


**SUUNTO 3 FITNESS**  
GEBRUIKERSHANDLEIDING


1. VEILIGHEID.....	4
2. Aan de slag.....	6
2.1. Knoppen.....	6
2.2. Suunto-app.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Optische hartslag.....	8
2.5. Instellingen aanpassen.....	9
3. Instellingen.....	11
3.1. Knopvergrendeling en scherm dimmen.....	11
3.2. Achtergrondverlichting.....	11
3.3. Tonen en trillingen.....	11
3.4. Bluetooth-connectiviteit.....	11
3.5. Vliegtuigmodus.....	12
3.6. Modus Niet storen.....	12
3.7. Meldingen.....	12
3.8. Tijd en datum.....	13
3.8.1. Alarmklok.....	13
3.9. Taal en eenheden.....	14
3.10. Horlogeweergaven.....	14
3.11. Info apparaat.....	14
4. Kenmerken.....	15
4.1. Het vastleggen van een oefening.....	15
4.1.1. Snelheid en afstandskalibratie.....	16
4.1.2. Sportmodi.....	17
4.1.3. Energiebesparende opties voor de sportmodus.....	17
4.1.4. Doelen gebruiken tijdens het sporten.....	17
4.1.5. Gekoppelde gps.....	18
4.1.6. Intervaltraining.....	19
4.1.7. Zwemmen.....	20
4.1.8. Gevoel.....	20
4.1.9. Displaythema.....	20
4.2. Logboek.....	21
4.3. Dagelijkse activiteit.....	21
4.3.1. Activiteiten bijhouden.....	21
4.3.2. Directe HR.....	23
4.3.3. Dagelijkse HR.....	23
4.4. Aanpasbare trainingsbegeleiding.....	24
4.5. Traininginzicht.....	26
4.6. Hersteltijd.....	27
4.7. Slaap meten.....	27


4.8. Stress en herstel.....	29
4.9. Conditie.....	30
4.10. Hartslagsensor voor om de borst.....	31
4.11. Koppelen van POD's en sensoren.....	31
4.11.1. Foot-POD kalibreren.....	32
4.12. Timers.....	32
4.13. Intensiteitszones.....	33
4.13.1. Hartslagzones.....	34
4.13.2. Tempozones.....	37
5. Verzorging en ondersteuning.....	39
5.1. Richtlijnen voor behandeling.....	39
5.2. Batterij.....	39
5.3. Weggooien.....	39
6. Referentie.....	40
6.1. Naleving.....	40
6.2. CE.....	40


# 1. VEILIGHEID

## Soorten veiligheidsmaatregelen


 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt in samenhang met een procedure of situatie die kan leiden tot ernstig of dodelijk letsel.


 **LET OP:** - wordt gebruikt in samenhang met een procedure of situatie die kan leiden tot schade aan het product.


 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.


 **TIP:** - wordt gebruikt voor extra tips over het benutten van de eigenschappen en functies van het apparaat.


## Veiligheidsmaatregelen


 **WAARSCHUWING:** Allergische reacties of huidirritaties kunnen optreden als het product in aanraking komt met de huid, zelfs al voldoen onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak. In een dergelijk geval dient u het gebruik direct te beëindigen en een dokter te raadplegen.

 **WAARSCHUWING:** Overleg altijd met uw dokter voordat u met een trainingsprogramma begint. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.


 **WAARSCHUWING:** Alleen bedoeld voor recreatief gebruik.

 **WAARSCHUWING:** Vertrouw niet volledig op de gekoppelde gps of de levensduur van de batterij van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid altijd kaarten en andere back-upmaterialen.

 **LET OP:** Gebruik geen oplosmiddelen op het product aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.

 **LET OP:** Gebruik geen insectafwerende middelen op het product aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.

 **LET OP:** Behandel dit product als elektronisch afval als u dit wilt weggooien, om het milieu te beschermen.

 **LET OP:** Het apparaat kan beschadigen als u er hard op slaat of het op de grond laat vallen.

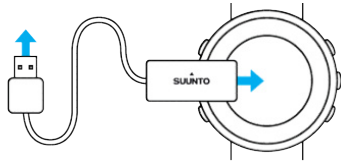


**OPMERKING:** Suunto gebruikt geavanceerde sensoren en algoritmes om cijfers te genereren die u kunnen helpen tijdens uw activiteiten en avonturen. We streven ernaar om zo nauwkeurig mogelijk te zijn. Geen van de data die onze producten en diensten verzamelen, is volkomen betrouwbaar, noch zijn de cijfers die zij genereren absoluut nauwkeurig. Calorieën, hartslag, locatie, detectie van beweging, schotherkenning, indicatoren van fysieke stress en andere metingen komen mogelijk niet overeen met de werkelijkheid. Suunto producten- en diensten zijn uitsluitend bedoeld voor recreatief gebruik en niet voor enige vorm van medische doeleinden.

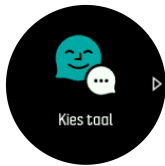
## 2. Aan de slag

Uw Suunto 3 Fitness de eerste keer opstarten is snel en eenvoudig.

1. Maak uw horloge wakker door het aan te sluiten op een computer met de bijgeleverde USB-kabel.



2. Druk op de middelste knop om de instelwizard te starten.



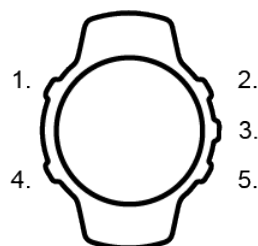
3. Selecteer uw taal door op de rechterboven- of onderknop te drukken en bevestig met de middelste knop.



4. Volg de wizard om de begininstellingen te voltooien. Druk op de rechterboven- of onderknop om de waarden te wijzigen en druk op de middelste knop om te selecteren en naar de volgende stap te gaan.

### 2.1. Knoppen

Suunto 3 Fitness heeft 5 knoppen die u kunt gebruiken om door displays en functies te navigeren.



Normaal gebruik:

#### 1. Linkerbovenknop

- druk om de achtergrondverlichting te activeren
- druk om alternatieve informatie te zien

#### 2. Rechterbovenknop

- druk om omhoog te gaan in weergaven en menu's

### 3. Middelste knop

- druk om een item te selecteren of verder/naar displays veranderen te gaan.
- houd ingedrukt om het sneltoetsmenu voor een item te openen

### 4. Linkeronderknop

- druk om terug te keren
- houd ingedrukt om terug te keren naar horlogeweergave

### 5. Rechteronderknop

- druk om omlaag te gaan in weergaven en menu's

Tijdens het vastleggen van een oefening hebben de knoppen verschillende functies:

#### 1. Linkerbovenknop

- druk om alternatieve informatie te zien

#### 2. Rechterbovenknop

- druk om het vastleggen te pauzeren of te hervatten
- houd ingedrukt om de activiteit te veranderen

#### 3. Middelste knop

- druk om het scherm te wisselen
- houd ingedrukt om een optiemenu voor een item te openen

#### 4. Linkeronderknop

- druk om het scherm te wisselen

#### 5. Rechteronderknop

- druk om een rondje aan te geven
- houd ingedrukt om knoppen te vergrendelen of te ontgrendelen

## 2.2. Suunto-app

Met de Suunto-app wordt uw gebruikerservaring met de Suunto 3 Fitness nog beter. Koppel uw horloge met de mobiele app voor gekoppelde gps, mobiele meldingen, inzichten en veel meer.




**OPMERKING:** U kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt.

Uw horloge koppelen aan de Suunto-app:

1. Zorg ervoor dat bluetooth is ingeschakeld op uw horloge. Ga in het instellingenmenu naar **Connectiviteit » Ontdekking** en schakel dit in als dat nog niet is gebeurd.
2. Download en installeer de Suunto-app op uw compatibele mobiele apparaat via de iTunes App Store of Google Play plus een aantal populaire appstores in China.
3. Start de Suunto-app en schakel bluetooth in, als dat nog niet het geval is.
4. Tik op het horlogepictogram linksboven in het appscherm en tik vervolgens op "PAIR" om uw horloge te koppelen.

5. Controleer het koppelen door de code in te voeren die wordt weergegeven op uw horloge in de app.

 **OPMERKING:** Een aantal functies vereist een internetverbinding via wifi of mobiel netwerk. Uw provider kan kosten voor deze dataverbinding in rekening brengen.

## 2.3. SuuntoLink

Download en installeer SuuntoLink op uw pc of Mac om uw horlogesoftware bij te werken.

Wij raden u aan uw horloge bij te werken wanneer er een nieuwe softwarerelease beschikbaar is. Wanneer een update beschikbaar is, wordt u hiervan op de hoogte gesteld via SuuntoLink en via de Suunto-app.

Ga naar [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) voor meer informatie.


Hoe de software van uw horloge te updaten:


1. Sluit uw horloge aan op uw computer met de bijgeleverde USB-kabel.
2. Start SuuntoLink als dit nog niet draait.
3. Klik in SuuntoLink op de knop update.

