

# **SUUNTO 5**

## ΟΔΗΓΙΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Χρήση για την οποία προορίζεται.....	4
2. ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	5
3. Οδηγίες λειτουργίας.....	7
3.1. Κουμπιά.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Εφαρμογή Suunto.....	8
3.4. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού.....	9
3.5. Προσαρμογή ρυθμίσεων.....	10
4. Ρυθμίσεις.....	12
4.1. Κλείδωμα κουμπιών και ελάττωση φωτεινότητας .....	12
4.2. Φωτισμός.....	12
4.3. Τόνοι και δόνηση.....	12
4.4. Σύνδεση Bluetooth.....	13
4.5. Λειτουργία πτήσης.....	13
4.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε.....	13
4.7. Ειδοποιήσεις.....	14
4.8. Ώρα και ημερομηνία.....	14
4.8.1. Ξυπνητήρι.....	15
4.9. Γλώσσα και σύστημα μονάδων.....	15
4.10. Προσόψεις ρολογιού.....	15
4.10.1. Φάσεις της σελήνης.....	16
4.11. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου.....	16
4.12. Εξοικονόμηση ενέργειας.....	17
4.13. Μορφές τοποθεσίας.....	18
4.14. Στοιχεία συσκευής.....	18
5. Χαρακτηριστικά.....	19
5.1. Καταγραφή μιας άσκησης.....	19
5.1.1. Λειτουργίες άθλησης.....	20
5.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση.....	20
5.1.3. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.....	21
5.1.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας.....	22
5.1.5. Κολύμβηση.....	23
5.1.6. Προπόνηση με διαλείμματα.....	23
5.1.7. Θέμα οθόνης.....	25
5.1.8. Αυτόματη παύση.....	25
5.1.9. Συναισθήματα.....	26
5.2. Στοιχεία ελέγχου μέσων.....	26
5.3. Ημερολόγιο.....	27
5.4. Πλοήγηση.....	27

5.4.1. Πλοήγηση υψόμετρου.....	27
5.4.2. Υψόμετρο.....	28
5.4.3. Διαδρομές.....	28
5.4.4. Λειτουργία Find back.....	30
5.4.5. Πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot.....	30
5.4.6. Σημεία ενδιαφέροντος.....	31
5.4.7. Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας.....	34
5.5. Ημερήσια δραστηριότητα.....	35
5.5.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	35
5.5.2. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί.....	36
5.5.3. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί.....	37
5.6. Πληροφορίες προπόνησης.....	38
5.7. Προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης.....	38
5.8. Επαναφορά.....	41
5.9. Παρακολούθηση ύπνου.....	41
5.10. Καταπόνηση και ανάκαμψη.....	43
5.11. Επίπεδο φυσικής κατάστασης.....	44
5.12. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος.....	46
5.13. Συνδυασμός POD και αισθητήρων.....	46
5.13.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου.....	47
5.13.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού.....	47
5.13.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD.....	47
5.14. Χρονόμετρα.....	48
5.15. Ζώνες έντασης.....	49
5.15.1. Ζώνες καρδιακών παλμών.....	50
5.15.2. Ζώνες ρυθμού.....	52
5.15.3. Ζώνες ενέργειας.....	53
5.16. FusedSpeed™.....	54
6. Οδηγοί SuuntoPlus™.....	56
7. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων.....	57
8. Φροντίδα και υποστήριξη.....	58
8.1. Οδηγίες χειρισμού.....	58
8.2. Μπαταρία.....	58
8.3. Απόρριψη.....	58
9. Αναφορά.....	59
9.1. Συμμόρφωση.....	59
9.2. CE.....	59


# 1. Χρήση για την οποία προορίζεται


Suunto 5 πρόκειται για ένα αθλητικό ρολόι που παρακολουθεί τις κινήσεις και άλλες μετρήσεις σας, όπως οι καρδιακοί παλμοί και οι θερμίδες. Suunto 5 έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για λόγους αναψυχής και όχι για οποιασδήποτε μορφής ιατρικό σκοπό.


Μη χρησιμοποιείτε το Suunto 5 εκτός των διαστημάτων της θερμοκρασίας λειτουργίας καθώς κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη στο προϊόν. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε θερμοκρασίες που υπερβαίνουν τις θερμοκρασίες λειτουργίας καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα στο δέρμα.


## 2. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

### Τύποι προφυλάξεων ασφαλείας


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


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

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


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


### Προφυλάξεις ασφαλείας


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


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


 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μόνο για ψυχαγωγική χρήση.

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

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

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

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

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

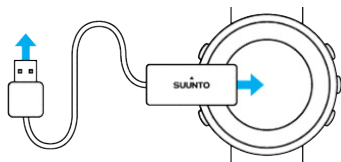


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στη Suunto χρησιμοποιούμε προηγμένους αισθητήρες και αλγόριθμους για να δημιουργούμε μετρήσεις που μπορούν να σας βοηθούν στις δραστηριότητες και τις περιπέτειές σας. Προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ακριβείς γίνεται. Ωστόσο, κανένα από τα δεδομένα τα οποία συλλέγουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες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

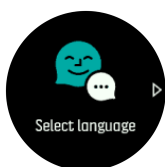
## 3. Οδηγίες λειτουργίας

Η πρώτη εκκίνηση του Suunto 5 είναι γρήγορη και απλή.

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



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



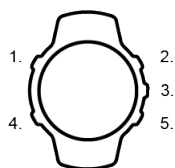
3. Επιλέξτε γλώσσα πατώντας το επάνω δεξιό ή το κάτω δεξιό κουμπί και επιβεβαιώστε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



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

### 3.1. Κουμπιά

Το Suunto 5 διαθέτει πέντε κουμπιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πλοηγηθείτε σε οθόνες και λειτουργίες.



#### 1. Επάνω αριστερό κουμπί

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

#### 2. Επάνω δεξιό κουμπί

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

#### 3. Μεσαίο κουμπί

- πατήστε για να επιλέξετε κάποιο στοιχείο
- πατήστε για αλλαγή οθονών
- πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε το θεματικό μενού συντομεύσεων

#### 4. Κάτω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να γυρίσετε πίσω

#### 5. Κάτω δεξιό κουμπί

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

Όταν καταγράφετε μια άσκηση, τα κουμπιά έχουν διαφορετικές λειτουργίες:

#### 1. Επάνω αριστερό κουμπί

- πατήστε για να προβάλετε εναλλασσόμενες πληροφορίες

#### 2. Επάνω δεξιό κουμπί

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

#### 3. Μεσαίο κουμπί

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

#### 4. Κάτω αριστερό κουμπί

- πατήστε για αλλαγή οθονών

#### 5. Κάτω δεξιό κουμπί

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

## 3.2. SuuntoLink

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

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


Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) για περαιτέρω πληροφορίες.

Για ενημέρωση του λογισμικού του ρολογιού:

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

## 3.3. Εφαρμογή Suunto

Χάρη στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να εμπλουτίσετε περαιτέρω την Suunto 5 εμπειρία σας. Πραγματοποιήστε ζευγοποίηση του ρολογιού με την εφαρμογή για να βελτιστοποιήσετε το GPS, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις κινητού, πληροφορίες και πολλά περισσότερα.

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



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

1. Βεβαιωθείτε ότι είναι ενεργοποιημένο το Bluetooth του ρολογιού σας. Στο μενού των ρυθμίσεων, επιλέξτε **Συνδεσιμότητα** » **Αναζήτηση** και ενεργοποιήστε την επιλογή εάν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένη.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Suunto στη συμβατή κινητή συσκευή σας από το iTunes App Store, το Google Play καθώς και από διάφορα άλλα δημοφιλή καταστήματα εφαρμογών στην Κίνα.
3. Ξεκινήστε την εφαρμογή Suunto και ενεργοποιήστε το Bluetooth, αν δεν είναι ήδη ενεργοποιημένο.
4. Αγγίξτε το εικονίδιο του ρολογιού στο επάνω αριστερό μέρος της οθόνης της εφαρμογής και στη συνέχεια αγγίξτε την επιλογή “ΖΕΥΓΟΠΟΙΗΣΗ” για να πραγματοποιήσετε ζευγοποίηση του ρολογιού σας.
5. Επαληθεύστε τη ζευγοποίηση πληκτρολογώντας τον κωδικό που εμφανίζεται στο ρολόι στην εφαρμογή σας.



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

### 3.4. Οπτικός αισθητήρας καρδιακού παλμού

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

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

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

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

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

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

### 3.5. Προσαρμογή ρυθμίσεων

Για να προσαρμόσετε μια ρύθμιση:

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



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



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



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



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



## 4. Ρυθμίσεις

### 4.1. Κλείδωμα κουμπιών και ελάττωση φωτεινότητας

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

Για ξεκλείδωμα, κρατήστε ξανά πατημένο το κάτω δεξί κουμπί.


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

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

### 4.2. Φωτισμός

Οι δυνατότητες του οπίσθιου φωτισμού μπορούν να προσαρμοστούν από τις ρυθμίσεις, στην ενότητα **Γενικά » Οπισθοφωτισμός**.

- Η ρύθμιση Αναμονή ελέγχει τη φωτεινότητα της οθόνης, όταν δεν υπάρχει ενεργοποιημένος οπίσθιος φωτισμός (π.χ. ενεργοποιημένος με το πάτημα κουμπιών). Οι δύο επιλογές Αναμονή είναι Ενεργοποιημένη/Ενεργοποιημένη.
- Η δυνατότητα Σηκώστε για αφύπνιση ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό σε κανονική λειτουργία ώρας και ενεργοποιεί τον οπίσθιο φωτισμό σε λειτουργία άσκησης, όταν ο καρπός σας ανασηκωθεί σε θέση ανάγνωσης ρολογιού. Οι τρεις επιλογές Σηκώστε για αφύπνιση είναι:
  - Ενεργοποιημένη: Ανασηκώνοντας τον καρπό σας σε κανονική λειτουργία ώρας ή κατά τη διάρκεια μιας άσκησης θα ενεργοποιείται ο οπίσθιος φωτισμός.
  - Άσκηση μόνο: Ανασηκώνοντας τον καρπό σας θα ενεργοποιείται ο οπίσθιος φωτισμός μόνο κατά τη διάρκεια μιας άσκησης.
  - Ανενεργό: Η δυνατότητα Σηκώστε για αφύπνιση είναι απενεργοποιημένη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον οπίσθιο φωτισμό, ώστε να είναι συνεχώς ενεργοποιημένος. Διατηρήστε το μεσαίο κουμπί πατημένο για να εισέλθετε στο μενού **Συντομεύσεις**, πραγματοποιήστε κύλιση στην επιλογή **Οπισθοφωτισμός** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για να ανάψει ξανά ο οπίσθιος φωτισμός.

### 4.3. Τόνοι και δόνηση

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

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

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

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

Μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα παρακάτω:

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

## 4.4. Σύνδεση Bluetooth

Το Suunto 5 χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth για να αποστέλλει και να λαμβάνει πληροφορίες από το κινητό σας, αφού συνδέσετε το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto. Η ίδια τεχνολογία χρησιμοποιείται για τη ζεύξη POD και αισθητήρων.

