτω).

Ο δακτύλιος και στις δύο ενδείξεις υποδηλώνει το πόσο κοντά βρίσκεστε στους ημερήσιους στόχους σας. Οι στόχοι αυτοί μπορούν να προσαρμοστούν στις προσωπικές σας προτιμήσεις (δείτε παρακάτω).

Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τα βήματά σας στο διάστημα των τελευταίων επτά ημερών πατώντας μία φορά το μεσαίο κουμπί. Πατήστε ξανά το μεσαίο κουμπί για να δείτε τις θερμίδες που έχετε κάψει κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.



Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη βημάτων ή θερμίδων, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε τους ακριβείς αριθμούς για κάθε ημέρα.

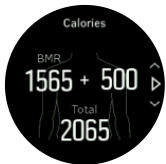
Στόχοι δραστηριότητας

Είναι δυνατή η προσαρμογή των ημερήσιων στόχων σας τόσο όσον αφορά τα βήματα όσο και τις θερμίδες. Ενώ βρίσκεστε στην οθόνη παρακολούθησης δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις των στόχων δραστηριότητας.



Όταν ρυθμίζετε τους στόχους των βημάτων σας, ορίζετε τον συνολικό αριθμό των βημάτων για την ημέρα.

Οι συνολικές θερμίδες που καταναλώνετε ημερησίως εξαρτώνται από δύο παράγοντες: το Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό σας (BMP) και τη φυσική σας δραστηριότητα.



Ο BMP σας αντιστοιχεί στον αριθμό των θερμίδων τις οποίες καίει το σώμα σας όταν βρίσκεται σε ανάπαυση. Αυτές είναι οι θερμίδες που χρειάζεται το σώμα σας για να παραμένει ζεστό και να εκτελεί τις βασικές λειτουργίες όπως το ανοιγοκλείσιμο των ματιών σας ή ο σφυγμός. Ο αριθμός αυτός βασίζεται στο προσωπικό προφίλ σας, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η ηλικία και το φύλο.

Όταν ορίζετε έναν στόχο όσον αφορά τις θερμίδες, ορίζετε πόσες θερμίδες επιθυμείτε να κάψετε σε συνδυασμό με τον BMP σας. Αυτές είναι οι γνωστές ενεργές θερμίδες. Ο δακτύλιος γύρω από την ένδειξη της δραστηριότητας προχωρά σύμφωνα με τον αριθμό των ενεργών θερμίδων που καίτε κατά τη διάρκεια της ημέρας συγκριτικά με τον στόχο σας.

4.3.2. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών παρέχει ένα γρήγορο στιγμιότυπο των καρδιακών παλμών σας. Η οθόνη εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.



Για προβολή των στιγμιαίων καρδιακών παλμών:

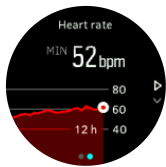
1. Από την προβολή της πρόσοψης του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών.
2. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για έξοδο από την οθόνη και επιστροφή στην προβολή της πρόσοψης ρολογιού.

4.3.3. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών παρέχει μια 12ωρη προβολή των καρδιακών παλμών σας. Αυτή είναι μια χρήσιμη πηγή πληροφοριών, π.χ. για την ανάκαμψή σας μετά από μια σκληρή προπόνηση.

Η οθόνη εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς σας σε διάστημα 12 ωρών σε μορφή γραφήματος. Το γράφημα αυτό καταρτίζεται χρησιμοποιώντας το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας βασισμένο σε χρονικά διαστήματα των 24 λεπτών. Επιπλέον, εμφανίζεται ο χαμηλότερος καρδιακός παλμός σε διάστημα 12 ωρών.

Ο ελάχιστος καρδιακός παλμός σας από τις τελευταίες 12 ώρες αποτελεί μια καλή ένδειξη της κατάστασης ανάκαμψής σας. Αν είναι υψηλότερος από τον φυσιολογικό, πιθανώς να μην έχετε ανακτήσει ακόμα πλήρως τις δυνάμεις σας από την τελευταία σας προπόνηση.



Αν καταγράψετε μια άσκηση, οι τιμές των ημερήσιων καρδιακών παλμών αντανakλούν τον αυξημένο καρδιακό παλμό από την προπόνησή σας. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι παλμοί του γραφήματος αποτελούν τις μέσες τιμές. Αν η μέγιστη τιμή των καρδιακών παλμών σας είναι 200 bpm κατά τη διάρκεια της άσκησης, το γράφημα δεν εμφανίζει αυτήν τη μέγιστη τιμή, αλλά τη μέση τιμή από τα 24 λεπτά κατά τα οποία επιτύχατε αυτήν τη μέγιστή τιμή.

Για να δείτε την οθόνη των ημερήσιων καρδιακών παλμών, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη δυνατότητα των ημερήσιων καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη δυνατότητα από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Δραστηριότητα**. Αν είστε στην οθόνη παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

Με ενεργοποιημένο το χαρακτηριστικό ημερήσιων καρδιακών παλμών, το ρολόι σας ενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών σε τακτική βάση για να ελέγξει τους καρδιακούς παλμούς σας. Αυτό αυξάνει ελαφρώς την κατανάλωση ενέργειας μπαταρίας.



Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το χαρακτηριστικό, το ρολόι σας χρειάζεται 24 λεπτά για να ξεκινήσει να προβάλλει πληροφορίες για τους ημερήσιους καρδιακούς παλμούς.

Για προβολή ημερήσιων καρδιακών παλμών:

1. Από την προβολή της πρόσοψης του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών.

Αν πατήσετε το κάτω δεξιό κουμπί στην οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών, θα εμφανιστεί το ποσό της ενέργειας που καταναλώνετε κάθε ώρα ανάλογα με τους καρδιακούς παλμούς σας.

