


SUUNTO 3 FITNESS
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


1. Меры техники безопасности.....	4
2. Начало работы.....	6
2.1. Кнопки.....	6
2.2. Приложение Suunto.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Оптический пульсометр.....	8
2.5. Настройка параметров.....	9
3. Параметры.....	11
3.1. Блокировка кнопок и гашение экрана.....	11
3.2. Подсветка.....	11
3.3. Звуковые сигналы и вибрация.....	11
3.4. Подключение Bluetooth.....	11
3.5. Авиарежим.....	12
3.6. Режим «Не беспокоить».....	12
3.7. Уведомления.....	12
3.8. Время и дата.....	13
3.8.1. Будильник.....	13
3.9. Язык и единицы измерения.....	14
3.10. Циферблаты.....	14
3.11. Информация об устройстве.....	15
4. Функции.....	16
4.1. Запись упражнений.....	16
4.1.1. Калибровка скорости и расстояния.....	17
4.1.2. Спортивные режимы.....	18
4.1.3. Параметры энергосбережения в спортивном режиме.....	18
4.1.4. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений.....	18
4.1.5. Подключение к GPS.....	19
4.1.6. Интервальная тренировка.....	20
4.1.7. Плавание.....	21
4.1.8. Ощущение.....	21
4.1.9. Тема оформления.....	22
4.2. Журнал.....	22
4.3. Активность за день.....	23
4.3.1. Отслеживание активности.....	23
4.3.2. Немедленное отображение ЧСС.....	24
4.3.3. Суточная ЧСС.....	25
4.4. Адаптивное наставление по тренировке.....	26
4.5. Анализ тренировок.....	28
4.6. Время восстановления.....	29

4.7. Отслеживание сна.....	29
4.8. Нагрузка и восстановление.....	31
4.9. Уровень физической подготовки.....	32
4.10. Нагрудный датчик частоты сердечных сокращений.....	33
4.11. Сопряжение устройств POD и датчиков.....	33
4.11.1. Калибровка ножного устройства Foot POD.....	34
4.12. Таймеры.....	35
4.13. Зоны интенсивности.....	36
4.13.1. Зоны частоты сердечных сокращений.....	37
4.13.2. Зоны темпа.....	39
5. Уход и обслуживание.....	41
5.1. Рекомендации по использованию.....	41
5.2. Батарея.....	41
5.3. Утилизация.....	41
6. Рекомендации.....	43
6.1. Соблюдение законодательных требований.....	43
6.2. CE.....	43

1. Меры техники безопасности

Виды мер обеспечения безопасности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** - обозначает процедуры или ситуации, которые могут повлечь за собой тяжелые травмы или смерть.


 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** - обозначает процедуры или ситуации, неизбежно приводящих к повреждению устройства.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** - привлекает внимание к важной информации.


 **СОВЕТ:** - обозначает дополнительные советы по использованию свойств и функций устройства.


Меры обеспечения безопасности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Несмотря на то что наша продукция соответствует отраслевым стандартам, при контакте изделия с кожей могут возникать аллергические реакции или раздражения. В этом случае немедленно прекратите пользоваться изделием и обратитесь к врачу.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом программы тренировок всегда консультируйтесь с врачом. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для использования в рекреационных целях.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не следует всецело полагаться на работу GPS или срок службы батареи изделия. Всегда пользуйтесь картами и другими вспомогательными материалами, чтобы гарантировать свою безопасность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие какие-либо растворители, т. к. они могут повредить его поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие аэрозоль от насекомых, поскольку он может повредить поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** С целью сохранения окружающей среды не выбрасывайте изделие, а утилизируйте его как электронное оборудование.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

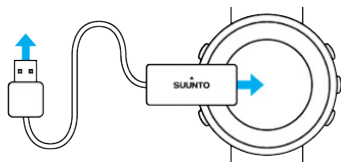


ПРИМЕЧАНИЕ: Специалисты Suunto применяют передовые датчики и алгоритмы для расчета показателей, которые могут быть вам полезны при различных занятиях и приключениях. Мы прилагаем все усилия, чтобы эти показатели были как можно более точными. Однако никакие данные, собираемые нашими продукцией и службами, не являются абсолютно надежными, а вычисленные на их основе показатели — абсолютно точными. Количество затраченных калорий, частота сердечных сокращений, географическое местоположение, сведения об обнаруженном движении и распознанных выстрелах, показатели уровня нагрузки на организм и прочие результаты измерений могут не соответствовать фактическому состоянию вещей. Продукция и службы Suunto предназначены исключительно для отдыха и развлечений и совершенно не пригодны для применения в медицинских целях.

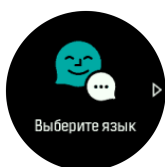
2. Начало работы

Первый запуск Suunto 3 Fitness осуществляется быстро и просто.

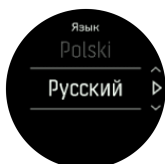
1. Выведите часы из режима сна, подключив их к компьютеру с помощью поставляемого USB-кабеля.



2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить мастер настройки.



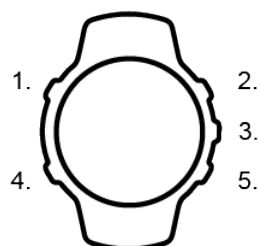
3. Выберите язык нажатием верхней правой или нижней правой кнопки и подтвердите выбор средней кнопкой.



4. Следуйте указанием мастера для завершения настройки первоначальных параметров. Нажмите верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, чтобы изменить значения, и нажмите среднюю кнопку, чтобы сделать выбор и перейти к следующему шагу.

2.1. Кнопки

Suunto 3 Fitness имеет пять кнопок, которые можно использовать для навигации по дисплеям и функциям.



Нормальное использование:

1. Верхняя левая кнопка

- Нажмите, чтобы включить подсветку.
- Нажмите, чтобы просмотреть дополнительную информацию.

2. Верхняя правая кнопка

- Нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню.

3. Средняя кнопка

- Нажмите, чтобы выбрать элемент либо перейти к следующему дисплею или сменить его.
- Держите нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

4. Нижняя левая кнопка

- Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану.
- Держите нажатой, чтобы вернуться к циферблату.

5. Нижняя правая кнопка

- Нажмите, чтобы перейти к следующему меню или экрану.

При записи физического упражнения кнопки выполняют следующие функции:

1. Верхняя левая кнопка

- Нажмите, чтобы просмотреть дополнительную информацию.

2. Верхняя правая кнопка

- Нажмите, чтобы приостановить или возобновить запись.
- Держите нажатой, чтобы изменить вид активности.

3. Средняя кнопка

- Нажмите, чтобы переключить дисплей.
- Держите нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

4. Нижняя левая кнопка

- Нажмите, чтобы переключить дисплей.

5. Нижняя правая кнопка

- Нажмите, чтобы отметить этап.
- Держите нажатой, чтобы заблокировать или разблокировать кнопки.

2.2. Приложение Suunto

Приложение Suunto позволяет повысить эффективность использования Suunto 3 Fitness. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы получать данные при подключении к GPS, мобильные уведомления, анализ и много другое.




ПРИМЕЧАНИЕ: Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:

1. Функция Bluetooth должна быть включена. В меню настроек перейдите к **Подключение** » **Обнаружение** и включите ее, если она выключена.
2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое устройство из iTunes App Store, Google Play, а также с еще нескольких популярных китайских магазинов приложений.
3. Запустите приложение Suunto и включите функцию Bluetooth, если она выключена.

4. Коснитесь значка часов в верхнем левом углу экрана приложения, а затем к «СОПРЯЖЕНИЕ», чтобы выполнить сопряжение часов.
5. Проверьте сопряжение, введя код, отображаемый на часах в приложении.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к Интернету по WiFi или мобильной сети. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

2.3. SuuntoLink

Чтобы обновить ПО часов, загрузите и установите SuuntoLink на ПК или Mac.

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии. При наличии обновления вы получите уведомления через SuuntoLink, а также приложение Suunto.

Дополнительная информация доступна по адресу www.suunto.com/SuuntoLink.