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



Το Bluetooth μπορεί επίσης να απενεργοποιηθεί πλήρως με την ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, δείτε 4.5. *Λειτουργία πτήσης*

## 4.5. Λειτουργία πτήσης

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



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

## 4.6. Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

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

Για ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην Ενοχλείτε:

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


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

## 4.7. Ειδοποιήσεις

Εάν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto και χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, μπορείτε, για παράδειγμα, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για εισερχόμενες κλήσεις και μηνύματα κειμένου στο ρολόι σας.

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

### Ειδοποιήσεις.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα μηνύματα που έχετε λάβει από άλλες εφαρμογές, που χρησιμοποιούνται για επικοινωνία, ενδέχεται να μην είναι συμβατά με το Suunto 5.

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



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

Πατήστε **Ενέργειες** για να αλληλεπιδράσετε με την ειδοποίηση (οι διαθέσιμες επιλογές διαφέρουν ανάλογα με το ποια από τις εφαρμογές σας για κινητά έστειλε την ειδοποίηση).

Για εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για επικοινωνίες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να στείλετε **Γρήγορη απάντηση**. Μπορείτε να επιλέξετε και να τροποποιήσετε τα προκαθορισμένα μηνύματα στην εφαρμογή Suunto.

### Ιστορικό ειδοποιήσεων

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

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

Το ιστορικό ειδοποιήσεων διαγράφεται, όταν ελέγχετε τα μηνύματα στο κινητό σας τηλέφωνο.

## 4.8. Ώρα και ημερομηνία

Ορίζετε ημερομηνία και ώρα κατά την αρχική ρύθμιση του ρολογιού. Στη συνέχεια, το ρολόι χρησιμοποιεί την ώρα GPS για διόρθωση τυχόν διαφορών.

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

Μπορείτε να προσαρμόζετε την ώρα και την ημερομηνία χειροκίνητα, από τις ρυθμίσεις, στην επιλογή **Γενικά** » **Ώρα/ημερομηνία** όπου μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη μορφή της ημερομηνίας και της ώρας.

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

#### 4.8.1. Ξυπνητήρι

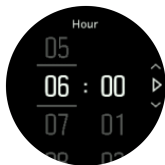
Το ρολόι σας διαθέτει Ξυπνητήρι το οποίο μπορεί να ηχεί μία φορά ή κατ' επανάληψη σε συγκεκριμένες ημέρες. Ενεργοποιήστε την αφύπνιση από τις επιλογές **Αφύπνισεις** » **Ξυπνητήρι** των ρυθμίσεων.

Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση:

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



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



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



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

## 4.9. Γλώσσα και σύστημα μονάδων

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

## 4.10. Προσόψεις ρολογιού

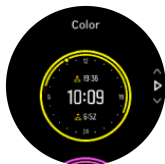
Το Suunto 5 διατίθεται με πολλές προσόψεις για να διαλέξετε, τόσο σε ψηφιακό όσο και σε αναλογικό στυλ.

Για αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού:

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



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



Κάθε πρόσοψη ρολογιού έχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ημερομηνία ή διπλή ώρα. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε από τη μια προβολή στην άλλη.

#### 4.10.1. Φάσεις της σελήνης

Εκτός από τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου, το ρολόι σας μπορεί να παρακολουθεί τις φάσεις της σελήνης. Η φάση της σελήνης βασίζεται στην ημερομηνία που έχετε ορίσει στο ρολόι σας.

Η προβολή της φάσης της σελήνης είναι διαθέσιμη στο στυλ υπαίθριων δραστηριοτήτων της πρόσοψης του ρολογιού. Πατήστε το πάνω αριστερό κουμπί για να αλλάξετε την κάτω σειρά μέχρι να δείτε τη φάση της σελήνης.



Οι φάσεις παρουσιάζονται ως εικονίδιο με ποσοστό, ως εξής:

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

#### 4.11. Ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου

Οι ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης ηλίου στο Suunto 5 είναι ειδοποιήσεις που προσαρμόζονται με βάση την τοποθεσία σας. Αντί να ορίζετε μια συγκεκριμένη ώρα, ρυθμίζετε την ειδοποίηση με βάση πόση ώρα πριν από την ανατολή ή τη δύση του ηλίου θέλετε να ειδοποιηθείτε.

Οι ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου καθορίζονται μέσω GPS, επομένως το ρολόι σας βασίζεται στα δεδομένα GPS από την τελευταία φορά που χρησιμοποιήσατε το GPS.

Για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις ανατολής/δύσης του ηλίου:




1. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
2. Κάντε κύλιση προς τα κάτω για εντοπίσετε την επιλογή **ΑΦΥΓΝΪΣΕΙΣ** και εισέλθετε πατώντας το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την ειδοποίηση που θέλετε να ρυθμίσετε και επιλέξτε την πατώντας το μεσαίο κουμπί.




4. Ορίστε τις επιθυμητές ώρες πριν από την ανατολή/δύση του ηλίου, κάνοντας κύλιση προς τα πάνω/κάτω με το πάνω και κάτω κουμπί αντίστοιχα και επιβεβαιώνοντας με το μεσαίο κουμπί.
5. Ορίστε τα λεπτά με τον ίδιο τρόπο.



6. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για επιβεβαίωση και έξοδο.

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Επιπλέον, υπάρχει μια πρόσοψη ρολογιού που δείχνει τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου.

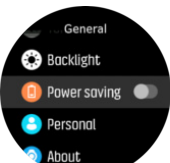


 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για τις ώρες ανατολής και δύσης του ηλίου και τις ειδοποιήσεις απαιτείται σήμα GPS. Οι ώρες παραμένουν κενές μέχρι να υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα GPS.

## 4.12. Εξοικονόμηση ενέργειας

Το ρολόι σας περιλαμβάνει μια επιλογή εξοικονόμησης ενέργειας που απενεργοποιεί όλες τις δονήσεις, τον ημερήσιο HR και τις ειδοποιήσεις Bluetooth για να επεκτείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη συνήθη ημερήσια χρήση. Για επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας κατά την καταγραφή δραστηριοτήτων, ανατρέξτε στην ενότητα 5.1.4. *Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας.*

Ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε την εξοικονόμηση ενέργειας από τις ρυθμίσεις στην ενότητα **Γενικά » Εξοικονόμηση ενέργειας.**





**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εξοικονόμηση ενέργειας ενεργοποιείται αυτόματα όταν το επίπεδο μπαταρίας φτάσει στο 10%.

## 4.13. Μορφές τοποθεσίας

Η μορφή τοποθεσίας είναι ο τρόπος με τον οποίο η τοποθεσία του GPS εμφανίζεται στο ρολόι. Όλες οι μορφές σχετίζονται με την ίδια τοποθεσία, την εκφράζουν απλώς με διαφορετικό τρόπο.

Μπορείτε να αλλάξετε τη μορφή τοποθεσίας στις ρυθμίσεις του ρολογιού, στη ρύθμιση **Πλοήγηση » Μορφή θέσης**.

Το γεωγραφικό πλάτος / μήκος είναι το πλέγμα που χρησιμοποιείται πιο συχνά και έχει τρεις διαφορετικές μορφές:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Άλλες συχνές μορφές τοποθεσίας που είναι διαθέσιμες περιλαμβάνουν:

- Το UTM (Παγκόσμια Εγκάρσια Μερκατορική Προβολή) προσφέρει μια δισδιάστατη οριζόντια παρουσίαση της τοποθεσίας.
- Το MGRS (Military Grid Reference System) αποτελεί επέκταση του συστήματος UTM και αποτελείται από προσδιοριστικό της ζώνης του δικτύου, αναγνωριστικό 100,000 τετραγωνικών μέτρων και αριθμητική τοποθεσία.

Το Suunto 5 υποστηρίζει επίσης τις ακόλουθες τοπικές μορφές τοποθεσίας:

- BNG (Βρετανικό)
- ETRS-TM35FIN (Φινλανδικό)
- KKJ (Φινλανδικό)
- IG (Ιρλανδικό)
- RT90 (Σουηδικό)
- SWEREF 99 TM (Σουηδικό)
- CH1903 (Ελβετικό)
- UTM NAD27 (Αλάσκα)
- UTM NAD27 Ηπειρωτικές Ηνωμένες Πολιτείες
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Νέα Ζηλανδία)



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες μορφές τοποθεσίας δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε περιοχές βόρεια των 84° και νότια των 80° ή εκτός των χωρών για τις οποίες προορίζονται. Αν βρίσκεστε εκτός της επιτρεπόμενης περιοχής, οι συντεταγμένες της τοποθεσίας σας δεν είναι δυνατόν να εμφανιστούν στο ρολόι.

## 4.14. Στοιχεία συσκευής

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

## 5. Χαρακτηριστικά

### 5.1. Καταγραφή μιας άσκησης

Εκτός της παρακολούθησης δραστηριοτήτων 24/7, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για προπονήσεις ή άλλες δραστηριότητες έτσι ώστε να έχετε λεπτομερή στοιχεία και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Για την καταγραφή μιας άσκησης:

1. Τοποθετήστε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών (προαιρετικό).
2. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
3. Κάντε κύλιση προς το εικονίδιο άσκησης και επιλέξτε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



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

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήρα καρδιακών παλμών, αλλά το εικονίδιο γίνει πράσινο, ελέγξτε ότι ο αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι συνδεδεμένος, δείτε 5.13.

*Συνδυασμός POD και αισθητήρων* και επιλέξτε ξανά τη λειτουργία άθλησης.

Μπορείτε είτε να περιμένετε να γίνουν όλα τα εικονίδια πράσινα ή κόκκινα είτε να ξεκινήσετε την εγγραφή, μόλις το επιθυμείτε, πατώντας το μεσαίο κουμπί.



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

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



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

Αν χρησιμοποιείτε μια λειτουργία πολλαπλών αθλημάτων, κάντε εναλλαγή αθλημάτων πατώντας παρατεταμένα το πάνω δεξί κουμπί.

Μετά τη διακοπή της καταγραφής, θα ερωτηθείτε πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση ή να την παραβλέψετε (δείτε (5.1.9. Συναισθήματα). Στη συνέχεια, λαμβάνετε μία περίληψη της δραστηριότητας στην οποία μπορείτε να περιηγηθείτε μέσω των πάνω ή κάτω δεξιών κουμπιών.

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



### 5.1.1. Λειτουργίες άθλησης

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

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 5.1. Καταγραφή μιας άσκησης), μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη σύντομη λίστα των λειτουργιών άθλησης. Πατήστε το εικονίδιο στο τέλος της σύντομης λίστας για να εμφανιστεί ολόκληρη η λίστα και να δείτε όλες τις λειτουργίες άθλησης.



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

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

### 5.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση

Είναι δυνατή η ρύθμιση διαφορετικών στόχων μέσω του Suunto 5 κατά την άσκηση.

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



Για να ασκηθείτε με γενικό στόχο:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Επιλέξτε **Στόχοι** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιλέξτε **Διάρκεια** ή **Απόσταση**.
4. Επιλέξτε τον στόχο σας.
5. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για επιστροφή στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης.