4.4. Προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης

Το Suunto 3 Fitness σας δημιουργεί αυτόματα ένα πρόγραμμα προπόνησης 7 ημερών για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε, να ενισχύσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι εβδομαδιαίες προπονήσεις και η έντασή τους διαφέρουν μεταξύ των τριών προγραμμάτων άσκησης.

Επιλέξτε τον στόχο φυσικής σας κατάστασης:



Διαλέξτε την επιλογή “συντήρησης”, αν είστε ήδη σε σχετικά καλή φυσική κατάσταση και θέλετε να διατηρήσετε το τρέχον επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Αυτή η επιλογή μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για άτομα που ξεκινούν τώρα με κανονική άσκηση. Μόλις ξεκινήσετε, θα μπορείτε να αλλάξετε το πρόγραμμα που ακολουθείτε σε ένα πιο απαιτητικό.

Η επιλογή “βελτίωσης” στοχεύει στη βελτίωση της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης με μια μεσαίου επιπέδου καμπύλη προόδου. Αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση γρηγορότερα, επιλέξτε το πρόγραμμα “ενίσχυσης”. Αυτό συνεπάγεται δυσκολότερες προπονήσεις και ταχύτερα αποτελέσματα.

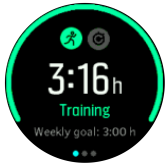
Το πρόγραμμα προπόνησης περιλαμβάνει προγραμματισμένες ασκήσεις με στόχο έντασης και διάρκειας. Η κάθε άσκηση είναι προγραμματισμένη με σκοπό να σας βοηθήσει να συντηρήσετε και να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση σταδιακά, χωρίς να επιβαρύνετε υπερβολικά το σώμα σας. Αν χάσετε μια άσκηση ή ασκηθείτε περισσότερο από όσο είχατε προγραμματίσει, το Suunto 3 Fitness προσαρμόζει αυτόματα το πρόγραμμα προπόνησής σας αναλόγως.

Όταν ξεκινάτε μια προγραμματισμένη άσκηση, το ρολόι σας σας καθοδηγεί με οπτικές και ακουστικές ενδείξεις για να σας βοηθήσει να παραμένετε στη σωστή ένταση και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

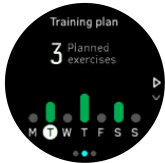
Οι ρυθμίσεις ζωνών HR (βλ. 4.13.1. Ζώνες καρδιακών παλμών) επηρεάζουν το προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης. Οι επερχόμενες ασκήσεις του προγράμματος προπόνησης περιλαμβάνουν ένταση. Αν οι ζώνες HR δεν έχουν ρυθμιστεί σωστά, οι οδηγίες έντασης κατά τη διάρκεια μιας προγραμματισμένης άσκησης μπορεί να μην σχετίζονται με την πραγματική ένταση της άσκησής σας.

Για να δείτε τις επόμενες προγραμματισμένες προπονήσεις:

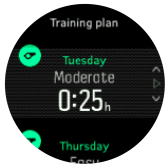
1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πληροφοριών προπόνησης.




2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να προβάλετε το πρόγραμμά σας για την τρέχουσα εβδομάδα.





3. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να εμφανιστούν πρόσθετες πληροφορίες: ημέρα προπόνησης, διάρκεια και επίπεδο έντασης (βάσει των ζωνών καρδιακών παλμών, βλ. Ζώνες έντασης).




4. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για έξοδο από τις προβολές προγραμματισμένων ασκήσεων και επιστροφή στην εμφάνιση του χρόνου.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η σημερινή προγραμματισμένη δραστηριότητα είναι επίσης ορατή όταν πιέζετε το μεσαίο κουμπί στην προβολή πρόσοψης του ρολογιού.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης έχει στόχο να διατηρήσει, να ενισχύσει και να βελτιώσει την φυσική σας κατάσταση. Αν βρίσκεστε ήδη σε πολύ καλή φυσική κατάσταση και ασκείτε συχνά, το πρόγραμμα 7 ημερών μπορεί να μην καλύπτει την υπάρχουσα ρουτίνα σας.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αν είχατε αρρωστήσει, το πρόγραμμα προπόνησης μπορεί να μην έχει προσαρμοστεί αρκετά, όταν αρχίσετε να ασκείτε ξανά. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και να ασκείτε χαλαρά μετά από μια ασθένεια.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Το ρολόι δεν μπορεί να διακρίνει αν έχετε κάποιον τραυματισμό. Ακολουθήστε τις συστάσεις του γιατρού σας για να ανακάμψετε από τον τραυματισμό προτού ακολουθήσετε το πρόγραμμα προπόνησης στο ρολόι σας.

Για να απενεργοποιήσετε το εξατομικευμένο σας πρόγραμμα προπόνησης:

1. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Προπόνηση**.
2. Απενεργοποιήστε την επιλογή **Καθοδήγηση**.



Αν δεν επιθυμείτε προσαρμόσιμη καθοδήγηση, αλλά επιθυμείτε έναν στόχο άσκησης, μπορείτε να θέσετε έναν αριθμό ωρών σαν εβδομαδιαίο στόχο από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Προπόνηση**.


1. Απενεργοποιήστε την επιλογή **Καθοδήγηση**.
2. Επιλέξτε **Στόχος** πιέζοντας το μεσαίο κουμπί.
3. Επιλέξτε **Στόχος** πιέζοντας το επάνω ή κάτω δεξιό κουμπί.



4. Επιβεβαιώστε πατώντας το μεσαίο κουμπί.

Καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο

Εάν έχετε μια προγραμματισμένη άσκηση για την τρέχουσα ημέρα, η δραστηριότητα αυτή θα εμφανιστεί ως πρώτη επιλογή στη λίστα της λειτουργίας αθλημάτων, όταν εισέλθετε στην προβολή άσκησης για να ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης. Αν θέλετε καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο, ξεκινήστε τη συνιστώμενη άσκηση σαν να κάνετε κανονική καταγραφή, βλ. 4.1. *Καταγραφή μιας άσκησης*.

