

SUUNTO 5

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
2. SICHERHEIT.....	5
3. Erste Schritte.....	7
3.1. Tasten.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Suunto App.....	8
3.4. Optische Herzfrequenzmessung.....	9
3.5. Einstellungen anpassen.....	10
4. Einstellungen.....	11
4.1. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung.....	11
4.2. Hintergrundbeleuchtung.....	11
4.3. Töne und Vibration.....	11
4.4. Bluetooth-Verbindung.....	12
4.5. Flugmodus.....	12
4.6. Modus „Nicht Stören“.....	12
4.7. Benachrichtigungen.....	13
4.8. Zeit und Datum.....	13
4.8.1. Wecker.....	14
4.9. Sprache und Einheitensystem.....	14
4.10. Ziffernblätter.....	14
4.10.1. Mondphasen.....	15
4.11. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang.....	15
4.12. Energiesparen.....	16
4.13. Positionsformate.....	16
4.14. Geräteinfo.....	17
5. Eigenschaften.....	18
5.1. Aufzeichnen eines Trainings.....	18
5.1.1. Sportmodi.....	19
5.1.2. Verwenden von Zielen beim Training.....	19
5.1.3. Navigieren während des Trainings.....	20
5.1.4. Batterieverwaltung.....	21
5.1.5. Schwimmen.....	22
5.1.6. Intervalltraining.....	22
5.1.7. Display-Thema.....	23
5.1.8. Autostopp.....	24
5.1.9. Gefühl.....	24
5.2. Mediensteuerungen.....	25
5.3. Logbuch.....	25
5.4. Navigation.....	26

5.4.1. Höhennavigation.....	26
5.4.2. Höhenmesser.....	26
5.4.3. Routen.....	27
5.4.4. Find-Back-Funktion.....	28
5.4.5. Turn-by-Turn-Navigation von Komoot.....	29
5.4.6. Points of Interest.....	29
5.4.7. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.....	33
5.5. Tägliche Aktivität.....	33
5.5.1. Aktivitätenüberwachung.....	33
5.5.2. Aktuelle HF.....	35
5.5.3. Tägliche HF.....	35
5.6. Trainingserkenntnisse.....	36
5.7. Adaptive Trainingsanleitung.....	37
5.8. Erholung.....	39
5.9. Schlafaufzeichnung.....	40
5.10. Belastung und Erholung.....	41
5.11. Fitnessniveau.....	42
5.12. Brustgurt-Herzfrequenzsensor.....	43
5.13. PODs mit Sensoren verbinden.....	44
5.13.1. Bike POD kalibrieren.....	45
5.13.2. Foot POD kalibrieren.....	45
5.13.3. Power POD kalibrieren.....	45
5.14. Timer-Funktionen.....	45
5.15. Intensitätszonen.....	46
5.15.1. Herzfrequenzzonen.....	47
5.15.2. Tempozonen.....	49
5.15.3. Leistungszonen.....	50
5.16. FusedSpeed™.....	51
6. SuuntoPlus™ Guides.....	53
7. SuuntoPlus™ Sport-Apps.....	54
8. Pflege und Support.....	55
8.1. Hinweise zur Handhabung.....	55
8.2. Batterie.....	55
8.3. Entsorgung.....	55
9. Referenzen.....	56
9.1. Konformität.....	56
9.2. CE.....	56

1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Suunto 5 ist eine Sportuhr zum Aufzeichnen Ihrer Bewegungen und anderer Messwerte, wie Herzfrequenz und Kalorien. Suunto 5 darf nur zur Freizeitnutzung und keinesfalls zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Verwenden Sie die Suunto 5 nicht außerhalb der angegebenen Betriebstemperaturen, da dies das Produkt beschädigen könnte. Verwenden Sie das Produkt nicht über der Betriebstemperatur, da dies zur Hautverbrennungen führen könnte.

2. SICHERHEIT

Typen der Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** - weisen auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.