Όταν έχετε ενεργοποιήσει γενικούς στόχους, εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης στόχου σε κάθε οθόνη δεδομένων, ο οποίος δείχνει την πρόοδό σας.



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

Για να ασκηθείτε με εντατικό στόχο:

1. Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές της λειτουργίας αθλημάτων.
2. Επιλέξτε **Ζώνες έντασης** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί, Ρυθμός ή Ενέργεια**.  
(Η επιλογή εξαρτάται από την επιλεγμένη λειτουργία άθλησης και από το αν έχετε συνδέσει ένα power POD με το ρολόι σας.)
4. Επιλέξτε τη ζώνη-στόχο σας.
5. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για επιστροφή στις επιλογές της λειτουργίας άθλησης.

### 5.1.3. Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ή ένα POI ενώ πραγματοποιείτε καταγραφή μιας άσκησης.

Η λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιείτε πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS για να έχει δυνατότητα πρόσβασης στις επιλογές πλοήγησης. Αν η ακρίβεια GPS της λειτουργίας άθλησης είναι OK, όταν επιλέγετε μια διαδρομή ή ένα POI, η ακρίβεια GPS αλλάζει σε Best (Βέλτιστη).

Για πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης:

1. Δημιουργήστε μια διαδρομή ή ένα POI στην εφαρμογή Suunto και συγχρονίστε το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί GPS και πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές. Εναλλακτικά, ξεκινήστε πρώτα την καταγραφή σας και στη συνέχεια πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας άθλησης.
3. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Πατήστε τα επάνω και κάτω κουμπιά για να επιλέξετε μια επιλογή πλοήγησης και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Επιλέξτε τη διαδρομή ή το POI όπου θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί. Στη συνέχεια, πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.

Αν δεν έχετε ξεκινήσει ακόμη την καταγραφή της άσκησης, το τελευταίο βήμα σας μεταφέρει πίσω στις επιλογές λειτουργιών άθλησης. Κάντε κύλιση προς τα πάνω στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την καταγραφή σας κανονικά.

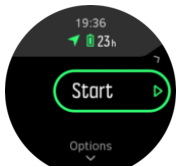
Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης όπου θα δείτε τη διαδρομή ή το POI που επιλέξατε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οθόνη πλοήγησης, ανατρέξτε στις ενότητες 5.4.6.1. *Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI* και 5.4.3. *Διαδρομές*.

Ενώ βρίσκεστε σε αυτήν την οθόνη, μπορείτε να κάνετε κύλιση προς τα πάνω ή να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές πλοήγησης σας. Από τις επιλογές πλοήγησης, μπορείτε για παράδειγμα, να επιλέξετε μια διαφορετική διαδρομή ή POI, να ελέγξετε τις συντεταγμένες της τρέχουσας τοποθεσίας σας, καθώς και να τερματίσετε την πλοήγηση επιλέγοντας **Πλοήγηση ίχνους**.

#### 5.1.4. Διαχείριση ενέργειας μπαταρίας

Το Suunto 5 σας διαθέτει σύστημα διαχείρισης της ενέργειας της μπαταρίας, το οποίο χρησιμοποιεί τεχνολογία έξυπνων μπαταριών εξασφαλίζοντας ότι το ρολόι σας δεν θα ξεμείνει από μπαταρία τη στιγμή που το έχετε περισσότερο ανάγκη.

Πριν ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης (βλέπε 5.1. *Καταγραφή μιας άσκησης*) βλέπετε μια εκτίμηση της διάρκειας μπαταρίας που απομένει με την τρέχουσα λειτουργία μπαταρίας.




Υπάρχουν δύο προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, **Απόδοση**, και **Αντοχή**. Η εναλλαγή μεταξύ αυτών των λειτουργιών θα αλλάξει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, καθώς και την απόδοση του ρολογιού.

Στην αρχική οθόνη, αγγίξτε την επιλογή **Επιλογές » Λειτουργία μπαταρίας** για να αλλάξετε λειτουργίες μπαταρίας και να δείτε πόσο επηρεάζει η κάθε λειτουργία την απόδοση του ρολογιού.



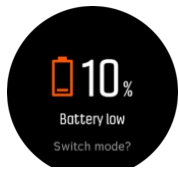
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να αλλάξετε γρήγορα τη λειτουργία μπαταρίας στην οθόνη εκκίνησης πατώντας το πάνω κουμπί.

Εκτός από αυτές τις δύο προκαθορισμένες λειτουργίες μπαταρίας, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία μπαταρίας με τις δικές σας επιθυμητές ρυθμίσεις. Η προσαρμοσμένη λειτουργία αφορά συγκεκριμένα μία λειτουργία άθλησης, γεγονός που σας επιτρέπει να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη λειτουργία μπαταρίας για κάθε λειτουργία άθλησης.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν κατά τη διάρκεια της άθλησης ξεκινήσετε την πλοήγηση ή χρησιμοποιήσετε δεδομένα πλοήγησης όπως ο εκτιμώμενος χρόνος άφιξης (ETA), το GPS μεταβαίνει σε λειτουργία **Βέλτιστη**, ανεξαρτήτως της λειτουργίας μπαταρίας.

## Ειδοποιήσεις μπαταρίας

Εκτός από τις λειτουργίες μπαταρίας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί έξυπνες υπενθυμίσεις για να σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι έχετε αρκετή διάρκεια ζωής μπαταρίας για την επόμενη περιπέτειά σας. Ορισμένες υπενθυμίσεις είναι προληπτικές και βασίζονται, για παράδειγμα, στο ιστορικό δραστηριοτήτων σας. Ειδοποιείστε επίσης, για παράδειγμα, όταν το ρολόι αντιληφθεί ότι η μπαταρία σας εξαντλείται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας. Θα σας προτείνει αυτόματα να μεταβείτε σε διαφορετική λειτουργία μπαταρίας.




Το ρολόι θα σας ειδοποιήσει όταν η μπαταρία βρίσκεται στο 20% και ξανά όταν βρίσκεται στο 10%.

### 5.1.5. Κολύμβηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto 5 για κολύμβηση σε πισίνες.

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

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

### 5.1.6. Προπόνηση με διαλείμματα


Η γυμναστική με διαλείμματα είναι μια συνήθης μορφή προπόνησης η οποία αποτελείται από επαναλαμβανόμενα σετ υψηλής και χαμηλής έντασης. Με το Suunto 5, μπορείτε να προσδιορίσετε στο ρολόι τη δική σας προπόνηση με διαλείμματα για κάθε λειτουργία αθλημάτων.

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

- Διαλείμματα: εναλλαγή από ενεργοποίηση/απενεργοποίηση που επιτρέπει την προπόνηση με διαλείμματα. Όταν η εναλλαγή γίνεται προς την ενεργοποίηση, μία ανάρτηση προπόνησης με διαλείμματα προστίθεται στη λειτουργία αθλημάτων σας.

- Επαναλήψεις: ο αριθμός των διαλειμμάτων + τα σετ επαναφοράς που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε.
- Διάλειμμα: η διάρκεια του διαλείμματος υψηλής έντασης, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.
- Επαναφορά: η διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης μεταξύ των διαλειμμάτων, σύμφωνα με την απόσταση ή τη διάρκεια.

Έχετε κατά νου ότι εάν χρησιμοποιείτε την απόσταση για να προσδιορίσετε τα διαλείμματά σας, θα πρέπει να βρίσκεστε σε μια λειτουργία αθλημάτων που μετρά την απόσταση. Η μέτρηση μπορεί να βασίζεται στο GPS ή να υπολογίζεται μέσω ενός POD ποδιού ή ποδηλάτου για παράδειγμα.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε διαλείμματα, δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση.

Για την εκτέλεση προπόνησης με διαλείμματα:


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



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



8. Εάν επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση με διαλείμματα πριν ολοκληρώσετε όλες τις επαναλήψεις σας, πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τις επιλογές λειτουργίας αθλημάτων και πραγματοποιήστε εναλλαγή προς την απενεργοποίηση **Διαλείμματα**.

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

Ύστερα από τη διακοπή της εγγραφής της άσκησης σας, η προπόνηση με διαλείμματα απενεργοποιείται αυτόματα για εκείνη τη λειτουργία αθλημάτων. Οι υπόλοιπες, ωστόσο,



ρυθμίσεις διατηρούνται ώστε να μπορείτε εύκολα να ξεκινήσετε την ίδια γυμναστική την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αθλήματος.

### 5.1.7. Θέμα οθόνης

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

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

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

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

Για αλλαγή του θέματος εμφάνισης στις επιλογές λειτουργιών άθλησης:

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

### 5.1.8. Αυτόματη παύση

Η λειτουργία αυτόματης παύσης διακόπτει την καταγραφή της άσκησης, όταν η ταχύτητά σας είναι μικρότερη των 2 km/h (1,2 mph). Μόλις η ταχύτητά σας υπερβεί τα 3 km/h (1,9 mph), η καταγραφή συνεχίζεται αυτόματα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη παύση για κάθε λειτουργία άθλησης από τις ρυθμίσεις των λειτουργιών άθλησης στο ρολόι πριν ξεκινήσετε την καταγραφή της άσκησής σας.

Αν η αυτόματη παύση είναι ενεργοποιημένη κατά τη διάρκεια μιας καταγραφής, ένα αναδυόμενο παράθυρο σας ενημερώνει όταν γίνεται αυτόματη παύση της καταγραφής.



Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε και να κάνετε εναλλαγή μεταξύ τρέχουσας απόστασης, καρδιακών παλμών, ώρας και επιπέδου μπαταρίας.



Μπορείτε να αφήσετε την καταγραφή να συνεχίζεται αυτόματα όταν αρχίσετε να κινείστε πάλι, ή να τη συνεχίσετε μόνοι σας από την αναδυόμενη οθόνη, πατώντας το πάνω δεξί κουμπί.

### 5.1.9. Συναισθήματα

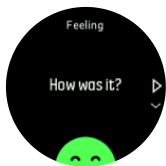
Σε περίπτωση που προπονείστε συχνά, το να παρακολουθείτε το πώς αισθάνεστε ύστερα από κάθε προπόνηση είναι σημαντικός δείκτης της συνολικής φυσικής σας κατάστασης.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα συναισθημάτων για να επιλέξετε:

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

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


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



Μπορείτε να παρακάμψετε την ερώτηση πατώντας το μεσαίο κουμπί.

## 5.2. Στοιχεία ελέγχου μέσων

Το Suunto 5 μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο της μουσικής, των podcast και των άλλων μέσων που αναπαράγονται στο τηλέφωνό σας ή που μεταδίδονται από το τηλέφωνό σας σε άλλη συσκευή. Τα στοιχεία ελέγχου μέσων είναι ενεργοποιημένα από προεπιλογή αλλά μπορούν να απενεργοποιηθούν από τις επιλογές **Ρυθμίσεις » Στοιχεία ελέγχου μέσων**.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας προκειμένου να χρησιμοποιήσετε τα Στοιχεία ελέγχου μέσων.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στα στοιχεία ελέγχου μέσων, πατήστε το μεσαίο κουμπί στην πρόσοψη του ρολογιού ή, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη ελέγχου μέσων.

