

SUUNTO 5

BRUKERHÅNDBOK

1. Tiltent bruk.....	4
2. SIKKERHET	5
3. Komme i gang.....	6
3.1. Knapper.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. Suunto-appen.....	7
3.4. Optisk puls.....	8
3.5. Justering av innstillingene.....	8
4. Innstillinger.....	10
4.1. Tastelås og skjermdimming.....	10
4.2. Bakgrunnsbelysning.....	10
4.3. Lyder og vibrering.....	10
4.4. Bluetooth-tilkobling.....	11
4.5. Flymodus.....	11
4.6. Ikke forstyr-modus.....	11
4.7. Varsler.....	11
4.8. Tid og dato.....	12
4.8.1. Vekkeklokke.....	12
4.9. Språk og enhetssystem.....	13
4.10. Urskiver.....	13
4.10.1. Månefaser.....	14
4.11. Soloppgang og solnedgang.....	14
4.12. Hvilemodus.....	15
4.13. Posisjonsformater.....	15
4.14. Enhetsinformasjon.....	16
5. Funksjoner.....	17
5.1. Registrere en øvelse.....	17
5.1.1. Sportsmoduser.....	18
5.1.2. Bruk av mål når du trener.....	18
5.1.3. Navigere under treningen.....	19
5.1.4. Batteristyring.....	20
5.1.5. Svømming.....	20
5.1.6. Intervalltrening.....	21
5.1.7. Vis tema.....	22
5.1.8. Autopause.....	22
5.1.9. Følelse.....	23
5.2. Mediekontrollere.....	23
5.3. Loggbok.....	24
5.4. Navigering.....	24

5.4.1. Høydenavigasjon.....	24
5.4.2. Høydemåler.....	25
5.4.3. Ruter.....	25
5.4.4. Finn tilbake.....	26
5.4.5. Sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot.....	27
5.4.6. Interessepunkter.....	27
5.4.7. GPS-presisjon og strømsparing.....	31
5.5. Daglig aktivitet.....	31
5.5.1. Aktivitetsovervåking.....	31
5.5.2. Instant HR.....	32
5.5.3. Daglig puls.....	33
5.6. Treningsinnsikt.....	33
5.7. Tilpassbar treningsveiledning.....	34
5.8. Restitusjon.....	36
5.9. Søvnsporing.....	37
5.10. Stress og restitusjon.....	38
5.11. Fitnessnivå.....	39
5.12. Brystpulssensor.....	40
5.13. Pare POD-er og sensorer.....	41
5.13.1. Kalibrere sykkel-POD.....	41
5.13.2. Kalibrere fot-POD.....	42
5.13.3. Kalibrer kraftmåler (POD).....	42
5.14. Tidtakere.....	42
5.15. Intensitetssoner.....	43
5.15.1. Pulssoner.....	44
5.15.2. Temposoner.....	46
5.15.3. Effektsoner.....	46
5.16. FusedSpeed™.....	48
6. SuuntoPlus™-veiledninger.....	49
7. SuuntoPlus™ treningsapper.....	50
8. Stell og vedlikehold.....	51
8.1. Retningslinjer for håndtering.....	51
8.2. Batteri.....	51
8.3. Avfallshåndtering.....	51
9. Referanse.....	52
9.1. Samsvar.....	52
9.2. CE.....	52


1. Tiltenkt bruk


Suunto 5 er en sportsklokke som sporer bevegelsen og andre måleverdier, for eksempel puls og kalorier. Suunto 5 er kun til fritidsbruk og ikke ment for medisinske formål av noe slag.

Ikke bruk Suunto 5 utenfor driftstemperatur-intervallene, da det kan skade produktet. Ikke bruk produktet over driftstemperaturen, da dette kan føre til brannskader.

2. SIKKERHET

Typer av sikkerhetsregler


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.


 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.


 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Sikkerhetshensyn


 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Om dette skulle skje, slutt å bruke umiddelbart og oppsøk lege.


 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan føre til alvorlige skader.


 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbruk.


 **ADVARSEL:** Ikke stol helt på GPS eller batteriets levetid i produktet. Bruk alltid kart og andre støttemateriell for å ivareta din sikkerhet.

 **FORSIKTIG:** Ikke bruk noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Ikke bruk noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Ikke kast produktet. det skal behandles som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

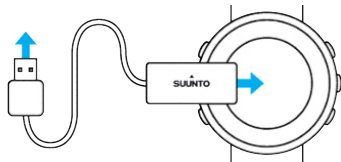
 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fallskader, produktet kan skades.

 **MERK:** På Suunto bruker vi avanserte sensorer og algoritmer for å generere beregninger som kan hjelpe deg i dine aktiviteter og opplevelser. Vi streber etter å være så nøyaktig som mulig. Informasjonen som våre produkter og tjenester samler inn er ikke 100 prosent pålitelige og beregningene de genererer er heller ikke absolutt presise. Kalorier, puls, plassering, bevegelsesgjenkjenning, gjenkjenning, fysiske stressindikatorer og andre målinger stemmer kanskje ikke med den virkelige verden. Suunto-produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk og er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

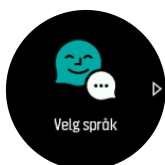
3. Komme i gang

Førstegangs oppstart av Suunto 5 er rask og enkel.

1. Vekk opp klokka ved å koble den til en datamaskin med USB-kabelen fra esken.



2. Trykk knappen i midten for å begynne oppsettveiviseren.



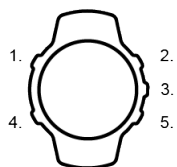
3. Velg språket ditt ved å trykke på øverste eller nederste knapp til høyre og velg med knappen i midten.



4. Følg veiviseren for å fullføre de første innstillingene. Trykk på øvre høyre eller nedre høyre knapp for å endre verdier, og trykk på knappen i midten for å velge og gå til neste trinn.

3.1. Knapper

Suunto 5 har fem knapper som du kan bruke til å navigere gjennom displayer og funksjoner.



1. Øvre venstre knapp

- trykk for å aktivere bakgrunnsbelysningen
- trykk for å vise alternativ informasjon

2. Øvre høyre knapp

- trykk for å flytte opp i visninger og menyer

3. Midtre knapp

- trykk for å velge et element
- trykk for å endre displayer
- hold tasten nede for å åpne kontekstmenyen

4. Nedre venstre knapp

- trykk for å gå tilbake

5. Nedre høyre knapp

- trykk for å flytte ned i visninger og menyer

Når du registrerer en trening, har knappene ulike funksjoner:

1. Øvre venstre knapp

- trykk for å vise alternativ informasjon

2. Øvre høyre knapp

- trykk for å sette på pause eller gjenoppta opptak
- hold tasten nede for å endre aktivitet

3. Midtre knapp

- trykk for å endre displayer
- hold tasten nede for å vise kontekstalternativ-menyen

4. Nedre venstre knapp

- trykk for å endre displayer

5. Nedre høyre knapp

- trykk for å merke en runde
- hold tasten nede for låse / låse opp taster

3.2. SuuntoLink

Last ned og installer SuuntoLink på din PC eller Mac for å få oppdatere klokkeprogramvaren.

Vi anbefaler at du oppdaterer klokken når en ny programvareutgivelse er tilgjengelig. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, varsles du via SuuntoLink, samt Suunto-appen.

Besøk www.suunto.com/SuuntoLink for mer informasjon.

For å oppdatere klokkeprogramvaren:

1. Plugg klokken inn i datamaskinen med medfølgende USB-kabel.
2. Start SuuntoLink hvis den ikke allerede kjører.
3. Klikk på oppdateringstasten i SuuntoLink.

3.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du ytterligere berike din opplevelse med Suunto 5. Sammenkoble klokken din med mobilappen for å optimalisere GPS, få mobilvarsler og innsikt og mer.



MERK: Du kan ikke koble til noe hvis flymodus er på. Slå av flymodus før sammenkobling.

Slik kobler du klokken din med Suunto-appen:

1. Kontroller at Bluetooth er på. Under innstillingsmenyen, gå til **Tilkobling** » **Oppdagelse** og aktiver den hvis den ikke allerede er aktivert.
2. Last ned og installer Suunto-appen på en kompatibel mobilenhet fra iTunes App Store, Google Play eller en av de mange appbutikkene som er populære i Kina.
3. Start Suunto-appen og slå på Bluetooth hvis den ikke allerede er på.

4. Trykk på klokkeikonet øverst til venstre på appskjermen, og trykk deretter på "SAMMENKOBLE" for å sammenkoble klokken din.
5. Bekreft sammenkoblingen ved å skrive inn koden som vises på klokken din, i appen.



MERK: Noen funksjoner krever en Internett-tilkobling via WiFi eller mobilnettverk. Dette kan medføre gebyrer for dataoverføring.

3.4. Optisk puls

Optisk pulsmåling for håndleddet er en enkel og praktisk måte å spore pulsen på. Resultatene fra pulsmåling kan påvirkes av følgende faktorer:

- Klokken må brukes direkte mot huden. Ingen klær, uansett hvor tynne de er, kan være mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen enn der klokke normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev det kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tenniser racket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren kan ikke gi nøyaktige pulsmålinger ved svømming.
- For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulsensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk puls kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være høyere eller lavere enn hva den optiske sensoren leser av.

⚠ ADVARSEL: Kun for fritidsbruk. Den optiske pulsfunksjonen er ikke til medisinsk bruk.

⚠ ADVARSEL: Rådfør deg alltid med en lege før du starter et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

⚠ ADVARSEL: Det kan oppstå allergiske reaksjoner og hudirritasjon når produktene kommer i kontakt med hud, selv om våre produkter overholder bransjekravene. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

3.5. Justering av innstillingene

Slik justerer du en innstilling:

1. Trykk den øvre høyre knappen inntil du ser innstillingsikonet, trykk deretter på den midtre knappen for å åpne innstillingsmenyen.



2. Bla gjennom innstillingsmenyen ved å trykke på høyre eller nedre høyre knapper.




3. Velg en innstilling ved å trykke på midtknappen når innstillingen er fremhevet. Gå tilbake i menyen ved å trykke på nedre venstre knapp.
4. For innstillinger med et verdiområde, endre verdien ved å trykke på den øvre høyre eller nedre høyre knappen.



5. For innstillinger med kun på eller av, endre verdien ved å trykke på den midtre knappen.



 **TIPS:** Du kan også få tilgang til generelle innstillinger fra snarveismenyen ved å holde midtre knapp inne.



4. Innstillinger

4.1. Tastelås og skjermdimming

Mens du tar opp en trening kan du låse tastene ved å holde nedre høyre tast trykket ned. Når de er låst kan du ikke endre displayvisningene, men du kan slå på bakgrunnslyset med hvilket som helst tastetrykk hvis bakgrunnslyset er i automatisk modus.

For å låse opp hold nedre høyre tast trykket inn igjen.

Når du ikke tar opp en treningsrunde, dimmes skjermen etter en kort tid uten aktivitet. For å aktivere skjermen, trykk på hvilken som helst tast.

Etter en lengre periode med inaktivitet går klokken over i hvilemodus og slår av skjermen helt. Enhver bevegelse reaktiverer skjermen.

4.2. Bakgrunnsbelysning

Bakgrunnsbelysningen kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Bakgrunnsbelysning**.