 **ACHTUNG:** - weisen auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.

 **HINWEIS:** - heben wichtige Informationen hervor.

 **TIPP:** - weisen auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.

Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte allen Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

 **WARNUNG:** Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.

 **WARNUNG:** Verlassen Sie sich nie ausschließlich auf die GPS-Daten oder die Batterielebensdauer des Produkts. Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer Karten und andere Zusatzmaterialien.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Lösungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Insektenschutzmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikabfall entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.

 **ACHTUNG:** Vermeiden Sie Stöße und lassen Sie das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.

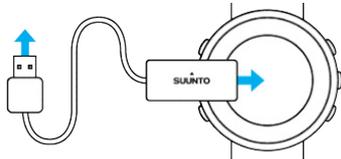


HINWEIS: Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen erstellen Messdaten, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Standortbestimmung, Bewegungserkennung, Erfassen von Aufnahmen, Anzeigen für physischen Stress und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit der Realität überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen dienen nur der Freizeitgestaltung und sind keinesfalls für medizinische Zwecke vorgesehen.

3. Erste Schritte

Der erste Start Ihrer Suunto 5 ist schnell und einfach.

1. Schließen Sie Ihre Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel an einen Computer an, damit sie starten kann.



2. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



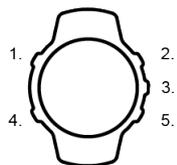
3. Wählen Sie Ihre Sprache mit der rechten oberen oder unteren Taste aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



4. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Ändern Sie Werte mit der rechten oberen oder unteren Taste, bestätigen Sie mit der Mitteltaste und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.

3.1. Tasten

Suunto 5 hat fünf Tasten zum Navigieren durch Displays und Funktionen.



1. Linke obere Taste

- Drücken Sie, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.
- Drücken Sie, um alternative Daten anzusehen.

2. Rechte obere Taste

- Drücken Sie, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen.

3. Mitteltaste

- Drücken Sie, um eine Position auszuwählen.
- Drücken Sie, um zwischen Displays zu wechseln.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen.

4. Linke untere Taste

- Zum Zurückgehen

5. Rechte untere Taste

- Drücken Sie, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen.

In der Trainingsaufzeichnung haben die Tasten andere Funktionen:

1. Linke obere Taste

- Drücken Sie, um alternative Daten anzusehen.

2. Rechte obere Taste

- Drücken Sie, um eine Aufzeichnung anzuhalten oder fortzusetzen.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um die Aktivität zu ändern.

3. Mitteltaste

- Drücken Sie, um zwischen Displays zu wechseln.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen.

4. Linke untere Taste

- Zum Wechseln zwischen Displays.

5. Rechte untere Taste

- Zum Markieren einer Runde.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren.

3.2. SuuntoLink

Laden Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunter und installieren Sie das Programm, um die Software Ihrer Uhr zu aktualisieren.

Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht. Wenn ein Update zur Verfügung steht, werden Sie über SuuntoLink und über die Suunto App informiert.

Für weitere Informationen besuchen Sie www.suunto.com/SuuntoLink.

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabels mit Ihrem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starten Sie es.
3. Klicken Sie in SuuntoLink auf die Taste Update.

3.3. Suunto App

Mit der Suunto App können Sie Ihre Suunto 5 noch umfangreicher nutzen. Verbinden Sie Ihre Uhr zum Optimieren des GPS, Erhalten von mobilen Benachrichtigungen, Erkenntnissen und mehr mit der mobilen App.



HINWEIS: Im Flugmodus können Sie nicht mit dem Internet verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden.

So verbinden Sie Ihre Uhr mit der Suunto App:

1. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrer Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, aktivieren Sie es jetzt in den Einstellungen unter **Konnektivität » Discovery**.
2. Laden Sie die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen populären App Stores, auf Ihr kompatibles Mobilgerät herunter und installieren Sie sie.
3. Starten Sie die Suunto App und schalten Sie Bluetooth ein, wenn es noch nicht aktiviert ist.
4. Tippen Sie zum Verbinden Ihrer Uhr links oben auf dem App-Bildschirm auf das Uhrensymbol und danach auf „VERBINDEN“.
5. Geben Sie den auf Ihrer Uhr angezeigten Code zur Bestätigung in der App ein.