Στην οθόνη ελέγχου μέσων, τα κουμπιά εκτελούν τις ακόλουθες λειτουργίες:



- **Αναπαραγωγή/Παύση:** Επάνω δεξιό κουμπί
- **Επόμενο κομμάτι/επεισόδιο:** Κάτω δεξιό κουμπί
- **Προηγούμενο κομμάτι/επεισόδιο:** Επάνω δεξιό κουμπί (παρατεταμένο πάτημα)
- **Ένταση:** Το κάτω δεξιό κουμπί (παρατεταμένο πάτημα) ανοίγει τα στοιχεία ελέγχου έντασης ήχου
  - Στην οθόνη ελέγχου έντασης ήχου, το επάνω δεξιό κουμπί αυξάνει την ένταση και το κάτω δεξιό κουμπί μειώνει την ένταση. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιστρέψετε στην οθόνη ελέγχου μέσων.

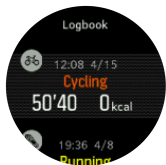
Πατήστε το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την οθόνη ελέγχου μέσων.

## 5.3. Ημερολόγιο

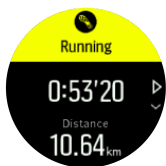
Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο βιβλίο καταγραφής από την αρχική οθόνη.



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



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



## 5.4. Πλοήγηση

### 5.4.1. Πλοήγηση υψόμετρου

Αν πλοηγείστε σε μια διαδρομή που έχει πληροφορίες υψόμετρου, μπορείτε επίσης να πλοηγηθείτε με βάση την ανάβαση και κατάβαση χρησιμοποιώντας την οθόνη προφίλ υψόμετρου. Όταν βρίσκεστε στην κύρια οθόνη πλοήγησης (όπου βλέπετε τη διαδρομή σας), πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη προφίλ υψόμετρου.

Στην οθόνη προφίλ υψόμετρου εμφανίζονται οι εξής πληροφορίες:

- πάνω: το τρέχον υψόμετρό σας

- κέντρο: προφίλ υψόμετρου που εμφανίζει την τρέχουσα τοποθεσία σας
- κάτω: υπόλοιπο ανάβασης ή κατάβασης (πατήστε το επάνω αριστερό κουμπί για να αλλάξετε προβολές)



Εάν απομακρυνθείτε πολύ μακριά από τη διαδρομή ενώ χρησιμοποιείτε την πλοήγηση υψομέτρου, το ρολόι σας θα εμφανίσει ένα μήνυμα **Εκτός διαδρομής** στην οθόνη προφίλ υψόμετρου. Αν δείτε αυτό το μήνυμα, κάντε κύλιση στην οθόνη πλοήγησης διαδρομής για να επανέλθετε στην πορεία σας πριν συνεχίσετε με την πλοήγηση υψομέτρου.

#### 5.4.2. Υψόμετρο

Το Suunto 5 χρησιμοποιεί GPS για τη μέτρηση του υψομέτρου. Σε συνθήκες βέλτιστου σήματος, αποφεύγοντας πιθανά σφάλματα που είναι τυπικά στον υπολογισμό στη θέση του GPS, η ένδειξη υψομέτρου του GPS θα πρέπει να δίνει αρκετά καλά τη θέση του ύψους σας.

Επειδή το Suunto 5 βασίζεται αποκλειστικά στο GPS για τη μέτρηση του υψομέτρου, αν το GPS δεν έχει ρυθμιστεί για τη μέγιστη ακρίβεια, κάθε φιλτράρισμα υπόκειται σε σφάλμα και μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα πιθανές μη ακριβείς ενδείξεις υψομέτρου.

Αν χρειάζεστε καλές ενδείξεις υψομέτρου, βεβαιωθείτε ότι η ακρίβεια του GPS είναι ρυθμισμένη σε **Βέλτιστη** κατά την καταγραφή.

Ωστόσο, ακόμη και με τη βέλτιστη ακρίβεια, το υψόμετρο του GPS δεν θα πρέπει να θεωρείται απόλυτη θέση. Πρόκειται για εκτίμηση του πραγματικού υψομέτρου και η ακρίβεια αυτής της εκτίμησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.

#### 5.4.3. Διαδρομές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Suunto 5 για πλοήγηση στις διαδρομές.

Για πλοήγηση σε μια διαδρομή:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.



3. Κάντε κύλιση στην επιλογή **Διαδρομές** και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των POI σας.



4. Κάντε κύλιση στη διαδρομή που θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.

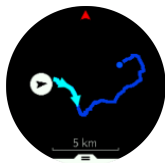


5. Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης** αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη διαδρομή για άσκηση ή επιλέξτε **Μόνο πλοήγηση** αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν θέλετε μόνο να πλοηγηθείτε στη διαδρομή, τίποτα δεν θα αποθηκευτεί ή καταγραφεί στην εφαρμογή Suunto.

6. Για να σταματήσετε την πλοήγηση πατήστε το επάνω δεξί κουμπί οποιαδήποτε στιγμή.



Στη λεπτομερή προβολή, εστιάστε και απομακρύνετε πατώντας παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί. Προσαρμόστε το επίπεδο εστίασης με τα επάνω δεξιά και τα κάτω δεξιά κουμπιά.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη πλοήγησης, μπορείτε να πατήσετε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις ενέργειες πλοήγησης, όπως να αποθηκεύετε την τρέχουσα τοποθεσία σας ή να επιλέγετε άλλη διαδρομή για πλοήγηση.

Επίσης, είναι δυνατό να ξεκινήσετε μια άσκηση από τη λίστα συντομεύσεων. Επιλέγοντας **Έναρξη άσκησης** θα ανοίξετε το μενού των λειτουργιών άθλησης και μπορείτε να αρχίσετε να καταγράφετε την άσκησή σας. Αν τερματίσετε την άσκηση, η πλοήγηση θα τερματιστεί επίσης.

Όλες οι λειτουργίες άθλησης με GPS έχουν επίσης δυνατότητα επιλογής διαδρομής. Βλέπε 5.1.3. *Πλοήγηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.*

## Οδηγίες πλοήγησης

Κατά την πλοήγηση σε μια διαδρομή, το ρολόι σας βοηθά να ακολουθήσετε τη σωστή πορεία παρέχοντας πρόσθετες ειδοποιήσεις, ενώ η διαδρομή βρίσκεται σε εξέλιξη.

Για παράδειγμα, αν βγείτε εκτός διαδρομής για περισσότερα από 100 m (330 ft), το ρολόι σας ειδοποιεί ότι δεν ακολουθείτε τη σωστή πορεία, ενώ θα σας ενημερώσει και όταν επιστρέψετε στη σωστή διαδρομή.

Όταν φτάσετε σε ένα σημείο αναφοράς ή POI, μια αναδυόμενη ενημέρωση σας δείχνει την απόσταση και τον εκτιμώμενο χρόνο διαδρομής (ETE) έως το επόμενο σημείο αναφοράς ή POI.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν κάνετε πλοήγηση σε μια διαδρομή που περιλαμβάνει διασταύρωση, όπως στην εικόνα 8, και στη διασταύρωση στρίψετε προς λανθασμένη κατεύθυνση, το ρολόι σας θα θεωρήσει ότι αυτή είναι η πρόθεσή σας. Το ρολόι θα δείξει το νέο σημείο αναφοράς με βάση την τρέχουσα κατεύθυνση της διαδρομής. Επομένως, κατά την πλοήγηση σε μια πολύπλοκη διαδρομή, να ελέγχετε τακτικά το breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει) για να βεβαιώνεστε ότι η πορεία σας είναι σωστή.

## Αναλυτική πλοήγηση σε κάθε στροφή

Όταν δημιουργείτε διαδρομές στην εφαρμογή Suunto, μπορείτε να επιλέξετε να ενεργοποιήσετε τις αναλυτικές οδηγίες σε κάθε στροφή. Όταν η διαδρομή μεταφέρεται στο ρολόι σας και χρησιμοποιείται για πλοήγηση, θα σας παρέχει αναλυτικές οδηγίες με ηχητική ειδοποίηση και πληροφορίες για το πού να στρίψετε.

### 5.4.4. Λειτουργία Find back

Εάν χρησιμοποιείτε GPS κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας, το Suunto 5 αποθηκεύει αυτόματα το σημείο εκκίνησης της άσκησής σας. Με τη λειτουργία Find back, το Suunto 5 μπορεί να σας οδηγήσει κατευθείαν πίσω στο σημείο εκκίνησής σας.

Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία find back:

1. Κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας, πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην οθόνη πλοήγησης.
2. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων.
3. Κάντε κύλιση μέχρι τη λειτουργία Find back και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να το επιλέξετε.
4. Πατήστε το κάτω αριστερό κουμπί για έξοδο και επιστροφή στην οθόνη πλοήγησης.

Εμφανίζεται η καθοδήγηση πλοήγησης ως η τελευταία εμφάνιση στο επιλεγμένο άθλημα.

### 5.4.5. Πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot

Εάν είστε μέλος του Komoot, μπορείτε να βρείτε ή να σχεδιάσετε διαδρομές με το Komoot και να τις συγχρονίσετε με το Suunto 5 μέσω της εφαρμογής Suunto. Επιπλέον, οι ασκήσεις που εγγράφονται στο ρολόι σας θα συγχρονίζονται αυτόματα με το Komoot.

Όταν χρησιμοποιείτε την πλοήγηση διαδρομής του Suunto 5 μαζί με διαδρομές από το Komoot, το ρολόι σας θα σας δίνει οδηγίες στροφή προς στροφή μέσω ηχητικής ειδοποίησης και με μήνυμα κειμένου για την κατεύθυνση προς την οποία πρέπει να στρίψετε.



Για να χρησιμοποιήσετε την πλοήγηση στροφή προς στροφή από το Komoot

1. Εγγραφείτε στο Komoot.com
2. Από την εφαρμογή Suunto, επιλέξτε τις υπηρεσίες συνεργατών.
3. Επιλέξτε την υπηρεσία Komoot και συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τα ίδια διαπιστευτήρια που χρησιμοποιήσατε για την εγγραφή σας στο Komoot.

Όλες οι επιλεγμένες ή προγραμματισμένες διαδρομές σας στο Komoot (ονομάζονται “tours” στο Komoot) θα συγχρονίζονται αυτόματα με την εφαρμογή Suunto, που μπορείτε εύκολα να μεταφέρετε στο ρολόι σας.

Ακολουθήστε τις οδηγίες στην ενότητα 5.4.3. *Διαδρομές* και επιλέξτε τη διαδρομή σας από το Komoot για να λαμβάνετε οδηγίες στροφή προς στροφή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συνεργασία μεταξύ Suunto και Komoot, ανατρέξτε στην τοποθεσία <http://www.suunto.com/komoot>



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Komoot δεν είναι προς το παρόν διαθέσιμο στην Κίνα.