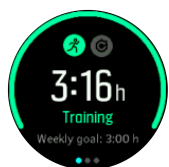
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η σημερινή προγραμματισμένη δραστηριότητα είναι επίσης ορατή όταν πιέζετε το μεσαίο κουμπί στην προβολή πρόσοψης του ρολογιού.

Κατά την προγραμματισμένη άσκηση, θα εμφανίζεται μια πράσινη γραμμή προόδου και το ποσοστό της προόδου σας. Η εκτίμηση του στόχου πραγματοποιείται με βάση την προγραμματισμένη ένταση και διάρκεια. Κατά την άσκηση στα πλαίσια της προγραμματισμένης έντασης (σύμφωνα με τους καρδιακούς παλμούς σας), πρέπει να επιτύχετε τον στόχο κοντά στην προγραμματισμένη διάρκεια. Με υψηλότερη ένταση άσκησης θα προσεγγίσετε πιο γρήγορα τον στόχο. Παρομοίως, με χαμηλότερη ένταση θα χρειαστείτε περισσότερο χρόνο.

4.5. Πληροφορίες προπόνησης

Το Suunto 3 Fitness παρέχει μια επισκόπηση της άσκησής σας.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί, έως ότου δείτε τα συνολικά δεδομένα προπόνησης για την τρέχουσα εβδομάδα.



Ο στόχος προπόνησης δεν μπορεί να τροποποιηθεί, αν η προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης είναι ενεργοποιημένη. Για να απενεργοποιήσετε την προσαρμόσιμη

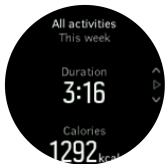
καθοδήγηση προπόνησης και να τροποποιήσετε τον στόχο άσκησής σας, ανατρέξτε στην ενότητα 4.4. Προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης.

Πατήστε το μεσαίο κουμπί δύο φορές για να δείτε όλες τις πραγματοποιηθείσες δραστηριότητες για την τρέχουσα εβδομάδα και την πρόοδό σας κατά τις τελευταίες 3 εβδομάδες.



Από την προβολή των συνολικών δεδομένων μπορείτε να πατήσετε το επάνω αριστερό κουμπί για να μεταβείτε στα τρία κορυφαία αθλήματα σας.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε την περίληψη της τρέχουσας εβδομάδας. Η περίληψη περιλαμβάνει στον συνολικό χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες για τα επιλεγμένα αθλήματα στην προβολή συνολικών δεδομένων.



4.6. Χρόνος ανάκαμψης

Ο χρόνος ανάκαμψης είναι μια εκτίμηση σε ώρες του χρονικού διαστήματος που το σώμα σας χρειάζεται για να ανακάμψει μετά την προπόνηση. Ο χρόνος βασίζεται στη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης, καθώς και στην γενική σας κόπωση.

Ο χρόνος ανάκαμψης συγκεντρώνεται από όλους τους τύπους άσκησης. Με άλλα λόγια, συγκεντρώνετε χρόνο ανάκαμψης για μεγάλης διάρκειας και χαμηλές σε ένταση προπονήσεις, καθώς και για υψηλές σε ένταση προπονήσεις.

Ο χρόνος συγκεντρώνεται από όλες τις προπονήσεις, επομένως αν προπονηθείτε ξανά πριν από τη λήξη του χρονικού ορίου, ο χρόνος που συγκεντρώθηκε πρόσφατα προστίθεται στον υπόλοιπο χρόνο της προηγούμενης σας προπόνησης.

Για να δείτε τον χρόνο ανάκαμψής σας:

1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη προπόνησης και ανάκαμψης.
2. Πατήστε το πάνω αριστερό κουμπί για εναλλαγή μεταξύ προπόνησης και ανάκαμψης.



Επειδή ο χρόνος ανάκαμψης είναι μόνο μια εκτίμηση, οι συνολικές ώρες μετρώνται αντίστροφα σταθερά ανεξάρτητα από τη φυσική σας κατάσταση ή άλλους ατομικούς παράγοντες. Εάν βρίσκεστε σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, ενδέχεται να ανακάμψετε πιο γρήγορα από ό,τι έχει εκτιμηθεί. Στην αντίθετη περίπτωση, εάν για παράδειγμα έχετε γρίπη, η ανάκαμψή σας μπορεί να είναι πιο αργή από ό,τι έχει εκτιμηθεί.

4.7. Παρακολούθηση ύπνου

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα υγιές μυαλό και σώμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να παρακολουθείτε τον ύπνο σας και να καταγράψετε τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου σας.

Όταν φοράτε το ρολόι σας στο κρεβάτι, το Suunto 3 Fitness παρακολουθεί τον ύπνο σας βάσει των δεδομένων του επιταχυνσιόμετρου.

Για να παρακολουθήσετε τον ύπνο σας:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, κάντε κύλιση προς τα κάτω στην ενότητα **Ύπνος** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Παρακολούθηση ύπνου**.



3. Εισαγάγετε τις ώρες που πέφτετε για ύπνο και τις ώρες που ξυπνάτε σύμφωνα με το κανονικό πρόγραμμα ύπνου σας.

Το τελευταίο βήμα καθορίζει την ώρα που πάτε για ύπνο. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί αυτό το διάστημα για να καθορίσει πότε κοιμάστε (κατά τη διάρκεια που είστε ξαπλωμένοι) και αναγράφει όλο τον χρόνο που κοιμηθήκατε ως συνεχή ύπνο. Για παράδειγμα, αν σηκωθείτε για να πιείτε νερό το βράδυ, το ρολόι σας μετράει τον χρόνο, αφού σηκωθήκατε, ως συνεχή ύπνο.

Εάν κοιμηθείτε νωρίτερα ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από την ώρα ύπνου που έχετε ορίσει, το ρολόι θα παρακολουθεί τον ύπνο σας, εάν ένα μέρος του βρίσκεται μεταξύ της ώρας ύπνου και αφύπνισης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν κοιμηθείτε εκτός της ώρας του ύπνου σας, το ρολόι ενδέχεται να μην το συμπεριλάβει στη συνεδρία ύπνου.