Чтобы обновить программное обеспечение часов:


1. Подключите часы к компьютеру поставляемым USB-кабелем.
2. Запустите SuuntoLink, если он еще не запущен.
3. Нажмите кнопку обновления в SuuntoLink.

2.4. Оптический пульсометр

Оптический пульсометр — это простое и удобное устройство для измерения пульса. Чтобы обеспечить наиболее эффективное измерение частоты сердечных сокращений, необходимо обеспечить соблюдение следующих условий:

- Часы должны прилегать непосредственно к коже. Никакой одежды, даже самой тонкой, не должно находиться между датчиком и кожей.
- Возможно, часы должны быть на руке немного выше обычного места. Датчик регистрирует кровоток в мышцах. Чем больше будет под ним мышц, тем лучше.
- Движения рук и напряжение мышц, например, хват теннисной ракетки, может изменить точность показаний датчика
- При низкой частоте пульса показания датчика могут быть нестабильными. Во избежание этого уделите время короткой разминке перед началом записи.
- Если пигментация кожи и татуировки препятствуют прохождению света, показания оптического датчика неточные.
- Оптический датчик может неточно измерять частоту сердцебиения при плавании.
- Для повышения уровня точности и более быстрого отклика на изменение пульса мы рекомендуем использовать совместимый нагрудный пульсометр, например Suunto Smart Sensor.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Оптический датчик пульса может давать неточные показания для любого человека при занятии любым видом спорта. Также на оптический датчик пульса могут влиять анатомические особенности и пигментация кожи человека. Ваша действительная частота пульса может превышать или быть ниже показаний оптического датчика.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для использования в рекреационных целях. Оптический датчик пульса не предназначен для использования в медицинских целях.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом программы тренировок всегда консультируйтесь с врачом. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Если устройство контактирует с кожей, могут возникать аллергические реакции или раздражение кожи, даже несмотря на то что вся наша продукция соответствует стандартам. В таком случае немедленно прекратите его использование и обратитесь к врачу.

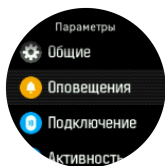
2.5. Настройка параметров

Чтобы настроить параметр:

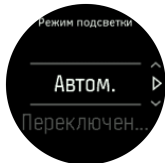
1. Нажимайте верхнюю правую кнопку до появления значка настроек, а затем нажмите среднюю кнопку и войдите в меню настроек.



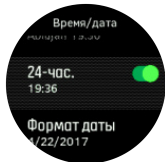
2. Прокручивайте меню настроек, нажимая верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Когда параметр будет выделен подсветкой, выберите его нажатием средней кнопки. Вернитесь в меню, нажав нижнюю левую кнопку.
4. Для параметров с диапазоном значений измените значение, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Если у параметра только значения «Вкл.» или «Выкл.», измените его нажатием средней кнопки.



☰ СОВЕТ: Доступ к общим параметрам также можно получить с помощью контекстного меню, удерживая нажатой среднюю кнопку.



3. Параметры

3.1. Блокировка кнопок и гашение экрана

При записи упражнения можно заблокировать кнопки, удерживая правую нижнюю кнопку. После блокировки нельзя изменять представления экрана, но можно включить подсветку нажатием любой кнопки, если подсветка работает в автоматическом режиме.

Чтобы разблокировать их, снова удерживайте правую нижнюю кнопку.

Когда вы не записываете упражнение, экран при отсутствии других действий вскоре гаснет. Чтобы активировать экран, нажмите любую кнопку.

После длинного периода бездействия часы переходят в режим сна и экран полностью выключается. Любое движение заново активирует экран.

3.2. Подсветка

У подсветки есть два режима: автоматический и до переключения. В автоматическом режиме подсветка загорается при любом нажатии на кнопку. В режиме переключения подсветки вы можете ее включить удержанием левой верхней кнопки. Подсветка будет гореть, пока вы снова не удержите нажатой левую верхнюю кнопку.

По умолчанию подсветка находится в автоматическом режиме. Можно выбрать режим подсветки в параметрах, в разделе **Общие** » **Подсветка**.

3.3. Звуковые сигналы и вибрация

Звуковые и вибросигналы используются для оповещений, уведомлений и других событий и действий. И те, и другие можно изменить из пункта **Общие** » **Сигналы**.

В меню **Общие** » **Сигналы** » **Общие** можно выбрать следующие параметры:

- **Все вкл.:** все события включают оповещения
- **Все выкл.:** никакие события не включают оповещения
- **Кнопки выкл.:** все события, отличные от нажатия кнопок, включают оповещения.

В разделе **Общие** » **Сигналы** » **Оповещения** можно включить или отключить вибрацию.

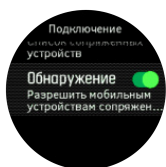
Можно выбрать следующие параметры:

- **Вибрация:** виброоповещение
- **Сигналы:** звуковое оповещение
- **Оба:** вибро- и звуковое оповещение.

3.4. Подключение Bluetooth

Suunto 3 Fitness используют технологию Bluetooth для отправки и получения данных с мобильного устройства при сопряжении часов с приложением Suunto. Аналогичная технология также используется для сопряжения устройств POD и датчиков.

Чтобы сканеры Bluetooth не обнаруживали часы, можно выключить обнаружение в настройках в пункте **Подключение** » **Обнаружение**.




Функцию Bluetooth также можно отключить полностью, включив режим полета (см. « 3.5. Авиарежим

3.5. Авиарежим

Включите авиарежим, чтобы отключить передачу данных по беспроводным сетям. Включить или выключить авиарежим можно в параметрах, в разделе **Подключение**.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы выполнить сопряжение часов с любым устройством, сначала отключите авиарежим, если он включен.

3.6. Режим «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» позволяет отключать все звуки и вибрацию. Это полезно, если носить часы, например в театре или любом месте, где часы должны работать как обычно, но тихо.

Чтобы включить или выключить режим «Не беспокоить»:


1. Удерживая нажатой среднюю кнопку, откройте меню ярлыков на дисплее часов.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить или выключить режим «Не беспокоить».

Когда режим «Не беспокоить» включен, в представлении циферблата отображается значок «Не беспокоить».

Если будильник включен, он подаст сигнал как обычно и отключит режим «Не беспокоить», если только не поставить будильник на повтор сигнала.

3.7. Уведомления

После сопряжения часов с приложением Suunto на экране часов можно будет получать уведомления, например о входящих вызовах и текстовых сообщениях.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Сообщения, полученные от некоторых приложений для обмена данными, могут быть несовместимы с Suunto 3 Fitness.

При сопряжении часов с приложением уведомления включены по умолчанию. Чтобы выключить их, перейдите в настройке в пункте **Уведомл.**

При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее уведомление.



Если сообщение не помещается на экран, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить весь текст.

Архив уведомлений

Если на мобильном устройстве есть непрочитанные уведомления или пропущенные вызовы, их можно просмотреть на часах.

Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите среднюю кнопку, а затем нижней кнопкой прокрутите архив уведомлений.

3.8. Время и дата

Установки времени и даты выполняется во время первого запуска часов.

Чтобы настроить время и дату, перейдите **Общие** » **Время/дата**; здесь также можно менять форматы времени и даты.

Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например во время путешествий. Перейдите **Общие** » **Время/дата**, коснитесь **Двойн. время** и выберите местоположение, чтобы настроить часовой пояс.

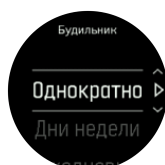
Часы, сопряженные с приложением Suunto, получают с мобильного устройства актуальные данные о времени, дате, часовом поясе и режиме летнего времени. В разделе **Общие** » **Время/дата** коснитесь пункта **Автокоррекция времени**, чтобы включить или отключить эту функцию.

3.8.1. Будильник

В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках, перейдя в раздел **Оповещения** » **Будильник**.