#### 5.4.6. Σημεία ενδιαφέροντος

Σημείο ενδιαφέροντος ή POI, είναι κάποια ιδιαίτερη περιοχή, όπως κάποιος χώρος κατασκήνωσης ή θέας κατά τη διάρκεια μίας πορείας, την οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να πλοηγηθείτε σε αυτήν αργότερα. Μπορείτε να δημιουργήσετε POI στην εφαρμογή Suunto από έναν χάρτη χωρίς να χρειάζεται να βρίσκεστε στην τοποθεσία POI. Η δημιουργία POI στο ρολόι σας γίνεται αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Κάθε POI ορίζεται από:

- Την ονομασία του POI
- Τον τύπο του POI
- Την ημερομηνία και την ώρα που δημιουργήθηκε
- Το γεωγραφικό πλάτος
- Το γεωγραφικό μήκος
- Το υψόμετρο

Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως 250 POI στο ρολόι σας.

##### 5.4.6.1. Πλοηγηθείτε σε κάποιο POI

Μπορείτε να πλοηγηθείτε σε οποιοδήποτε POI που βρίσκεται στη λίστα των POI στο ρολόι σας.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πλοηγείστε σε κάποιο POI, το ρολόι σας χρησιμοποιεί GPS πλήρους ισχύος.

Για να πλοηγηθείτε σε ένα POI:

1. Πατήστε το επάνω δεξί κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Κάντε κύλιση μέχρι την επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Κάντε κύλιση μέχρι τα POI και πατήστε το μεσαίο κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα των POI σας.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI στο οποίο θέλετε να πλοηγηθείτε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Πατήστε το πάνω κουμπί για να αρχίσει η πλοήγηση.

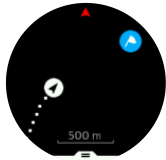
Για να σταματήσετε την πλοήγηση, ξαναπατήστε το πάνω κουμπί οποιαδήποτε στιγμή.

Ενώ κινήστε, η πλοήγηση σε POI έχει δύο προβολές:

- Προβολή POI με ένδειξη κατεύθυνσης και απόστασης μέχρι το POI



- προβολή χάρτη η οποία δείχνει την τρέχουσα θέση σας σε σχέση με το POI και την πορεία με breadcrumb trail (την πορεία που έχετε ακολουθήσει)



Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να μεταβείτε από τη μια προβολή στην άλλη. Εάν σταματήσετε να κινήστε, το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει ποια κατεύθυνση θα ακολουθήσετε με βάση το GPS.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την προβολή POI, πατήστε την οθόνη για να εμφανιστούν στην κάτω σειρά πρόσθετες πληροφορίες, όπως η διαφορά υψομέτρου μεταξύ της τρέχουσας θέσης και του POI και η εκτιμώμενη ώρα άφιξης (ETA) ή ο εκτιμώμενος χρόνος διαδρομής (ETE).

Στην προβολή χάρτη, άλλα POI που βρίσκονται κοντά εμφανίζονται γκρι. Πατήστε το επάνω αριστερό κουμπί για να κάνετε εναλλαγή μεταξύ της επισκόπησης χάρτη και μιας πιο λεπτομερούς προβολής. Στη λεπτομερή προβολή, προσαρμόζετε το επίπεδο εστίασης πατώντας το μεσαίο κουμπί και στη συνέχεια εστιάζετε ή απομακρύνετε με τα πάνω και κάτω κουμπιά.

























Κατά την πλοήγηση, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να ανοίξετε μια λίστα συντομεύσεων. Οι συντομεύσεις σας δίνουν τη δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης στις λεπτομέρειες του POI και σε ενέργειες όπως στην αποθήκευση της τρέχουσας θέσης σας ή την επιλογή κάποιου άλλου POI για πλοήγηση, καθώς και στον τερματισμό της πλοήγησης.



#### 5.4.6.2. Τύποι POI

Οι παρακάτω τύποι POI είναι διαθέσιμοι στο Suunto 5:

	γενικό σημείο ενδιαφέροντος
	Στρώμνη (ζώων, για κυνήγι)
	Έναρξη (αρχή πορείας ή διαδρομής)
	Μεγάλο θήραμα (ζώο, για κυνήγι)
	Πουλί (ζώο, για κυνήγι)
	Κτίριο, κατοικία
	Καφετέρια, τρόφιμα, εστιατόριο
	Κατασκήνωση, κάμπινγκ



	Αυτοκίνητο, χώρος στάθμευσης
	Σπήλαιο
	Γκρεμός, λόφος, βουνό, πεδιάδα
	Ακτή, λίμνη, ποταμός, νερό
	Διασταύρωση
	Έκτακτη ανάγκη
	Τέλος (τέλος πορείας ή διαδρομής)
	Ψάρεμα, σημείο ψαρέματος
	Δάσος
	Γεωκρύπτη
	Ξενώνας, ξενοδοχείο, κατάλυμα
	Πληροφορίες
	Λιβάδι
	Κορυφή
	Πατημασιές (πατημασιές ζώων, για κυνήγι)
	Δρόμος
	Βράχος
	Τρίψιμο (σημάδια ζώων, για κυνήγι)
	Γρατζουνιά (σημάδια ζώων, για κυνήγι)
	Βολή (για κυνήγι)
	Αξιοθέατο
	Μικρό θήραμα (ζώο, για κυνήγι)
	Παρατηρητήριο (για κυνήγι)
	Μονοπάτι

	Κάμερα πορείας (για κινήγι)
	Καταρράκτης

#### 5.4.6.3. Προσθήκη και διαγραφή POI

Μπορείτε να προσθέσετε κάποιο POI στο ρολόι σας είτε με την εφαρμογή Suunto είτε αποθηκεύοντας την τρέχουσα τοποθεσία σας στο ρολόι.

Αν είστε έξω και φοράτε το ρολόι σας και βρεθείτε σε κάποιο σημείο που θέλετε να αποθηκεύσετε ως POI, μπορείτε να το προσθέσετε απευθείας στο ρολόι σας.

Για την προσθήκη POI με το ρολόι σας:

1. Πατήστε το επάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Μεταβείτε στην επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **Η τοποθεσία σας** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Περιμένετε μέχρι το ρολόι να ενεργοποιήσει το GPS και να εντοπίσει την τοποθεσία σας.
5. Όταν το ρολόι δείχνει το γεωγραφικό σας πλάτος και μήκος, πατήστε το πάνω κουμπί για να αποθηκεύσετε τη θέση σας ως POI και να επιλέξετε τύπο POI.
6. Από προεπιλογή, το όνομα του POI είναι ίδιο με τον τύπο του POI (με έναν αριθμό μετά).

### Διαγραφή POIs

Μπορείτε να καταργήσετε ένα POI διαγράφοντας το POI από τη λίστα POI στο ρολόι ή διαγράφοντάς το στην εφαρμογή Suunto.

Για διαγραφή POI από το ρολόι σας:

1. Πατήστε το επάνω κουμπί για να ανοίξετε την αρχική οθόνη.
2. Μεταβείτε στην επιλογή **Πλοήγηση** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Πατήστε το κάτω κουμπί για να κάνετε κύλιση προς τα κάτω στην επιλογή **POI** και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
4. Κάντε κύλιση μέχρι το POI που επιθυμείτε να αφαιρέσετε από το ρολόι και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
5. Κάντε κύλιση στο τέλος των λεπτομερειών και επιλέξτε **Διαγραφή**.

Όταν διαγράφετε ένα POI από το ρολόι σας, το POI δεν διαγράφεται μόνιμα.

Για να διαγράψετε μόνιμα ένα POI, θα πρέπει να διαγράψετε το POI στην εφαρμογή Suunto.

#### 5.4.7. Ακρίβεια GPS και εξοικονόμηση ενέργειας

Ο ρυθμός ρύθμισης του GPS καθορίζει την ακρίβεια της διαδρομής σας - όσο πιο σύντομο είναι το διάστημα μεταξύ της ρύθμισης των τιμών, τόσο πιο μεγάλη είναι η ακρίβεια της διαδρομής. Κάθε ρύθμιση του GPS καταγράφεται στο αρχείο καταγραφής σας κατά την καταγραφή μιας άσκησης.


Επίσης, ο ρυθμός ρύθμισης του GPS επηρεάζει άμεσα τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Μειώνοντας την ακρίβεια του GPS, μπορείτε να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του ρολογιού σας.

Οι επιλογές ακριβείας GPS είναι οι εξής:

- Καλύτερη: ~ 1 sec ρυθμός ρύθμισης
- Καλή: ~ 60 sec ρυθμός ρύθμισης

Μπορείτε να αλλάξετε την ακρίβεια του GPS από τις επιλογές αθλήματος του ρολογιού σας ή μέσω της εφαρμογής Suunto.

Όποτε πλοηγείστε σε κάποια διαδρομή ή κάποιο POI, η ακρίβεια του GPS ορίζεται αυτόματα σε Βέλτιστη.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Την πρώτη φορά που αθλείστε ή πλοηγείστε με GPS, περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει ρύθμιση GPS πριν ξεκινήσετε. Αυτό ενδέχεται να διαρκέσει 30 δευτερόλεπτα ή και περισσότερο ανάλογα με τις συνθήκες.

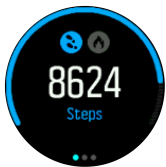
## 5.5. Ημερήσια δραστηριότητα

### 5.5.1. Παρακολούθηση δραστηριότητας


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

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

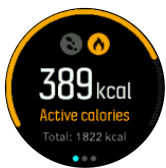
Από την οθόνη της πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να δείτε τα συνολικά βήματα της ημέρας.



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

 **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για να βελτιώσετε την ακρίβεια της παρακολούθησης βημάτων, καθορίστε τη θέση και τον τρόπο με τον οποίο θα φοράτε το ρολόι σας όταν ρυθμίζετε το Suunto ή στην ενότητα **Ρυθμίσεις** » **Γενικά** » **Προσωπικές** » **Θέση συσκευής**.

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



Ο μεγάλος αριθμός στο κέντρο της οθόνης είναι ο εκτιμώμενος αριθμός των ενεργών θερμίδων που έχετε κάψει στη διάρκεια της ημέρας. Κάτω από αυτόν μπορείτε να δείτε τον

συνολικό αριθμό θερμίδων που έχετε κάψει. Το σύνολο περιλαμβάνει τόσο τις ενεργές θερμίδες όσο και τον Βασικό μεταβολικό Ρυθμό (βλέπε παρακάτω).

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

Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τα βήματά σας στο διάστημα των τελευταίων επτά ημερών πατώντας το μεσαίο κουμπί. Πατήστε ξανά το μεσαίο κουμπί για να δείτε τις θερμίδες.



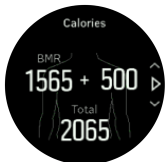
### Στόχοι δραστηριότητας

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



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

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



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

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

### 5.5.2. Στιγμιαίοι καρδιακοί παλμοί

Η οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών παρέχει ένα γρήγορο στιγμιότυπο των καρδιακών παλμών σας.

Από την προβολή της πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη καρδιακών παλμών.



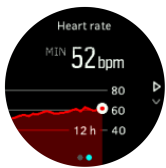
Πατήστε το επάνω κουμπί για έξοδο από την οθόνη και επιστροφή στην προβολή της πρόσωσης ρολογιού.