Μόλις ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου, μπορείτε επίσης να θέσετε το στόχο ύπνου. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 7 με 9 ώρες ύπνου την ημέρα, αν και ο ιδανικός αριθμός ωρών ύπνου μπορεί να διαφέρει από τα κανονικά όρια.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι μετρήσεις ύπνου, εκτός από τις μετρήσεις ποιότητας ύπνου και μέσης τιμής καρδιακών παλμών, βασίζονται μόνο στις κινήσεις, κατά συνέπεια είναι μόνο εκτιμήσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις πραγματικές συνήθειες ύπνου σας.

Ποιότητα ύπνου

Εκτός από τη διάρκεια, το ρολόι σας μπορεί επίσης να αξιολογήσει την ποιότητα του ύπνου παρακολουθώντας την μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η μεταβλητότητα είναι μια ένδειξη για το πόσο καλά σας βοηθά ο ύπνος να ξεκουραστείτε και να ανακάμψετε. Η ποιότητα του ύπνου εμφανίζεται σε μια κλίμακα από το 0 έως το 100 στην περίληψη του ύπνου, με το 100 να είναι η καλύτερη ποιότητα.

Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου

Για να μετρήσετε την ποιότητα του ύπνου, βεβαιωθείτε ότι έχετε ενεργοποιήσει τη ρύθμιση ημερήσιων καρδιακών παλμών (δείτε 4.3.3. *Ημερήσιοι Καρδιακοί Παλμοί*) και την παρακολούθηση ύπνου.

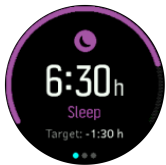
Αυτόματη λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη ρύθμιση Μην Ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε αυτόματα τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε, ενώ κοιμάστε.

Συνήθειες ύπνου

Μόλις ξυπνήσετε, σας υποδέχεται με μια περίληψη του ύπνου σας. Η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου σας, καθώς και μια εκτίμηση του χρόνου που ήσασταν ξύπνιοι (που κινούσασταν στο κρεβάτι), την ώρα που πήγατε για ύπνο, την ώρα που ξυπνήσατε, τον μέσο όρο καρδιακών παλμών και την ποιότητα του ύπνου.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τις συνολικές συνήθειες ύπνου σας, με την εικόνα ύπνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη **Ύπνος**. Η πρώτη προβολή σας δείχνει τον τελευταίο σας ύπνο σε σύγκριση με τον στόχο διάρκειας του ύπνου σας.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη ύπνου, μπορείτε να πατήσετε το μεσαίο κουμπί για να δείτε τη μέση διάρκεια του ύπνου σας και τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών κατά τις τελευταίες επτά ημέρες. Τα δεδομένα μπορούν να προβληθούν ως αριθμοί αντί για γραφήματα πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Από την οθόνη **Ύπνος**, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις παρακολούθησης ύπνου και την τελευταία σύνοψη ύπνου.

4.8. Καταπόνηση και ανάκαμψη

Οι δυνάμεις σας αποτελούν μια καλή ένδειξη για τα επίπεδα ενέργειας του σώματός σας και μεταφράζονται στην ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε την καταπόνηση και να αντεπεξέρχεστε στις καθημερινές προκλήσεις.

Η καταπόνηση και η φυσική δραστηριότητα εξαντλούν τις δυνάμεις σας, ενώ η ξεκούραση και η ανάκαμψη τις αποκαθιστούν. Ο καλός ύπνος αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τη διασφάλιση ότι το σώμα σας έχει τις απαραίτητες δυνάμεις.

Όταν τα επίπεδα των δυνάμεών σας είναι υψηλά, πιθανότατα θα αισθάνεστε ξεκούραστοι και δραστήριοι. Αν πάτε για τρέξιμο με υψηλό επίπεδο δυνάμεων, θα τα πάτε περίφημα, επειδή το σώμα σας θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να προσαρμοστεί και, συνεπώς, να βελτιωθεί.


Η δυνατότητα παρακολούθησης των δυνάμεών σας μπορεί να σας βοηθήσει στη συνετή διαχείριση και χρήση τους. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε τα επίπεδα δυνάμεών σας ως

οδηγό για τον εντοπισμό παραγόντων καταπόνησης, προσωπικών στρατηγικών ενίσχυσης της ανάκαμψης, καθώς και για την αναγνώριση της σημασίας της καλής διατροφής.

Η καταπόνηση και η ανάκαμψη χρησιμοποιεί ενδείξεις οπτικού αισθητήρα καρδιακών παλμών και, για να έχετε πρόσβαση σε αυτές κατά τη διάρκεια της ημέρας, η ρύθμιση ημερήσιων καρδιακών παλμών θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη, δείτε 4.3.3. *Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί.*

Είναι σημαντικό οι τιμές Μέγ. καρδ. παλμ. και Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης να έχουν ρυθμιστεί έτσι ώστε να συμφωνούν με τους καρδιακούς παλμούς σας προκειμένου να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε ακριβείς μετρήσεις. Από προεπιλογή, η τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης ορίζεται σε 60 bpm και η τιμή Μέγ. καρδ. παλμ. βασίζεται στην ηλικία σας.

Αυτές οι τιμές HR μπορούν να αλλάξουν εύκολα στις ρυθμίσεις από τις επιλογές **ΓΕΝΙΚΑ** -> **PERSONAL**.

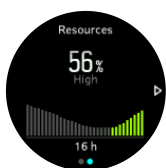
 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τους ελάχιστους καρδιακούς παλμούς που καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια του ύπνου σας για να ορίσετε την τιμή Καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καταπόνησης και ανάκαμψης.