- Standby-innstillingene styrer skjermens lysstyrke når bakgrunnsbelysningen ikke er aktiv (f.eks. utløst av knappetrykk). De 2 Standby alternativene er På og Av.
- Hev for å vekke-funksjonen aktiverer standby-bakgrunnsbelysning i vanlig tidsmodus og aktiverer bakgrunnsbelysning i treningsmodus når håndleddet løftes til lesestilling. De tre Hev for å vekke alternativene er:
 - På: Når du løfter håndleddet i vanlig tidsmodus eller under en øvelse, aktiveres bakgrunnsbelysningen.
 - Kun trening: Når du løfter håndleddet slår bakgrunnsbelysningen seg av kun under en øvelse.
 - Av: Hev for å vekke-funksjonen er slått av.



MERK: Du kan også stille bakgrunnsbelysningen til alltid å være på. Hold den midtknappen inne for å gå inn i **Snarveier**-menyen, bla til **Bakgrunnsbelysning** og veksle bryteren for å tvinge bakgrunnsbelysningen på.

4.3. Lyder og vibrering

Lyder og vibreringsvarsler brukes for meldinger, alarmer og andre hovedhendelser og - handlinger. Begge kan justeres fra innstillingene under **Generelt » Lyder**.

Under **Generelt » Lyder » Generelt**, kan du velge fra følgende alternativer:

- **Alle på:** alle hendelser utløser en varsling
- **Alle av:** ingen hendelser utløser varslinger
- **Taster av:** alle andre hendelser enn trykknapper utløser varslinger.

Under **Generelt » Lyder » Alarmer** kan du slå vibrasjoner av og på.

Du kan velge mellom følgende alternativer:

- **Vibrering:** vibrasjonsvarsel
- **Lyder:** lydvarsel
- **Begge:** både vibrasjon og lydvarsel.

4.4. Bluetooth-tilkobling

Suunto 5 bruker Bluetooth-teknologi for å sende og motta informasjon fra mobilenheten når du har paret klokken med Suunto-appen. Samme teknologi brukes også ved paring av POD-er og sensorer.

Men hvis du ikke ønsker at klokka skal være synlig for Bluetooth-skannere, kan du aktivere eller deaktivere deteksjonsinnstillingen fra innstillingene under **Tilkobling** » **Oppdagelse**.




Bluetooth kan også slås helt av ved å aktivere flymodus, se 4.5. *Flymodus*

4.5. Flymodus

Aktiver flymodus når det er nødvendig å slå av trådløse overføringer. Du kan aktivere eller deaktivere flymodus fra innstillingene under **Tilkobling**.



 **MERK:** For å pare noe med enheten, må du først slå av flymodus hvis den er slått på.

4.6. Ikke forstyrr-modus

Ikke forstyrr-modus er en innstilling som kobler ut alle lyder og vibrasjoner, slik at det er et svært nyttig alternativ ved bruk av klokka ved for eksempel et teater eller et miljø der du ønsker at klokka skal fungere som vanlig, men stille.

Slik slår du på Ikke forstyrr-modus:

1. Fra urskiven hold midtre knapp trykket for å åpne snarveimenyen.
2. Trykk på den midtre knappen for å aktivere Ikke forstyrr-modus.

Mens du er i denne modusen, trykk hvilken som helst knapp for å aktivere skjermen. Mens skjermen er på, trykk på den øvre høyre knappen for å slå av Ikke forstyrr-modusen.

Hvis du har en alarm innstilt, lyder den som normal og deaktiverer Ikke forstyrr-modusen med mindre du slumrer alarmen.

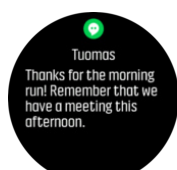
4.7. Varsler

Hvis du har paret klokken med Suunto-appen og bruker en Android-telefon, kan du motta varsler om f.eks. innkommende anrop og tekstmeldinger på klokken.

Når du parer klokken med appen, er varsler på som standard. Du kan slå dem av i innstillingene under **Meldinger**.

 **MERK:** Meldinger som mottas fra noen apper som brukes til kommunikasjon, er kanskje ikke kompatible med Suunto 5.

Når du får et varsel, vises en popup på urskiven.



Hvis meldingen ikke passer på skjermen, trykk på den nedre høyre knappen for å bla gjennom hele teksten.

Trykk på **Handlinger** for å samhandle med varslene (de tilgjengelige alternativene varierer avhengig av hvilken av mobilappene dine som sendte varselet).

For apper som er brukt til kommunikasjon, kan du bruke klokka til å sende et **Raskt svar**. Du kan velge og modifisere de forhåndsdefinerte meldingene i Suunto-appen.

Varselhistorikk

Hvis du har uleste varsler eller tapte anrop på mobilenheten din, kan du se dem på klokka.

Fra urskiven trykker du på den midtre knappen og trykker deretter på nedre knappen for å rulle gjennom varselhistorikken.

Varselhistorikken slettes når du sjekker meldingene på mobilenheten.

4.8. Tid og dato

Du stiller tid og dato under innledende oppstart av klokken. Etter dette bruker klokken GPS-tid for å korrigere eventuell forskyvning.

Når du er paret med Suunto-appen, mottar klokken oppdatert tid, dato, tidssone og innstillinger for sommertid fra mobile enheter.

Under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Automatisk tidsoppdatering** for å skru funksjonen av og på.

Du kan justere tid og dato manuelt i innstillingene, under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**. Der kan du også endre format for tid og dato.

I tillegg til hovedtiden kan du vise dobbel tid for å vise klokken fra et annet sted, for eksempel når du er ute og reiser. Under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Dual-time** for å stille tidssonen ved å velge et sted.

4.8.1. Vekkeklokke

Klokken din har en alarmfunksjon som kan aktiveres en enkelt gang eller gjentas på utvalgte dager. Aktiver alarmen fra innstillingene under **Alarmer** » **Vekkeklokke**.

Slik stiller du inn alarmen:

1. Velg først hvor ofte du ønsker at alarmen skal utløses. Velg mellom følgende alternativer:
 - **En gang**: alarmen utløses én gang i løpet av de neste 24 timene på den innstilte tiden
 - **Ukedager**: alarmen utløses til samme tid mandag til og med fredag
 - **Daglig**: alarmen utløses til samme tid hver dag hele uken



2. Innstill timen og minuttene og avslutt deretter innstillingene.



Når alarmen utløses kan du avvise den for å stoppe alarmen eller du kan velge slumrealternativet. Slumre-forsinkelsen er på 10 minutter og kan repeteres inntil 10 ganger.



Hvis du ikke avslutter alarmen, går den automatisk i slumremodus etter 30 sekunder.

4.9. Språk og enhetssystem

Du kan endre klokkespråket og enhetssystemet fra innstillinger under **Generelt** » **Språk**.

4.10. Urskiver

Suunto 5 leveres med flere urskiver å velge mellom, både digitale og analoge stiler.

For å endre urskive:

1. Gå til **Urviser**-stillingen fra oppstarteren eller holde den midtre knappen trykket for å åpne kontekstmenyen. Trykk den midtre tasten for å velge **Urviser**



2. Bruk øvre høyre eller nedre knapper for å rulle gjennom urskiveforhåndsvisningene og velg den du ønsker å bruke ved å trykke ned den midtre knappen.
3. Bruk øvre høyre eller nedre høyre knapp for å bla gjennom fargealternativene og velg den du ønsker å bruke.



Hver urskive har ekstra informasjon, slik som dato eller dobbel tid. Trykk den midtre knappen for å bytte mellom visningene.

4.10.1. Månefaser

I tillegg til tider for soloppgang og solnedgang kan klokka spore månefaser. Månefasen er basert på den dato du har stilt inn i klokka.

Månefasen er tilgjengelig som en visning i urskiven i utendørsstil. Trykk på den øvre venstre knappen for å endre den nedre raden inntil du ser månefasen.



Fasene er presentert som et ikon med prosentandel som følger:

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

4.11. Soloppgang og solnedgang

Alarmen for soloppgang/solnedgang i din Suunto 5 er alarmer som kan tilpasses basert på din lokasjon. I stedet for å stille inn en fast tid, stiller du inn alarmen for hvor mye i forveien du ønsker å bli varslet før den faktiske soloppgangen eller solnedgangen.

Tidene for soloppgang og solnedgang bestemmes via GPS, så klokka bruker GPS-data fra siste gang du brukte GPS.

Slik stiller du inn alarmer for soloppgang og solnedgang:

1. Trykk på den midtre tasten for å åpne snarveismenyen.
2. Rull ned til **ALARMER** og åpne ved å trykke på midtre knapp.
3. Rull til alarmen som du ønsker å stille inn og velg denne ved å trykke på den midtre knappen.



4. Still inn de ønskede timene før soloppgang/solnedgang ved å rulle opp/ned med øvre og nedre knapper og bekrefte med den midterste knappen.
5. Still inn minutter på samme måte.



6. Trykk på den midtre knappen for å bekrefte og avslutte.

 **TIPS:** En urskive som viser tider for soloppgang og solnedgang er også tilgjengelige.




 **MERK:** Tider for soloppgang og solnedgang og alarmer krever en GPS-fix Tidene er tomme inntil GPS-data er tilgjengelige.

4.12. Hvilemodus

Klokken inkluderer et strømstyringsalternativ som slår av all vibrasjon, daglig HR og Bluetooth-varslinger for å forlenge batteriets levetid under normal daglig bruk. For strømsparingsalternativer under registrering av aktiviteter se 5.1.4. *Batteristyring*.

Aktiver/deaktiver strømstyring fra innstillingene under **Generelt » Hvilemodus**.



 **MERK:** Strømsparing aktiveres automatisk når batterinivået når 10 %.

4.13. Posisjonsformater

Posisjonsformatet er måten GPS-posisjonen din vises på klokka. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter.

Du kan endre posisjonsformatet på klokkeinnstillingene under **Navigasjon » Posisjonsformat**.

Breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:

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


Andre tilgjengelige posisjonsformater inkluderer:

- UTM (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto 5 støtter også følgende lokale posisjonsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (sveitsisk)
- UTM NAD27 (Alaska)

- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)

 **MERK:** Noen posisjonsformater kan ikke brukes i områdene nord for 84° og sør for 80°, eller utenfor de landene de er beregnet for. Hvis du er utenfor det tillatte området kan ikke stedskoordinatene dine vises på klokka.

4.14. Enhetsinformasjon

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvare fra innstillingene under **Generelt » Om**.

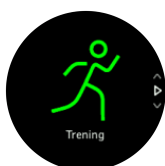
5. Funksjoner

5.1. Registrere en øvelse

I tillegg til 24/7 aktivitetsovervåkning, kan du bruke klokken til å registrere dine treningsøkter eller andre aktiviteter for å få detaljert tilbakemelding og følge din fremgang.

For å registrere en øvelse:

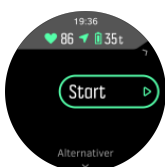
1. Sette på pulsmåler (valgfri).
2. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
3. Rull opp til treningsikonet og velg med den midtre knappen.