### 5.5.3. Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί

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

Η οθόνη εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς σας σε διάστημα 12 ωρών σε μορφή γραφήματος. Το γράφημα αυτό καταρτίζεται χρησιμοποιώντας το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας βασισμένο σε χρονικά διαστήματα των 24 λεπτών. Επιπλέον, πατώντας το κάτω δεξιό κουμπί λαμβάνετε μια ένδειξη του μέσου ωριαίου ρυθμού κατανάλωσης θερμίδων και τον χαμηλότερο καρδιακό παλμό σας κατά τη διάρκεια της 12ωρης περιόδου.

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



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

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

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



Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το χαρακτηριστικό, το ρολόι σας χρειάζεται 24 λεπτά για να ξεκινήσει να προβάλλει πληροφορίες ημερήσιων καρδιακών παλμών.

Για προβολή ημερήσιων καρδιακών παλμών:

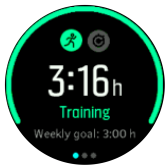
1. Από την προβολή της πρόσοψης του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη στιγμιαίων καρδιακών παλμών.
2. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να εισέλθετε στην οθόνη ημερήσιων καρδιακών παλμών.
3. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε την κατανάλωση θερμίδων.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μετά από μια περίοδο αδράνειας, όπως όταν δε φοράτε το ρολόι ή όταν κοιμάστε ήσυχα, το ρολόι αδρανοποιείται και απενεργοποιεί τον οπτικό αισθητήρα καρδιακών παλμών. Εάν θέλετε να παρακολουθείτε τους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενεργοποιήστε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε (δείτε 4.6. Λειτουργία Μην ενοχλείτε).

## 5.6. Πληροφορίες προπόνησης

Το ρολόι σας παρέχει μια επισκόπηση της αθλητικής σας δραστηριότητας.

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην προβολή παρακολούθησης της προπόνησης

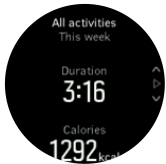


Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να δείτε ένα γράφημα ράβδων των δραστηριοτήτων σας κατά τις τελευταίες 3 ώρες, καθώς και τη μέση διάρκεια. Πατήστε το πάνω αριστερό κουμπί για εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων που έχετε κάνει κατά τις τελευταίες 3 εβδομάδες.



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

Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε την περίληψη της τρέχουσας εβδομάδας. Η περίληψη περιλαμβάνει στον συνολικό χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες για τα επιλεγμένα αθλήματα στην προβολή συνολικών δεδομένων. Αν πατήσετε το κάτω δεξιό κουμπί, όταν είναι επιλεγμένη μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, θα δείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας αυτής.



## 5.7. Προσαρμόσιμη καθοδήγηση προπόνησης

Το Suunto 5 σας δημιουργεί αυτόματα ένα πρόγραμμα προπόνησης 7 ημερών για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε, να ενισχύσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι εβδομαδιαίες προπονήσεις και η έντασή τους διαφέρουν μεταξύ των τριών προγραμμάτων άσκησης.

Επιλέξτε τον στόχο φυσικής σας κατάστασης:



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

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

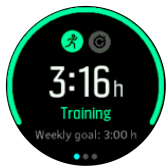
Το πρόγραμμα προπόνησης περιλαμβάνει προγραμματισμένες ασκήσεις με στόχο έντασης και διάρκειας. Η κάθε άσκηση είναι προγραμματισμένη με σκοπό να σας βοηθήσει να συντηρήσετε και να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση σταδιακά, χωρίς να επιβαρύνετε υπερβολικά το σώμα σας. Αν χάσετε μια άσκηση ή ασκηθείτε περισσότερο από όσο είχατε προγραμματίσει, το Suunto 5 προσαρμόζει αυτόματα το πρόγραμμα προπόνησής σας αναλόγως.

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

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

Για να δείτε τις επόμενες προγραμματισμένες προπονήσεις:

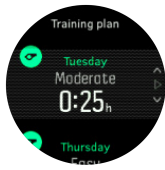
1. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί για να κάνετε κύλιση στην οθόνη πληροφοριών προπόνησης.




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





3. Πατήστε το κάτω δεξί κουμπί για να εμφανιστούν πρόσθετες πληροφορίες: ημέρα προπόνησης, διάρκεια και επίπεδο έντασης (βάσει των ζωνών καρδιακών παλμών, βλ. 5.15. *Ζώνες έντασης*).




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

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

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

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

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

Για να απενεργοποιήσετε το εξατομικευμένο σας πρόγραμμα προπόνησης:

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



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

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




4. Επιβεβαιώστε πατώντας το μεσαίο κουμπί.



## Καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο

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

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

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

## 5.8. Επαναφορά

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

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

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

Για να δείτε τον χρόνο ανάκαμψής σας, πατήστε το κάτω δεξί κουμπί από την πρόσοψη του ρολογιού, μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη ανάκαμψης.



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

## 5.9. Παρακολούθηση ύπνου

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα υγιές μυαλό και σώμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να παρακολουθείτε τον ύπνο σας και να καταγράψετε πόσο κοιμάστε κατά μέσο όρο.

Όταν φοράτε το ρολόι σας την ώρα του ύπνου, το Suunto 5 παρακολουθεί τον ύπνο σας βάσει των δεδομένων του επιταχυνσιόμετρου.

Για να παρακολουθήσετε τον ύπνο σας:

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



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

Αφού ορίσετε την ώρα που πάτε για ύπνο, μπορείτε να επιλέξετε να θέσετε το ρολόι σας σε λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Το βήμα 3 πιο πάνω καθορίζει την ώρα που πάτε για ύπνο. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί αυτό το διάστημα για να καθορίσει το πότε κοιμάστε (όταν είστε ξαπλωμένοι) και αναφέρει όλο τον χρόνο που κοιμηθήκατε συνεχόμενα. Για παράδειγμα, αν σηκωθείτε για να πιείτε νερό το βράδυ, το ρολόι σας μετράει τον χρόνο, αφού σηκωθήκατε, ως συνεχή ύπνο.

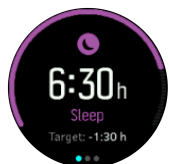
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν πάτε για ύπνο πριν την κανονική σας ώρα και ξυπνήσετε μετά την κανονική σας ώρα, το ρολόι δεν μετράει αυτά τα χρονικά διαστήματα ως συνεχή ύπνο. Πρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου σας σύμφωνα με το νωρίτερο που μπορείτε να πάτε για ύπνο και το αργότερο που μπορείτε να ξυπνήσετε.

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

## Συνήθειες ύπνου

Μόλις ξυπνήσετε, σας υποδέχεται με μια περίληψη του ύπνου σας. Για παράδειγμα, η περίληψη περιλαμβάνει τη συνολική διάρκεια του ύπνου σας καθώς και μια εκτίμηση του χρόνου που ήσασταν ξύπνιοι (που κινούσασταν στο κρεβάτι) και τον χρόνο που βρισκόσασταν σε βαθύ ύπνο (καμία κίνηση).

Εκτός από την περίληψη ύπνου, μπορείτε να παρακολουθήσετε τις συνολικές συνήθειες ύπνου σας με την εικόνα ύπνου. Από την πρόσοψη του ρολογιού, πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί μέχρι να δείτε την οθόνη **ΎΠΝΟΣ**. Η πρώτη προβολή σας δείχνει τον τελευταίο σας ύπνο σε σύγκριση με τον στόχο ύπνου σας.



Όταν βρίσκεστε στην οθόνη ύπνου, μπορείτε να πατήσετε το μεσαίο κουμπί για να δείτε τον μέσο όρο ύπνου σας τις τελευταίες επτά ημέρες. Πατήστε ξανά το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε τις πραγματικές ώρες ύπνου σας κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.

Όταν βρίσκεστε στην οθόνη μέσου όρου ύπνου, μπορείτε να πατήσετε το κάτω αριστερό κουμπί για να δείτε ένα γράφημα με τη μέση τιμή καρδιακών παλμών κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.



Πατήστε ξανά το κάτω δεξιό κουμπί για να δείτε τις πραγματικές τιμές καρδιακών παλμών σας κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Από την οθόνη **ΥΠΝΟΣ**, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις παρακολούθησης ύπνου.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όλες οι μετρήσεις ύπνου βασίζονται μόνο στις κινήσεις, κατά συνέπεια είναι μόνο εκτιμήσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις πραγματικές συνήθειες ύπνου σας.

## Ποιότητα ύπνου

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

## Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου

Αν φοράτε το ρολόι σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε να λάβετε πρόσθετη ανατροφοδότηση για τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια του ύπνου σας. Για να μείνουν ενεργοποιημένοι οι οπτικοί καρδιακοί παλμοί κατά τη διάρκεια της νύχτας, βεβαιωθείτε ότι οι ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί έχουν ενεργοποιηθεί (δείτε 5.5.3. *Ημερήσιοι καρδιακοί παλμοί*).

## Αυτόματη λειτουργία Μην Ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη ρύθμιση Μην Ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε όσο κοιμάστε.

## 5.10. Καταπόνηση και ανάκαμψη

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

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


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

Η δυνατότητα παρακολούθησης των δυνάμεών σας μπορεί να σας βοηθήσει στη συνετή διαχείριση και χρήση τους. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε τα επίπεδα δυνάμεών σας ως οδηγό για τον εντοπισμό παραγόντων καταπόνησης, προσωπικών στρατηγικών ενίσχυσης της ανάκαμψης, καθώς και για την αναγνώριση της σημασίας της καλής διατροφής.

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

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

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

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

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



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

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



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

## 5.11. Επίπεδο φυσικής κατάστασης

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

Το επίπεδο αερόβιας ικανότητας ορίζεται ως VO2max (μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου), μια ευρέως αναγνωρισμένη μέτρηση για την αερόβια ικανότητα αντοχής. Με άλλα λόγια, η

VO2max υποδεικνύει πόσο καλά μπορεί το σώμα σας να χρησιμοποιεί το οξυγόνο. Όσο μεγαλύτερη είναι η VO2max, τόσο καλύτερη είναι η χρήση του οξυγόνου.

Η εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης βασίζεται στην ανίχνευση απόκρισης καρδιακού ρυθμού στη διάρκεια κάθε καταγεγραμμένης προπόνησης τρεξίματος ή περπατήματος. Για την εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης, καταγράψτε μια άσκηση τρεξίματος ή περπατήματος, διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών ενώ φοράτε το Suunto 5 σας.

Το ρολόι σας μπορεί να παράσχει εκτίμηση του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης για όλες τις προπονήσεις τρεξίματος και περπατήματος.

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



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

Το ιστορικό, από καταγεγραμμένες ασκήσεις τρεξίματος και περπατήματος, είναι σημαντικό για τη διασφάλιση της ακρίβειας εκτίμησης της VO2max. Όσες περισσότερες δραστηριότητες καταγράφετε με το Suunto 5, τόσο πιο ακριβής θα είναι η εκτίμηση του VO2max σας.

Υπάρχουν οκτώ επίπεδα φυσικής κατάστασης, από το χαμηλότερο στο υψηλότερο: Πολύ κακή, Κακή, Σχετικά καλή, Μέση, Καλή, Πολύ καλή, Άριστη και Ανώτερη. Η τιμή εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο σας, ενώ όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή τόσο καλύτερη φυσική κατάσταση έχετε.