Чтобы настроить будильник:

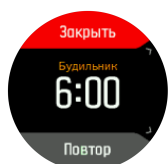
1. Сперва выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:
 - **Однократно**: будильник срабатывает один раз в течение следующих 24 часов в установленное время
 - **Дни недели**: будильник срабатывает в то же установленное время с понедельника по пятницу
 - **Ежедневно**: будильник срабатывает в то же установленное время каждый день в течение недели



2. Установите часы и минуты, а затем выйдите из раздела настроек.



Когда будильник срабатывает, вы можете выключить его или выбрать повторение сигнала позже. Интервал повторения сигнала составляет 10 минут, всего повторений может быть до 10.



Если будильник не будет выключен, то повторение сигнала автоматически включится через 30 секунд.

3.9. Язык и единицы измерения

Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.

3.10. Циферблаты

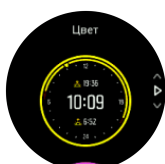
Suunto 3 Fitness можно выбирать различные циферблаты, как цифровые, так и аналоговые.

Чтобы изменить циферблат:

1. Перейдите к параметру **Циферблат** из экрана запуска или держите нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать **Циферблат**



2. Верхней правой или нижней правой кнопкой прокрутите варианты циферблатов и выберите желаемый нажатием средней кнопки.
3. Верхней правой или нижней правой кнопкой прокрутите варианты цветового оформления и выберите желаемое нажатием средней кнопки.



На каждом циферблате есть дополнительная информация, например дата, общее количество шагов или второй часовой пояс. Нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы переключиться между представлениями.

3.11. Информация об устройстве

Вы можете проверить сведения о программном и аппаратном обеспечении устройств в разделе настроек **Общие** » **Сведения**.

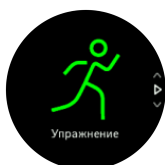
4. Функции

4.1. Запись упражнений

Кроме ежедневного отслеживания активности часы могут записывать тренировки и другие занятия в целях получения подробного анализа и отслеживания хода выполнения.

Чтобы записать упражнение:

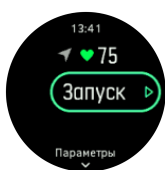
1. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений (приобретается отдельно).
2. Прокрутите к значку упражнения и выберите его средней кнопкой.



3. Нажимайте верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить список спортивных режимов, и нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать необходимый.
4. Над индикатором запуска отображаются несколько значков в зависимости от того, что используется с режимом спорта (например, датчик частоты сердечных сокращений и подключение к GPS). Значок в виде стрелки (подключение к GPS) мигает серым во время поиска и меняет цвет на зеленый после обнаружения сигнала. Значок сердца (пульсометра) мигает серым во время поиска. Когда сигнал найден, значок становится цветным. Если вы используете пояс-пульсометр, его изображение появится рядом с сердцем. При использовании оптического пульсометра значок также становится цветным, но изображение ремня отсутствует.

Если при использовании датчика частоты сердечных сокращений значок только меняет цвет на зеленый (т. е. оптический датчик частоты сердечных сокращений активен) проверьте сопряжение датчика частоты сердечных сокращений (см. 4.11. *Сопряжение устройств POD и датчиков*) и выберите спортивный режим еще раз.

Можно подождать, пока каждый значок не станет зеленым, или начать запись в любой момент нажатием средней кнопки.



Если запись тренировки начата, то выбранный источник данных о частоте пульса блокируется, и его нельзя изменить в ходе текущей тренировки.

5. Нажмите среднюю кнопку во время записи, чтобы переключаться между экранами.
6. Чтобы приостановить запись, нажмите верхнюю правую кнопку. Для завершения и сохранения записи нажмите нижнюю правую кнопку или нажмите верхнюю правую кнопку, чтобы возобновить запись.



Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевой показатель по продолжительности), настройте их перед началом записи, нажав нижнюю правую кнопку. Параметры спортивного режима также можно подстроить во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.



По завершении записи появится запрос на оценку самочувствия. Можно ответить на вопрос или пропустить его (см. «4.1.8. Самочувствие»). Затем появятся общие сведения о занятии, которые можно просмотреть с помощью верхней правой или нижней правой кнопки.

Если сделанная запись не нужна, можно удалить запись в журнале, прокрутив вниз к **Удалить** и подтвердив действие средней кнопкой. Таким же образом можно удалить данные из журнала.



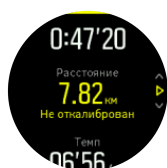
4.1.1. Калибровка скорости и расстояния

Suunto 3 Fitness могут измерять скорость и расстояние ходьбы и бега с помощью встроенного акселерометра. Акселерометр необходимо откалибровать под собственную ширину шага и особенности движения. Неоткалиброванные часы могут измерять скорость и расстояние неправильно.

Проще всего откалибровать часы — это записать первую пробежку или ходьбу с подключением к GPS (см. «4.1.5. Подключение к GPS»). При использовании функции GPS мобильного телефона калибровка скорости и расстояния выполняется автоматически в фоновом режиме.

Чтобы вручную откалибровать часы:

1. Записывайте ходьбу и бег на известное расстояние (например, по маршруту) не менее 12 минут (см. «4.1. Запись упражнения»).
2. Отредактируйте расстояние после появления физического упражнения в сводке, нажав среднюю кнопку, когда расстояние будет выделено подсветкой.





ПРИМЕЧАНИЕ: Для получения наиболее точных результатов вручную откалибруйте часы отдельно для бега и ходьбы.

4.1.2. Спортивные режимы

Часы содержат множество заранее настроенных спортивных режимов. Они предназначены для различных активностей и целей, от обычной прогулки до лыжного кросса.

Записывая тренировку (см. «4.1. Запись упражнений»), можно просматривать краткий список спортивных режимов, пролистывая его вверх или вниз. Нажмите на значок **Другое** в конце краткого списка, чтобы открыть полный список спортивных режимов.

Каждый спортивный режим содержит уникальный набор циферблатов, отображающих различные данные в зависимости от выбранного вида спорта. Приложение Suunto позволяет настроить, какие данные и каким образом будут отображаться на часах во время тренировки.

Узнайте, как адаптировать спортивные режимы под ваши требования в *приложении Suunto для Android* или в *приложении Suunto для iOS*.

4.1.3. Параметры энергосбережения в спортивном режиме

Для продления срока работы батареи можно использовать следующие настройки энергосбережения:

- Выключение дисплея: как правило, во время физических упражнений дисплей всегда включен. Функция выключения дисплея выключает его через 10 секунд для экономии заряда батареи. Нажмите любую кнопку, чтобы включить дисплей.

Чтобы активировать параметры энергосбережения:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокруткой вниз перейдите к **Экономия энергии** и нажмите среднюю кнопку.
3. Настройте необходимые параметры энергосбережения и держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из них.
4. Прокруткой вернитесь на начальное представление и начните упражнение, как обычно.



ПРИМЕЧАНИЕ: При выключенном дисплее все еще возможны получение мобильных уведомлений, подача звуковых и вибрационных предупреждений.

4.1.4. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений

Во время выполнения упражнений с помощью Suunto 3 Fitness можно настроить различные целевые показатели.

Если выбранный спортивный режим дополнительно имеет целевые показатели, их можно настроить перед началом записи, нажав нижнюю правую кнопку.



Выполнение физических упражнений с общим целевым показателем:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Выберите **Цели** и нажмите среднюю кнопку.
3. Включите **Общие**, нажав среднюю кнопку.
4. Выберите **Длительность** или **Расстояние**.
5. Выберите целевой показатель.
6. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

Когда активированы общие целевые показатели, индикатор выполнения отображается на каждом дисплее данных.



При выполнении целевого показателя на 50% и при его полном достижении также выдается уведомление.

Выполнение физических упражнений с целевым показателем интенсивности:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Выберите **Цели** и нажмите среднюю кнопку.
3. Включите **Интенсивность**, нажав среднюю кнопку.
4. Выберите **Сердцебиение** или **Темп**.
5. Выберите целевую зону.
6. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

4.1.5. Подключение к GPS

Suunto 3 Fitness могут записывать скорость и расстояние во время бега или ходьбы, определяя их по движению запястья, но для этого необходимо выполнить калибровку в соответствии с индивидуальной длиной шага и манерой движения. Калибровку можно выполнить вручную (см. «4.1.1. Калибровка скорости и расстояния») или сделать это автоматически при подключении к GPS. Функции определения скорости и расстояния по движению запястья калибруются автоматически при каждом использовании подключения к GPS.