## 2.4. Optische hartslag

Het meten van de optische hartslag via de pols is een eenvoudige en handige manier om uw hartslag te volgen. De volgende factoren kunnen het verkrijgen van de beste hartslagmetingen bevorderen:

- Het horloge moet direct op de huid worden gedragen. Er mag geen kleding, hoe dun ook, tussen de sensor en uw huid zitten.
- Het kan zijn dat u het horloge iets hoger op de arm moet dragen dan waar u gewoonlijk uw horloge draagt. De sensor leest de bloedstroom via het weefsel. Hoe meer weefsel hij kan lezen, des te beter.
- Armbewegingen en het buigen van spieren, zoals bij het grijpen van een tennisracket, kunnen de nauwkeurigheid van de sensormetingen veranderen.
- Wanneer uw hartslag laag is, is het mogelijk dat de sensor geen stabiele lezing kan bieden. Een korte opwarming voordat u begint met vastleggen, helpt.
- Huidpigmentatie en tatoeages blokkeren het licht, waardoor de metingen van de optische sensor minder betrouwbaar kunnen zijn.
- Het zou kunnen dat de optische sensor geen nauwkeurige hartslagmetingen geeft voor zwemactiviteiten.
- Voor een hogere nauwkeurigheid en snellere reacties op veranderingen in uw hartslag, raden we het gebruik aan van een compatibele hartslagsensor die om de borst wordt bevestigd, zoals de Suunto Smart Sensor.

 **WAARSCHUWING:** De optische-hartslagfunctie is mogelijk niet voor elke gebruiker tijdens elke activiteit nauwkeurig. De optische hartslag kan ook worden beïnvloed door de unieke anatomie en huidpigmentatie van een persoon. Uw werkelijke hartslag kan hoger of lager zijn dan wat de optische sensor aangeeft.

 **WAARSCHUWING:** Alleen voor recreatief gebruik; de optische-hartslagfunctie is niet bedoeld voor medisch gebruik.



**⚠ WAARSCHUWING:** Overleg altijd met een dokter voordat u van start gaat met een trainingsprogramma. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.

**⚠ WAARSCHUWING:** Zelfs al voldoen al onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak, kan een allergische reactie of huidirritatie optreden als een product in aanraking komt met de huid. In een dergelijk geval moet u het gebruik direct stopzetten en een arts raadplegen.

## 2.5. Instellingen aanpassen

Om de instellingen aan te passen:

1. Druk op de rechterbovenknop totdat u het instellingenpictogram ziet en druk vervolgens op de middelste knop om het instellingenmenu te openen.



2. Blader door het instellingenmenu door op de rechterboven of -onderknoppen te drukken.



3. Selecteer een instelling door op de middelste knop te drukken terwijl de instelling gemarkeerd is. Keer terug naar het menu door op de onderste linkerknop te drukken.
4. Voor instellingen met een waardebereik verandert u de waarde door op de rechterboven- of -onderknop te drukken.



5. Voor instellingen met slechts de keuze tussen aan of uit, verandert u de waarde door op de middelste knop te drukken.



**💡 TIP:** U kunt de algemene instellingen ook openen via het snelmenu door de middelste knop ingedrukt te houden.



## 3. Instellingen

### 3.1. Knopvergrendeling en scherm dimmen

Tijdens het vastleggen van een training kunt u de knoppen vergrendelen door de rechteronderknop ingedrukt te houden. Eenmaal vergrendeld kunt u de displayweergaven niet meer veranderen maar kunt u wel de achtergrondverlichting inschakelen door op een willekeurige knop te drukken indien de achtergrondverlichting in de modus automatisch staat.

Om te ontgrendelen houdt u de rechteronderknop nogmaals ingedrukt.

Wanneer u geen training aan het vastleggen bent, wordt het scherm gedimd na een korte periode van inactiviteit. Druk om het scherm te activeren op een willekeurige knop.

Na een langere periode van inactiviteit gaat het horloge in de slaapstand en wordt het scherm helemaal uitgeschakeld. Elke beweging activeert het scherm opnieuw.

### 3.2. Achtergrondverlichting

De achtergrondverlichting heeft twee modi: automatisch en wisselen. In de automatische modus gaat de achtergrondverlichting aan door op een knop te drukken. In de schakelmodus activeert u de achtergrondverlichting door de linkerknop ingedrukt te houden. De achtergrondverlichting blijft aan totdat u nogmaals op de linkerbovenknop drukt.

De achtergrondverlichting staat standaard in de modus automatisch. U kunt de modus van de achtergrondverlichting wijzigen in de instellingen onder **Algemeen » Verlichting**.

### 3.3. Tonen en trillingen

Waarschuwingen met tonen en trillingen worden gebruikt voor meldingen, alarmmeldingen en andere gebeurtenissen en acties die van belang zijn. Beide kunnen aangepast worden in de instellingen onder **Algemeen » Geluiden**.

Onder **Algemeen » Geluiden » Algemeen** kun je kiezen uit de volgende opties:

- **Alles aan:** alle gebeurtenissen activeren een melding
- **Alles uit:** geen gebeurtenissen activeren een melding
- **Knoppen uit:** alle gebeurtenissen, behalve op een knop drukken, activeren een melding.

Onder **Algemeen » Geluiden » Alarmen** kun je trillingen in- en uitschakelen.

Je kunt kiezen uit de volgende opties:

- **Trilling:** trilmelding
- **Geluiden:** geluidsmelding
- **Beide:** zowel tril- als geluidsmelding.

### 3.4. Bluetooth-connectiviteit

Suunto 3 Fitness maakt gebruik van bluetooth-technologie om informatie van uw mobiele apparaat te verzenden en ontvangen wanneer u uw horloge hebt gekoppeld met de Suunto app. Dezelfde technologie wordt ook gebruikt bij het koppelen van POD's en sensoren.

Als u echter niet wilt dat uw horloge zichtbaar is voor bluetooth-scanners, kunt u de detectie-instelling activeren of deactiveren via de instellingen onder **Connectiviteit » Ontdekking**.




U kunt bluetooth ook volledig uitschakelen door de vliegtuigmodus te activeren, zie 3.5. *Vliegtuigmodus*

## 3.5. Vliegtuigmodus

Activeer vliegtuigmodus indien nodig om draadloze verzending uit te schakelen. U kunt vliegtuigmodus vanuit de instellingen onder **Connectiviteit** activeren of deactiveren.



 **OPMERKING:** Om iets te koppelen met uw apparaat moet u eerst vliegtuigmodus uitschakelen als dit is ingeschakeld.

## 3.6. Modus Niet storen

De modus Niet storen is een instelling die alle geluiden en trillingen dempt, waardoor het een zeer handige optie is als u het horloge bijvoorbeeld in een theater draagt of in om het even welke omgeving waar u het horloge wilt gebruiken zoals gewoonlijk, maar dan zonder geluid.

De modus Niet storen in-/uitschakelen


1. Houd in de horlogeweergave de middelste knop ingedrukt om het sneltoetsmenu te openen.
2. Druk op de middelste knop om de modus Niet storen in of uit te schakelen.

Als de modus Niet storen actief is, is een Niet storen-pictogram zichtbaar in de wijzerplaatweergave.

Als u een alarm hebt ingesteld dan zal dit als gebruikelijk afgaan en de modus Niet storen uitschakelen tenzij u het alarm laat sluimeren.

## 3.7. Meldingen

Als u uw horloge heeft gekoppeld aan de Suunto-app kunt u meldingen, zoals inkomende gesprekken en tekstberichten, ontvangen op uw horloge.

 **OPMERKING:** Het is mogelijk dat sommige berichten die worden ontvangen van bepaalde apps die voor communicatie worden gebruikt, niet compatibel zijn met de Suunto 3 Fitness.

Wanneer u uw horloge koppelt aan de app staan meldingen standaard ingeschakeld. U kunt deze uitschakelen vanuit de instellingen onder **Meldingen**.

Wanneer u een melding ontvangt, verschijnt er een pop-upvenster op uw horloge.



Als de boodschap niet op het scherm past, druk dan op de rechteronderknop om door de volledige tekst te bladeren.

## Meldingengeschiedenis

Als u ongelezen meldingen of gemiste gesprekken hebt op uw mobiele apparaat, kunt u deze bekijken op uw horloge.

Druk in de horlogeweergave op de middelste knop en druk vervolgens op de onderste knop om door de meldingengeschiedenis te bladeren.

## 3.8. Tijd en datum

U stelt de tijd en datum in tijdens de eerste opstartprocedure van uw horloge.

Stel de tijd en datum in met de instellingen onder **Algemeen » Tijd/datum**, waar u ook de tijd- en datumindelingen kunt wijzigen.

Naast de tijd kunt u ook dubbele tijd gebruiken om de tijd op een andere locatie, bijvoorbeeld wanneer u reist, te zien. In **Algemeen » Tijd/datum** tikt u op **Dubbele tijd** om de tijdzone in te stellen door een locatie te selecteren.

Als u uw horloge gekoppeld hebt met de Suunto-app, ontvangt het bijgewerkte tijd, datum, tijdzone en zomertijd van mobiele apparaten.

Tik onder **Algemeen » Tijd/datum** op **Automatisch bijwerken van tijd** om de functie aan en uit te schakelen.

### 3.8.1. Alarmklok

Uw horloge heeft een alarm dat één keer kan afgaan of op bepaalde dagen herhaald kan worden. Activeer het alarm in de instellingen onder **Alarmen » Alarmklok**.

Om het alarm in te stellen:

1. Selecteer eerst hoe vaak u het alarm wilt horen. De opties zijn:
  - **Eenmalig**alarm gaat één keer af in de volgende 24 uur op het vastgelegde tijdstip;
  - **Weekdagen**alarm gaat op hetzelfde tijdstip af van maandag tot vrijdag;
  - **Dagelijks**alarm gaat elke dag van de week af op hetzelfde tijdstip.