4. Trykk øvre høyre eller nedre høyre knapp for å bla gjennom sportsmodusene og velg den du ønsker å bruke med knappen i midten.
5. Over startindikatoren vises et sett av ikoner, avhengig av hva du bruker med sportsmodusen (slik som puls og tilkoblet GPS). Pil-ikonet (tilkoblet GPS) blinker i grått når du søker og blir grønne når et signal finnes. Hjerterikonet (puls) blinker grått under søking. Når et signal blir funnet, endres det til et farget hjerte festet til et belte hvis du bruker en pulssensor. Hvis du bruker den optiske pulssensoren, blir den til et farget hjerte uten belte.

Hvis du bruker en pulssensor, men ikonet blir grønt, kontroller at pulssensoren er paret, se 5.13. *Pare POD-er og sensorer* og velg sportsmodusen igjen.

Du kan vente på at hvert ikon skal bli grønt eller rødt og starte opptaket så snart du ønsker ved å trykke på midtknappen.



Når registreringen starter, låses den valgte pulskilden og kan ikke endres under den pågående treningsøkten.

6. Under opptaket kan du bytte mellom visninger med knappen i midten.
7. Trykk på den øvre høyre tasten for å sette opptaket på pause. Stopp og lagre med den nederste høyre knappen eller fortsett og gjenoppta med den øverste høyre knappen.



Hvis sportsmodusen du valgte har alternativer, slik som å stille inn et utholdenhetsmål, kan du justere den før du starter opptaket ved å trykke på den nedre høyre tasten. Du kan også justere sportsmodusalternativer under opptak ved å holde den midtre knappen trykket.

Hvis du bruker multisportmodus, bytt sportsgren ved å holde den øvre høyre tasten nede.

Etter at du avslutter opptaket, blir du spurt om hvordan du følte deg. Du kan besvare eller hoppe over spørsmålet (se 5.1.9. *Følelse*). Deretter får du et sammendrag av aktiviteten, som du kan søke gjennom med øvre eller nedre høyre knapper.

Hvis du har gjort et opptak du ikke ønsker å beholde, kan du slette loggoppføringen ved å bla ned til **Slett** og bekrefte med midtre knapp. Du kan også slette logger på samme måte fra loggboken.



5.1.1. Sportsmoduser

Klokken leveres med en lang rekke forhåndsdefinerte sportsmoduser. Modusene er laget for spesifikke aktiviteter og formål, fra en avslappet spasertur utendørs til et triatlon-løp.

Når du registrerer en øvelse (se 5.1. *Registrere en øvelse*), kan du rulle opp og ned for å se den korte listen over sportsmoduser. Trykk på ikonet på slutten av den korte listen for å vise den fullstendige listen og se alle sportsmoduser.



Hver sportsmodus har et unikt sett av displayer som viser ulike data avhengig av valgt sportsmodus. Du kan redigere og tilpasse dataene som vises på klokke-displayet i løpet av treningen med Suunto-appen.

Finn ut hvordan du tilpasser sportsmoduser i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

5.1.2. Bruk av mål når du trener

Det er mulig å sette forskjellige mål med Suunto 5 når du trener.

Hvis sportsmodusen du valgte, tilbyr alternativet Mål, kan du justere dem før du starter registreringen, ved å trykke på den nederste høyre knappen.



Slik trener du med generelt mål:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nederste høyre knappen for å åpne alternativene for sportsmodus.
2. Velg **Mål** og trykk på midtknappen.
3. Velg **Varighet** eller **Avstand**.
4. Velg målet ditt.
5. Hold inne midtknappen for å gå tilbake til alternativene for sportsmodus.

Når du har generelle mål aktivert, er en mål-måler synlig på hver datadisply som viser fremdriften din.



Du vil også motta et varsel når du har nådd 50 % av målet ditt og når det valgte målet ditt er oppfylt.

Slik trener du med intensitetsmål:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nederste høyre knappen for å åpne alternativene for sportsmodus.
2. Velg **Intensitetssoner** og trykk på midtknappen.
3. Velg **Puls**, **Tempo** eller **Effekt**.
(Alternativene avhenger av valgt sportsmodus, og hvis du har en power pod som er sammenkoblet med klokken).
4. Velg målsonen din.
5. Hold inne midtknappen for å gå tilbake til alternativene for sportsmodus

5.1.3. Navigere under treningen

Du kan navigere på en rute eller til et interessepunkt når du registrerer en øvelse.

Sportsmodusens du bruker må ha GPS aktivert for å ha tilgang til navigasjonsalternativene. Hvis sportsmodusens GPS-presisjon er stilt til OK når du velger en rute eller interessepunkt, endres GPS-presisjonen til Best.

Slik navigerer du under trening:

1. Opprett en rute eller et interessepunkt i Suunto-appen og synkroniser klokken hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Velg en sportsmodus som bruker GPS, og trykk på den nederste knappen for å åpne alternativene. Du kan også starte registreringen først og deretter holde midtknappen inne for å åpne alternativene for sportsmodus.
3. Bla til **Navigasjon** og trykk på midtknappen.
4. Trykk på de øverste og nederste knappene for å velge et navigasjonsalternativ, og trykk på midtknappen.
5. Velg ruten eller interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen. Trykk deretter på den øvre knappen for å begynne navigeringen.

Hvis du ikke har startet treningsregistreringen ennå, tar det siste trinnet deg tilbake til alternativene for sportsmodus. Bla opp til startvisningen og start registreringen din som normalt.

Mens du trener, trykker du på midtknappen for å bla til navigasjonsskjermen der du vil se ruten eller interessepunktet du valgte. For mer informasjon om navigasjonsdisplayet, se [5.4.6.1. Navigere til et interessepunkt](#) og [5.4.3. Ruter](#).

Mens du i denne skjermen kan sveipe opp eller trykke på den nederste knappen for å åpne navigasjonsalternativene dine. Fra navigasjonsalternativene kan du for eksempel velge en annen rute eller interessepunkt, kontrollere gjeldende plasseringskoordinater eller avslutte navigeringen, ved å velge **Spring**.

5.1.4. Batteristyring

Suunto 5 har en strømparefunksjon som bruker intelligent batteriteknologi for å sikre at du ikke går tom for strøm når du trenger det mest.

Før du begynner å ta opp en øvelse (se 5.1. Registrere en øvelse), vises et estimat av hvor mye batteritid du har igjen i den nåværende batterimodusen.



Det er to forhåndsdefinerte batterimoduser; **Ytelse** (standard), og **Utholdenhet**. Hvis du skifter mellom disse modusene, endres levetiden til batteriet, men dette endrer også klokken ytelse.

I startdisplayet trykker du på **Alternativer** » **Batterimodus** for å endre batterimoduser og se hvordan hver modus påvirker klokken ytelse.



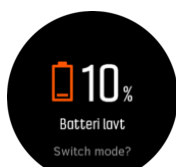
TIPS: Du kan også raskt endre batterimodus i startdisplayet ved å trykke på den øverste knappen.

I tillegg til disse to forhåndsdefinerte batterimodusene kan du også opprette en tilpasset batterimodus med dine egne ønskede innstillinger. Tilpasset modus er spesifikk for den sportsmodus, noe som gjør det mulig å opprette en tilpasset batterimodus for hver sportsmodus.

MERK: Hvis du, mens du trener, begynner å navigere eller bruke navigasjonsdata som f.eks. beregnet ankomsttid (ETA), går GPS til **Best**, uavhengig av batterimodusen.

Batterivarsler

I tillegg til batterimodusene bruker klokken din smarte påminnelser for å sikre at du har nok batteritid til ditt neste eventyr. Noen påminnelser er forhåndsregnet basert på, for eksempel, aktivitetsloggen din. Du får også beskjed for eksempel når klokken merker at du har lavt batteri mens du registrerer en aktivitet. Den foreslår automatisk å bytte til en annen batterimodus.




Klokken din varsler deg én gang når batteriet er på 20 % og igjen på 10 %.

5.1.5. Svømming

Du kan bruke din Suunto 5 for svømming i bassenger.

Når du bruker sportsmodus for bassengsvømming, avhenger klokken av bassenglengden for å bestemme avstanden. Du kan endre bassenglengden etter behov under sportsmodusalternativene før du begynner å svømme.

 **MERK:** Håndleddspulssensoren fungerer kanskje ikke under vann. Bruk en brystpulssensor for å få en mer pålitelig pulssporing.

5.1.6. Intervalltrening

Intervalltrening er en vanlig form for trening som består av alternerende aktivitet med høy og lav intensitet. Med Suunto 5, kan du definere din egen intervalltrening på klokka for hver sportsmodus.

Når du definerer intervallene har du fire ting som skal stilles inn:

- Intervaller: på/av vekslingsbryter som aktiverer intervalltrening, Når vekslingsbryteren er på, legges det et intervalltrening-display til sportsmodusen din.
- Repetisjoner: antall intervall + restitusjon-sett du ønsker å fullføre.
- Intervaller: lengden av høy-intensitetsintervallet basert avstand eller varighet.
- Restitusjon: lengden av hvileperioden mellom intervaller basert på avstand eller varighet.

Husk at hvis du bruker avstand for å definere intervallene må du være i en sportsmodus som måler avstand. Målingen kan baseres på GPS, fra en fot- eller sykkel-POD, for eksempel.

 **MERK:** Hvis du bruker intervaller kan du aktivere navigering.

For å trene med intervaller:


1. Fra oppstartsenheten velger du sporten.
2. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
3. Rull ned til **Intervaller** og trykk på midtre knapp.
4. Veksle intervaller på og juster innstillingene beskrevet ovenfor.



5. Rull opp til **Tilbake** og bekreft med den midtre knappen.
6. Trykk øvre høyre knapp inntil du er tilbake ved startvisningen og start treningen som normalt.
7. Trykk på nedre venstre knapp for å endre visningen til intervallvisning og trykk på øvre høyre knapp når du er klar til å starte intervalltreningen.



8. Hvis du ønsker å stoppe intervalltrening før du har fullført alle repetisjonene, hold midtknappen nede for å åpne sportsmodusalternativene og veksle av **Intervaller**.

 **MERK:** Når du er i intervallskjermen, virker knapper som normalt, for eksempel hvis du trykker på den øvre høyre knappen pauser du treningsregistrering, ikke bare intervalltrening.

Etter at du har stoppet treningsregistrering blir intervalltrening automatisk vekslet av for den sportsmodusen. Imidlertid blir de andre innstillingene opprettholdt slik at du enkelt kan starte den samme treningsrutinen neste gang du bruker sportsmodusen.

5.1.7. Vis tema

For å øke leseligheten på klokkeskjermen under trening eller navigering, kan du skifte mellom lyse og mørke temaer.

Med det lyse temaet er skjermbakgrunnen lys og tallene mørke.

Med det mørke temaet er kontrasten omvendt, med bakgrunnen mørk og tallene lyse.

Temaet er en global innstilling som du kan endre i klokka fra en av sportsmodusalternativene.

For å endre display-tema i sportsmodusalternativer:

1. Fra urskiven trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Rull til **Trening** og trykk på midtre knapp.
3. Gå til en sportsmodus og trykk den nedre høyre knappen for å åpne sportsmodusalternativene.
4. Rull ned til **Tema** og trykk på midtre knapp.
5. Rull mellom lys og mørk ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene, og godta med den midtre knappen.
6. Bla opp igjen for å avslutte sportsmodusalternativer, og start (eller avslutt) sportsmodus.