Ο μετρητής γύρω από αυτήν την οθόνη υποδεικνύει το συνολικό επίπεδο των δυνάμεών σας. Αν είναι πράσινος, σημαίνει ότι έχετε ανακτήσει τις δυνάμεις σας. Οι ενδείξεις κατάστασης και χρόνου υποδεικνύουν την τρέχουσα κατάστασή σας (ενεργή, ανενεργή, σε ανάκαμψη ή καταπονημένη) και το διάστημα για το οποίο βρισκόσασταν σε αυτήν την κατάσταση. Σε αυτό το στιγμιότυπο οθόνης, για παράδειγμα, έχετε ανακτήσει τις δυνάμεις σας εδώ και τέσσερις ώρες.

Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε ένα γράφημα ράβδων των δυνάμεών σας κατά τις τελευταίες 16 ώρες.



Οι πράσινες γραμμές υποδεικνύουν τις περιόδους κατά τις οποίες ανακτήσατε τις δυνάμεις σας. Η τιμή ποσοστού είναι μια αξιολόγηση του τρέχοντος επιπέδου των δυνάμεών σας.

4.9. Επίπεδο φυσικής κατάστασης

Η καλή αερόβια ικανότητα είναι σημαντική για τη συνολική υγεία, την ευεξία και την αθλητική σας απόδοση.

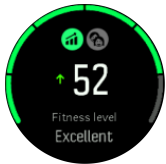
Το επίπεδο αερόβιας ικανότητας ορίζεται ως VO2max (μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου), μια ευρέως αναγνωρισμένη μέτρηση για την αερόβια ικανότητα αντοχής. Με άλλα λόγια, η VO2max υποδεικνύει πόσο καλά μπορεί το σώμα σας να χρησιμοποιεί το οξυγόνο. Όσο μεγαλύτερη είναι η VO2max, τόσο καλύτερη είναι η χρήση του οξυγόνου.

Η εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης βασίζεται στην ανίχνευση απόκρισης καρδιακού ρυθμού στη διάρκεια κάθε καταγεγραμμένης προπόνησης τρεξίματος ή περπατήματος. Για την εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης, καταγράψτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή περπατήματος διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών φορώντας το Suunto 3 Fitness s με συνδεδεμένο GPS ή βαθμονομημένη ταχύτητα.

Αν το συνδεδεμένο GPS δεν είναι διαθέσιμο, θα πρέπει να βαθμονομήσετε χειροκίνητα το ρολόι σας προτού περπατήσετε/τρέξετε για 15 λεπτά για να εκτιμήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, βλ. 4.1.1. *Βαθμονόμηση ταχύτητας και απόστασης.*

Μετά την επιτυχημένη βαθμονόμηση, το ρολόι σας μπορεί να παράσχει εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης για όλες τις προπονήσεις τρεξίματος και περπατήματος.

Η τρέχουσα εκτίμηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης εμφανίζεται στην οθόνη επιπέδου φυσικής κατάστασης. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη επιπέδου φυσικής κατάστασης.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν το ρολόι δεν έχει πραγματοποιήσει ακόμα εκτίμηση για το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, η οθόνη επιπέδου φυσικής κατάστασης θα σας δώσει περαιτέρω οδηγίες.

Το ιστορικό, από καταγεγραμμένες ασκήσεις τρεξίματος και περπατήματος, είναι σημαντικό για τη διασφάλιση της ακρίβειας εκτίμησης της VO2max. Όσο περισσότερες ασκήσεις καταγράφετε με το Suunto 3 Fitness τόσο πιο ακριβής γίνεται η εκτίμηση της VO2max.

Υπάρχουν έξι επίπεδα φυσικής κατάστασης (από το χαμηλότερο στο υψηλότερο): πολύ κακή, κακή, σχετικά καλή, καλή, εξαιρετική και κορυφαία. Η τιμή εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο σας, ενώ όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή τόσο καλύτερη φυσική κατάσταση έχετε.

Πατήστε το κουμπί επάνω αριστερά για προβολή της εκτιμώμενης ηλικίας φυσικής κατάστασής σας. Η ηλικία φυσικής κατάστασης είναι μια τιμή μέτρησης που επανακαθορίζει την τιμή VO2max σας βάσει ηλικίας. Η τακτική ενασχόληση με τους σωστούς τύπους σωματικής δραστηριότητας θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την τιμή VO2max σας και να μειώσετε την ηλικία φυσικής κατάστασής σας.



Η βελτίωση της VO2max είναι καθαρά ατομική υπόθεση και εξαρτάται από παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, τα γονίδια και το αθλητικό υπόβαθρο. Αν βρίσκεστε ήδη σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, η αύξηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης θα είναι πιο αργή. Αν αρχίσατε τώρα να ασκείστε τακτικά, μπορεί να παρατηρήσετε ταχεία αύξηση φυσικής κατάστασης.

4.10. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα καρδιακού παλμού συμβατό με Bluetooth® Smart, όπως ο αισθητήρας Suunto Smart Sensor, με το Suunto 3 Fitness για να έχετε ακριβή στοιχεία σχετικά με την ένταση της άσκησής σας.

Αν χρησιμοποιείτε το Suunto Smart Sensor, έχετε το πρόσθετο πλεονέκτημα της μνήμης καρδιακών παλμών. Η μνήμη του αισθητήρα αποθηκεύει δεδομένα προσωρινά σε περίπτωση που διακοπεί η σύνδεση με το ρολόι σας, όταν κολυμπάτε (δεν υπάρχει σύνδεση κάτω από το νερό).

Αυτό σημαίνει επίσης ότι μπορείτε και να αφήσετε το ρολόι σας μετά την έναρξη μιας καταγραφής. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor.


Δείτε το 4.11. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων* για οδηγίες σχετικά με τη σύνδεση ενός αισθητήρα καρδιακού παλμού με το ρολόι σας.

4.11. Συνδυασμός POD και αισθητήρων

Συνδέστε το ρολόι σας με Bluetooth Smart POD και αισθητήρες για να συλλέγετε πρόσθετες πληροφορίες όταν καταγράφετε μια άσκηση.