2. Stel het uur en de minuten in en ga vervolgens uit de instellingen.



Als het alarm afgaat, kunt u afwijzen om het alarm te beëindigen, of kunt u de optie sluimeren selecteren. De sluimertijd is 10 minuten en kan tot 10 keer worden herhaald.



Als u het alarm laat afgaan, zal dit na 30 seconden automatisch in sluimerstand gaan.

## 3.9. Taal en eenheden

U kunt de taal van uw horloge en de eenheden veranderen vanuit de instellingen onder **Algemeen » Taal**.

## 3.10. Horlogeweergaven

Suunto 3 Fitness is voorzien van verschillende horlogeweergaven waaruit u kunt kiezen, zowel digitale als analoge stijlen.

Om de horlogeweergave te wijzigen:

1. Ga naar de instelling **Tijdweergave** in het startprogramma of houd de middelste knop ingedrukt om het menu voor een item te openen. Druk op de middelste knop om te selecteren. **Tijdweergave**



2. Gebruik de rechterboven- of -onderknoppen om door de voorbeeldweergaven van het horlogedisplay te bladeren en selecteer de gewenste weergave door op de middelste knop te drukken.
3. Gebruik de rechterboven- of -onderknoppen om door de kleuropties te bladeren en de kleur van uw keuze te selecteren.



Elke weergave heeft aanvullende informatie, zoals datum, totale stappen of dubbele tijd. Druk op de linkerbovenknop om tussen de weergaven te schakelen.

## 3.11. Info apparaat

U kunt de informatie van de software en hardware van uw horloge bekijken in de instellingen onder **Algemeen » Info**.

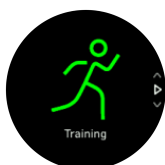
## 4. Kenmerken

### 4.1. Het vastleggen van een oefening

Naast de dagelijkse activiteitentracking kunt u uw horloge gebruiken om trainingen of andere activiteiten vast te leggen om zo gedetailleerde feedback te ontvangen en uw voortgang te volgen.

Om een training vast te leggen:

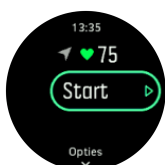
1. Doe een hartslagsensor om (optioneel).
2. Blader omhoog naar het pictogram voor oefeningen en selecteer met de middelste knop.



3. Druk op de rechterboven- of -onderknop om door de sportmodi te bladeren en druk op de middelste knop om de gewenste optie te selecteren.
4. Boven de startindicator verschijnt een set met pictogrammen. Dit hangt af van welke sportmodus u gebruikt (zoals hartslag en gekoppelde gps). Het pijltje (gekoppelde gps) licht grijs op terwijl u zoekt en wordt groen zodra er een signaal is gevonden. Het hartpictogram (hartslag) knippert tijdens het zoeken grijs. Zodra een signaal is gevonden, verandert het - mits u een hartslagsensor gebruikt - in een gekleurd hart aan een band. Gebruikt u de optische hartslagsensor, dan verandert het pictogram in een gekleurd hart zonder de band.

Als u een hartslagsensor gebruikt, maar het pictogram alleen groen wordt (wat betekent dat de optische hartslagsensor actief is), controleer dan of de hartslagsensor gekoppeld is, zie 4.11. *Koppelen van POD's en sensoren* en selecteer de sportmodus opnieuw.

U kunt wachten tot alle pictogrammen groen zijn of het vastleggen starten wanneer u wil, door op de middelste knop te drukken.



Zodra de registratie is gestart, wordt de geselecteerde bron van de hartslag vergrendeld. Deze kan tijdens de trainingssessie niet worden gewijzigd.

5. Tijdens het vastleggen kunt u tussen de weergaven schakelen met behulp van de middelste knop.
6. Druk op de bovenste rechterknop om het opnemen te onderbreken. Stop en sla op met de rechteronderknop of hervat met de rechterbovenknop.



Indien de sportmodus die u geselecteerd hebt opties heeft, zoals het instellen van een doel m.b.t. de duur, dan kunt u deze aanpassen voordat het vastleggen begint door op de rechteronderknop te drukken. U kunt de sportmodusopties aanpassen tijdens het vastleggen door de middelste knop ingedrukt te houden.



Zodra u stopt met vastleggen wordt u gevraagd hoe u zich voelde. U kunt hierop antwoorden of de vraag overslaan (zie 4.1.8. *Gevoel*). U krijgt dan een samenvatting van de activiteit waardoor u kunt bladeren met behulp van de rechterboven- en onderknoppen.

Als u een opname gemaakt hebt die u niet wilt bewaren, kunt u de log verwijderen door omlaag te bladeren naar **Verwijderen** en te bevestigen met de middelste knop. U kunt op dezelfde manier ook logs verwijderen uit het logboek.



#### 4.1.1. Snelheid en afstandskalibratie


Suunto 3 Fitness kan de hardloop- en loopsnelheid en -afstand meten met behulp van de ingebouwde versnellingsmeter in het horloge. De versnellingsmeter moet worden gekalibreerd op uw persoonlijke staplengte en -beweging. Als het horloge niet gekalibreerd is, kan het de snelheid en afstand niet correct meten.

De gemakkelijkste manier om uw horloge te kalibreren is door de eerste hardloop- of loopoefening met gekoppelde gps vast te leggen (zie 4.1.5. *Gekoppelde gps*). Wanneer u het gps-systeem van uw mobiele telefoon gebruikt, worden de snelheid en afstand automatisch gekalibreerd in de achtergrond.

Om uw horloge handmatig te kalibreren:

1. neem een wandel- en hardloophoefening met een bekende afstand op (bijvoorbeeld op een circuit), gedurende minstens 12 minuten; zie 4.1. *Vastleggen van een oefening*.
2. Bewerk de afstand na het trainen in het overzicht door op de middelste knop te drukken wanneer de afstand is gemarkeerd.



 **OPMERKING:** Voor een zo nauwkeurig mogelijk resultaat kalibreert u het horloge handmatig en afzonderlijk, zowel tijdens het hardlopen als tijdens het lopen.



## 4.1.2. Sportmodi

Je horloge is voorzien van een grote variëteit aan vooraf ingestelde sportmodi. De modi zijn ontwikkeld voor specifieke activiteiten en doelen, van een gewone wandeling in de buitenlucht tot langlaufen.

Wanneer je een oefening vastlegt (zie 4.1. *Het vastleggen van een oefening*), kun je omhoog en omlaag scrollen om de shortlists van sportmodi te zien. Selecteer het pictogram **Overig** onderaan de shortlist om de volledige lijst van alle sportmodi te bekijken.

Elke sportmodus heeft een unieke set displays die, afhankelijk van de geselecteerde sportmodus, verschillende gegevens tonen. Je kunt de gegevens die op het horlogedisplay worden getoond bewerken en aanpassen tijdens je training met Suunto-app.

Leer hoe je sportmodi aanpast in *Suunto-app (Android)* of *Suunto-app (iOS)*.


## 4.1.3. Energiebesparende opties voor de sportmodus

U kunt de volgende energiebesparende opties gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen:

- Schermonderbreking: normaal staat het scherm altijd aan tijdens uw training. Als u schermonderbreking inschakelt, wordt het scherm na 10 seconden uitgeschakeld om batterijvermogen te besparen. Druk op een knop om het display weer in te schakelen.

Energiebesparende opties activeren:

1. Voordat u het vastleggen van een training start, drukt u op de onderste knop om de sportmodusopties te openen.
2. Blader omlaag naar **Energiebesparing** en druk op de middelste knop.
3. Pas de energiebesparende opties aan uw voorkeuren aan en houd de middelste knop ingedrukt om de energiebesparende opties af te sluiten.
4. Blader weer omhoog naar het startscherm en begin uw training zoals gewoonlijk.

 **OPMERKING:** Als de functie schermonderbreking is ingeschakeld, kunt u nog steeds mobiele meldingen en meldingen via geluid en trillingen ontvangen.

## 4.1.4. Doelen gebruiken tijdens het sporten

Met uw Suunto 3 Fitness kunt u tijdens het trainen verschillende doelen stellen.

Indien de sportmodus die u geselecteerd hebt de optie streefdoelen heeft, dan kunt u deze aanpassen voordat het vastleggen begint door op de onderste rechterknop te drukken.



Trainen met een algemeen doel:

1. Voordat u een oefening begint vast te leggen, drukt u op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
2. Kies **Doelen** en druk op de middelste knop.
3. Schakel **Algemeen** in door op de middelste knop te drukken.
4. Kies **Duur** of **Afstand**.
5. Selecteer uw doel.

6. Druk op de linkeronderknop om terug te gaan naar de sportmodusopties.

Wanneer u algemene doelen hebt geactiveerd, wordt op elke gegevensdisplay een voortgangsbalk weergegeven.



U ontvangt ook een melding wanneer u 50% van uw doel hebt bereikt en wanneer uw geselecteerde doel volledig is bereikt.

Trainen met een intensiteitsdoel:

1. Voordat u een oefening begint vast te leggen, drukt u op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
2. Kies **Doelen** en druk op de middelste knop.
3. Schakel **Intensiteit** in door op de middelste knop te drukken.
4. Kies **Hartslag** of **Tempo**.
5. Selecteer uw doelzone.
6. Druk op de linkeronderknop om terug te gaan naar de sportmodusopties.