5.1.8. Autopause

Autopause pauser opptaket av treningen din når hastigheten din er under 2 km/t (1,2 mph). Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t (1,9 mph), fortsetter opptaket automatisk.

Du kan slå autopause på/av for hver sportsmodus fra sportsmodusinnstillingene i klokken før du starter registreringen av treningen.

Hvis autopause er på under et opptak, varsler en hurtigmelding deg når opptaket blir satt på pause automatisk.



Trykk på midtknappen for å se og bytte mellom nåværende avstand, puls, tid og batterinivå.



Du kan la registreringen fortsette automatisk når du begynner å bevege deg igjen, eller fortsette manuelt fra hurtigmenyen ved å trykke på den øverste høyre knappen.

5.1.9. Følelse

Hvis du trener regelmessig, kan du følge hvordan du føler deg etter hver økt, noe som er en viktig indikator på din generelle fysiske tilstand.

Du har 5 grader for følelse å velge mellom:

- **Dårlig**
- **Gjennomsnittlig**
- **Bra**
- **Veldig bra**
- **Fantastisk**

Hva disse alternativene betyr er det opp til deg å bestemme. Det viktigste er at du bruker dem konsekvent.

For hver treningsøkt kan du registrere hvordan du følte deg direkte på klokken etter opptaket ved å svare på spørsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan hoppe over å besvare spørsmålet ved å trykke på den midtre knappen.

5.2. Mediekontrollere

Din Suunto 5 kan brukes til å kontrollere musikk, podcast eller andre medier som avspilles på telefonen din eller kringkastes fra telefonen til en annen enhet. Mediekontrollene er på som standard, men kan slås av i **Innstillinger » Mediekontrollere**.



MERK: Du må pare klokka med telefonen før du kan bruke Mediekontrollere.

For å få tilgang til mediekontroller trykker du på den midtre knappen på urskiven, eller under en trening trykker du på den midtre knappen inntil mediekontrolldisplayet vises.

I mediekontrolldisplayet har knappene følgende funksjoner:



- **Spill/pause:** Øverste knapp til høyre
- **Neste spor/episode:** Nederste høyre knapp
- **Forrige spor/episode:** Øverste knapp til høyre (langt trykk)
- **Volum:** Nederste knapp til høyre (langt trykk) vil åpne volumkontrollene
 - I volumkontrolldisplayet vil øverste knapp til høyre øke volumet, og nederste knapp til høyre vil senke volumet. Trykk på den midtre knappen for å gå tilbake til mediekontrolldisplayet.

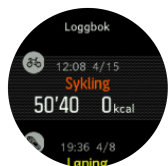
Trykk på den midtre knappen for å gå ut av mediekontrolldisplayet.

5.3. Loggbok

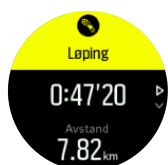
Du får tilgang til loggboken fra starterenheten.



Bla gjennom loggen ved å trykke på øvre høyre eller nedre høyre knapper. Trykk på den midtre knappen for åpne og se kommer du tilbake til navigasjonsvisning med Finn tilbake.



For å avslutte loggen trykk på nedre venstre knapp.



5.4. Navigering

5.4.1. Høydenavigasjon

Hvis du navigerer en rute som har høydeinformasjon, kan du også navigere basert på oppstigning og nedstigning med bruk av stigningsprofil-displayet. Når du er i hovednavigasjon-displayet (hvor du ser ruten din), trykk midtknappen for å bytte til stigningsprofil-display.

Stigningsprofil-displayet viser deg følgende informasjon:

- topp: din gjeldende høyde
- senter: stigningsprofilen viser din gjeldende posisjon
- nederst: resterende stigning eller nedstigning (trykk på øvre venstre knapp for å endre visninger)



Hvis du avviker for langt fra ruten når du bruker høydenavigering vil klokka gi deg en **Utenfor rute** melding i stigningsprofil-displayet. Hvis du ser denne meldingen, bla til rutenavigasjon-displayet for å komme tilbake til sporet før du fortsetter med høydenavigasjon.

5.4.2. Høydemåler

Suunto 5 bruker GPS for å måle høyde. Under optimale signalbetingelser, gjennom å eliminere potensielle feil som er typiske ved kalkulering av GPS-posisjonen, skal GPS-høydeavlesning gi en ganske bra indikasjon på din høydeposisjon.

Siden Suunto 5 kun er avhengig av GPS for å måle høyde, er enhver filtrering utsatt for feil og kan føre til potensielt unøyaktige høydeavlesninger hvis GPS ikke er stilt inn til maksimal nøyaktighet.

Hvis du trenger bra høydeavlesninger, se til at GPS-nøyaktigheten er stilt på **Best** under opptak.

Men selv med beste nøyaktighet skal GPS-høyde ikke anses som en absolutt posisjon. Det er en beregning av virkelig høyde, og nøyaktigheten til denne beregningen er svært avhengig av omgivelsesforholdene.

5.4.3. Ruter

Du kan bruke Suunto 5 for å navigere ruter.

Slik navigerer du langs en rute:

1. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Bla til **Navigasjon** og trykk på midtknappen.



3. Bla til **Ruter** og trykk på midtknappen for å åpne listen over ruter.



4. Bla til ruten du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen.



5. Velg **Start treningen** hvis du ønsker å bruke ruten for trening eller velg **Kun navigering** hvis du kun ønsker å navigere ruten.



MERK: Hvis du kun navigerer ruten, vil ingen ting lagres eller logges i Suunto-appen.

6. Trykk på den øverste høyre knappen igjen når som helst for å stoppe navigasjonen.



I detaljert visning zoomer du inn og ut ved å holde midtknappen inne. Juster zoom-nivået med den øverste høyre og nederste høyre knappen.



Mens du er i navigasjonsskjermen, kan du trykke på den nederste knappen for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg rask tilgang til navigeringshandlinger som for eksempel lagring av gjeldende posisjon eller valg av en annen rute å navigere til.

Det er også mulig å starte en treningsøkt fra snarveilisten. Valg av **Start treningen** vil åpne sportsmodusmenyen, og du kan starte opptaket av treningen din. Hvis du avslutter treningen, vil navigasjonen også avsluttes.


Alle sportsmodusene med GPS har også et alternativ for rutevalg. Se 5.1.3. *Navigere under treningen.*

Navigasjonsveiledning

Når du navigerer på en rute, hjelper klokken deg med å holde deg på den rette veien ved å gi deg flere varsler når du går langs ruten.

Hvis du for eksempel går mer enn 100 meter vekk fra ruten, informerer klokken om at du ikke er på rett vei og forteller deg når du er tilbake på ruten.

Når du har nådd et veipunkt for interessepunkt langs ruten, får du en info-hurtigmelding som viser deg avstanden og beregnet tid til neste veipunkt eller interessepunkt.

 **MERK:** Hvis du navigerer på en rute som krysser seg selv, for eksempel et åttetall, og du tar feil vei i krysset, antar klokken din at du velger en annen vei med vilje. Klokken viser neste veipunkt basert på den nåværende, nye reiseretningen. Så hold øye med brødsmule-stien din for å sikre at du går den rette veien når du navigerer på en komplisert rute.

Sving-for-sving navigering

Når du oppretter ruter i Suunto-appen, kan du velge å aktivere sving-for-sving-instruksjoner. Når ruten overføres til klokken din og brukes til navigering, vil den gi deg sving-for-sving-instruksjoner med lysvarsel og informasjon om hvilken vei du skal svinge.

5.4.4. Finn tilbake

Hvis du bruker GPS når du registrerer en aktivitet lagrer Suunto 5 automatisk startpunktet for øvelsen din. Finn tilbake Suunto 5 kan guide deg direkte tilbake til startpunktet ditt.

For å starte Finne tilbake:

1. Mens du tar opp en aktivitet, trykk på den midtre knappen inntil du har nådd navigasjonsvisningen.
2. Trykk på den nedre tasten til høyre for å åpne snarveismenyen.
3. Rull til Finne tilbake og trykk på midtre knapp for å velge.
4. Trykk nedre venstre knapp for å avsluttet og gå tilbake til navigasjonsvisningen.

Navigeringsveiledningen vises som den siste visningen i den valgte sportsmodusen.

5.4.5. Sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot

Hvis du er Komoot-medlem, kan du finne eller planlegge ruter med Komoot og synkronisere disse Suunto 5 via Suunto-appen. I tillegg blir øvelsene dine som registreres av klokken automatisk synkronisert med Komoot.

Når du bruker rutenavigering Suunto 5 sammen med ruter fra Komoot, gir klokken din sving-for-sving-instruksjoner med en lydvarsel og en tekstmelding som forteller deg hvilken vei du skal svinge.



Slik bruker du sving-for-sving-navigasjon drevet av Komoot:

1. Registrer deg på Komoot.com
2. Velg partnertjenester i Suunto-appen.
3. Velg Komoot og koble til ved å bruke de samme opplysningene du brukte når du registrerte deg hos Komoot.

Alle de valgte eller planlagte rutene dine (som kalles "turer" i Komoot) i Komoot blir automatisk synkroniserte med Suunto-appen, som du enkelt kan overføre til klokken din.

Følg instruksjonene i seksjonen 5.4.3. *Ruter* og velg ruten din fra Komoot for å få sving-for-sving-instruksjoner.

For mer informasjon om partnerskapet mellom Suunto og Komoot, se <http://www.suunto.com/komoot>



MERK: Komoot er foreløpig ikke tilgjengelig i Kina.

5.4.6. Interessepunkter

Et interessepunkt er en spesiell beliggenhet, for eksempel en campingplass eller et utsiktspunkt langs en sti, som du kan lagre og navigere til senere. Du kan opprette interessepunkter i Suunto-appen fra et kart og trenger ikke å være på interessepunktet. Du oppretter et interessepunkt i klokken ved å lagre den nåværende posisjonen din.

Hvert interessepunkt defineres av:

- POI-navn
- POI-type
- Dato og tid for opprettelse
- Breddegrad
- Lengdegrad
- Høyde

Du kan lagre opptil 250 interessepunkter i klokken din.

5.4.6.1. Navigere til et interessepunkt

Du kan navigere til ethvert interessepunkt som finnes på klokkes interessepunktliste.



MERK: Når du navigerer til et interessepunkt, bruker klokka full krafts GPS.

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Trykk på den øvre tasten til høyre for å åpne startvinduet.
2. Rull til **Navigasjon** og trykk på midtre knapp.
3. Rull til POI-er og trykk den midtre knappen for å åpne listen over interessepunkter.
4. Bla til interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på den midtre knappen.
5. Trykk på den øvre knappen for å starte navigeringen.

For å stoppe navigasjonen trykk på den øvre knappen igjen når som helst.

Mens du beveger deg, har interessepunkt navigeringen to visninger:

- Interessepunktvisningen med retningsindikator og avstand til interessepunktet



- Kartvisning som viser aktuell lokasjon i forhold til interessepunktet og sporingsbanen (sporet du har tilbakelagt)



Trykk den midtre knappen for å bytte mellom visningene. Hvis du stopper bevegelsen kan klokka ikke bestemme hvilken retning du går basert på GPS.



TIPS: Mens du er i interessepunktvisningen, trykk på skjermen for å se ekstra informasjon i nedre rad, slik som høydeforskjell mellom aktuell posisjon og interessepunkt og beregnet ankomsttid (ETA) eller etter rute (ETE).

