Το Suunto 3 Fitness υποστηρίζει τους παρακάτω τύπους POD και αισθητήρων:

- Καρδιακοί παλμοί
- Ποδήλατο
- Πόδι

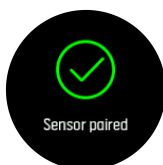
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η αντιστοίχιση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από την αντιστοίχιση. Δείτε στο 3.5. *Λειτουργία πτήσης.*

Για σύνδεση με POD ή αισθητήρα:

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις του ρολογιού σας και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα**.
2. Επιλέξτε **Σύνδεση αισθητήρα** για να εμφανιστεί η λίστα με τους τύπους αισθητήρων.
3. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να περιηγηθείτε στη λίστα και επιλέξτε τον τύπο του αισθητήρα με το μεσαίο κουμπί.



4. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι για να ολοκληρώσετε τη σύνδεση (ανατρέξτε στον αισθητήρα ή στο εγχειρίδιο του POD, αν χρειάζεται), πατώντας το μεσαίο κουμπί για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.



Αν το POD έχει απαιτούμενες ρυθμίσεις, σας ζητείται να εισαγάγετε μια τιμή κατά τη διαδικασία αντιστοίχισης.

Μετά τη σύνδεση του POD ή του αισθητήρα, το ρολόι σας τον αναζητά αμέσως μόλις επιλέξετε λειτουργία άθλησης που να χρησιμοποιεί αυτόν τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να δείτε όλη τη λίστα με τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο ρολόι σας, από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Από αυτήν τη λίστα, μπορείτε να αφαιρέσετε (αποσυνδέσετε) τη συσκευή, αν χρειάζεται. Επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να αφαιρέσετε και πατήστε **Να ξεχαστεί**.

4.11.1. Βαθμονόμηση του POD ποδιού

Όταν συνδέετε ένα POD ποδιού, το ρολόι σας βαθμονομεί αυτόματα το POD χρησιμοποιώντας το GPS για να συνδεθεί με την εφαρμογή Suunto στο κινητό σας. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά αν χρειαστεί μπορείτε να την απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις POD στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Για την πρώτη βαθμονόμηση με GPS, θα πρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία άθλησης στην οποία χρησιμοποιείται το POD ποδιού, π.χ. τρέξιμο. Ξεκινήστε την καταγραφή και τρέξτε με σταθερό ρυθμό σε επίπεδη επιφάνεια, αν είναι δυνατό, για 15 λεπτά τουλάχιστον.

Τρέξτε στον κανονικό μέσο ρυθμό σας για την αρχική βαθμονόμηση και στη συνέχεια σταματήστε την καταγραφή της άσκησης. Την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το POD ποδιού, η βαθμονόμηση είναι έτοιμη.

Το ρολόι σας αναβαθμονομεί αυτόματα το POD ποδιού όταν είναι απαραίτητο, όποτε υπάρχει διαθέσιμη ταχύτητα GPS.

4.12. Χρονόμετρα

Το ρολόι σας διαθέτει χρονόμετρο και χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τη βασική μέτρηση του χρόνου. Ανοίξτε την αρχική οθόνη στην πρόσοψη του ρολογιού και κάντε κύλιση προς τα πάνω μέχρι να δείτε το εικονίδιο χρονομέτρου. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε την οθόνη χρονομέτρου.



Κατά την πρώτη είσοδο στην οθόνη, εμφανίζεται το χρονόμετρο. Στη συνέχεια, το ρολόι απομνημονεύει αυτό που χρησιμοποιήσατε την τελευταία φορά, δηλαδή το χρονόμετρο ή το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης.

Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων **ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΤΗ** όπου μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του χρονομέτρου.

Χρονόμετρο

Ξεκινήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί.



Σταματήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί. Μπορείτε να συνεχίσετε το χρονόμετρο πατώντας ξανά το μεσαίο κουμπί. Μηδενίστε πατώντας το κάτω κουμπί.



Πραγματοποιήστε έξοδο από το χρονόμετρο, πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Πατήστε το κάτω κουμπί στην οθόνη χρονομέτρου για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων. Από εκεί, μπορείτε να επιλέξετε μια προκαθορισμένη αντίστροφη μέτρηση ή να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη αντίστροφη μέτρηση.



Μπορείτε να σταματήσετε ή να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση, εφόσον χρειάζεται, με το μεσαίο και το κάτω δεξιό κουμπί.

Πραγματοποιήστε έξοδο από το χρονόμετρο, πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί.

4.13. Ζώνες έντασης

Η χρήση ζωνών έντασης κατά την άσκηση σας καθοδηγεί στην ανάπτυξη της φυσικής σας κατάστασης. Κάθε ζώνη έντασης επιβαρύνει με διαφορετικούς τρόπους το σώμα σας, επιτυγχάνοντας διαφορετικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Υπάρχουν πέντε διαφορετικές ζώνες που ξεκινούν από το 1 (χαμηλότερη) έως το 5 (υψηλότερη) που ορίζονται ως ποσοστά επί τοις εκατό σύμφωνα με τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς (max HR) ή τον ρυθμό.

Είναι σημαντικό να ασκείστε έχοντας υπόψη σας την ένταση, καθώς επίσης να αντιλαμβάνεστε την αίσθηση που θα πρέπει να δημιουργεί η ένταση αυτή. Και μην ξεχνάτε ότι ανεξάρτητα από την προγραμματισμένη προπόνησή σας, θα πρέπει πάντοτε να κάνετε προθέρμανση πριν από την άσκηση.