#### 4.1.5. Gekoppelde gps

Suunto 3 Fitness is in staat om snelheid en afstand bij hardlopen en lopen vast te leggen op basis van uw polsbeweging, maar dit moet worden gekalibreerd op uw persoonlijke staplengte en beweging. U kunt de kalibratie handmatig uitvoeren (zie 4.1.1. *Snelheids- en afstandskalibratie*) of de gekoppelde gps dit automatisch laten doen. De op de pols gebaseerde snelheid en afstand worden automatisch gekalibreerd wanneer u gekoppelde gps gebruikt.


Naast een nauwkeurigere snelheid en afstand, wordt met gekoppelde gps uw oefening ook bijgehouden, en kunt u deze achteraf bekijken op een kaart in de Suunto-app.

Gekoppelde gps gebruiken:

1. Koppel uw horloge met de Suunto-app, zie 2.2. *Suunto-app*.
2. Geef de Suunto-app de toestemming om locatieservices te gebruiken.
3. Houd de Suunto-app actief.
4. Start een sportmodus met gps.

Het gps-pictogram op uw horloge knippert grijs tijdens het zoeken en wordt groen wanneer de verbinding met de gps van uw telefoon tot stand is gebracht.

Niet alle sportmodi gebruiken gps. Als u het pictogram niet ziet, betekent dit dat de sportmodus voor een activiteit is waarvoor geen gps nodig is, zoals hardlopen op een loopband of zwemmen in een zwembad, of dat uw Suunto 3 Fitness niet gekoppeld is met uw telefoon.

 **OPMERKING:** Gekoppelde gps gebruiken verhoogt het batterijverbruik op uw mobiele apparaat. De gps-nauwkeurigheid kan variëren, afhankelijk van uw mobiele apparaat en de omgeving. Zo kunnen gebouwen bijvoorbeeld gps-signalen blokkeren. Houd er ook rekening mee dat gps-gegevens niet voor alle versies van het mobiele besturingssysteem beschikbaar zijn en dat bestaande ondersteuning zonder voorafgaande kennisgeving kan worden ingetrokken.

### 4.1.6. Intervaltraining

Intervaltrainingen zijn een veel voorkomende vorm van training die bestaat uit herhaalde reeksen van inspanningen met lage en hoge intensiteit. Met de Suunto 3 Fitness kunt u uw eigen intervaltraining voor elke sportmodus bepalen.

Bij het definiëren van uw intervallen moet u vier items instellen:

- Intervallen: aan/uit-schakelaar die intervaltraining mogelijk maakt. Wanneer u deze inschakelt, wordt een display voor intervaltrainingen toegevoegd aan uw sportmodus.
- Herhalingen: het aantal interval- en herstelreeksen dat u wilt uitvoeren.
- Interval: de tijdsduur van uw interval met hoge intensiteit, gebaseerd op afstand of duur.
- Herstel: de tijdsduur van uw rustperiode tussen de intervallen, gebaseerd op afstand of duur.

Houd in gedachten dat als u afstand gebruikt om intervallen te definiëren, u zich in een sportmodus dient te bevinden die afstand meet. De meting kan worden gebaseerd op mobiele gps, polssnelheid of een voet- of fiets-POD bijvoorbeeld.

Trainen met intervallen:


1. Selecteer uw sport uit het startprogramma.
2. Voordat u een oefening begint vast te leggen, drukt u op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.
3. Blader omlaag naar **Intervallen** en druk op de middelste knop.
4. Schakel intervallen aan en pas de hierboven beschreven instellingen aan.



5. Blader omhoog naar **Terug** en bevestig met de middelste knop.
6. Druk op de rechterbovenknop tot aan het startprogramma en begin met trainen zoals gewoonlijk.
7. Druk op de linkeronderknop om het display met intervallen weer te geven en druk op de rechterbovenknop wanneer u klaar bent om van start te gaan met uw intervaltraining.



8. Als u de intervaltraining wilt beëindigen voordat u al uw herhalingen hebt voltooid, houdt u de middelste knop ingedrukt om de sportmodus te openen en **Intervallen** uit te schakelen.

 **OPMERKING:** Wanneer u in het display met intervallen bent, werken de knoppen zoals gewoonlijk. De rechterbovenknop ingedrukt houden bijvoorbeeld, pauzeert het vastleggen van de training, niet alleen de intervaltraining.


Nadat u uw opname van de training hebt stopgezet, is intervaltraining automatisch uitgeschakeld voor die sportmodus. De overige instellingen blijven echter bewaard, zodat u

de volgende keer dat u de sportmodus gebruikt, eenvoudig met dezelfde training kunt beginnen.

#### 4.1.7. Zwemmen

U kunt uw Suunto 3 Fitness gebruiken voor zwemmen in zwembaden.

In zwembadsportmodus gebruikt het horloge de lengte van het zwembad om de afstand te bepalen. U kunt indien nodig in de opties van de sportmodus de zwembadlengte wijzigen voordat u begint te zwemmen.

 **OPMERKING:** De hartslagsensor van de pols werkt mogelijk niet onder water. Gebruik een hartslagsensor op de borst om een betrouwbaardere HR-meting te verkrijgen.

#### 4.1.8. Gevoel

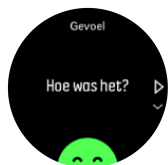
Als u regelmatig traint, is opvolgen hoe u zich na elke sessie voelt een belangrijke indicator van uw algehele lichamelijke conditie.

Er zijn vijf graden van gevoel om uit te kiezen:

- **Matig**
- **Gemiddeld**
- **Goed**
- **Heel goed**
- **Uitstekend**

Wat deze opties nu precies betekenen is aan u om te beslissen. Het belangrijkste is dat u ze consequent gebruikt.

Voor elke training kunt u in het horloge opnemen hoe u zich direct na het stoppen van de opname voelt door de vraag “**Hoe was het?**” te beantwoorden.



U kunt het antwoord op de vraag overslaan door op de middelste knop te drukken.

#### 4.1.9. Displaythema

Om de leesbaarheid van uw horlogescherf tijdens het sporten of navigeren te verbeteren, kunt u schakelen tussen lichte en donkere thema's.

Met het lichte thema is de achtergrondkleur licht en zijn de cijfers donker.

Met het donkere thema is het net andersom: de achtergrond is donker en de cijfers zijn licht.

Het thema is een globale instelling die u vanuit alle sportmodusopties op uw horloge kunt veranderen.

Om het displaythema te veranderen via de sportmodusopties:

1. Druk in de horlogeweergave op de rechterbovenknop om het startprogramma te openen.
2. Blader naar **Oefening** en druk op de middelste knop.
3. Ga naar een sportmodus en druk op de rechteronderknop om de sportmodusopties te openen.

4. Blader omlaag naar **Thema** en druk op de middelste knop.
5. Schakel tussen licht en donker door op de rechterboven- en onderknoppen te drukken en bevestig met de middelste knop.
6. Blader terug omhoog om de sportmodusopties af te sluiten en de sportmodus te openen (of af te sluiten).

## 4.2. Logboek

U kunt naar het logboek gaan vanuit het startprogramma.



Blader door het logmenu door op de rechterboven- of -onderknoppen te drukken. Druk de middelste knop om de gewenste log te openen en te bekijken.



Om de log af te sluiten drukt u op de linkeronderknop.



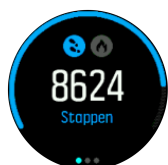
## 4.3. Dagelijkse activiteit

### 4.3.1. Activiteiten bijhouden

Uw horloge houdt uw algemene activiteitsniveau gedurende de dag bij. Dit is een belangrijke factor, of u nu gewoon fit en gezond wilt zijn of traint voor een aankomende wedstrijd. Het is goed om actief te zijn, maar wanneer u hard traint, hebt u rustdagen nodig met weinig activiteit.

De activiteitenteller wordt elke dag om middernacht automatisch gereset. Aan het einde van de week geeft het horloge een overzicht van uw activiteiten.

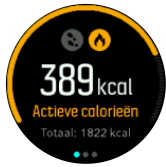
Vanuit de horlogeweergave drukt u op de rechteronderknop totdat u uw totale stappen van de dag ziet.



Uw horloge telt stappen met behulp van een versnellingsmeter. Het totaal aantal stappen wordt 24/7 bijgehouden, ook tijdens het vastleggen van trainingen en andere activiteiten.

Tijdens een aantal specifieke sporten, zoals zwemmen en fietsen, worden echter geen stappen geteld.

Naast het aantal stappen kunt u ook het geschatte aantal verbruikte calorieën voor die dag bekijken door op de linkerbovenknop te drukken.



Het grote cijfer in het midden van het display is de geschatte aantal actieve calorieën die u tijdens de dag hebt verbrand. Daaronder ziet u het totaal aantal verbrande calorieën. Het totaal omvat zowel actieve calorieën als uw basaal metabolisme (Basal Metabolic Rate) (zie hieronder).

De ring in beide displays toont aan hoe dicht u bij uw dagelijkse activiteitendoelen bent: Deze doelen kunnen worden aangepast aan uw persoonlijke voorkeuren (zie hieronder).

U kunt ook uw stappen gedurende de afgelopen zeven dagen bekijken door één keer op de middelste knop te drukken. Druk nogmaals op de middelste knop om te zien hoeveel calorieën u de afgelopen zeven dagen hebt verbrand.