Кроме обеспечения более точных показаний скорости и расстояния подключение к GPS позволяет отслеживать выполнение упражнений с просмотром на карте в приложении Suunto.

Чтобы использовать подключение к GPS:

1. Выполните сопряжение часов с приложением Suunto (см. «2.2. Приложение Suunto»).
2. Разрешите приложению Suunto использовать службы определения местоположения.
3. Не выключайте приложение Suunto.
4. Запустите спортивный режим с GPS.

Значок GPS на часах мигает серым цветом во время поиска и меняет цвет на зеленый при установлении подключения телефона к GPS.

Не все спортивные режимы используют GPS. Если значка нет, это означает, что это спортивный режим для занятий, при которых GPS не нужна, например бег на беговой дорожке или плавание в бассейне, или что Suunto 3 Fitness не сопряжены с телефоном.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование подключения к GPS увеличивает расход заряда батареи мобильного устройства. Точность GPS зависит от мобильного устройства и окружающих условий. Например, здания могут блокировать сигналы GPS. Также необходимо помнить, что данные GPS могут быть доступны не для всех версий мобильных операционных систем, и что текущая поддержка может быть отменена в любое время без уведомления.

4.1.6. Интервальная тренировка

Интервальные тренировки — это распространенный тренировочный метод, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью выполнения упражнений. На Suunto 3 Fitness можно задать собственную интервальную тренировку для каждого спортивного режима.

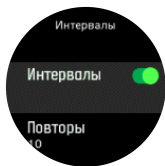
При определении интервалов необходимо указать заданные параметры:

- Интервалы: выключатель интервальной тренировки. Когда он включен, к спортивному режиму добавляется дисплей интервальной тренировки.
- Повторения: количество необходимых интервалов и сетов восстановления.
- Интервал: продолжительность высокоинтенсивного интервала по времени или расстоянию.
- Восстановление: продолжительность периода отдыха между интервалами по времени или расстоянию.

Помните, что если для задания интервалов используется расстояние, часы должны быть в спортивном режиме, который ее измеряет. Это измерение может основываться на данных GPS от мобильного устройства, запястного датчика скорости или велосипедного либо ножного устройства POD.

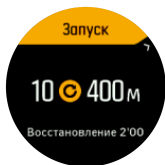
Для интервальной тренировки:

1. Выберите вид спорта на начальном экране.
2. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
3. Прокруткой вниз перейдите к **Интервалы** и нажмите среднюю кнопку.
4. Включите интервалы и настройте параметры, как описано выше.




5. Прокрутите вверх к пункту **Back** (Назад) и подтвердите выбор средней кнопкой.

6. Нажимайте верхнюю правую кнопку до возврата на начальный экран и начните упражнение как обычно.
7. Нажимайте нижнюю левую кнопку до появления дисплея интервалов и нажмите верхнюю правую кнопку, когда будете готовы начать интервальную тренировку.



8. Для прекращения интервальной тренировки до завершения всех повторов, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима, и выключите **Интервалы**.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** На интервальном дисплее кнопки работают как обычно, например нажатие верхней правой кнопки приостанавливает запись упражнения, а не только интервальной тренировки.

Когда запись упражнения приостановлена, интервальная тренировка для этого спортивного режима автоматически выключается. Однако другие параметры сохраняются, так что можно легко начать такую же тренировку при следующем использовании спортивного режима.

4.1.7. Плавание

Suunto 3 Fitness можно использовать для плавания в бассейне.

Спортивный режим плавания в бассейне при определении расстояния учитывает длину бассейна. Перед началом занятий в бассейне длину бассейна можно изменить как то необходимо в настройках спортивного режима.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Запястный датчик частоты сердечных сокращений может не работать под водой. Для более надежного отслеживания ЧСС используйте нагрудный датчик частоты сердечных сокращений.

4.1.8. Ощущение

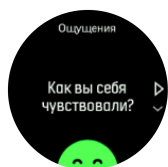
При регулярных тренировках контроль самочувствия после каждой тренировки является важным индикатором общего физического состояния.

Существует пять степеней самочувствия:

- **Плохо**
- **Среднее**
- **Хорошо**
- **Очень хорошо**
- **Отлично**

Что эти варианты точно означают — решать вам. Важно использовать их последовательно.

Для каждой тренировки можно зафиксировать самочувствие во время нее прямо в часах, остановив запись и ответив на вопрос: «**Как вы себя чувствовали?**».



Можно пропустить ответ на вопрос, нажав среднюю кнопку.

4.1.9. Тема оформления

Чтобы улучшить читабельность дисплея часов в ходе занятий или ориентирования, выберите нужную тему оформления (светлую или темную).

Светлая тема оформления — темные цифры на светлом фоне дисплея.

Тёмная тема оформления имеет обратную контрастность — светлые цифры на темном фоне.

Тема оформления — это глобальный параметр, доступный для изменения из интерфейса часов в любом спортивном режиме.

Чтобы изменить тему оформления в настройках спортивного режима:

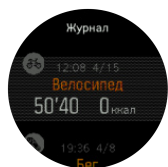
1. С циферблата нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **УПРАЖНЕНИЕ** и нажмите среднюю кнопку.
3. Перейдите в любой спортивный режим и нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
4. Прокрутите до пункта **ТЕМА** и нажмите среднюю кнопку.
5. Переключайтесь между светлой и темной темой оформления нажатием правой верхней и правой нижней кнопок, подтвердите выбор средней кнопкой.
6. Прокрутите меню снова вверх, чтобы выйти из списка параметров спортивного режима, и перейдите в спортивный режим (или выйдите из него).

4.2. Журнал

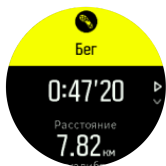
Журнал можно открыть с экрана запуска.



Чтобы прокрутить журнал, нажмите верхнюю правую или нижнюю правую кнопку. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть и просмотреть выбранную запись.



Чтобы выйти из журнала, нажмите нижнюю левую кнопку.



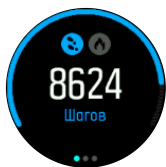
4.3. Активность за день

4.3.1. Отслеживание активности

Часы отслеживают общий уровень активности в течение всего дня. Это важный фактор и когда человек просто стремится быть в хорошей физической форме и здоровым, и когда он готовится к предстоящим соревнованиям. Активным быть хорошо, но при напряженных тренировках необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

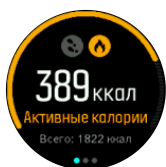
Счетчик активности автоматически сбрасывается каждую полночь. В конце недели часы покажут вам сводку о вашей активности.

Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нажатой нижнюю правую кнопку до появления общего количества шагов за день.



Часы считают шаги с помощью акселерометра. Общий счетчик шагов работает круглосуточно, в том числе во время записи тренировок и других видов активности. Однако в некоторых отдельных видах спорта, например велоспорте и плавании, шаги не подсчитываются.

Кроме просмотра количества шагов также можно просмотреть примерный расход калорий за день, нажав верхнюю левую кнопку.



Число крупным шрифтом в центре дисплея — примерное количество активных калорий, потраченных за день. Число под ним — общее количество потраченных калорий. Общее количество потраченных калорий включает в себя активные калории и базовый метаболический уровень (см. ниже).

Кольцо на обоих дисплеях показывает, насколько вы приблизились к целевым показателям ежедневной активности. Эти цели можно изменять в соответствии с личными предпочтениями (см. ниже)

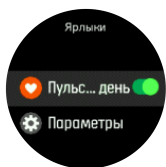
Нажав среднюю кнопку один раз, также можно проверить количество шагов за последние семь дней. Нажмите среднюю кнопку еще раз, чтобы просмотреть количество калорий, потраченных за последние семь дней.



С дисплея шагов и калорий нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть точные значения для каждого дня.

Цели активности

Здесь можно настраивать дневные цели по шагам и калориям. Находясь на дисплее активности, удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки целей активности.