HINWEIS: Für einige Funktionalitäten ist eine Internetverbindung über Wi-Fi oder ein Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

3.4. Optische Herzfrequenzmessung

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk kannst du deine Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachte bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und deiner Haut würde störend wirken
- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als du sie normalerweise trägst. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Hautpigmentierung und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt bei Schwimmaktivitäten evtl. ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für eine höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

⚠️ WARNUNG: Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Deine tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den optischen Sensordaten liegen.

⚠️ WARNUNG: Die Funktionalität optische Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

⚠️ WARNUNG: Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Ein zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen führen.

⚠️ WARNUNG: Obwohl unsere Produkte den Branchennormen entsprechen, können beim Kontakt eines Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.

3.5. Einstellungen anpassen

Eine Einstellung anpassen:

1. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis das Einstellungssymbol angezeigt wird und drücken Sie danach die Mitteltaste, um das Einstellungs Menü zu öffnen.



2. Sie können mit der rechten oberen oder unteren Taste durch das Menü Einstellungen scrollen.



3. Wenn die gewünschte Einstellung hervorgehoben ist, wählen Sie sie mit der Mitteltaste aus. Durch Drücken der linken unteren Taste gelangen Sie zurück ins Menü.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich können Sie den Wert mit der rechten oberen oder unteren Taste ändern.



5. Bei Einstellungen mit nur Ein und Aus ändern Sie den Wert durch Drücken der Mitteltaste.



 **TIPP:** Sie können die allgemeinen Einstellungen auch vom Kontextmenü aus öffnen, indem Sie die Mitteltaste gedrückt halten.



4. Einstellungen

4.1. Tastensperre und Bildschirmabdunkelung

Sie können die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halten Sie dazu die rechte untere Taste gedrückt. Wenn Sie gesperrt sind, können Sie nicht zwischen den Displayansichten wechseln. Jedoch können Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Drücken einer beliebigen Taste einschalten, wenn sie im automatischen Modus ist.

Zum Entsperren halten Sie die rechte untere Taste erneut gedrückt.

Wenn Sie kein Training aufzeichnen, erlischt das Displaylicht nach einem kurzen inaktiven Zeitraum. Zum Aktivieren des Displays drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Nach einem längeren inaktiven Zeitraum geht die Uhr in den Ruhezustand und der Bildschirm wird komplett ausgeschaltet. Jede Bewegung reaktiviert ihn.

4.2. Hintergrundbeleuchtung

Die Merkmale der Hintergrundbeleuchtung können angepasst werden unter **Allgemein » Hintergrundbel.**

- In der Einstellung Standby wird die Helligkeit des Displays gesteuert, wenn die Hintergrundbeleuchtung nicht aktiv ist (z. B. durch Tastendruck aktiviert). Die zwei Standby-Optionen sind Ein und Aus.
- Die Funktion Licht durch Anheben aktiviert die Standby-Beleuchtung im regulären Zeitmodus und aktiviert die Hintergrundbeleuchtung im Trainingsmodus, wenn du dein Handgelenk in eine Ableseposition hochhebst. Die drei Licht durch Anheben-Optionen sind:
 - Ein: Wenn du dein Handgelenk im regulären Zeitmodus oder während des Trainings hochhebst, wird die Hintergrundbeleuchtung aktiviert.
 - Nur Training: Wenn du dein Handgelenk hochhebst, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung nur während eines Trainings ein.
 - Aus: Die Funktion Licht durch Anheben ist ausgeschaltet.