I kartvisningen vises andre interessepunkter i nærheten i grått. Trykk på øvre venstre knapp for å bytte mellom oversiktskartet og en mer detaljert visning. I den detaljerte visningen justerer du zoomnivået ved å trykke på den midtre knappen og deretter zoome inn og ut med øvre og nedre knapper.

Under navigasjon trykk på nedre høyre knapp for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til interessepunktdetaljene og handlingene, slik som å lagre den aktuelle lokasjonen eller velge et annet interessepunkt å navigere til, samt å avslutte navigasjonen.

5.4.6.2. POI-typer

Følgende POI-typer er tilgjengelige på Suunto 5:

	generisk interessepunkt
	Underlag (dyr, for jakt)
	Start (start på en rute eller løype)

	Storvilt (dyr, for jakt)
	Fugl (dyr, for jakt)
	Bygning, hjemme
	Kafe, mat, restaurant
	Leir, camping
	Bil, parkering
	Grotte
	Klippe, ås, fjell, dal
	Kyst, innsjø, elv, vann
	Veikryss
	Nødsituasjon
	Slutt (slutt på en rute eller løype)
	Fisk, fiskeplass
	Skog
	Geocache
	Hostel, hotel, innkvartering
	Info
	Eng
	Høyde
	Dyrespor (dyrespor, for jakt)
	Vei
	Stein
	Skrubb (dyremarkering, for jakt)
	Skrape (dyremarkering, for jakt)

	Skudd (for jakt)
	Sikt
	Småvilt (dyr, for jakt)
	Stå stand (for jakt)
	Løype
	Løype-cam (for jakt)
	Vannfall

5.4.6.3. Legge til og slette interessepunkter

Du kan legge til et interessepunkt enten med Suunto-appen eller ved å lagre gjeldende plassering i klokken.

Hvis du er ute med klokken din og kommer over et sted du vil lagre som et interessepunkt, kan du legge til stedet direkte i klokken din.

Slik legger du til et interessepunkt med klokken din:

1. Trykk på den øverste knappen for å åpne startskjermen.
2. Gå til **Navigasjon** og trykk på midtknappen.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla til **Din lokasjon** og trykk midtknappen.
4. Vent til klokka aktiverer GPS og finner din plassering.
5. Når klokka viser breddegrad og lengdegrad, trykk på den øvre knappen for å lagre plasseringen din som et interessepunkt (POI) og velg interessepunkttypen.
6. Som standard er navnet på interessepunktet det samme som interessepunkttypen (med et løpende nummer etter det).

Slette interessepunkter

Du kan fjerne et interessepunkt ved å slette interessepunktet fra interessepunkt-listen i klokken eller slette det i Suunto-appen.

Slik sletter du et interessepunkt med klokken din:

1. Trykk på den øverste knappen for å åpne startskjermen.
2. Gå til **Navigasjon** og trykk på midtknappen.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla til **POIs** og trykk midtknappen.
4. Rull til interessepunktet du ønsker å fjerne fra klokka og trykk på midtknappen.
5. Rull til enden av detaljer og velg **Slett**.

Når du sletter et interessepunkt fra klokken din, blir ikke interessepunktet slettet permanent.

For å permanent slette et interessepunkt må du slette interessepunktet i Suunto-appen.

5.4.7. GPS-presisjon og strømsparing

GPS-posisjoneringraten bestemmer presisjonen til sporet ditt – jo kortere intervall det er mellom posisjonene, desto mer nøyaktig blir sporet. Hver GPS-posisjon blir registrert i loggen din når du registrerer en øvelse.


GPS-posisjonen påvirker også batteriets levetid direkte. Ved å redusere GPS-presisjonen, kan du forlenge batteriets levetid.

Alternativene for GPS-presisjon er:

- Best: ~ 1 sek-posisjoneringrate
- God: ~ 60 sek-posisjoneringrate

Du kan endre GPS-presisjonen i sportsalternativene i klokken din eller i Suunto-appen.

Når du navigerer langs en rute eller et mot et interessepunkt, blir GPS-presisjonen automatisk satt til Best.

 **MERK:** Første gang du trener eller navigerer med GPS, må du vente på at klokken finner en GPS-posisjon før du starter. Dette kan ta 30 sekunder eller mer, avhengig av forholdene.

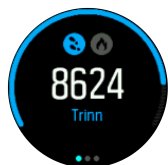
5.5. Daglig aktivitet

5.5.1. Aktivitetsovervåking


Klokka holder kontrollen over ditt totale aktivitetsnivå i løpet av dagen. Dette er en viktig faktor enten du bare har til hensikt å holde deg i form og ha god helse eller om du trener til en konkurranse. Det er godt å være aktiv, men når du trener hardt, trenger du reelle hviledager med lav aktivitet.

Aktivitetstelleren tilbakestilles automatisk midnatt hver dag. På slutten av uka gir klokka et sammendrag over aktiviteten din.

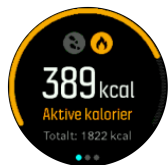
Fra urskivevisningen trykk på den nedre høyre knappen for å se totale trinn for dagen.



Klokka teller skritt ved hjelp av et akselerometer. Det totale skrittallet akkumuleres hele døgnet, også under treningsopptak og andre aktiviteter. Imidlertid, med noen spesifikke sportsgrener, slik som svømming og sykling, telles ikke skritt.

 **TIPS:** For å forbedre trinnsporingsnøyaktighet definerer du posisjonen og veien du vil bruke klokka på når du stiller inn din Suunto eller under **Innstillinger** » **Generelt** » **Personlig** » **Enhetsposisjon**.

I tillegg til skritt kan du trykke på den øvre venstre knappen for å se beregnede kalorier for dagen.



Det store tallet i midten av displayet er det beregnede antallet aktive kalorier som du har forbrent så langt i løpet av dagen. Under dette ser du totalt antall forbrente kalorier. Totalen inkluderer både aktiver kalorier og basal forbrenningshastighet (se nedenfor).

Ringene i begge skjermene viser hvor nær du er å oppnå de daglige aktivitetsmålene. Disse målene kan du justere i henhold til dine egne preferanser (se nedenfor).

Du kan også sjekke trinnene over de siste sju dagene ved å trykke på midtre knapp. Trykk på den midtre knappen igjen for å se kaloriene.



Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skritt og kalorier. I aktivitetsvisningen, hold midtre knapp trykket for å åpne innstillinger for aktivitetsmål.



Når du stiller inn målene dine for skritt definerer du antall skritt per dag.

Ditt daglige kaloriforbruk er basert på to faktorer: forbrenningen (Basal Metabolic Rate (BMR)) og din fysiske aktivitet.



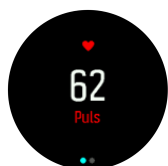
Din BMR er kroppens kaloriforbruk når du er i ro. Dette er kaloriene kroppen din trenger for å holde deg varm og utføre grunnleggende funksjoner som å blinke eller slå hjertet ditt. Dette tallet er basert på din personlige profil inkludert faktorer slik som alder og kjønn.

Når du setter et kalorimål, definerer du hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne i tillegg til BMR. Dette er de såkalte aktive kaloriene dine. Ringen rundt aktivitetsdisplayet går fremover i henhold til hvor mange aktive kalorier du forbrenner i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt.

5.5.2. Instant HR

Øyeblikkspuls-displayet gir deg en rask snapshot av pulsen din.

Fra klokke-displayet, trykk på den nedre høyre knappen for å bla til pulsdisplay.



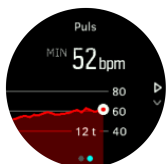
Trykk den øvre knappen for å avslutte visningen og gå tilbake til klokke-displayet.

5.5.3. Daglig puls

Daglig pulsdisplay gir deg en 12-timers visning av pulsen din. Dette er en nyttig kilde til informasjon om for eksempel restitusjon etter en hard treningsøkt.

Displayet viser pulsen din for 12 timer som en graf. Grafen er plottet ved hjelp av din gjennomsnittlige hjertefrekvens basert på 24 minutters tidsluker. I tillegg, ved å trykke ned den nedre høyre knappen, får du en estimering av gjennomsnittlig timekaloriforbruk og lavest puls i 12-timersperioden.

Minimum puls fra de siste 12 timene er en god indikator på restitusjonsstatusen din. Hvis den er høyere enn normal, er du sannsynligvis ikke fullt ut restituert siden din siste treningsøkt.



Hvis du registrerer en treningsøvelse, viser daglig pulsverdiene den forhøyede pulsen og kaloriforbruket fra treningen. Men husk at grafen og kaloriforbruket er gjennomsnittlige verdier. Hvis pulsen din topper seg på 200 spm under trening, viser ikke grafen denne maksverdien, men i stedet gjennomsnittet i de 24 minuttene der du oppnådde denne toppfrekvensen.

Før du kan se daglig pulsdisplay må du aktivere den daglige pulsfunksjonen. Du kan veksle funksjonen mellom av/på i innstillingene under **Aktivitet**. Hvis du er i den daglige pulsdisplayet, kan du også få tilgang til aktivitetsinnstillingene ved å holde midtknappen nede.

Med den daglige pulsfunksjonen på, aktiverer klokka den optiske pulssensoren med jevne mellomrom for å sjekke pulsen din. Dette øker batteriforbruket litt.



Når funksjonen er aktivert trenger klokka 24 minutter før den kan starte daglig pulsinformasjon.

For å se daglig puls:

1. Fra klokkedisplayet, trykk på den nedre høyre knappen for å bla til øyeblikkelig pulsdisplay.
2. Trykk den midtre knappen for å legge inn daglig puls-visning.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å se kaloriforbruket.

MERK: Etter en periode med inaktivitet, slik som når du ikke bruker klokka eller sover fast, går klokka over i hvilemodus og slår av den optiske pulsfrekvenssensoren. Hvis du ønsker å få pulssporing under natten, aktiver Ikke forstyrr-modusen (se 4.6. Ikke forstyrr-modus).

5.6. Treningsinnsikt

Klokken gir en oversikt over din treningsaktivitet.

Trykk den nedre høyre knappen for å bla til treningsinnsiktsvisningen



Trykk på midtknappen to ganger for å se en graf med alle aktivitetene for de siste 3 ukene og gjennomsnittlig varighet. Trykk på den øvre venstre knappen for å bytte mellom de ulike aktivitetene du har utført i løpet av de siste 3 ukene.



Fra totalvisningen kan du trykke på knappen oppe til venstre for å bytte mellom dine tre favorittsporter.

Trykk den nedre høyre knappen for å se sammendraget for den aktuelle uka. Sammendraget inkluderer total tid, avstand og kalorier for sporten som er valgt i visningen for totale verdier. Trykk på nedre høyre knapp når en spesifikk aktivitet er valgt, vil vise detaljer om denne aktiviteten.



5.7. Tilpassbar treningsveiledning

Suunto 5 genererer automatisk en 7-dagers treningsplan for å hjelpe deg med å opprettholde, forbedre eller raskt øke din aerobiske kondisjon. De tre treningsprogrammene har forskjellig ukentlig treningsmengde og treningsintensitet.