Задавая цель по шагам, вы указываете общее количество шагов в день.

Количество калорий, сжигаемых за день, рассчитывается с учетом двух факторов: базовый метаболический уровень (БМУ) и физическая активность.

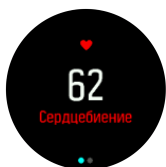


БМУ — это количество калорий, сжигаемых организмом в состоянии покоя. Это те калории, которые необходимы организму, чтобы сохранять тепло и выполнять базовые функции, например моргание или сердцебиение. Это число зависит от личного профиля, в том числе таких факторов, как возраст и пол.

Задавая цель по калориям, вы определяете, сколько калорий вы хотите потратить дополнительно к БМУ. Такие калории называются «активные». Кольцо вокруг дисплея активности заполняется согласно количеству калорий, потраченных за день относительно цели.

4.3.2. Немедленное отображение ЧСС

На дисплее с немедленным отображением ЧСС можно быстро просмотреть текущую частоту сердечных сокращений. На дисплее отображается текущая частота сердечных сокращений.



Чтобы просмотреть немедленное отображение ЧСС:

1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку и прокруткой перейдите к дисплею с немедленным отображением ЧСС.

2. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы выйти из дисплея и вернуться к представлению циферблата.

4.3.3. Суточная ЧСС

Дисплей ЧСС показывает частоту сердечных сокращений за 12 часов. Например, эта информация полезна для оценки восстановления после тяжелой тренировки.

На дисплее частота сердечных сокращений за 12 часов представлена в виде графика. График строится по средней частоте сердечных сокращений по 24-минутным интервалам. Кроме того, отображается самая низкая частота сердечных сокращений за 12-часовой период.

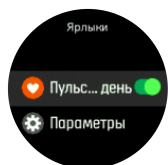
Минимальная частота сердечных сокращений за последние 12 часов является хорошим показателем состояния восстановления. Если она выше обычной, то вероятно вы не полностью восстановились после предыдущей тренировки.



Если вы записываете упражнение, то на значение ЧСС за день будет влиять повышенная ЧСС во время тренировки. Необходимо помнить, что на графике приведены средние значения ЧСС. Если во время выполнения физических упражнений пиковая частота сердечных сокращений достигает 200 уд/минуту, это максимальное значение не будет показано на графике, а будет приведено среднее значение за те 24 минуты, на которые пришлось пиковое значение.

Чтобы просмотреть график ЧСС за день, сначала необходимо активировать функцию ЧСС за день. Эту функцию можно включать и выключать в настройках в пункте **Активность**. С дисплея частоты сердечных сокращений также можно перейти к настройкам активности, удерживая нажатой среднюю кнопку.

Если функция определения ЧСС за день включена, часы регулярно активируют оптический датчик частоты сердечных сокращений для проверки частоты сердечных сокращений, что немного увеличивает расход заряда батареи.



После включения этой функции подождите 24 минуты, пока часы не начнут показывать данные ЧСС за день.

Чтобы просмотреть ЧСС за день:

1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы перейти к дисплею с немедленным отображением ЧСС.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть дисплей ЧСС за день.

Нажмите нижнюю правую кнопку на дисплее ЧСС за день, чтобы просмотреть потребление энергии за каждый час (определяется по частоте сердечных сокращений).

4.4. Адаптивное наставление по тренировке

Часы Suunto 3 Fitness автоматически составляют 7-дневный план тренировок для поддержания, улучшения или быстрого повышения вашей аэробной физической формы. Еженедельные нагрузки и интенсивность тренировок отличаются во всех трех программах.

Выбор цели физической формы:



Выберите вариант «Поддержать», если у вас уже хорошая форма и вы хотите ее поддерживать на текущем уровне. Также этот вариант для тех, кто только начинает регулярные занятия. По мере продвижения всегда можно изменить программу на более сложную.

Вариант «Улучшить» подойдет для тех, кто хочет постепенно улучшить аэробную форму. Если вы хотите быстро улучшить форму, выбирайте программу «Повысить». Ваши тренировки будут тяжелее, а результаты появятся быстрее.

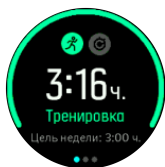
План тренировок состоит из запланированных упражнений с целевыми показателями по продолжительности и интенсивности. Каждое упражнение планируется с целевым показателем, призванным поддерживать или постепенно улучшать физическую форму без перенапряжения организма. При пропуске или неполном выполнении запланированного занятия Suunto 3 Fitness автоматически изменят план тренировок соответствующим образом.

При начале запланированного упражнения часы начнут направлять тренировку с помощью визуальных и звуковых индикаторов, которые помогут поддерживать правильную интенсивность и отслеживать ход выполнения.

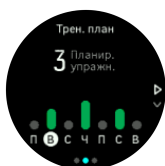
Настройки зон ЧСС (см. «4.13.1. Зоны частоты сердечных сокращений») влияют на адаптивный план тренировок. Предстоящие занятия, содержащиеся в плане тренировок, включают в себя интенсивность. Если зоны ЧСС настроены неправильно, во время запланированного упражнения наставление по интенсивности может не соответствовать реальной интенсивности выполнения упражнения.

Чтобы просмотреть следующие запланированные тренировки:

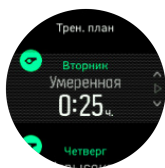
1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить к представлению анализа тренировки.




2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть план на текущую неделю.





3. Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы просмотреть дополнительную информацию: день тренировки, продолжительность и уровень интенсивности (на основе зон частоты сердечных сокращений, см. «*Зоны интенсивности*»).




4. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы выйти из представления запланированной тренировки и вернуться к отображению времени.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Текущий запланированный вид активности также можно просмотреть, нажав среднюю кнопку в представлении циферблата.

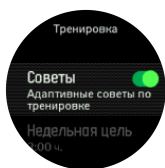
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Цели адаптивного наставления по тренировке заключаются в том, чтобы поддержать, улучшить или быстро повысить физическую форму. Если вы уже находитесь в хорошей физической форме и занимаетесь часто, вам может подойти 7-дневный план в качестве стандартного.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** В случае болезни план тренировок может быть неподходящим при возобновлении занятий. После выздоровления будьте особенно осторожны и тренируйтесь в легком режиме.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Часы не знают, есть у вас травма или нет. Перед переходом к плану тренировок, настроенному в часах, выполните рекомендации врача по восстановлению после травмы.

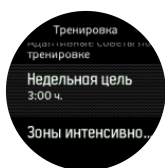
Чтобы отключить индивидуальный план тренировок:

1. В меню настроек перейдите к **Тренировка**.
2. Выключите **Советы**.



Если во время выполнения упражнений адаптивное наставление не нужно, но нужна цель выполнения упражнения, задайте целевое количество часов в качестве цели недели, выполнив настройку в **Тренировка**.


1. Выключите **Советы**.
2. Выберите **Недельная цель**, нажав среднюю кнопку.
3. Выберите новую **Недельная цель**, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



4. Нажмите среднюю кнопку для подтверждения.

Наставление в реальном времени

Если на текущий день запланировано занятие, оно отображается первым в списке спортивного режима при входе в представление занятий для начала записи. Чтобы включить наставление в реальном времени, начните рекомендованное упражнение как при обычной записи (см. «4.1. Запись упражнений»).

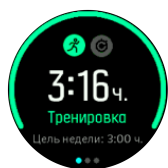
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Занятие, запланированное на текущий день, также можно просмотреть, нажав среднюю кнопку в представлении циферблата.

При выполнении занятий в соответствии с планом отображаются зеленый индикатор выполнения и процент выполнения. Цель оценивается на основе запланированных интенсивности и продолжительности. При тренировке с запланированной интенсивностью (на основе частоты сердечных сокращений) цель тренировки будет достигнута примерно с запланированной продолжительностью. Занятия с более высокой интенсивностью обеспечивают более быстрое достижение цели тренировки. Т.е. занятия с более низкой интенсивностью должны продолжаться больше.