Πατήστε το κουμπί επάνω αριστερά για προβολή της εκτιμώμενης ηλικίας φυσικής κατάστασής σας. Η ηλικία βάσει της φυσικής κατάστασης αποτελεί μια τιμή μέτρησης που επαναπροσδιορίζει την τιμή VO2max σε όρους ηλικίας. Εάν συμμετέχετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα στους σωστούς τύπους σωματικής άσκησης θα ενισχύσετε την τιμή VO2max και θα μειώσετε την ηλικία σας βάσει της φυσικής σας κατάστασης.



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

## 5.12. Αισθητήρας καρδιακών παλμών θώρακος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν Bluetooth® Smart αισθητήρα καρδιακού παλμού, όπως ο αισθητήρας Suunto Smart Sensor, με το Suunto 5 για να έχετε ακριβή στοιχεία σχετικά με την ένταση της άσκησής σας.

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

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

Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του Suunto Smart Sensor ή άλλου αισθητήρα καρδιακού παλμού συμβατού με Bluetooth® Smart για περισσότερες πληροφορίες.


Δείτε το 5.13. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων* για οδηγίες σχετικά με τη σύνδεση ενός αισθητήρα καρδιακού παλμού με το ρολόι σας.

## 5.13. Συνδυασμός POD και αισθητήρων

Συνδέστε το ρολόι σας με Bluetooth Smart POD και αισθητήρες για να συλλέγετε πρόσθετες πληροφορίες, όπως είναι η ένταση της ποδηλασίας, όταν καταγράφετε μια άσκηση.

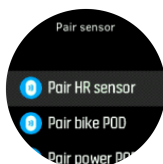
Το Suunto 5 υποστηρίζει τους παρακάτω τύπους POD και αισθητήρων:

- Καρδιακοί παλμοί
- Ποδήλατο
- Ισχύς
- Πόδι

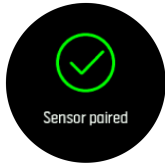
 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατή η οποιασδήποτε μορφής ζευγοποίηση, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία πτήσης. Απενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης πριν από τη ζευγοποίηση. Δείτε στο 4.5. *Λειτουργία πτήσης*.

Για σύνδεση με POD ή αισθητήρα:

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



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



Αν το POD έχει υποχρεωτικές ρυθμίσεις, όπως πετάλια για κάποιο power POD, θα σας ζητηθεί να καταχωρήσετε μία τιμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σύνδεσης.

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

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

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

### 5.13.1. Βαθμονόμηση ενός POD ποδηλάτου

Για τα POD ποδηλάτου, θα πρέπει να ορίσετε την περίμετρο του τροχού στο ρολόι σας. Η περίμετρος θα πρέπει να είναι σε χιλιοστά και γίνεται σαν βήμα κατά τη βαθμονόμηση. Αν αλλάξετε τροχούς (με νέα περίμετρο) στο ποδήλατό σας, θα πρέπει επίσης να αλλαχθεί η ρύθμιση της περιμέτρου τροχού στο ρολόι.

Για αλλαγή της περιμέτρου τροχού:

1. Στις ρυθμίσεις, μεταβείτε στην ενότητα **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.
2. Επιλέξτε **Bike POD**.
3. Επιλέξτε τη νέα περίμετρο τροχού.

### 5.13.2. Βαθμονόμηση του POD ποδιού

Κατά την αντιστοίχιση ενός POD ποδιού, το ρολόι σας βαθμονομεί αυτόματα το POD χρησιμοποιώντας GPS. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά αν χρειαστεί μπορείτε να την απενεργοποιήσετε από τις ρυθμίσεις POD στην επιλογή **Συνδεσιμότητα** » **Συνδεδεμένες συσκευές**.

Για την πρώτη βαθμονόμηση με GPS, θα πρέπει να επιλέξετε μία λειτουργία άθλησης στην οποία χρησιμοποιείται το POD ποδιού και η ακρίβεια του GPS έχει οριστεί ως **Βέλτιστη**. Ξεκινήστε την καταγραφή και τρέξτε με σταθερό ρυθμό σε επίπεδη επιφάνεια, αν είναι δυνατό, για 15 λεπτά τουλάχιστον.

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

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

### 5.13.3. Βαθμονόμηση ενός Power POD

Για Power POD (μετρητής ισχύς), πρέπει να ξεκινήσετε τη βαθμονόμηση από τις επιλογές λειτουργίας άθλησης στο ρολόι σας.

Για να βαθμονομήσετε ένα Power POD:

1. Συνδέστε ένα Power POD με το ρολόι σας, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

2. Επιλέξτε μια λειτουργία άθλησης που χρησιμοποιεί Power POD και, στη συνέχεια, ανοίξτε τις επιλογές λειτουργιών.
3. Επιλέξτε το στοιχείο **Βαθμονόμηση Power POD** και ακολουθήστε τις οδηγίες του ρολογιού.

Θα πρέπει να εκτελείτε περιστασιακά επαναβαθμονόμηση του Power POD.

## 5.14. Χρονόμετρα

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



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

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

### Χρονόμετρο

Ξεκινήστε το χρονόμετρο πατώντας το μεσαίο κουμπί.



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



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

### Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

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





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

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

## 5.15. Ζώνες έντασης

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

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

Οι πέντε διαφορετικές ζώνες έντασης που χρησιμοποιούνται στο Suunto 5 είναι οι ακόλουθες:

### **Ζώνη 1: Εύκολη**

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

### **Ζώνη 2: Μέτρια**

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

### **Ζώνη 3: Σκληρή**

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

πραγματοποιείται το πολύ μερικές φορές την εβδομάδα, καθώς καταπονεί σε μεγάλο βαθμό το σώμα σας.

#### **Ζώνη 4: Πολύ σκληρή**

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

#### **Ζώνη 5: Μέγιστη**

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

### **5.15.1. Ζώνες καρδιακών παλμών**

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

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

Το Suunto 5 διαθέτει προκαθορισμένες ζώνες HR και ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προκαθορισμένες ζώνες για όλες τις ασκήσεις. Σε περίπτωση ωστόσο που επιθυμείτε μια προπόνηση για προχωρημένους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες ζώνες HR για τρέξιμο και ποδηλασία.

#### **Ορίστε τον μέγ. HR σας**

Ορίστε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Προπόνηση » Ζώνες έντασης » Προεπιλεγμένες ζώνες**.

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



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

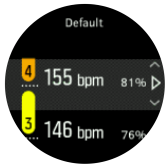


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να ορίσετε τον μέγιστο αριθμό HR μέσω των ρυθμίσεων στην ενότητα **Γενικά » Προσωπικές**.


#### **Ορίστε τις προκαθορισμένες ζώνες HR**

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

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



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

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

### Ορίστε τις ζώνες HR που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση

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

1. Επιλέξτε την άσκηση (τρέξιμο ή ποδηλασία) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε (πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά) και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των ενεργοποιημένων ζωνών HR.
3. Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα επάνω/κάτω πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά και πιέστε το μεσαίο κουμπί όταν επισημαίνεται η ζώνη HR που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη HR σας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω δεξιά κουμπιά.



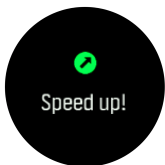
5. Πιέστε το μεσαίο κουμπί για την επιλογή της νέας τιμής HR.
6. Κρατήστε πατημένο το μεσαίο κουμπί για την έξοδο από την προβολή των ζωνών HR.

#### 5.15.1.1. Χρήση των ζωνών HR κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 5.1. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τους καρδιακούς παλμούς σαν εντατικό στόχο (δείτε 5.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης των ζωνών HR, το οποίο χωρίζεται σε πέντε ενότητες, στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης (για όλες τις λειτουργίες άθλησης που υποστηρίζουν τον HR). Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη HR στην οποία ασκείστε, φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



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



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

### 5.15.2. Ζώνες ρυθμού

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

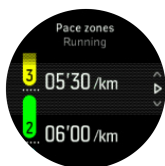
Το Suunto 5 διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ρυθμού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ρυθμού είναι διαθέσιμες για τρέξιμο.

#### Ορισμός ζωνών ρυθμού

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

1. Επιλέξτε **Τρέξιμο** πατώντας το μεσαίο κουμπί.
2. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ρυθμού.
3. Πατήστε το επάνω ή το κάτω δεξιό κουμπί για να πραγματοποιήσετε κύλιση προς τα επάνω/κάτω και πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η ζώνη ρυθμού που επιθυμείτε να αλλάξετε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ρυθμού πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ζώνης ρυθμού.
6. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την τιμή ζώνης ρυθμού.

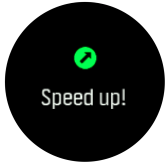
#### 5.15.2.1. Χρήση των ζωνών ρυθμού κατά την άσκηση

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 5.1. Καταγραφή μιας άσκησης) και έχετε επιλέξει τον ρυθμό ως εντατικό στόχο (δείτε 5.1.2. Χρήση στόχων κατά την άσκηση), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης ζώνης ενέργειας, χωρισμένο σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη ρυθμού την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό

στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



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



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

### 5.15.3. Ζώνες ενέργειας

Ο μετρητής ενέργειας μετρά πόση σωματική προσπάθεια απαιτείται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Η προσπάθεια μετριέται σε watt. Το βασικό πλεονέκτημα που σας προσδίδει ο μετρητής ενέργειας είναι η ακρίβεια. Ο μετρητής ενέργειας αποκαλύπτει με ακρίβεια πόσο σκληρά ασκείστε και πόση ενέργεια παράγετε. Επίσης, είναι εύκολο να δείτε την πρόοδό σας κατά την ανάλυση των watt.

Οι ζώνες ενέργειας μπορούν να σας βοηθήσουν να ασκηθείτε με τη σωστή παραγόμενη ενέργεια.

Το Suunto 5 διαθέτει πέντε προκαθορισμένες ζώνες ενέργειας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή μπορείτε να ορίσετε ως δικές σας.

Οι ζώνες ενέργειας είναι διαθέσιμες σε όλες τις προκαθορισμένες λειτουργίες άθλησης για την ποδηλασία, την ποδηλασία εσωτερικού χώρου και την ορεινή ποδηλασία. Για το τρέξιμο σε δρόμο και σε βουνό, πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις συγκεκριμένες λειτουργίες άθλησης «Power» για να σας παρέχονται ζώνες ενέργειας. Εάν χρησιμοποιείτε μια προσαρμοσμένη λειτουργία άθλησης, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία σας χρησιμοποιεί ένα POD ενέργειας, ώστε να σας παρέχονται και ζώνες ενέργειας.

#### **Ορίστε τις ζώνες ενέργειας που είναι συγκεκριμένες για κάθε άσκηση**

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

1. Επιλέξτε την άσκηση (**Τρέξιμο** ή **Ποδηλασία**) που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε ή πατήστε το μεσαίο κουμπί, όταν επισημαίνεται η εν λόγω άσκηση.
2. Πατήστε το κάτω δεξιό κουμπί και επιλέξτε τις ζώνες ενέργειας.
3. Πατήστε το πάνω ή το κάτω δεξιό κουμπί και επιλέξτε τη ζώνη ενέργειας που επιθυμείτε να επεξεργαστείτε.
4. Επιλέξτε τη νέα ζώνη ενέργειας πιέζοντας τα επάνω ή κάτω κουμπιά.