Velg treningsmålet ditt:



Velg alternativet «oppretthold» hvis du allerede er i ganske god form og vil opprettholde ditt nåværende treningsnivå. Dette alternativet kan også være nyttig for folk som nylig har begynt med jevnlig trening. Når du er kommet i gang, kan du alltid endre til et mer krevende program.

Målet med alternativet «forbedring» er å forbedre din aerobe kondisjon med en moderat fremgangskurve. Hvis du vil forbedre formen din raskere, velger du «boost»-programmet. Dette gir deg hardere treningsøker og raskere resultater.

Treningsplanen består av planlagte øvelser med spesifikke mål for varighet og intensitet. Hver øvelse planlegges med tanke på å hjelpe deg med å opprettholde og forbedre formen gradvis, uten å overbelaste kroppen. Hvis du går glipp av en øvelse eller gjør litt mer enn planlagt, tilpasser Suunto 5 treningsplanen din automatisk.

Når du starter en planlagt øvelse, veileder klokka deg med visuelle og hørbare indikatorer for å hjelpe deg med å opprettholde riktig intensitet og registrere fremdriften.

HR-soneinnstillinger (se *Pulssoner*) påvirker den tilpassbare treningsplanen. Kommende aktiviteter i treningsplanen inkluderer intensitet. Hvis pulssonene ikke er riktig stilt, kan det hende at intensitetsveiledningen under en planlagt øvelse ikke samsvarer med den faktiske intensiteten til øvelsen.

For å se de neste planlagte treningsøktene dine:

1. Fra urskiven: trykk den nedre høyre knappen for å bla til treningsinnsiktsvisningen.



2. Trykk midtknappen for å vise planen for inneværende uke.



3. Trykk på den nedre høyre knappen for å vise ekstra informasjon: treningsdag, varighet og intensitetsnivå (basert på pulssonene, se 5.15. *Intensitetssoner*).



4. Trykk nedre venstre knapp for å gå ut av visningen for planlagt trening og gå tilbake til tidsvisningen.



MERK: Dagens planlagte aktivitet er også synlig når man trykker på midtknappen i urskivevisningen.



MERK: Målet med tilpassbar treningsveiledning er å opprettholde, forbedre eller øke din aerobe kondisjon. Hvis du allerede er i svært god form og trener hyppig, kan det hende 7-dagersplanen ikke passer til den eksisterende rutinen din.



FORSIKTIG: Hvis du har vært syk, kan det hende at treningsplanen ikke justeres tilstrekkelig når du begynner å trene igjen. Vær ekstra forsiktig og tren lett etter sykdom.



ADVARSEL: Klokka registrerer ikke at du har en skade. Følg legens anbefalinger for å innhente deg etter skaden før du følger treningsplanen på klokka.

For å deaktivere den personlige treningsplanen din:

1. Under innstillingsmenyen gå til **Trening**.
2. Still **Veiledning** til av.



Hvis du ikke ønsker tilpassbar veiledning, men ønsker et øvelsesmål, kan du angi et spesifikt antall timer som ditt ukentlige mål, under **Trening** i innstillingene.

1. Deaktiver **Veiledning**.
2. Velg **Ukentlig mål** ved å trykke på midtknappen.
3. Velg ny **Ukentlig mål** ved å trykke på knappen øverst til høyre eller nederst til høyre.



4. Bekreft ved å trykke på midtknappen.

Veiledning i sanntid

Hvis du har en planlagt trening for den nåværende dagen, vises denne aktiviteten som det første alternativet i sportsmoduslisten når du går inn i treningsvisning for å starte registrering av en øvelse. Hvis du ønsker veiledning i sanntid, start anbefalt øvelse som du ville ved normal registrering. Se *Registrering av en øvelse*.



MERK: Dagens planlagte aktivitet er også synlig når man trykker på midtknappen i urskivevisningen.

Når du trener i henhold til en planlagt trening, vises en grønn fremdriftslinje og prosentandel av fremdriften. Målet blir beregnet basert på planlagt intensitet og varighet. Når du trener innenfor den planlagte intensiteten (basert på din puls), skal du nå målet omtrent ved planlagt varighet. Høyere treningsintensitet gjør at du når målet raskere. Lavere intensitet gjør at det tar lenger tid.

5.8. Restitusjon

Restitusjonstiden er en beregning i timer for tiden kroppen din trenger for å samle krefter etter trening. Tiden er basert på varigheten og intensiteten til treningsøkten, samt total helhetlig tretthet.

Restitusjonstid akkumuleres fra alle typer øvelser. Med andre ord, du akkumulerer restitusjonstid på lange, lavintensitets treningsøkter og på høyintensitetsøkter.

Tiden er kumulativ over treningsøkter, så hvis du trener igjen før tiden har utløpt, legges den nyakkumulerte tiden til resterende tid fra forrige treningsøkt.

For å vise restitusjonstid, fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser restitusjonsdisplayet.



Siden restitusjonstiden kun er estimert, nedtelles de akkumulerte timene uansett ditt formnivå eller andre individuelle faktorer. Hvis du er i bra form, kan restitusjonstiden være mindre enn beregnet. Men på den andre siden, hvis du f.eks. er forkjølet, kan restitusjonstiden være lengre enn beregnet.

5.9. Søvnsporing

En god natts søvn er viktig for den fysiske og mentale helsen. Du kan bruke klokka til å spore søvnen og se hvor mye søvn du får i gjennomsnitt.

Når du bruker klokken mens du sover, sporer Suunto 5 søvnen din basert på data fra akselerometeret.

For å spore søvn:


1. Gå til klokkeinnstillinger, bla ned til **SØVN** og trykk på den midtre knappen.
2. Slå på **SØVNSPORING**.



3. Still inn tidspunktene for når du går og legger deg og våkner i henhold til dine vanlige søvntider.

Etter at du har definert sengetiden din, kan du velge å ha klokka i Ikke forstyrr-modus under søvn.

Trinn 3 ovenfor definerer sengetiden din. Klokka bruker denne perioden for å bestemme når du faktisk sover (i løpet av tiden du er i sengen) og rapporterer all søvn som én økt. Hvis du står opp i løpet av natten, for eksempel for å hente et glass vann, vil klokka fortsatt regne eventuell søvn etter dette som å tilhøre samme økt.

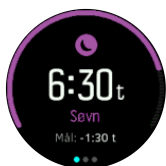
 **MERK:** Hvis du går og legger deg før sengetid og/eller våkner opp etter sengetid, teller ikke klokka dette som en søvnøkt. Du skal stille inn sengetiden basert på det tidligste du kan gå og legge deg og det seneste du kan våkne opp.

Når du har aktivert søvnsporing, kan du også stille inn et søvn mål. En typisk voksen trenger mellom 7 og 9 timers søvn per døgn, men den ideelle søvnmengden din kan avvike fra standarden.

Søvntrender

Når du våkner, blir du vist et sammendrag av søvnen din. Sammendraget inkluderer for eksempel total søvnvarighet, beregnet tid du var våken (beveget deg) og den tiden du sov dypt (ingen bevegelse).

I tillegg til søvnsammendraget kan du følge den helhetlige søvntrenden din med søvnninnsikten. Fra urskiven, trykk på den nedre høyre knappen inntil du ser **SØVN**-displayet. Den første visningen viser deg forrige søvn sammenlignet med søvnmålet ditt.



Mens du er i søvnvisningen kan du trykke på midtknappen for å se gjennomsnittlig søvn de siste sju dagene. Trykk på nedre høyre knapp for å se de faktiske søvntimene i løpet av de siste sju dagene.

Mens du er i gjennomsnittlig søvnvisning, kan du trykke på midtknappen for å se en graf med gjennomsnittlige pulsverdier for de siste sju dagene.



Trykk på nedre høyre knapp for å se de faktiske pulsverdiene for de siste sju dagene.



MERK: Mens du er i **SØVN**-displayet kan du holde inne midtknappen for å få tilgang til søvnsporingsinnstillingene.



MERK: Søvnmålingene er kun basert på bevegelse. Dette er altså beregninger som kanskje ikke gjenspeiler de faktiske søvnavanene dine.

Søvnkvalitet

I tillegg til varighet kan klokken også vurdere søvnkvalitet ved å følge pulsvariasjonen under søvn. Variasjonen er en indikasjon på hvor god hvile og restitusjon du får mens du sover. Søvnkvalitet vises på en skala fra 0 til 100 i søvnsammendraget, der 100 er beste kvalitet.

Måle hjertefrekvens under søvn

Hvis du har på deg klokka om natten, kan du få ekstra tilbakemelding om pulsen du har når du sover. For å ha den optiske pulsmåleren på om natten, se til at Daglig HF er aktivert (se 5.5.3. *Daglig puls*).

Automatisk Ikke forstyrr-modus

Du kan bruke automatisk Ikke forstyrr-innstilling for å automatisk aktivere Ikke forstyrr-modus når du sover.

5.10. Stress og restitusjon

Dine ressurser er en god indikasjon på kroppens energinivåer og omsettes til din evne til å håndtere stress og takle dagens utfordringer.

Stress og fysisk aktivitet tømmer dine ressurser, mens hvile og restitusjon gjenoppretter dem. God søvn er en avgjørende del av å sikre at kroppen har de ressursene den trenger.


Når ressursnivåene er høye, vil du sannsynligvis kjenne deg frisk og energisk. Det å ta en løpetur når ressursene dine er høye, betyr at du sannsynligvis vil ha en super løpetur, fordi kroppen har den energien den trenger for å tilpasse seg og forbedre seg som et resultat.

Det å være i stand til å spore dine ressurser kan hjelpe deg til å håndtere og bruke dem på en smart måte. Du kan også bruke ressursnivåene dine som en veiledning til å identifisere stress faktorer, personlig effektive strategier for restitusjonsfremming, samt virkningen av god næring.

Belastning og restitusjon bruker optiske pulssensoravlesinger, og for å få disse i løpet av dagen, må daglig puls være aktivert, se *Daglig puls*.

Det er viktig at din Makspuls og Hvilepuls er stilt inn for å samsvare med hjertefrekvensen din, for å sikre at du får de mest nøyaktige avlesingene. Som standard er Hvilepuls stilt på 60 spm og Makspuls er basert på alderen din.

Disse HF-verdiene kan enkelt endres i innstillingene i **GENERELT** -> **PERSONLIG**.

 **TIPS:** Bruk den laveste hjertefrekvensen som er målt i løpet av søvnen som din Hvilepuls.

Trykk på den nedre høyre knappen for å bla til stress- og restitusjonsdisplayet.



Måleren rundt dette displayet indikerer det helhetlige ressursnivået ditt. Hvis den er grønn, betyr det at du er under restitusjon. Statusen og tidsindikatoren forteller deg din aktuelle status (aktiv, inaktiv, restituerer eller stresset) og hvor lenge du har vært i denne tilstanden. I denne skjermdumpen har du for eksempel vært under restitusjon i løpet av de siste fire timene.

Trykk på midtre knapp for å se et søylediagram over dine ressurser i løpet av de siste 16 timene.



De grønne linjene indikerer perioder der du har vært under restitusjon. Prosentverdien er en anslått verdi for aktuelt ressursnivå.

5.11. Fitnessnivå

Et godt aerobt treningsnivå er viktig for din generelle helse, trivsel og treningsytelse.