4.5. Анализ тренировок

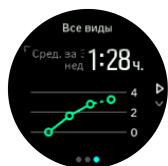
Suunto 3 Fitness обеспечивают общий обзор тренировок.

Держите нажатой нижнюю правую кнопку до появления общих результатов тренировок за текущую неделю.



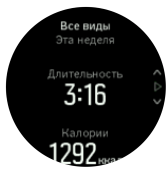
Цель тренировки нельзя изменить, если включено адаптивное наставление по тренировке. Порядок выключения адаптивного наставления по тренировке приведен в разделе «4.4. Адаптивное наставление по тренировке».

Дважды нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть все занятия, выполненные за текущую неделю, и ход выполнения за последние три недели.



Находясь на экране общих результатов, нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы переключиться между тремя основными видами спорта.

Держите нажатой нижнюю правую кнопку до появления сводки за текущую неделю. В сводку входит общее время, расстояние и калории по каждому виду спорта в общем представлении.



4.6. Время восстановления

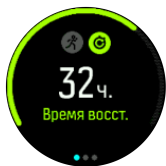
Время восстановления — это расчетное количество часов, необходимых организму для восстановления после тренировки. Оно рассчитывается с учетом продолжительности и интенсивности тренировки, а также уровня общей усталости.

Время восстановления суммируется от всех типов физических упражнений. Иначе говоря, время восстановления суммируется при продолжительных занятиях с низкой интенсивностью и с высокой интенсивностью.

Это время является суммарным для всех тренировок, т. е. если начать тренировку опять до истечения этого времени, новое накопленное время восстановления будет добавлено к остатку от предыдущей тренировки.

Чтобы просмотреть время восстановления:

1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажимайте нижнюю правую кнопку до появления дисплея тренировок и восстановления.
2. Нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы переключиться между тренировками и восстановлением.



Поскольку время восстановления является прогнозируемым, отсчет накопленных часов происходит независимо от уровня физической подготовки или индивидуальных факторов. При хорошей физической форме организм может восстановиться раньше расчетного времени. С другой стороны, в случае болезни, например гриппом, организм может восстановиться позже расчетного времени.

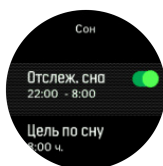
4.7. Отслеживание сна

Хороший сон ночью — залог здоровья ума и тела. С помощью этих часов можно отслеживать общую продолжительность и состояние сна:

Во время сна часы Suunto 3 Fitness отслеживают сон на основе данных акселерометра.

Чтобы отследить сон:


1. Перейдите в настройки часов, прокруткой перейдите к **Сон** и нажмите среднюю кнопку.
2. Включите функцию **Отслеж. сна**.




3. Задайте время отхода ко сну и пробуждения в соответствии с обычным распорядком.

Последний этап определяет период для сна. Часы используют этот период для определения состояния сна и учитывают все отдельные периоды сна как единый. Например, если ночью встать попить воды, весь последующий сон после этого часы все равно учтут как один период.

Если вы заснете раньше или проспите дольше, чем определено временем в кровати, то часы запишут ту часть сна, которая попадет между началом времени в кровати и временем пробуждения.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы ложитесь совсем за пределами определенного времени в кровати, часы могут не зарегистрировать этот сон.

После включения отслеживания сна, можно также задать целевой показатель сна. Обычно человеку нужно от 7 до 9 часов сна в день, хотя индивидуальная оптимальная продолжительность сна может отличаться от нормы.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Все измерения сна, за исключением качества сна и средней ЧСС, основаны только на движениях, поэтому являются приблизительными и могут не отражать реальных особенностей сна.

Качество сна

Помимо продолжительности часы также оценивают качество сна, отслеживая изменение пульса во сне. Эти изменения показывают, насколько эффективно сон помогает вам отдохнуть и восстановиться. Качество сна отображается на шкале от 0 до 100 сводки сна, где 100 — самое высокое качество.

Измерение пульса во сне

Чтобы оценить качество сна, необходимо включить функции измерения ежедневной частоты сердечных сокращений (см. «4.3.3. ЧСС за день») и отслеживания сна.

Автоматический режим «не беспокоить»

Можно настроить режим «Не беспокоить», чтобы часы автоматически включали его во время сна.


Тенденции сна

После пробуждения активируется сводка сна, которая включает в себя следующие показатели: общая продолжительность сна, примерное время бодрствования (когда определялось движение), время отхода ко сну, время пробуждения и качество сна в соответствии со средней ЧСС.

С помощью функции анализа сна можно отслеживать общую тенденцию сна. Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нижнюю правую кнопку нажатой до появления дисплея продолжительности **Сон**. На первом представлении будет показана продолжительность последнего сна в сравнении с целевым показателем по продолжительности.



Находясь на экране сна, нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между средней продолжительностью сна и средней ЧСС во время сна за последние семь дней. Данные можно просмотреть не только как график, но и в виде чисел, нажав нижнюю правую кнопку.

 **СОВЕТ:** *Находясь на экране Сон, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы перейти к параметрам отслеживания сна и сводке по последнему сну.*

4.8. Нагрузка и восстановление

Ресурсы показывают, сколько энергии осталось у организма. От них зависит ваше умение справляться с нагрузками и решать текущие задачи.

Нагрузки и физическая активность истощают ресурсы организма, тогда как отдых и восстановление восполняют их. Чтобы организм восстанавливал ресурсы, важно обеспечить хороший сон.


Когда ресурсы организма на максимуме, вы чувствуете бодрость и энергию. Высокие показатели ресурсов перед выходом на пробежку сулят замечательную тренировку, поскольку тело накопило энергию, необходимую для адаптации к нагрузкам и улучшения результатов.

Отслеживая ресурсы организма, вы можете ими управлять и разумно использовать. Уровни ресурсов также способны служить индикатором для выявления факторов стресса, выбора индивидуальных стратегий эффективного восстановления и оценки влияния правильного питания.

Показатели нагрузки и восстановления определяются на основе показаний оптического пульсометра. Чтобы видеть актуальные показатели в течение дня, нужно включить показ ЧСС за день (см. «4.3.3. Суточная ЧСС»).

Чтобы получать максимально точные данные, важно настроить Макс. пульс и ЧСС отдыха в соответствии с частотой сердцебиения. По умолчанию ЧСС отдыха настроен на 60 ударов в минуту, а Макс. пульс — в зависимости от вашего возраста.

Значение частоты сердцебиения легко можно изменить в настройках, выбрав раздел **ОБЩИЕ -> ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ**.

 **СОВЕТ:** *В качестве ЧСС отдыха используйте самую низкую частоту пульса, измеренную во время сна.*

Нажмите на нижнюю правую кнопку, чтобы пролистать к экрану нагрузок и восстановления.



Круговой индикатор этого экрана показывает общий уровень ресурсов. Если он зеленый, то идет восстановление. Индикатор состояния и времени указывает на текущее состояние (активность, покой, восстановление или нагрузка) и продолжительность нахождения в таком состоянии. Например, на этом снимке экрана последние четыре часа происходит восстановление.

Нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к гистограмме ресурсов за последние 16 часов.



Зеленые столбцы обозначают периоды восстановления. Значение в процентах — это оценка текущего уровня ресурсов.

4.9. Уровень физической подготовки

Хорошая аэробная физическая форма важна для общего состояния здоровья, хорошего самочувствия и спортивных результатов.

Уровень аэробной физической формы определяется показателем VO_{2max} (максимальное потребление кислорода), повсеместно принятым для оценки аэробной выносливости. Иначе говоря, показатель VO_{2max} указывает на то, насколько хорошо организм использует кислород. Чем выше значение VO_{2max} , тем лучше организм использует кислород.

Расчет уровня физической подготовки производится на основе определения частоты сердечных сокращений во время каждого записанного занятия ходьбой или бегом. Для оценки уровня физической подготовки необходимо записать бег или ходьбу в течение не менее 15 минут при ношении часов Suunto 3 Fitness с подключением к GPS или с откалиброванной скоростью.

Чтобы оценить уровень физической подготовки при отсутствии подключения к GPS, необходимо вручную откалибровать часы перед 15-минутной ходьбой или пробежкой (см. «4.1.1. Калибровка скорости и расстояния»).