Druk in de weergegeven met stappen of calorieën op de onderste rechterknop om de exacte aantallen voor elke dag te zien.

### Activiteitsdoelen

U kunt uw dagelijkse doelen aanpassen voor zowel stappen als calorieën. In het activiteitendisplay houdt u de middelste knop ingedrukt om de instellingen voor activiteitendoelen te openen.



Bij het instellen van uw stappendoel bepaalt u het totale aantal stappen voor de dag.

Het totaal aantal calorieën dat u per dag verbrandt, is gebaseerd op twee factoren: uw Basal Metabolic Rate (BMR) en uw fysieke activiteit.

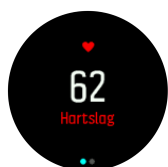


Uw BMR is het aantal calorieën dat uw lichaam bij rust verbrandt. Dit zijn de calorieën die uw lichaam nodig heeft om warm te blijven en basisfuncties, zoals met de ogen knipperen of de hartslag, uit te voeren. Dit aantal is gebaseerd op uw persoonlijk profiel, met inbegrip van factoren zoals leeftijd en geslacht.

Wanneer u een calorieëndoel instelt, bepaalt u hoeveel calorieën u wilt verbranden in aanvulling op uw BMR. Dit zijn uw zogenaamde actieve calorieën. De ring rond het activiteitendisplay vordert afhankelijk van hoeveel actieve calorieën u tijdens de dag verbrandt ten opzichte van uw doel.

#### 4.3.2. Directe HR

Het directe HR-display geeft een snelle momentopname van uw hartslag. Het display geeft uw huidige hartslag weer.



Directe HR bekijken:

1. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het display met de onmiddellijke HR te bladeren.
2. Druk op de linkeronderknop om het display af te sluiten en terug te keren naar de horlogeweergave.

#### 4.3.3. Dagelijkse HR

Het dagelijkse HR-display zorgt voor een 12-uurs weergave van uw hartslag. Dit is een handige bron van informatie over bijvoorbeeld uw herstel na een zware training.

Het display geeft uw 12-uurs hartslag weer in een grafiek. De grafiek wordt getekend met behulp van uw gemiddelde hartslag, gebaseerd op tijdspannes van 24 minuten. Bovendien krijgt u uw laagste hartslag gedurende de periode van 12 uur.

Uw minimale hartslag van de laatste 12 uur is een goede indicator van uw herstel. Als deze hoger is dan normaal, dan bent u waarschijnlijk nog niet volledig hersteld van uw laatste oefening.



Als u een oefening vastlegt, weerspiegelen de dagelijkse HR-waarden de verhoogde hartslag van uw training. Maar houd er rekening mee dat de grafieken gemiddelden weergeven. Als uw hartslag tijdens het sporten een piek geeft bij 200 bpm, zal de grafiek niet deze maximale waarde laten zien maar wel het gemiddelde van de 24 minuten waarin u die pieksnelheid bereikte.

Om uw dagelijkse HR-grafiek te kunnen zien, moet de functie dagelijkse HR geactiveerd zijn. U kunt de functie in- of uitschakelen in de instellingen onder **Activiteit**. U kunt de activiteiteninstellingen ook openen door in de hartslagdisplay de middelste knop ingedrukt te houden.

Als de dagelijkse HR-functie is ingeschakeld, activeert uw horloge de optische hartslagsensor op een regelmatige basis om uw hartslag te controleren. Dit verhoogt het energieverbruik van de batterij enigszins.



Eenmaal geactiveerd, heeft uw horloge 24 minuten nodig voordat het kan beginnen met weergeven van dagelijkse HR-informatie.

Uw dagelijkse HR bekijken:

1. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het display met de onmiddellijke HR te bladeren.
2. Druk op de middelste knop om naar het scherm met onmiddellijke HR te gaan.

Als u op de rechteronderknop in het Dagelijks HR-display drukt, wordt weergegeven hoeveel energie u elk uur verbruikt, afhankelijk van uw hartslag.

## 4.4. Aanpasbare trainingsbegeleiding

Uw Suunto 3 Fitness genereert automatisch een 7-daags trainingsplan om u te helpen uw conditie te verbeteren. De wekelijkse training en intensiteit van de work-out zijn verschillend in de drie trainingsprogramma's.

Selecteer uw fitnessdoel:



Selecteer 'behouden' indien u al een redelijk fit bent en uw huidige conditie wilt behouden. Deze optie is ook handig voor personen die net beginnen regelmatig te trainen. U kunt er op een later tijdstip steeds nog voor kiezen om het programma dat u volgt te veranderen in een intensiever programma.

De optie 'verbeteren' is erop gericht om uw aerobe conditie te verbeteren volgens een matige voortgangscurve. Als u uw conditie iets sneller wilt verbeteren, is het 'boost-programma' wellicht de beste keuze voor u. Dit bevat moeilijkere trainingen en u zult sneller resultaat boeken.

Het trainingsplan bestaat uit geplande oefeningen met een beoogde duur en intensiteit. Elke oefening is gepland met als doel uw conditie geleidelijk te verbeteren, zonder hierbij uw lichaam te overbelasten. Als u een oefening mist of iets meer doet dan gepland, past de Suunto 3 Fitness uw trainingsplan automatisch aan.

Wanneer u een geplande oefening begint, zal uw horloge u aan de hand van visuele en audio-indicatoren helpen op de juiste intensiteit te blijven en uw voortgang bij te houden.

De instellingen van de HR-zones (zie 4.13.1. *Hartslagzones*) zijn van invloed op het aanpasbare trainingsplan. De komende activiteiten in het trainingsplan omvatten intensiteit. Als uw HR-zones niet correct zijn ingesteld, is het mogelijk dat de intensiteitsbegeleiding tijdens een geplande oefening niet overeenkomt met de werkelijke intensiteit van uw oefening.

Om uw volgende geplande trainingen te zien:



1. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het display met de trainingsinzichten te bladeren.




2. Druk op de middelste knop voor uw plan voor de huidige week.





3. Druk op de rechteronderknop voor aanvullende informatie; trainingsdag, -duur en -intensiteit (gebaseerd op de hartslagzones, zie *Intensiteitszones*).




4. Druk op de linkeronderknop om de weergave met de geplande oefeningen af te sluiten en terug te keren naar het tijdsdisplay.

 **OPMERKING:** De geplande activiteit van vandaag is ook zichtbaar wanneer u op de middelste knop in de horlogeweergave drukt.

 **OPMERKING:** Adaptieve trainingsbegeleiding heeft als enige doel uw conditie te behouden, te verbeteren of een boost te geven. Als u al heel fit bent en regelmatig traint, is het mogelijk dat het 7-dagenplan niet binnen uw bestaande routine past.

 **LET OP:** Als u ziek bent geweest, kan het zijn dat het trainingsplan niet voldoende is aangepast wanneer u weer gaat trainen. Wees extra voorzichtig en train niet te hard na een ziekte.

 **WAARSCHUWING:** Het horloge kan niet vaststellen of u een blessure hebt opgelopen. Volg de aanbevelingen van uw arts om te herstellen van het letsel voordat u het trainingsplan in uw horloge weer begint te volgen.

Om uw gepersonaliseerde trainingsplan uit te schakelen:

1. Ga in het instellingenmenu naar **Training**.
2. Schakel **Begeleiding** in.



Als u de adaptieve begeleiding niet wilt, maar wel een trainingsdoel wilt, kunt u in de instellingen onder **Training** een streefaantal uren definiëren als uw wekelijks doel.


1. Uitzetten **Begeleiding**.
2. Selecteer **Wekelijks doel** door op de middelste knop te drukken.
3. Selecteer uw nieuwe **Wekelijks doel** door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



4. Bevestig door op de middelste knop te drukken.

## Begeleiding in real time

Als u voor de huidige dag een oefening hebt gepland, verschijnt die activiteit als de eerste optie in de sportmoduslijst wanneer u naar de oefeningenweergave gaat om het vastleggen van een oefening te starten. Als u begeleiding in real time wenst, start u de aanbevolen oefening zoals u bij een normale opname zou doen; zie 4.1. *Vastleggen van een oefening*.

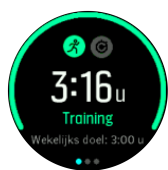
 **OPMERKING:** De geplande activiteit van vandaag is ook zichtbaar wanneer u in de horlogeweergave op de middelste knop drukt.

Wanneer u traint volgens een geplande oefening, ziet u een groene voortgangsbalk en een percentage van uw voortgang. De doelstelling wordt geschat op basis van de geplande intensiteit en duur. Wanneer u traint binnen de geplande intensiteit (gebaseerd op uw hartslag), moet u het doel rond de geplande duur bereiken. Een hogere trainingsintensiteit brengt u sneller bij uw doel. Bij een lagere intensiteit zal het langer duren.

## 4.5. Traininginzicht

Suunto 3 Fitness geeft een overzicht van de totalen van uw trainingactiviteiten.

Druk op de onderste rechterknop totdat u de totalen van uw training voor de huidige week ziet.



Het trainingsdoel kan niet worden gewijzigd als adaptieve trainingsbegeleiding is ingeschakeld. Zie 4.4. *Adaptieve trainingsbegeleiding* om de adaptieve trainingsbegeleiding uit te schakelen en uw trainingsdoel aan te passen.