Det aerobiske treningsnivået ditt defineres som VO₂max (maksimalt oksygenforbruk), et anerkjent mål for aerob utholdenhet. VO₂max viser med andre ord hvor godt kroppen din kan bruke oksygen. Jo høyere din VO₂max er, desto bedre kan du bruke oksygen.

Estimeringen av treningsnivået ditt er basert på å oppdage pulsresponsen din under hver registrerte økt med løping eller gåing. For å få treningsnivået ditt estimert, kan du registrere en løpetur eller gåtur med en varighet på minst 15 minutter mens du har på deg Suunto 5.

Klokken din kan gi et estimat på treningsnivået ditt for alle løpe- og gåøkter.

Ditt nåværende estimerte treningsnivå vises i treningsnivå-displayet. Fra klokkeoverflaten trykker du på den nedre høyre knappen for å bla til treningsnivå-displayet.



 **MERK:** Hvis klokken ikke har beregnet treningsnivået ditt ennå, vil treningsnivå-displayet instruere deg videre.

Historiske data fra registrerte løpe- og gåøker bidrar til å sikre hvor presist ditt VO2max-estimat blir. Jo flere aktiviteter du registrerer med Suunto 5, desto mer presist blir ditt VO2max-estimat.

Det er åtte treningsnivåer, fra lav til høy: Veldig dårlig, Dårlig, Middels, Gjennomsnitt, Bra, Veldig bra, Fantastisk og Superior. Verdien er avhengig av alder og kjønn, og jo høyere verdi du har, desto bedre er treningsnivået ditt.

Trykk på knappen øverst til venstre for å vise den estimerte treningsalderen din. Treningsalder er en metrisk verdi som tolker VO2max-verdien i form av alder. Regelmessig, riktig fysisk aktivitet hjelper deg med å øke din VO2max-verdi og redusere treningsalderen din.



Forbedring av VO2max er høyst individuelt og avhenger av faktorer som alder, kjønn, genetikk og treningsbakgrunn. Hvis du allerede er veldig godt trent, går det saktere å forbedre treningsnivået. Hvis du nettopp har begynt å trene regelmessig, kan du oppleve en rask økning i treningsnivå.

5.12. Brystpulssensor

Du kan bruke en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, som Suunto Smart Sensor, med Suunto 5 for å gi deg nøyaktig informasjon om treningsintensiteten.

Hvis du bruker Suunto Smart Sensor, har du også den ekstra fordelen med pulsminne. Sensorminnefunksjonen bufrer data hvis tilkoblingen til klokka avbrytes, for eksempel når du svømmer (ingen overføring under vann).

Det betyr at du til og med kan legge igjen klokka etter å ha startet en registrering. For mer informasjon, se brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor.

Slå opp i brukerhåndboken for Suunto Smart Sensor eller annen Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor for ytterligere informasjon.

Se 5.13. *Parer POD-er og sensorer* for anvisninger om hvordan du parer en pulssensor med klokka.

5.13. Pare POD-er og sensorer

Par klokken din med Bluetooth Smart POD-er og sensorer for å innhente tilleggsinformasjon, slik som sykkeleffekt når du foretar et treningsopptak.

Suunto 5 støtter følgende typer POD-er og sensorer:

- Hjerterefrekvens
- Sykkel
- Kraft
- Fot



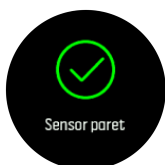
MERK: Du kan ikke pare enheter når flymodus er på. Slå av flymodus før paring. Se 4.5. Flymodus.

Pare en POD eller sensor:

1. Gå til klokkeinnstillingene og velg **Tilkobling**.
2. Velg **Pare sensor** for å få listen over sensortyper.
3. Trykk den nedre høyre knappen for å bla gjennom listen og velge sensortype med den midtre knappen.



4. Følg instruksjonene på klokka for å fullføre paringen (se sensor- eller POD-håndbok ved behov), trykk knappen i midten for å fortsette til neste trinn.



Hvis POD har nødvendige innstillinger, slik som veivlengde for en kraft-POD, bes du om å legge inn en verdi i løpet av paringsprosessen.

Når POD-en eller sensoren pares, søker klokken etter denne så snart du velger en sportsmodus som bruker denne sensortypen.

Du kan se den fullstendige listen over parete enheter i klokken fra innstillinger under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

Fra denne listen kan du fjerne (avpare) enheten ved behov. Velg den enheten du ønsker å fjerne og trykk på **Glem**.

5.13.1. Kalibrere sykkel-POD

For sykkel-POD-er må du stille inn hjulomkretsen i klokka. Omkretsen skal være i millimeter, og det gjøres som et trinn i kalibreringen. Hvis du skifter hjulene (med ny omkrets) på sykkelen, må hjulomkretsinnstillingen i klokka også endres.

For å endre hjulomkretsen:

1. I innstillingene gå til **Tilkobling** » **Parede enheter**.

2. Velg **Sykkelsensor**.
3. Velg den nye hjulomkretsen.

5.13.2. Kalibrere fot-POD

Når du parer en fot-POD, kalibrerer klokka automatisk POD ved bruk av GPS. Vi anbefaler å bruke den automatiske kalibreringen, men du kan deaktivere den ved behov fra POD-innstillingene under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

For den første kalibreringen med GPS skal du velge en sportsmodus der fot-POD brukes og GPS-nøyaktighet er stilt til **Best**. Start opptaket og kjør ved stabil hastighet på jevn overflate, hvis mulig, i minst 15 minutter.

Løp ved normal gjennomsnittlig hastighet for første kalibrering, og stopp deretter treningsopptaket. Neste gang du bruker fot-POD, er kalibreringen klar.

Klokka rekalibrerer automatisk fot-POD etter behov når GPS-hastigheten er tilgjengelig.

5.13.3. Kalibrer kraftmåler (POD)

For Power POD (kraftmeter) må du starte kalibreringen fra klokkes sportsmodusalternativer.

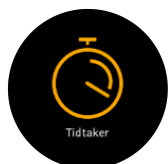
Slik kalibrerer du en kraftmåler:

1. Par en kraftmåler med klokka hvis du ikke har gjort det alt.
2. Velg en sportsmodus som bruker en kraftmåler, og åpne deretter modusalternativene.
3. Velg **Kalibrer kraft-sensor** og følg instruksjonene i klokka.

Du skal rekalibrere kraftmåleren fra tid til annen.

5.14. Tidtakere

Klokken inkluderer en stoppeklokke og nedtellingstimer for grunnleggende tidsmåling. Fra urskiven, åpne startenheten og rull opp til du ser timerikonet. Trykk på den midtre knappen for å åpne timerdisplayet.



Når du går inn i displayet for første gang, viser det stoppeklokka. Etter dette, husker den på hva du brukte sist, stoppeklokke eller nedtellingstimer.

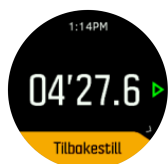
Trykk på den nedre knappen til høyre for å åpne **INNSTILLE TIMER**-snarveismenyen der du kan endre timerinnstillinger.

Stoppeklokke

Start stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen.



Stopp stoppeklokka ved å trykke den midtre knappen. Du kan gjenoppta ved å trykke på den midtre knappen på nytt. Tilbakestill ved å trykke på den nedre knappen.



Avslutt timeren ved å holde den midtre knappen nede.

Nedtellingsur

I timerdisplayet, trykk på den nedre knappen for å åpne snarveimenuen. Derfra kan du velge en forhåndsdefinert nedtellingstid eller opprette tilpasset nedtellingstid.



Stopp og tilbakestill etter behov med midtre og nedre høyre knapper.

Avslutt timeren ved å holde den midtre knappen nede.

5.15. Intensitetssoner

Bruk av intensitetssoner for trening hjelper til med å veilede fitnessutviklingen. Hver intensitetssone belaster kroppen din på ulike måter, og dette fører til ulike virkninger på din fysiske form. Det er fem ulike soner, nummerert 1 (lavest) til 5 (høyest), definert som prosentandeler basert på maksimal hjertefrekvens (maks puls), tempo eller kraft.

Det er viktig å trene med intensitet i tankene og forstå hvordan denne intensiteten skal føles. Og ikke glem at uansett planlagt trening skal du alltid ta deg tid til å varme opp før en øvelse.

De fem ulike intensitetssonene som brukes i Suunto 5 er:

Sone 1: Lett

Trening i sone 1 tar det relativt lett på kroppen din. Når det gjelder fitnessstrening, er intensitet så lav som denne betydelig hovedsakelig når det gjelder gjenopprettende trening og forbedring av grunnleggende fitness akkurat når du begynner å trene, eller etter en lang pause. Hverdagstrening – gange, klatring i trapper, sykling til arbeid osv. – utføres vanligvis innenfor denne intensitetssonen.

Sone 2: Middels

Trening ved sone 2 forbedrer ditt grunnleggende fitnessnivå effektivt. Trening ved denne intensiteten føles enkelt, men treningsøkter med lang varighet kan ha en svært høy treningseffekt. Mesteparten av kardiovaskulær kondisjonstrening skal utføres innenfor denne sonen. Forbedring av grunnleggende fitness bygger et grunnlag for annen trening og klargjør systemet for mer energisk aktivitet. Langvarige treningsøkter i denne sonen forbruker mye energi, spesielt fra kroppens lagrede fett.

Sone 3: Hard

Trening i sone 3 begynner å være ganske energisk og føles ganske tungt. Det vil forbedre evnen til å bevege deg hurtig og økonomisk. I denne sonen begynner melkesyre å dannes i

systemet, men kroppen er fortsatt i stand til å skylle den helt ut. Du skal trene ved denne intensiteten maks et par ganger i uka, da det setter kroppen under stor belastning.

Sone 4: Veldig hardt

Trening i sone 4 forbereder systemet for hendelser av konkurransetype og høye hastigheter. Treningsøkter i denne sonen kan utføres enten ved konstant hastighet eller som intervalltrening (kombinasjoner av kortere treningsfaser med intermitterende pauser). Høyintensitetstrening utvikler fitnessnivået hurtig og effektivt, men hvis denne gjøres for ofte eller ved høy intensitet, kan det føre til overtrening, som tvinger deg til å ta en lang pause fra treningsprogrammet ditt.

Sone 5: Maksimalt

Når hjerterefrekvensen under en arbeidsøkt når sone 5, vil treningen føles ekstremt hard. Melkesyre vil bygges opp i systemet mye hurtigere enn den kan fjernes, og du vil bli tvunget til å stoppe etter maksimalt noen minutter. Idrettsutøvere inkluderer disse maksimum-intensitets-treningsøktene i sitt treningsprogram på en svært kontrollert måte, fitnessentusiaster trenger dem ikke i det hele tatt.

5.15.1. Pulssoner

Pulssoner er definert som prosentandelområder basert på maksimum puls (maks HR).

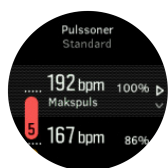
Som standard er maks HR kalkulert ved bruk av standard ligning: $220 - \text{din alder}$. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere standardverdien tilsvarende.

Suunto 5 har standard og aktivitetsspesifikke HR-soner. Standardsonene kan brukes til alle aktiviteter, men for mer avansert trening, kan du bruke spesifikke HR-soner for løping og sykling.

Still inn maks puls

Still inn maksimal hjerterytme fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**.