5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί για να επιλέξετε τη νέα τιμή ενέργειας.
6. Πατήστε παρατεταμένα το μεσαίο κουμπί για έξοδο από την προβολή των ζωνών ενέργειας.

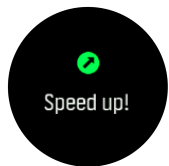
### 5.15.3.1. Χρήση των ζωνών ενέργειας κατά την άσκηση

Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα power POD που έχετε συνδέσει με το ρολόι σας για να έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε τις ζώνες ενέργειας κατά την άσκηση, δείτε 5.13. *Συνδυασμός POD και αισθητήρων.*

Όταν καταγράφετε μια άσκηση (δείτε 5.1. *Καταγραφή μιας άσκησης*) και έχετε επιλέξει την ενέργεια ως εντατικό στόχο (δείτε 5.1.2. *Χρήση στόχων κατά την άσκηση*), εμφανίζεται ένα σύστημα μέτρησης ζώνης ενέργειας χωρισμένο σε πέντε ενότητες. Αυτές οι πέντε ενότητες εμφανίζονται στο εξωτερικό άκρο της οθόνης της λειτουργίας άθλησης. Το σύστημα μέτρησης υποδεικνύει την τρέχουσα ζώνη ενέργειας την οποία έχετε επιλέξει σαν εντατικό στόχο φωτίζοντας την αντίστοιχη ενότητα. Το μικρό βέλος στο σύστημα μέτρησης υποδεικνύει το σημείο στο οποίο βρίσκεστε εντός του εύρους ζωνών.



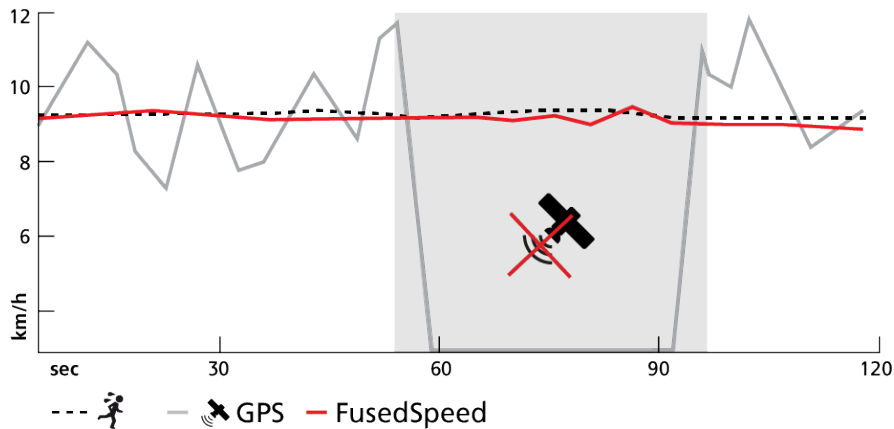
Το ρολόι σας σας ειδοποιεί όταν φτάσετε στην επιλεγμένη ζώνη στόχο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ρολόι θα σας προτρέψει να επιταχύνετε ή να επιβραδύνετε, εάν η ενέργειά σας είναι εκτός της επιλεγμένης ζώνης στόχου.



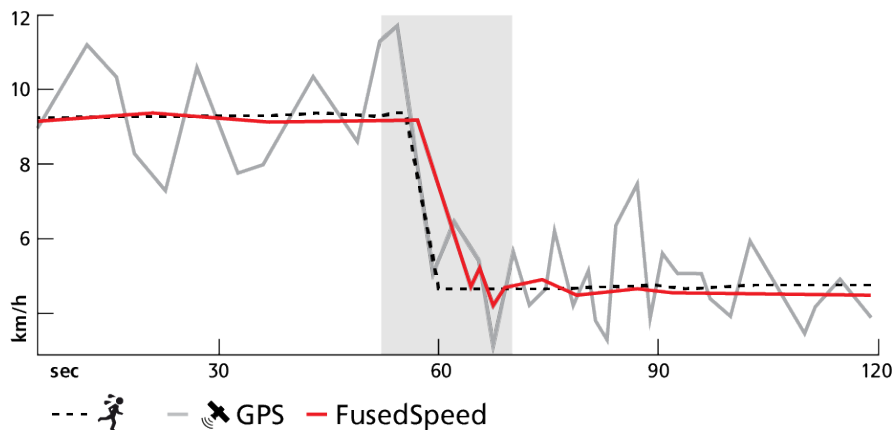
Στην περίληψη της προπόνησης παρέχεται αναλυτική περιγραφή του χρόνου που αφιερώσατε σε κάθε ζώνη.

## 5.16. FusedSpeed™

Το FusedSpeed™ αποτελεί έναν μοναδικό συνδυασμό ενδείξεων GPS και αισθητήρα επιτάχυνσης καρπού για την ακριβέστερη μέτρηση της ταχύτητας τρεξίματος. Το σήμα GPS φιλτράρεται προσαρμοστικά βάσει της επιτάχυνσης του καρπού σας, προσφέροντας πιο ακριβείς ενδείξεις σε σταθερές ταχύτητες τρεξίματος και ταχύτερη ανταπόκριση στις αλλαγές ταχύτητας.



Το FusedSpeed αποδίδει καλύτερα όταν έχετε ανάγκη από ιδιαίτερα ευαίσθητες ενδείξεις ανάγνωσης της ταχύτητας κατά την προπόνηση, όπως, όταν τρέχετε σε ανώμαλο έδαφος ή κατά την προπόνηση με διαλείμματα. Σε περίπτωση που χάσετε προσωρινά το σήμα GPS, για παράδειγμα, το Suunto 5 έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει να εμφανίζει ακριβείς ενδείξεις ταχύτητας χάρη στη βοήθεια ενός βαθμονομημένου μετρητή επιτάχυνσης GPS.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβείς ενδείξεις με το FusedSpeed, ρίξτε απλώς μια γρήγορη ματιά στη συσκευή, όποτε είναι απαραίτητο. Όταν κρατάτε το ρολόι ακίνητο μπροστά σας, η ακρίβειά του μειώνεται.

Το FusedSpeed είναι αυτόματα ρυθμισμένο για τρέξιμο και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, όπως προσανατολισμός, floor ball και ποδόσφαιρο.


## 6. Οδηγοί SuuntoPlus™

Οι οδηγοί SuuntoPlus™ προσφέρουν σε πραγματικό χρόνο οδηγίες μέσα από το ρολόι σας Suunto σχετικά με τα αγαπημένα σας αθλήματα και τις υπαίθριες δραστηριότητές σας. Μπορείτε επίσης να βρείτε νέους οδηγούς από το SuuntoPlus™ Store ή να δημιουργήσετε νέους με εργαλεία όπως το workout planner της εφαρμογής Suunto.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλους τους διαθέσιμους οδηγούς και τον τρόπο συγχρονισμού των οδηγών τρίτων συνεργατών με τη συσκευή σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Για να επιλέξετε SuuntoPlus™ τους οδηγούς στο ρολόι σας:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, πατήστε το κάτω κουμπί και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Κάντε κύλιση στον οδηγό που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πατήστε το μεσαίο κουμπί.
3. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
4. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στον οδηγό SuuntoPlus™ ο οποίος εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto 5 έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.



## 7. SuuntoPlus™ εφαρμογές αθλημάτων

Οι εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ προσφέρουν στο Suunto 5 νέα εργαλεία και νέες πληροφορίες για να σας δώσουν έμπνευση και νέους τρόπους να απολαύσετε τον δραστήριο τρόπο ζωής σας. Μπορείτε να βρείτε νέες αθλητικές εφαρμογές από το SuuntoPlus™ Store όπου δημοσιεύονται νέες εφαρμογές για το Suunto 5 σας. Επιλέξτε αυτά που θεωρείτε ενδιαφέροντα και συγχρονίστε τα με το ρολόι σας για να απολαμβάνετε περισσότερο τις ασκήσεις σας!

Για να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™:

1. Προτού ξεκινήσετε την καταγραφή μιας άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω και επιλέξτε **SuuntoPlus™**.
2. Επιλέξτε την εφαρμογή αθλημάτων που θέλετε.
3. Εάν η εφαρμογή αθλημάτων χρησιμοποιεί μια εξωτερική συσκευή ή έναν αισθητήρα, θα πραγματοποιήσει τη σύνδεση αυτόματα.
4. Επιστρέψτε στην αρχική προβολή και ξεκινήστε την άσκησή σας κανονικά.
5. Πατήστε το μεσαίο κουμπί μέχρι να φτάσετε στην εφαρμογή αθλημάτων SuuntoPlus™ η οποία εμφανίζεται σε μεμονωμένη προβολή.
6. Αφού διακόψετε την καταγραφή της άσκησης, μπορείτε να βρείτε το αποτέλεσμα της εφαρμογής αθλημάτων SuuntoPlus™ στην περίληψη, εφόσον υπάρχει σχετικό αποτέλεσμα.

Μπορείτε να επιλέξετε ποιες εφαρμογές αθλημάτων SuuntoPlus™ θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο ρολόι με την εφαρμογή Suunto. Επισκεφθείτε την τοποθεσία [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) για να δείτε ποιες αθλητικές εφαρμογές είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το Suunto 5 έχει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού και ότι έχετε συγχρονίσει το ρολόι σας με την εφαρμογή Suunto.

## 8. Φροντίδα και υποστήριξη

### 8.1. Οδηγίες χειρισμού


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

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

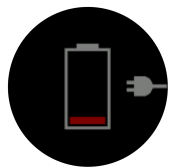
Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια αξεσουάρ Suunto - τυχόν ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση μη γνήσιων αξεσουάρ δεν θα καλύπτονται από την εγγύηση.

### 8.2. Μπαταρία


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

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση ασυνήθιστης μείωσης της δυναμικότητας λόγω ελαττωματικής μπαταρίας, η Suunto καλύπτει την αντικατάσταση της μπαταρίας για ένα έτος ή για 300 φορτίσεις το μέγιστο, ό,τι ισχύσει πρώτο.

Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20% και στη συνέχεια κάτω από 5%, εμφανίζεται στο ρολόι ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας. Αν το επίπεδο της μπαταρίας πέσει πολύ, το ρολόι μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και εμφανίζεται ένα εικονίδιο φόρτισης.

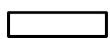
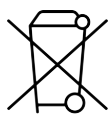


Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB για να φορτίσετε το ρολόι σας. Μόλις το επίπεδο της μπαταρίας ανέβει αρκετά, το ρολόι σταματά να είναι σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

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

### 8.3. Απόρριψη

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



## 9. Αναφορά

### 9.1. Συμμόρφωση

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμμόρφωση και τεχνικές προδιαγραφές, βλέπε “Ρυθμιστικές πληροφορίες και πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια του προϊόντος” που παρέχονται μαζί με το Suunto 5 ή διατίθενται στο [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Δια του παρόντος, η Suunto Oy δηλώνει ότι ο ραδιοφωνικός εξοπλισμός τύπου OW186 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ηλεκτρονική τοποθεσία: [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 11/2022

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