Druk twee keer op de middelste knop om alle uitgevoerde activiteiten van de huidige week en de voortgang van de afgelopen 3 weken te zien.



Vanuit de totalenweergave kunt u op de linkerbovenknop drukken om tussen uw top drie van sporten te schakelen.

Druk op de onderste rechterknop voor het overzicht voor de huidige week. Het overzicht bevat de totale tijd, afstand en calorieën voor de gekozen sport in de totalenweergave.



## 4.6. Hersteltijd

Hersteltijd is een schatting in uren hoelang uw lichaam nodig heeft om te herstellen na een training. De tijd is gebaseerd op de duur en intensiteit van de trainingssessie en ook op uw algehele vermoeidheid.

De hersteltijd wordt opgebouwd op basis van alle soorten trainingen. Met andere woorden, u bouwt hersteltijd op tijdens lange trainingen met lage intensiteit en die met hoge intensiteit.

De tijd is cumulatief tijdens trainingssessies, dus als u weer gaat trainen voordat de tijd om is, zal de nieuwe geaccumuleerde tijd worden toegevoegd aan het restant van uw vorige training.

Om uw hersteltijd te bekijken:

1. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop totdat u het scherm Training en herstel ziet.
2. Druk op de linkerbovenknop om te schakelen tussen training en herstel.



Omdat de hersteltijd slechts een schatting is, tellen de geaccumuleerde uren langzaam af ongeacht uw fitheidsniveau of andere individuele factoren. Als u erg fit bent, herstelt u mogelijk sneller dan de schatting. Maar als u bijvoorbeeld de griep heeft, kan uw herstel langzamer verlopen dan de schatting.

## 4.7. Slaap meten

Een goede nachtrust is onontbeerlijk voor een gezonde geest en een gezond lichaam. U kunt uw horloge gebruiken om uw slaap bij te houden en na te gaan hoelang en hoe goed u slaapt.

Wanneer u uw horloge draagt tijdens het slapen, houdt Suunto 3 Fitness uw slaap bij op basis van de gegevens van de versnellingsmeters.

Om uw slaap bij te houden:

1. Ga naar de instellingen van uw horloge, blader omlaag naar **Slaap** en druk op de middelste knop.
2. Schakel **Slaap volgen** (slaap bijhouden) in.



3. Stel de tijden in om te gaan slapen en wakker te worden volgens uw normale slaapschema.

De laatste stap bepaalt uw slaaptijd. Uw horloge gebruikt die periode om te bepalen wanneer u slaapt (tijdens uw slaaptijd) en alle slaap als één sessie te rapporteren. Als u 's nachts bijvoorbeeld opstaat om een glas water te gaan halen, dan rekent uw horloge alle slaap daarna nog steeds bij dezelfde sessie.

Als u eerder in slaap valt of langer slaapt dan de ingestelde slaaptijd, volgt het horloge uw slaap zolang een deel van uw slaap zich binnen de ingestelde slaaptijd en tijdsbereik om wakker te worden bevindt.



**OPMERKING:** Als u ver buiten uw bedtijd naar bed gaat, telt het horloge dat mogelijk niet mee voor uw slaapsessie.

Zodra u slaap bijhouden hebt ingeschakeld, kunt u ook uw slaapdoel instellen. Een typische volwassene heeft dagelijks tussen 7 en 9 uur slaap nodig, alhoewel uw persoonlijke ideale hoeveelheid slaap kan afwijken van de normen.



**OPMERKING:** De slaapmetingen, met uitsluiting van slaapkwaliteit en gemiddelde HR, zijn uitsluitend gebaseerd op beweging, dus het zijn schattingen die mogelijk niet uw werkelijke slaapgewoonten weerspiegelen.

## Slaapkwaliteit

Naast de duur kan uw horloge ook de slaapkwaliteit beoordelen door uw hartslagvariabiliteit tijdens uw slaap te volgen. De variabiliteit geeft aan hoe goed uw slaap u helpt te rusten en te herstellen. De slaapkwaliteit wordt in het slaapoverzicht op schaal van 0 tot 100 weergegeven, waarbij 100 de beste kwaliteit is.

## Hartslag meten tijdens uw slaap

Om uw slaapkwaliteit te meten, dient u ervoor te zorgen dat Dagelijks HR (zie 4.3.3. *Dagelijkse HR*) en het meten van de slaap zijn ingeschakeld.

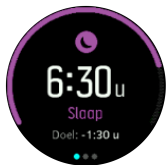
## Automatische modus Niet storen

U kunt de automatische instelling Niet storen gebruiken om de modus Niet storen automatisch in te schakelen terwijl u slaapt.


## Slaaptrends

Bij het ontwaken ontvangt u een overzicht van uw slaap. Het overzicht bevat de totale duur van uw slaap, maar ook de geschatte tijd dat u wakker was (in beweging), naar bed ging, wakker werd en de gemiddelde kwaliteit van uw slaap op basis van uw hartslag.

U kunt uw algemene slaaptrend volgen met het slaapinzicht. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop totdat u het **Slaap**-display ziet. De eerste weergave toont uw laatste slaap in vergelijking met uw doel met betrekking tot de slaapduur.



In het slaapdisplay kunt u eenmaal op de middelste knop drukken om uw gemiddelde slaapduur en vervolgens uw gemiddelde hartslag tijdens het slapen gedurende de afgelopen zeven dagen te bekijken. Door op de onderste rechterknop te drukken kunt u de gegevens als getallen in plaats van als grafieken bekijken.

 **TIP:** Vanuit het **Slaap**-display kunt u de middelste knop ingedrukt houden om toegang te krijgen tot de slaapbijhoudinstellingen en het laatste slaapoverzicht.

## 4.8. Stress en herstel

Je krachtreserves zijn een goede indicatie van de energieniveaus van je lichaam en vertalen zich in je vermogen om met stress om te gaan en dagelijkse uitdagingen het hoofd te bieden.

Stress en lichaamsbeweging putten je natuurlijke krachtreserves uit, terwijl rust en herstel ze herstellen. Een goede nachtrust is essentieel als je ervoor wilt zorgen dat je lichaam over alle krachtreserves beschikt dat het nodig heeft.


Wanneer je voorraad krachtreserves hoog is, zul je je wellicht fris en energiek voelen. Als je gaat hardlopen wanneer je voorraad aan krachtbronnen hoog is, zult u waarschijnlijk een fantastische sessie hebben, omdat uw lichaam over de energie beschikt die het nodig heeft om zich aan te passen en bijgevolg te verbeteren.

Je krachtreserves meten helpt je om ze beter te managen en er verstandig mee om te springen. Aan de hand van je energiereserves kun je ook stressfactoren identificeren, alsook persoonlijke en effectieve herstelstimulerende strategieën, en de effecten van een goede voeding.

Stress en herstel gebruikt optische hartsensormetingen en om deze overdag te verkrijgen, moet dagelijkse HR ingeschakeld zijn, zie 4.3.3. *Dagelijkse HR*.

Het is belangrijk dat je Max. HR en Hartslag bij rust zo zijn ingesteld dat ze overeenkomen met je hartslag, zodat je de nauwkeurigste meetresultaten krijgt. De Hartslag bij rust is standaard ingesteld op 60 bpm en de Max. HR is gebaseerd op je leeftijd.

Deze HR-waarden kunnen gemakkelijk worden gewijzigd in de instellingen onder **ALGEMEEN** -> **PERSOONLIJK**.

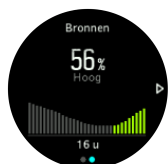
 **TIP:** Gebruik de laagste hartslagwaarde gemeten tijdens je slaap als je Hartslag bij rust.

Druk op de rechteronderknop om naar het display met stress en herstel te scrollen.



De meter rond dit scherm geeft je totale voorraad aan krachtbronnen aan. Als het groen is, betekent dit dat je aan het herstellen bent. De status- en tijdsindicatie geeft aan wat je huidige status is (actief, inactief, herstellend of gestrest) en hoelang je in die status bent geweest. In deze screenshot ben je bijvoorbeeld de afgelopen vier uur aan het herstellen geweest.

Druk op de middelste knop om een staafdiagram van je krachtbronnen over de afgelopen 16 uur te zien.



De groene balken geven de periodes aan waarin je aan het herstellen was. De procentuele waarde is een schatting van je huidige krachtbronnen.

## 4.9. Conditie

Een goede aerobe conditie is belangrijk voor uw algehele gezondheid, welzijn en sportprestaties.

Uw aerobe conditie wordt gedefinieerd als VO<sub>2</sub>max (maximaal zuurstofverbruik), een algemeen erkende maatstaf voor het aerobe uithoudingsvermogen. Met andere woorden, de VO<sub>2</sub>max laat zien hoe goed uw lichaam zuurstof kan gebruiken. Hoe hoger uw VO<sub>2</sub>max, hoe beter u zuurstof kunt gebruiken.

De schatting van uw conditie is gebaseerd op het detecteren van uw hartslagrespons tijdens elke geregistreerde hardloop- of looptraining. Om een schatting van uw conditie te krijgen, legt u een hardloop- of loopsessie met een duur van minstens 15 minuten vast, terwijl u uw Suunto 3 Fitness met gekoppelde gps of gekalibreerde snelheid om heeft.