По завершении калибровки часы смогут оценивать уровень физической подготовки для всех тренировок, связанных с бегом и ходьбой.

Текущая оценка уровня физической подготовки отображается на дисплее уровня физической подготовки. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы перейти к дисплею уровня физической подготовки.

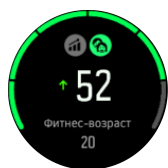


ПРИМЕЧАНИЕ: Если часы еще не выполняли оценку уровня физической подготовки, на дисплее уровня физической подготовки отобразятся необходимые инструкции.

Архивные данные о записанных пробежках и тренировочной ходьбе играют важную роль в обеспечении точности расчета VO2max. Чем больше занятий записано в Suunto 3 Fitness, тем точнее расчет VO2max.

Существует шесть уровней физической подготовки от низкого до высокого: очень плохо, плохо, удовлетворительно, хорошо, отлично и превосходно. Значения зависят от возраста и пола, и чем больше значение, тем выше уровень физической подготовки.

Нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы увидеть ваш расчетный фитнес-возраст. Фитнес-возраст — это количественная характеристика, полученная путем преобразования показателя VO2 (макс.) в возраст. Правильная и регулярная физическая активность помогает увеличить значение VO2 (макс.) и уменьшить ваш фитнес-возраст.



Улучшение показателя VO2max в значительной степени индивидуально и зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетическая наследственность и натренированность. Если человек находится в очень хорошей физической форме, повышение уровня физической подготовки будет идти медленней. Если человек только начал регулярные физические занятия, улучшение физической формы может идти быстрее.

4.10. Нагрудный датчик частоты сердечных сокращений

Для получения точных данных об интенсивности выполнения упражнений с Suunto 3 Fitness можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart датчик частоты сердечных сокращений, например микропроцессорный датчик Suunto Smart Sensor.

Кроме того, микропроцессорный датчик Suunto Smart Sensor имеет дополнительное преимущество — он может хранить данные о частоте сердечных сокращений в памяти. При сбое подключения к часам, например во время плавания, т. к. под водой данные не передаются, данные буферизируются в память датчика.

То есть, после начала записи часы можно оставить в любом удобном месте. Подробно см. руководство пользователя по микропроцессорному датчику Suunto Smart Sensor.


Инструкции по сопряжению датчик частоты сердечных сокращений с часами см. «4.11. Сопряжение устройств POD и датчиков».

4.11. Сопряжение устройств POD и датчиков

Для сбора дополнительной информации во время записи физического упражнения выполните сопряжение часов с устройствами Bluetooth Smart POD и датчиками.

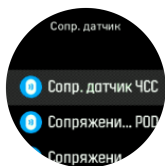
Suunto 3 Fitness поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

- частоты сердечных сокращений;
- велосипедные;
- ножные.

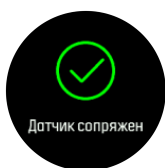
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Сопряжение при включенном режиме полета невозможно. Отключите режим полета перед сопряжением. См. «3.5. Авиарежим».

Чтобы выполнить сопряжение устройства POD или датчика:

1. Перейдите к настройкам часов и выберите **Подключение**.
2. Выберите **Сопр. датчик**, чтобы перейти к списку типов датчиков.
3. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить список, и выберите тип датчика средней кнопкой.



4. Чтобы выполнить сопряжение, следуйте инструкциям на часах (при необходимости обратитесь к руководству пользователя датчика или устройства POD), затем нажмите среднюю кнопку для перехода к следующему шагу.



Если устройство POD необходимо настроить, во время сопряжения будут выдаваться запросы на ввод значений.

После сопряжения устройства POD или датчика часы выполняют поиск сопряженного устройства сразу при выборе спортивного режима, в котором используются эти приборы.

Чтобы на часах просмотреть полный список сопряженных устройств, перейдите **Подключение** » **Сопряженные устройства**.

В этом списке при необходимости можно удалить устройство (отменить сопряжение). Выберите устройство, которое необходимо удалить, и коснитесь **Отменить**.

4.11.1. Калибровка ножного устройства Foot POD

При сопряжении ножного устройства Foot POD часы автоматически откалибруют его с использованием подключения к GPS, полученным от мобильного телефона с установленным приложением Suunto. Рекомендуем использовать автоматическую калибровку, но при необходимости ее можно выключить в настройках POD, выбрав **Подключение** » **Сопряженные устройства**.

При первой калибровке с использованием GPS необходимо выбрать спортивный режим, в котором используется ножное устройство Foot POD, например бег. Начните запись и бегайте в устойчивом темпе по ровной поверхности, если возможно, не менее 15 минут.

В ходе первоначальной калибровки поддерживайте свой средний темп бега, затем завершите запись тренировки. В результате ножное устройство Foot POD будет откалибровано и готово к использованию.

При необходимости часы автоматически проводят повторную калибровку Foot POD, пользуясь данными о скорости от GPS-модуля.

4.12. Таймеры

Ваши часы содержат удобные средства измерения времени: секундомер и таймер обратного отсчета. Откройте средство запуска и прокрутите его меню вверх, пока на экране часов не появится значок таймера. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть дисплей таймера.

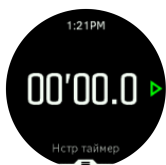


При первом появлении дисплея на нем отображается секундомер. При следующих запусках дисплей будет отображать последний использованный инструмент, будь то секундомер или таймер обратного отсчета.

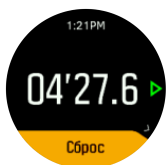
Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть меню закладок **НСТР ТАЙМЕР**, где можно изменить настройки таймера.

Секундомер

Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить секундомер.



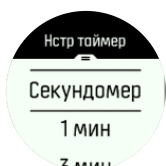
Остановите секундомер нажатием средней кнопки. Чтобы возобновить секундомер, снова нажмите среднюю кнопку. Чтобы сбросить секундомер, нажмите нижнюю кнопку.



Чтобы выйти из таймера, удерживайте нажатой среднюю кнопку.

Таймер обратного отсчета

Выбрав дисплей таймера, нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков. Здесь можно выбрать заранее заданное время обратного отсчета или указать нестандартное время обратного отсчета.



Чтобы остановить или сбросить этот таймер, воспользуйтесь средней или нижней кнопкой соответственно.

Чтобы выйти из таймера, удерживайте нажатой среднюю кнопку.

4.13. Зоны интенсивности

Использование зон интенсивности для физических упражнений помогает улучшить физическую форму. Каждая зона интенсивности тренирует организм по-своему, что оказывает разное влияние на физическую подготовку. Есть пять разных зон, пронумерованных от 1 (наименьшей интенсивности) до 5 (наибольшей интенсивности), определяемых в процентах от максимального значения частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС) или темпа.

Важно учитывать интенсивность в тренировке и понимать, как она ощущается. Помните: всегда сначала следует размяться, независимо от запланированной тренировки.

В Suunto 3 Fitness используются следующие пять зон интенсивности:

Зона 1: легкая

Выполнение физических упражнений в зоне 1 сравнительно легко сказывается на теле. При оздоровительных тренировках такая низкая интенсивность в основном важна для восстановительных тренировок и улучшения общей физической подготовки в самом начале занятий или после долгого перерыва. Ежедневные упражнения — ходьба, подъем по лестнице, поездка на велосипеде на работу и т. д. — обычно выполняются в этой зоне интенсивности.

Зона 2: умеренная

Упражнения в зоне 2 эффективно повышают уровень общей физической подготовки. Упражнения с этой интенсивностью кажутся простыми, но продолжительные тренировки могут давать очень хороший результат. Большинство кардиотренировок следует выполнять именно в этой зоне. Повышение общей физической подготовки закладывает фундамент для других упражнений и готовит организм к более энергичным занятиям. Продолжительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из хранящегося в теле жира.