1. Velg maks puls (høyeste verdi, spm) og trykk på midttasten.
2. Velg ny maks puls ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



3. Trykk den midtre knappen for å velge ny maks puls.
4. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.



MERK: Du kan også stille inn maksimal HR fra innstillingene under **Generelt » Personlig**.


Still inn standard pulssoner

Still inn standard pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard soner**.

1. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
2. Velg ny pulssone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



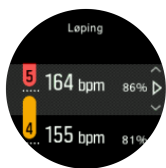
3. Trykk den midtre knappen for å velge ny pulsverdi.
4. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.

 **MERK:** Valg av **Tilbakestill** i HR-sonevisningen vil tilbakestille HR-sonene til standardverdien.

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner fra innstillingene under **Trening** » **Intensitetssoner** » **Avanserte soner**.

1. Velg aktiviteten (løping eller sykling) som du ønsker å redigere (ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper) og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Trykk den midtre knappen for å slå pulssonene på.
3. Rull opp/ned ved å trykke øvre høyre eller nedre høyre knapper og trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny pulssone ved å trykke på de øvre høyre eller nedre høyre knappene.



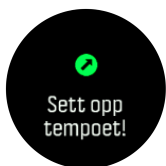
5. Trykk den midtre knappen for å velge ny pulsverdi.
6. Hold den midtre knappen nede for å avslutte pulssonevisningen.

5.15.1.1. Bruke pulssoner under trening

Når du registrerer en trening (se 5.1. Registrere en øvelse), og har valgt puls som et intensitetsmål (se 5.1.2. Bruk av mål når du trener), vises en pulssonemåler, delt inn i fem deler, rundt den ytre kanten på sportsmodusdisplayet (for alle sportsmoduser som støtter HR). Måleren indikerer i hvilken HR-sone du aktuelt trener i ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis pulsen er utenfor den valgte målsonen.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

5.15.2. Temposoner

Temposoner fungerer kun som pulssoner, men intensiteten på opplæringen er basert på ditt tempo i stedet for puls. Temposoner vises enten som metriske eller imperial-verdier avhengig av dine innstillinger.

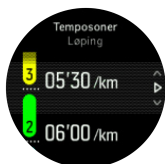
Suunto 5 har fem standard temposoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Temposoner er tilgjengelige for kjøring.

Still inn temposoner

Still inn aktivitetsspesifikke temposoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Velg **Løping** ved å trykke på midtknappen.
2. Trykk på nedre høyre knapp og velg temposoner.
3. Trykk på øvre høyre eller nedre høyre knapper for å rulle, og trykk på midtknappen når den temposonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny tempone ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny temponeverdi.
6. Trykk og hold den midtre knappen for å avslutte temponevisningen.

5.15.2.1. Bruke temposoner under trening

Når du registrerer en øvelse (se 5.1. Registrere en øvelse), og har valgt tempo som intensitetsmål (se 5.1.2. Bruk av mål når du trener), vises en tempone-måler, delt inn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer temposonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis tempoet er utenfor den valgte målsonen.



I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

5.15.3. Effektsoner

Kraftmåleren måler mengden fysisk innsats som er nødvendig for å utføre en viss aktivitet. Innsatsen måles i watt. Hovedfordelen som oppnås med en kraftmåler, er presisjon.

Kraftmåleren avslører nøyaktig hvor hardt du faktisk jobber og hvor mye kraft du produserer. Det er også enkelt å se fremdriften når du analyserer watt.

Kraftsoner kan hjelpe deg til å trene med riktig kraftresultat.

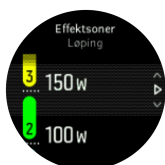
Suunto 5 har fem standard kraftsoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Kraftsoner er tilgjengelige i alle standard sportsmoduser for sykling, innendørs sykling og terrengsykling. For løping og terrengløping må du bruke de spesifikke "Power"-sportsmodusene for å få kraftsoner. Hvis du bruker tilpassede sportsmoduser, påse at modusen bruker en kraft-POD, slik at du også får kraftsoner.

Still inn aktivitetsspesifikke kraftsoner

Still inn aktivitetsspesifikke kraftsoner fra innstillingene under **Trening** » **Intensitetssoner** » **Avanserte soner**

1. Velg aktiviteten (**Løping** eller **Sykling**) som du ønsker å redigere og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Trykk på nedre høyre knapp og velg kraftsoner.
3. rykk på øvre høyre eller nedre høyre knapper og velg kraftsonen som du ønsker å redigere.
4. Velg ny kraftsone ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny kraftverdi.
6. Trykk og hold den midtre knappen for å avslutte kraftsonevisningen.

5.15.3.1. Bruke kraftsoner under trening

Du må ha en kraftpod paret med klokka for å kunne bruke kraftsoner når du trener, se 5.13. *Pare POD-er og sensorer.*

Når du registrerer en øvelse (se 5.1. *Registrere en øvelse*), og har valgt kraft som intensitetsmål (se 5.1.2. *Bruk av mål når du trener*), vises en kraftsonemåler, delt inn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer kraftsonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



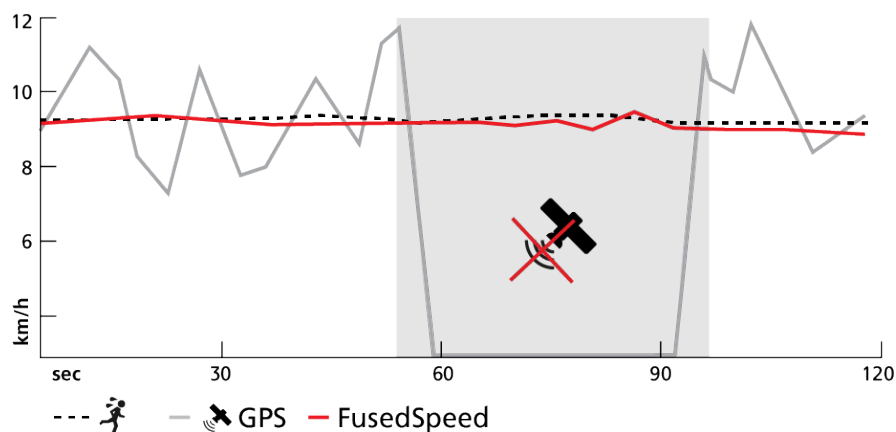
Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis kraften er utenfor den valgte målsone.



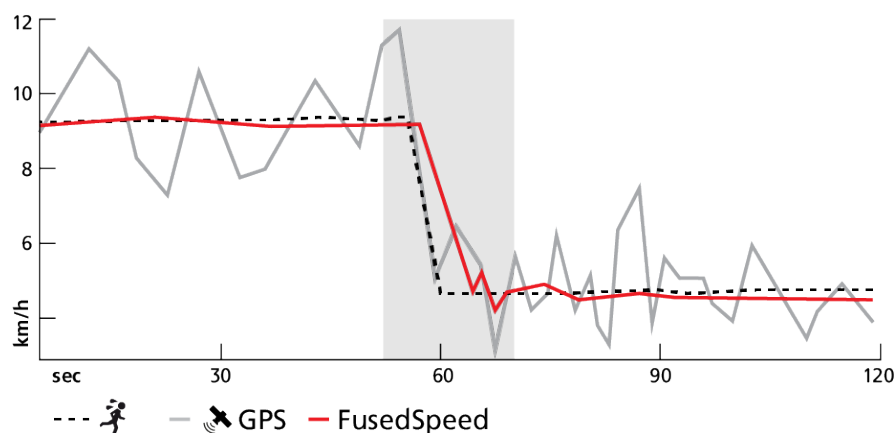
I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbejdes og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig klarer Suunto 5 fortsatt å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.



TIPS: For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed, må du bare ta en rask titt på klokken etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed blir automatisk aktivert for løping og andre lignende typer aktiviteter, som for eksempel orientering, basketball og fotball.

6. SuuntoPlus™-veiledninger

SuuntoPlus™-veiledninger gir deg sanntidsveiledning på Suunto-klokka fra dine favorittsports- og -friluftstjenester. Du finner også nye veiledninger i SuuntoPlus™ Store eller kan opprette nye med verktøy som Suunto-appens treningsøktplanlegger.

For mer informasjon om alle tilgjengelige veiledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsveiledninger, kan du besøke www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Slik velger du SuuntoPlus™-veiledninger på klokken:

1. Før du starter en treningsregistrering, trykk på den nedre knappen og velg **SuuntoPlus™**.
2. Bla til den veiledningen du vil bruke og trykk på midtknappen.
3. Gå tilbake til startskjermen og start treningen som normalt.
4. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-veiledningen, som vises som en egen visning.



MERK: Sørg for at din Suunto 5 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

7. SuuntoPlus™ treningsapper

SuuntoPlus™ treningsapper gir din Suunto 5 nye verktøy og ny innsikt som kan inspirere deg og gi deg nye måter du kan nyte din aktive livsstil på. Du kan finne nye treningsapper i SuuntoPlus™ Store der nye apper lanseres for din Suunto 5. Velg de du synes er interessante, og synkroniser dem med klokken og få mer ut av treningen din!

Slik bruker du SuuntoPlus™ treningsapper:

1. Før du starter en treningsregistrering, bla ned og velg **SuuntoPlus™**.
2. Velg treningsappen du vil ha.
3. Hvis treningsappen bruker en ekstern enhet eller en sensor, oppretter den forbindelsen automatisk.
4. Gå tilbake til startskjermen og start treningen som normalt.
5. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-treningsappen, som vises som en egen visning.
6. Når du har stoppet treningsregistreringen, finner du resultatene fra SuuntoPlus™-treningsappen i sammendraget, hvis det var et relevant resultat.

Du kan velge hvilke SuuntoPlus™ treningsapper du ønsker å bruke på klokken i Suunto-appen. Besøk Suunto.com/Suuntoplus for å se hvilke treningsapper som er tilgjengelige for klokken din.



MERK: Sørg for at din Suunto 5 har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

8. Stell og vedlikehold

8.1. Retningslinjer for håndtering


Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med ferskvann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

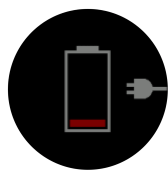
Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

8.2. Batteri


Varigheten på én lading, avhenger av hvordan du bruker klokken og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

 **MERK:** Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

Når batteriladenivået er mindre enn 20 % og senere 5 %, viser klokken et lavt batteri-ikon. Hvis ladningsnivået blir svært lavt, går klokken inn i en laveffektmodus og viser et ladeikon.

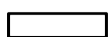
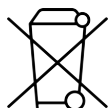


Bruk den medfølgende USB-kabelen til å lade klokken. Når batterinivået er tilstrekkelig høyt, våkner klokken opp fra lavere effektmodus.

 **ADVARSEL:** Lad klokka kun med USB-adapterne som er i samsvar med IEC 60950-1-standarden for begrenset strømforsyning. Bruk av ikke-kompatible adaptere kan skade klokka og forårsake brann.

8.3. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



9. Referanse

9.1. Samsvar

For overholdelsesrelatert informasjon og detaljerte tekniske spesifikasjoner, se “Produktsikkerhet og forskriftsinformasjon” levert sammen med Suunto 5 eller tilgjengelig på www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyrstypen OW186 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende Internett-adresse: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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