Als gekoppelde gps niet beschikbaar is, moet u uw horloge handmatig kalibreren voordat u 15 minuten kunt hardlopen/lopen en een schatting van uw conditie kunt maken; zie 4.1.1. *Snelheids- en afstandskalibratie.*

Na een geslaagde kalibratie kan uw horloge een schatting geven van uw conditie voor alle hardloop-en looptrainingen.

Uw huidige geschatte conditie wordt weergegeven in de weergave van de conditie. Druk vanuit de horlogeweergave op de rechteronderknop om naar het display met uw conditie te bladeren.



**OPMERKING:** Als het horloge uw conditie nog niet heeft ingeschat, zullen er verdere instructies verschijnen op het scherm.

Historische gegevens, van vastgelegde loop- en hardlooptrainingen, dragen bij aan de nauwkeurigheid van de schatting van uw VO<sub>2</sub>max. Hoe meer activiteiten u vastlegt met uw Suunto 3 Fitness, hoe nauwkeuriger de schatting van uw VO<sub>2</sub>max wordt.

Er zijn zes verschillende condities, van hoog tot laag: erg slecht, slecht, redelijk, goed, uitmuntend en superieur. De waarden zijn afhankelijk van uw leeftijd en geslacht en hoe hoger uw waarde is, hoe beter uw conditie.

Druk op de knop linksboven om een schatting van je fitnessleeftijd te zien. Fitnessleeftijd is een metrische waarde die uw VO2max-waarde herinterpreteert wat betreft leeftijd.

Regelmatig de gepaste soorten van fysieke activiteit beoefenen zal u helpen om uw VO2max-waarde te verhogen en uw fitnessleeftijd te verlagen.



De verbetering van VO2max is zeer individueel en hangt af van factoren zoals leeftijd, geslacht, genetica en trainingsgeschiedenis. Als u al heel fit bent, zal het verbeteren van uw conditie trager gaan. Als u daarentegen nog maar net begint met regelmatig te sporten, ziet u mogelijk een snelle toename van uw conditie.

## 4.10. Hartslagsensor voor om de borst

U kunt een Bluetooth® Smart-compatibele hartslagsensor, zoals de Suunto Smart Sensor, gebruiken met uw Suunto 3 Fitness om nauwkeurige informatie over uw trainingsintensiteit te krijgen.

Als u de Suunto Smart Sensor gebruikt, kunt u ook de toegevoegde waarden van een hartslaggeheugen benutten. De geheugenfunctie van de sensor buffert gegevens indien de verbinding met uw horloge wordt verbroken, bijvoorbeeld tijdens het zwemmen (geen transmissie onder water).

Dit betekent ook dat u uw horloge kunt achterlaten nadat het vastleggen is gestart. Voor meer informatie kunt u de Suunto Smart Sensor-gebruikershandleiding doorlezen.

Raadpleeg 4.11. *Koppelen van POD's en sensoren* voor instructies over het koppelen van een HR-sensor aan uw horloge.

## 4.11. Koppelen van POD's en sensoren

Koppel uw horloge met Bluetooth Smart-POD's en -sensoren om aanvullende informatie in te zamelen tijdens het vastleggen van een training.

Suunto 3 Fitness ondersteunt de volgende soorten POD's en sensoren:

- Hartslag
- Fiets
- Te voet

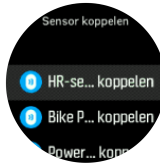


**OPMERKING:** U kunt niet koppelen als de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Schakel de vliegtuigmodus uit voordat u koppelt. Zie 3.5. *Vliegtuigmodus*.

Hoe een POD of sensor te koppelen:

1. Ga naar uw horloge-instellingen en selecteer **Connectiviteit**.
2. Selecteer **Sensor koppelen** voor de lijst met sensortypes.

3. Druk op de rechteronderknop om door de lijst te bladeren en selecteer het gewenste sensortype met de middelste knop.



4. Volg de instructies van het horloge om het koppelen te voltooien (refereer indien nodig naar de handeling van de sensor of POD) en druk op de middelste knop om naar de volgende stap te gaan.



Als de POD vereiste instellingen heeft, wordt u tijdens het koppelingsproces gevraagd een waarde in te voeren.

Wanneer de POD of de sensor is gekoppeld, zoekt uw horloge hiernaar zodra u een sportmodus selecteert die dat soort sensor gebruikt.

U kunt de volledige lijst gekoppelde apparaten zien in uw horloge in de instellingen onder **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.

In deze lijst kunt u het apparaat indien nodig verwijderen (ontkoppelen). Selecteer het apparaat dat u wilt verwijderen en tik op **Vergeeten**.

#### 4.11.1. Foot-POD kalibreren

Wanneer u een foot-POD koppelt, kalibreert het horloge de POD automatisch met behulp van de Suunto-app op uw mobiele telefoon. We raden aan om de automatische kalibratie te gebruiken, maar u kunt deze desgewenst uitschakelen via de POD-instellingen onder **Connectiviteit » Gekoppelde apparaten**.

Voor de eerste kalibratie met gps moet u een sportmodus selecteren waarbij de foot-POD wordt gebruikt, bijv. hardlopen. Start het vastleggen en loop minstens 15 minuten lang op een gelijkmatig tempo en, indien mogelijk, op een vlakke ondergrond.

Ren op uw normale gemiddelde tempo voor de eerste kalibratie en stop daarna het vastleggen van het sporten. De volgende keer dat u de foot-POD gebruikt, is de kalibratie klaar.

Uw horloge kalibreert de foot-POD indien nodig automatisch opnieuw wanneer gps-snelheid beschikbaar is.

## 4.12. Timers

Uw horloge is voorzien van een stopwatch en afteltimer voor eenvoudige tijdmeting. In de horlogeweergave opent u het startscherm en bladert u omhoog totdat u het timerpictogram ziet. Druk op de middelste knop om de timerweergave te openen.



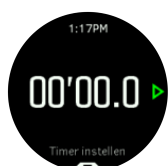


Wanneer u voor het eerst de display opent wordt de stopwatch weergegeven. Daarna onthoudt het wat u het laatst hebt gebruikt, stopwatch of afteltimer.

Druk op de onderste rechterknop om het sneltoetsmenu voor **TIMER INSTELLEN** (timer instellen) te openen, waar u de timerinstellingen kunt wijzigen.

## Stopwatch

Start de stopwatch door op de middelste knop te drukken.



Stop de stopwatch door op de middelste knop te drukken. U kunt hervatten door opnieuw op de middelste knop te drukken. Reset door op de onderste knop te drukken.



Sluit de timer af door de middelste knop ingedrukt te houden.

## Afteltimer

Druk in de horlogeweergave op de onderste knop om het sneltoetsmenu te openen. Van daaruit kunt u een vooraf ingestelde afteltijd selecteren of een aangepaste afteltijd aanmaken.



Indien nodig kunt u stoppen en resetten met de middelste knop en onderste rechterknoppen. Sluit de timer af door de middelste knop ingedrukt te houden.

## 4.13. Intensiteitszones

Het gebruik van intensiteitszones tijdens het trainen helpt u bij de opbouw van uw conditie. Elke intensiteitszone belast uw lichaam op een andere manier, wat leidt tot verschillende effecten op uw lichamelijke conditie. Er zijn vijf verschillende zones, genummerd van 1 (laagste) tot 5 (hoogste), gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HR) of tempo.

Het is belangrijk om te trainen met intensiteit in gedachten en te begrijpen hoe die intensiteit moet aanvoelen. En vergeet niet dat u, ongeacht de training die u gepland hebt, altijd de tijd moet nemen om vóór een oefening op te warmen.

De vijf verschillende intensiteitszones die de Suunto 3 Fitness gebruikt, zijn:

### **Zone 1: Makkelijk**

Trainen in zone 1 is weinig belastend voor uw lichaam. In conditietraining is een lage intensiteit vooral belangrijk voor herstellende trainingen en het verbeteren van uw basisconditie, bijvoorbeeld wanneer u net begint te sporten of na een lange pauze het sporten weer hervat. Dagelijkse oefeningen als wandelen, trappen oplopen, naar het werk fietsen enz., vallen meestal onder deze intensiteitszone.

### **Zone 2: Gemiddeld**

Trainen in zone 2 verbetert uw basisconditie effectief. Op deze intensiteit trainen voelt gemakkelijk aan, maar trainingen met een lange duur kunnen een zeer hoog trainingseffect hebben. Het grootste deel van de cardiovasculaire conditietraining moet binnen deze zone worden uitgevoerd. Het verbeteren van uw basisconditie legt een basis voor andere trainingen en bereidt uw lichaam voor op meer energieke activiteiten. Langdurige trainingen in deze zone verbruiken veel energie, die vooral uit het opgeslagen vet in uw lichaam gehaald wordt.

### **Zone 3: Moeilijk**

Trainen in zone 3 vraagt veel energie en voelt vrij intens aan. Het verbetert uw vermogen om snel en zuinig te bewegen. In deze zone begint er zich melkzuur te vormen in uw lichaam, maar is uw lichaam nog steeds in staat om het volledig zelf te elimineren. U mag maximaal een paar keer per week op deze intensiteit trainen, omdat dit erg belastend is voor uw lichaam.