Зона 3: тяжелая

Упражнения в зоне 3 становятся весьма энергичными и ощущаются довольно тяжелыми. Они повышают способность двигаться быстро и экономично. В этой зоне в теле начинает формироваться молочная кислота, но организм еще может выводить ее полностью. На этой интенсивности следует тренироваться не больше двух раз в неделю, поскольку она оказывает на организм значительные нагрузки.

Зона 4: очень тяжелая

Упражнения в зоне 4 подготовят организм к соревнованиям и высоким скоростям. Тренировки в этой зоне могут выполняться либо с постоянной скоростью, либо как интервальные тренировки (комбинации коротких фаз упражнений с перерывами между ними). Тренировки с высокой интенсивностью быстро и эффективно повышают общую физическую подготовку, но если их выполнять слишком часто или при слишком высокой интенсивности, может возникнуть перетренированность, которая может заставить сделать долгий перерыв в занятиях.

Зона 5: максимальная

Если во время тренировки частота сердечных сокращений достигнет зоны 5, тренировка будет казаться чрезвычайно тяжелой. Молочная кислота будет накапливаться в организме быстрее, чем выводиться, и тренировку придется прекратить через несколько десятков минут. Спортсмены используют упражнения на

максимальной интенсивности в программе подготовки только под особым контролем, а любителям они вообще ни к чему.

4.13.1. Зоны частоты сердечных сокращений

Зоны частоты сердечных сокращений определяются в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС).

По умолчанию макс. ЧСС рассчитывается по стандартному уравнению: 220 - возраст. Если макс. ЧСС известна, следует скорректировать значение по умолчанию соответствующим образом.

7-дневный план тренировок (см. «4.4. Адаптивное наставление по тренировке») основывается на предельных значениях зон ЧСС. Если предельные значения или макс. ЧСС не отражают индивидуальные значения, план тренировок может не обеспечить оптимальное наставление по достижению необходимого уровня физической подготовки.

Suunto 3 Fitness имеет стандартные зоны ЧСС и зоны ЧСС, предназначенные специальной для тех или иных видов активности. Стандартные зоны можно использовать для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные зоны ЧСС для бега и велоспорта.

Настройка макс. ЧСС

Максимальную ЧСС можно задать в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Выберите макс. ЧСС (наибольшее значение, уд/минуту) и нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новую макс. ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новую макс. ЧСС.
4. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальную ЧСС также можно задать в настройках, выбрав **Общие** » **Личные данные**.

Настройка зон ЧСС по умолчанию

Задать стандартные зоны ЧСС можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Верхней правой или нижней правой кнопкой выполните прокрутку вверх или вниз и нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечена зона ЧСС, которую необходимо изменить.
2. Выберите новую зону ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение ЧСС.
4. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.



ПРИМЕЧАНИЕ: Выбрав **Сброс** в представлении зон ЧСС, можно сбросить зоны ЧСС на значения по умолчанию.

Ввод специальных зон ЧСС по видам спорта

Настроить специальные зоны ЧСС для занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**

1. Выберите вид активности (бег или велоспорт), которую нужно отредактировать (нажатием верхней правой или нижней правой кнопки), и нажмите среднюю кнопку, когда вид активности будет выделен подсветкой.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить зоны ЧСС.
3. Верхней правой или нижней правой кнопкой выполните прокрутку вверх или вниз и нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечена зона ЧСС, которую необходимо изменить.
4. Выберите новую зону ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



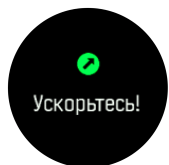
5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение ЧСС.
6. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

4.13.1.1. Использование пульсовых зон в тренировках

Если во время записи упражнений (см. 4.1. *Запись упражнений*) выбрать целевые показатели по частоте сердечных сокращений и интенсивности (см. «4.1.4. *Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений*»), индикатор зон ЧСС с пятью секторами будет отображаться вокруг внешней кромки дисплея спортивного режима (для всех спортивных режимов, поддерживающих ЧСС). Устройство указывает зону, в которой вы выполняете текущее упражнение, подсвечивая соответствующий сектор. Небольшая стрелка на дисплее показывает, где ваш пульс находится в пределах зоны.



Ваши часы уведомят вас, когда вы достигнете нужной зоны. В ходе выполнения упражнения часы будут подсказывать вам, увеличить ли темп или уменьшить, если ваш пульс будет выходить за пределы нужной пульсовой зоны.



На дисплее спортивного режима по умолчанию есть отдельное отображение пульсовых зон. На этом дисплее в середине отображается текущая пульсовая зона, и цвет подсветки устройства также указывает, в какой пульсовой зоне вы тренируетесь.



В отчете о тренировке вы увидите, сколько времени вы занимались в каждой из зон.

4.13.2. Зоны темпа

Зоны темпа работают аналогично зонам ЧСС, но интенсивность тренировки основывается на темпе, а не на частоте сердечных сокращений. В зависимости от настроек зоны темпа отображаются либо в метрических, либо в британских единицах.

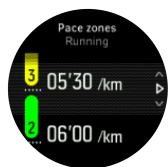
Suunto 3 Fitness есть пять стандартных зон темпа, которые можно использовать без изменений или настроить под собственные предпочтения.

Зоны темпа доступны для бега.

Настройка зон темпа

Чтобы настроить конкретные зоны темпа для упражнения, перейдите **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**

1. Выберите бег и нажмите среднюю кнопку.
2. Выполните прокрутку вниз, нажав нижнюю правую кнопку, и нажмите среднюю кнопку, чтобы включить зоны темпа.
3. Выполните прокрутку вверх или вниз, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, и нажмите среднюю кнопку, когда подсветится нужная зона темпа.
4. Выберите новую зону темпа, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



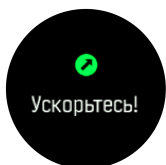
5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение для зоны темпа.
6. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон темпа.

4.13.2.1. Использование зон темпа во время выполнения физических упражнений

Если во время записи упражнений (см. «4.1. Запись упражнений») выбрать темп в качестве целевого показателя интенсивности (см. «4.1.4. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон темпа, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки дисплея спортивного режима. На индикаторе зона темпа, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, находитесь ли вы в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если темп выходит за пределы выбранной целевой зоны.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

5. Уход и обслуживание

5.1. Рекомендации по использованию


Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При использовании часов в обычных условиях техническое обслуживание не требуется. После использования промойте устройство пресной водой с мягким мылом и осторожно очистите влажной мягкой тканью или замшей.

Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

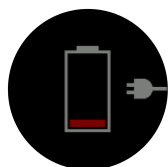
5.2. Батарея

Продолжительность работы от одной зарядки зависит от порядка и условий использования часов. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае ненормального снижения емкости из-за дефекта батареи гарантия Suunto распространяется на замену батареи в течение 1 года.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Это изделие содержит несменную, перезаряжаемую литий-ионную батарею.

Когда уровень заряда батареи составляет менее 20% и 10%, на часах появляется значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления и отображается значок необходимости зарядки.

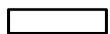
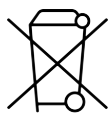


Для зарядки часов используйте поставляемый USB-кабель. При достаточно высоком уровне заряда батареи часы сами выйдут из режима низкого энергопотребления.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Заряжайте часы только с помощью USB-адаптеров, соответствующих стандарту IEC 60950-1 по ограничению мощности питания. Использование несовместимых адаптеров может повредить часы или вызвать возгорание.

5.3. Утилизация

Утилизируйте устройство по правилам утилизации электронных устройств. Не выбрасывайте его в мусор. При желании вы можете вернуть устройство ближайшему к вам дилеру Suunto.



6. Рекомендации

6.1. Соблюдение законодательных требований

Сведения о соответствии нормативно-правовым требованиям см. в документе под названием «Безопасность изделия и нормативная информация», который входит в комплектацию вашего Suunto 3 Fitness или доступен по адресу www.suunto.com/userguides.

6.2. CE

Компания Suunto Oy заявляет о соответствии радиооборудования типа OW175 Директиве ЕС 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС вы найдете здесь: www.suunto.com/EUconformity.





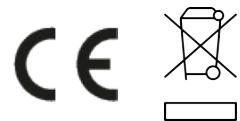
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.