Οι πέντε διαφορετικές ζώνες έντασης που χρησιμοποιούνται στο Suunto 3 Fitness είναι οι ακόλουθες:

Ζώνη 1: Εύκολη

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 1 είναι σχετικά εύκολη για το σώμα σας. Στην περίπτωση της προπόνησης για λόγους καλής φυσικής κατάστασης, η εν λόγω χαμηλή ένταση είναι σημαντική κυρίως στην προπόνηση αποκατάστασης και τη βελτίωση γενικά της φυσικής κατάστασης, όταν αρχίζετε να ασκείστε ή ύστερα από ένα μεγάλο διάστημα αποχής. Η καθημερινή άσκηση, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών, η μετάβαση στη

δουλειά με το ποδήλατο, κλπ., πραγματοποιούνται συνήθως στα πλαίσια αυτής της ζώνης έντασης.

Ζώνη 2: Μέτρια

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 2 βελτιώνει αποτελεσματικά τη γενική φυσική σας κατάσταση. Η άσκηση σε αυτήν την ένταση φαίνεται εύκολη. Η προπόνηση, ωστόσο, για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα στη φυσική σας κατάσταση. Η πλειοψηφία των ασκήσεων ενδυνάμωσης και τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος θα πρέπει να εκτελούνται στα πλαίσια αυτής της ζώνης. Η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης αποτελεί τη βάση για άλλου τύπου άσκηση και προετοιμάζει το σύστημά σας για πιο ενεργητικές δραστηριότητες. Κατά την προπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα στα πλαίσια αυτής της ζώνης καταναλώνεται πολλή ενέργεια, ειδικά από το αποθηκευμένο λίπος του σώματός σας.

Ζώνη 3: Σκληρή

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 3 αρχίζει να είναι αρκετά ενεργητική και αποδεικνύεται αρκετά σκληρή. Θα βελτιώσει την ικανότητά σας να κινείστε γρήγορα και οικονομικά. Σε αυτήν τη ζώνη αρχίζει να σχηματίζεται γαλακτικό οξύ στο σύστημά σας, αλλά το σώμα σας είναι ακόμα σε θέση να το εξαλείφει. Η προπόνηση σε αυτή την ένταση θα πρέπει να πραγματοποιείται το πολύ μερικές φορές την εβδομάδα, καθώς καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα σας.

Ζώνη 4: Πολύ σκληρή

Η άσκηση στα πλαίσια της ζώνης 4 θα προετοιμάσει το σύστημά σας για αγωνιστικού τύπου εκδηλώσεις και υψηλές ταχύτητες. Η προπόνηση στα πλαίσια αυτής της ζώνης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με σταθερή ταχύτητα είτε ως προπόνηση με διαστήματα (συνδυασμός μικρότερης διάρκειας προπονήσεων με ενδιάμεσα διαλείμματα). Η υψηλής έντασης προπόνηση αναπτύσσει τη φυσική σας κατάσταση γρήγορα και αποτελεσματικά. Η πολύ συχνή ή σε πολύ υψηλή ένταση εκτέλεσή της μπορεί ωστόσο να οδηγήσει σε υπερπροπόνηση, γεγονός που μπορεί να σας αναγκάσει να διακόψετε το πρόγραμμα προπόνησής σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ζώνη 5: Μέγιστη

Όταν οι καρδιακοί παλμοί σας αγγίζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης τη ζώνη 5, η άσκησή σας αποδεικνύεται εξαιρετικά σκληρή. Ο σχηματισμός του γαλακτικού οξέος στο σύστημά σας είναι πολύ πιο γρήγορος απ' ό,τι η εξάλειψή του, με αποτέλεσμα να πρέπει να σταματήσετε ύστερα από μερικές δεκάδες λεπτά το πολύ. Οι αθλητές συμπεριλαμβάνουν με ιδιαίτερη σύνεση αυτήν την υψηλής έντασης προπόνηση στο πρόγραμμά τους. Οι λάτρεις της καλής φυσικής κατάστασης δεν τη χρειάζονται καν.

4.13.1. Ζώνες καρδιακών παλμών

Οι ζώνες των καρδιακών παλμών ορίζονται ως ποσοστιαία κλίμακα που βασίζεται στον μέγιστο ρυθμό καρδιακών παλμών σας (μέγ. HR).

Ο μέγιστος HR σας υπολογίζεται εξ' ορισμού μέσω της ακόλουθης τυποποιημένης εξίσωσης: $220 - \eta$ ηλικία σας. Εάν γνωρίζετε τον ακριβή μέγιστο HR σας, θα πρέπει να προσαρμόσετε αντίστοιχα την προκαθορισμένη τιμή.

Το πρόγραμμα προπόνησης 7 ημερών (δείτε 4.4. Προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης) βασίζεται στα όρια της ζώνης HR. Αν τα όρια ή ο μέγιστος HR δεν εκφράζουν τις προσωπικές σας τιμές, το πρόγραμμα προπόνησης μπορεί να μην σας καθοδηγήσει στο επιθυμητό επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Το Suunto 3 Fitness διαθέτει προκαθορισμένες ζώνες HR και ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προκαθορισμένες ζώνες για όλες τις ασκήσεις. Σε περίπτωση ωστόσο που επιθυμείτε μια προπόνηση για προχωρημένους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ζώνες HR για τρέξιμο και ποδηλασία.


Ορίστε τον μέγ. HR σας

Ορίστε τη μέγιστη τιμή HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προεπιλεγμένες ζώνες**

1. Επιλέξτε τον μέγ. HR (υψηλότερη τιμή, bpm) και πιέστε το μεσαίο κουμπί.
2. Επιλέξτε τον νέο μέγ. HR πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



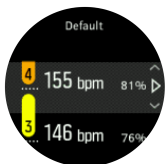
3. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε το νέο μέγ. HR.
4. Πιέστε το κάτω αριστερό κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τη μέγιστη τιμή HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Γενικά** » **Προσωπικές**.


Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR

Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προεπιλεγμένες ζώνες**

1. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
2. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



3. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για την επιλογή της νέας τιμής HR.
4. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για την έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επιλέγοντας **Επαναφορά** στην προβολή των ζωνών HR πραγματοποιείται επαναφορά των ζωνών HR στην προκαθορισμένη τιμή.