### **Zone 4: Zeer moeilijk**

Trainen in zone 4 bereidt uw systeem voor op wedstrijden en hoge snelheden. De trainingen in deze zone kunnen worden uitgevoerd met een constante snelheid of als intervaltraining (combinaties van kortere trainingsfasen met intermitterende pauzes). Een hoge intensiteitstraining bevordert de opbouw van uw conditie snel en effectief, maar te vaak of op een te hoge intensiteit trainen kan leiden tot overtraining, waardoor u een lange pauze in uw trainingsprogramma zult moeten inlassen.

### **Zone 5: Maximaal**

Wanneer uw hartslag tijdens een training zone 5 bereikt, zal de training extreem zwaar aanvoelen. Melkzuur hoopt zich dan veel sneller op in uw systeem dan dat het kan worden geëlimineerd, en u wordt gedwongen om te stoppen na maximaal enkele tientallen minuten. Atleten integreren deze trainingen op maximale intensiteit in hun trainingsprogramma op een zeer gecontroleerde manier; fitnessliefhebbers hebben ze echter helemaal niet nodig.

## **4.13.1. Hartslagzones**

De hartslagzones worden gedefinieerd als percentagebereiken op basis van uw maximale hartslag (max. HR).

Uw maximale HR wordt standaard berekend met behulp van de volgende standaardvergelijking:  $220 - \text{uw leeftijd}$ . Als u precies weet wat uw max. HR is, moet u de standaardwaarde dienovereenkomstig aanpassen.

Het 7-daagse trainingsplan (zie 4.4. *Adaptieve trainingsbegeleiding*) is gebaseerd op de HR-zonelimieten. Als de limieten of de maximale HR niet overeenkomen met uw persoonlijke waarden, kan het zijn dat het trainingsplan niet optimaal is om het gewenste conditieniveau te bereiken.

Suunto 3 Fitness heeft standaard en activiteitspecifieke HR-zones. De standaardzones kunnen voor alle activiteiten worden gebruikt, maar voor meer geavanceerde trainingen kunt u specifieke HR-zones voor loop- en fietsactiviteiten instellen.


### Max. HR instellen

Stel uw maximale HR in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard zones**

1. Selecteer de max. HR (hoogste waarde, bpm [slagen per minuut]) en druk op de middelste knop.
2. Selecteer uw nieuwe maximale hartslag door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



3. Druk op de middelste knop om de nieuwe max. HR te selecteren.
4. Druk op de middelste knop om de HR-zones in te schakelen.

 **OPMERKING:** U kunt uw maximale HR ook instellen vanuit de instellingen onder **Algemeen » Persoonlijk**.


### Standaard HR-zones instellen

Stel uw standaard HR-zones in vanuit de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Standaard zones**

1. Scroll omhoog/omlaag door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken en druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
2. Selecteer uw nieuwe HR-zone door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



3. Druk op de middelste knop om de nieuwe HR-waarde te selecteren.
4. Houd de middelste knop ingedrukt om de HR-zoneweergave af te sluiten

 **OPMERKING:** Als u **Resetten** selecteert in de HR-zoneweergave, worden de HR-zones gereset naar de standaardwaarden.

### Activiteitspecifieke HR-zones instellen

Stel uw activiteitspecifieke HR-zones in via de instellingen onder **Training » Intensiteitszones » Geavanceerde zones**

1. Kies de activiteit (lopen of fietsen) die u wilt bewerken (door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken) en druk op de middelste knop als de gewenste activiteit gemarkeerd is.
2. Druk op de middelste knop om de HR-zones in te schakelen.
3. Scroll omhoog/omlaag door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken en druk op de middelste knop als de HR-zone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
4. Selecteer uw nieuwe HR-zone door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe HR-waarde te selecteren.
6. Houd de middelste knop ingedrukt om de HR-zoneweergave af te sluiten

#### 4.13.1.1. HR-zones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 4.1. *Het vastleggen van een oefening*) en een hartslag hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 4.1.4. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een HR-zonemeter, onderverdeeld in vijf secties, weergegeven langs de buitenrand van de sportmodusweergave (voor alle sportmodi die HR ondersteunen). De meter geeft aan in welke HR-zone u momenteel traint - deze sectie is verlicht. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Het horloge waarschuwt wanneer u de geselecteerde doelzone bereikt. Tijdens het trainen geeft het horloge als uw hartslag buiten de geselecteerde doelzone ligt, aan dat u moet versnellen of vertragen.



Bovendien is er een speciale weergave voor HR-zones in de standaardweergave van de sportmodus. De zone-weergave toont uw huidige HR-zone in het middelste veld en de achtergrondkleur van de meter geeft ook aan in welke HR-zone u traint.



In het oefenoverzicht wordt uitgesplitst hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

### 4.13.2. Tempozones

Tempozones werken net als hartslagzones, maar de intensiteit van uw training is gebaseerd op uw tempo in plaats van op uw hartslag. De tempozones worden, afhankelijk van uw instellingen, weergegeven als metrische of imperiale waarden.

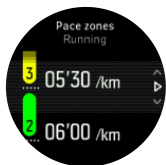
Suunto 3 Fitness heeft vijf standaard tempozones die u kunt gebruiken of u kunt uw eigen tempozones bepalen.

Tempozones zijn beschikbaar voor hardlopen.

#### Tempozones instellen

Stel uw activiteitspecifieke HR-zones in via de instellingen onder **Training** » **Intensiteitszones** » **Geavanceerde zones**

1. Kies hardlopen en druk op de middelste knop.
2. Blader omlaag door op de onderste rechterknop te drukken en druk op de middelste knop om de tempozones in te schakelen.
3. Blader omhoog/omlaag door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken en druk op de middelste knop als de tempozone die u wilt wijzigen gemarkeerd is.
4. Selecteer uw nieuwe tempozone door op de knoppen rechtsboven of rechtsonder te drukken.



5. Druk op de middelste knop om de nieuwe tempozonewaarde te selecteren.
6. Houd de middelste knop ingedrukt om de tempozoneweergave af te sluiten

#### 4.13.2.1. Tempozones gebruiken tijdens het sporten

Wanneer u een oefening vastlegt (zie 4.1. *Het vastleggen van een oefening*) en tempo hebt geselecteerd als intensiteitsdoel (zie 4.1.4. *Doelen gebruiken tijdens het sporten*), wordt een tempozonemeter, verdeeld in vijf secties, weergegeven. Deze vijf secties worden weergegeven rond de buitenste rand van het sportmodusdisplay. De meter geeft de tempozone aan die u als intensiteitsdoel hebt gekozen door de betreffende sectie te doen oplichten. Het pijltje in de meter geeft aan waar u zich binnen het bereik van de zone bevindt.



Uw horloge waarschuwt u wanneer u de geselecteerde streefzone bereikt. Tijdens het trainen vraagt het horloge u om te versnellen of te vertragen als uw tempo buiten de geselecteerde streefzone ligt.



In het oefenoverzicht krijgt u een uitsplitsing van hoeveel tijd u in elke zone hebt doorgebracht.

## 5. Verzorging en ondersteuning

### 5.1. Richtlijnen voor behandeling


Ga voorzichtig met het apparaat om, stoot het niet en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden heeft het horloge geen technisch onderhoud nodig. U kunt het regelmatig afspoelen met zoetwater en milde zeep en de behuizing zorgvuldig met een vochtige zachte doek of zeem afnemen.

Gebruik alleen originele Suunto accessoires; schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

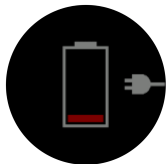
### 5.2. Batterij

De gebruiksduur bij één keer opladen hangt af van hoe en onder welke omstandigheden het horloge wordt gebruikt. Bij lage temperaturen, bijvoorbeeld, raakt de batterij sneller leeg. Over het algemeen wordt de capaciteit van een oplaadbare batterij in de loop van de tijd minder


 **OPMERKING:** Als de capaciteit abnormaal snel terugloopt omdat de batterij defect is, dekt Suunto vervanging van de batterij gedurende één jaar.

 **OPMERKING:** Dit product bevat een niet-vervangbare, oplaadbare lithium-ion-batterij.

Als het oplaadniveau van de batterij onder de 20% komt en later 10% bereikt, dan knippert het pictogram batterij bijna leeg. Indien het oplaadniveau erg laag wordt, zal uw horloge naar een staat van laag energiegebruik gaan en het pictogram opladen tonen.

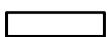
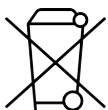


Gebruik de bijgeleverde USB-kabel om uw horloge op te laden. Wanneer het batterijniveau hoog genoeg is, gaat het horloge weer uit de staat van laag energiegebruik.

 **WAARSCHUWING:** Laad uw horloge uitsluitend op met behulp van USB-adapters die voldoen aan de IEC 60950-1-standaard inzake beperkte netvoeding. Gebruik van niet-conforme adapters kan uw horloge beschadigen of brand veroorzaken.

### 5.3. Weggoaien

Gooi het apparaat op de gepaste manier weg, behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij gewoon afval. Als u wilt, kunt u het apparaat terugbrengen naar uw dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.



## 6. Referentie

### 6.1. Naleving

Voor aan naleving gerelateerde informatie en technische specificaties, raadpleeg je “Productveiligheid en informatie over regelgeving” geleverd samen met je Suunto 3 Fitness of beschikbaar op [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 6.2. CE

Hierbij verklaart Suunto Oy dat radioapparatuur van het type OW175 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring vindt u hier terug: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://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.