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση** » **Ζώνες έντασης** » **Προηγμένες ζώνες**

1. Επιλέξτε την άσκηση (τρέξιμο ή ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε (πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά) και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των ενεργοποιημένων ζωνών HR.

3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



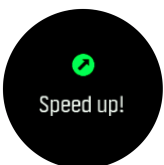
5. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για την επιλογή της νέας τιμής HR.
6. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για την έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

4.13.1.1. Χρήση των ζωνών HR κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τους καρδιακούς παλμούς σαν εντατικό στόχο (δείτε 4.1.4. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένας μετρητής των ζωνών HR, ο οποίος χωρίζεται σε πέντε ενότητες, στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης (για όλες τις λειτουργίες άθλησης με υποστήριξη HR). Ο μετρητής υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη HR στην οποία ασκείστε, φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στον μετρητή υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους της ζώνης.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Επιπρόσθετα, υπάρχει μια ειδική οθόνη για τις ζώνες HR στην προκαθορισμένη οθόνη της λειτουργίας άθλησης. Στην οθόνη ζώνης εμφανίζεται η τρέχουσα ζώνη HR στο μεσαίο πεδίο, ενώ το χρώμα φόντου του μετρητή υποδεικνύει επίσης τη ζώνη HR στην οποία προπονείστε.



Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

4.13.2. Ζώνες ρυθμού

Οι ζώνες ρυθμού λειτουργούν όπως ακριβώς οι ζώνες HR, αλλά η ένταση της προπόνησης βασίζεται στον ρυθμό σας και όχι στους καρδιακούς παλμούς. Οι ζώνες ρυθμού εμφανίζονται με τιμές είτε μετρικού είτε βρετανικού συστήματος, ανάλογα με τις ρυθμίσεις.

Το Suunto 3 Fitness διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ρυθμού τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε τις δικές σας.

Οι ζώνες ρυθμού είναι διαθέσιμες για τρέξιμο.

Ορισμός ζωνών ρυθμού

Ορίστε τις ζώνες σας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προηγμένες ζώνες**

1. Επιλέξτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
2. Πραγματοποιήστε κύλιση πιέζοντας τα κάτω δεξιό κουμπί και πιέστε το μεσαίο κουμπί για να ενεργοποιήσετε τις ζώνες ρυθμού.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη ρυθμού που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ρυθμού πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



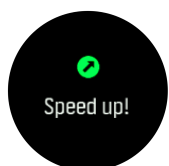
5. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ζώνης ρυθμού.
6. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ρυθμού.

4.13.2.1. Χρήση των ζωνών ρυθμού κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, (δείτε 4.1. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τον ρυθμό σαν εντατικό στόχο (δείτε 4.1.4. Χρήση στόχων κατά την άσκηση) εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης ζώνης ρυθμού, το οποίο χωρίζεται σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει τη ζώνη ρυθμού την οποία έχετε επιλέξει ως εντατικό στόχο, φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν ο ρυθμός σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

5. Φροντίδα και υποστήριξη

5.1. Οδηγίες χειρισμού


Χειριστείτε τη μονάδα με προσοχή – μην τη χτυπάτε ή τη ρίχνετε κάτω.


Υπό κανονικές συνθήκες, το ρολόι δεν θα χρειαστεί επισκευή. Θα πρέπει τακτικά να ξεπλένετε τη μονάδα με καθαρό νερό και μαλακό σαπούνι και να καθαρίζετε προσεκτικά το περίβλημα με ένα υγρό, απαλό πανί ή με δέρμα σαμουά.

Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto - τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

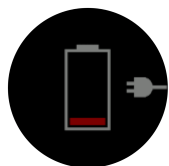
5.2. Μπαταρία

Η διάρκεια λειτουργίας μετά από μια φόρτιση εξαρτάται από τον τρόπο και τις συνθήκες χρήσης του ρολογιού. Σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας, για παράδειγμα, η διάρκεια μιας απλής φόρτισης μειώνεται. Γενικά, η χωρητικότητα των επαναφορτιζόμενων μπαταριών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση μη φυσιολογικής μείωσης της χωρητικότητας εξαιτίας ελαττωματικής μπαταρίας, η Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτό το προϊόν περιέχει μη αντικαθιστώμενη, επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου.

Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20% και στη συνέχεια κάτω από 10%, εμφανίζεται στο ρολόι ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας. Αν το επίπεδο της μπαταρίας πέσει πολύ, το ρολόι μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και εμφανίζεται ένα εικονίδιο φόρτισης.

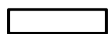
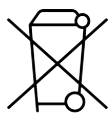


Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB για να φορτίσετε το ρολόι σας. Μόλις το επίπεδο της μπαταρίας ανέβει αρκετά, το ρολόι σταματά να είναι σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Φορτίστε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας μόνο προσαρμογείς USB που συμμορφώνονται με το πρότυπο IEC 60950-1 σχετικά με την περιορισμένη παροχή ρεύματος. Η χρήση μη συμμορφούμενων προσαρμογέων μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο ρολόι σας ή πυρκαγιά.

5.3. Απόρριψη

Απορρίψτε τη συσκευή με τον κατάλληλο τρόπο, όπως θα κάνατε μια κάποιο άλλο απόβλητο ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Μην την πετάξετε στα σκουπίδια. Αν θέλετε, μπορείτε να την επιστρέψετε στον πλησιέστερο αντιπρόσωπο της Suunto.



6. Αναφορά

6.1. Συμμόρφωση

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμμόρφωση και τεχνικές προδιαγραφές, βλέπε “Ρυθμιστικές πληροφορίες και πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια του προϊόντος” που παρέχονται μαζί με το Suunto 3 Fitness ή διατίθενται στο www.suunto.com/userguides.

6.2. CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW175 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: 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.