 **HINWEIS:** Du kannst die Hintergrundbeleuchtung auch so einstellen, dass sie immer eingeschaltet bleibt. Halte die Mitteltaste gedrückt, um das Menü **Verknüpfungen** aufzurufen und scrolle zu **Hintergrundbel.**, um den Schalter auf eingeschaltete Hintergrundbeleuchtung zu schieben.

4.3. Töne und Vibration

Töne und Vibrationsalarme werden für Benachrichtigungen, Alarme, beziehungsweise andere wichtige Ereignisse und Aktionen verwendet. Beide können in den Einstellungen unter **Allgemein » Töne** angepasst werden.

Unter **Allgemein » Töne » Allgemein** kannst du aus folgenden Optionen auswählen:

- **Alle an:** Alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus:** Kein Ereignis löst Alarme aus
- **Tasten aus:** Alle Ereignisse außer Tastendruck lösen Alarme aus.

Unter **Allgemein » Töne » Alarme** kannst du Vibrationen ein- und ausschalten.

Du kannst aus folgenden Optionen auswählen:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Töne:** Akustischer Alarm
- **Beides:** Akustischer und Vibrationsalarm.

4.4. Bluetooth-Verbindung

Suunto 5 sendet und erhält Informationen von Ihrem Mobilgerät mittels Bluetooth, wenn Ihre Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung von PODs und Sensoren verwendet.

Ob Ihre Uhr für Bluetooth sichtbar sein soll, oder nicht, können Sie in der Discovery-Einstellung unter **Konnektivität** » **Discovery** aktivieren oder deaktivieren.



Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe 4.5. *Flugmodus*

4.5. Flugmodus

Aktivieren Sie den Flugmodus, wenn Sie die Funkübertragung abschalten möchten. Den Flugmodus können Sie in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und Sie etwas mit Ihrem Gerät verbinden möchten, müssen Sie in zuerst beenden.

4.6. Modus „Nicht Stören“

Im Modus Nicht Stören sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt und das Display wird abgedunkelt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Uhr neben den ganz normalen Funktionen leise benutzen möchten, wie beispielsweise in einem Theater.

Einschalten des Modus Nicht Stören:

1. Drücken Sie in der Ziffernblattansicht auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Drücken Sie die Mitteltaste, um den Modus Nicht Stören zu aktivieren.

Wenn Sie einen Alarm eingerichtet haben, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus Nicht Stören, es sei denn, Sie aktivieren die Schlummerfunktion für den Alarm.

4.7. Benachrichtigungen

Wenn deine Uhr mit der Suunto App auf deinem Android-Telefon verbunden ist, kannst du Benachrichtigungen beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten auf deiner Uhr erhalten.

Nach dem Verbinden deiner Uhr mit der App sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Du kannst diese in den Einstellungen unter **Benachrichtigungen** ausschalten.



HINWEIS: Nicht alle von Kommunikationsapps erhaltenen Nachrichten sind mit Suunto 5 kompatibel.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung wird eine Meldung im Zifferblatt eingeblendet.



Wenn die Nachricht länger ist als das Display, kannst du mit der rechten unteren Taste durch den gesamten Text scrollen.

Drücke auf **Maßnahmen**, um auf die Benachrichtigung zu reagieren. Die verfügbaren Optionen hängen davon ab, von welcher deiner mobilen Apps die Benachrichtigung gesendet wurde.

Bei Apps, die zur Kommunikation dienen, kannst du mit deiner Uhr eine **Schnellantwort** senden. Du kannst die vordefinierten Nachrichten in der Suunto App auswählen und modifizieren.

Benachrichtigungshistorie

Wenn du ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe auf deinem Mobilgerät hast, kannst du sie auf deiner Uhr sehen.

Drücke im Zifferblatt auf die Mitteltaste und danach auf die untere Taste, um durch die Benachrichtigungen zu scrollen.

Wenn du die Nachrichten auf deinem Mobilgerät aufrufst, wird die Benachrichtigungshistorie gelöscht.

4.8. Zeit und Datum

Zeit und Datum stellst du bei der Ersteinrichtung deiner Uhr ein. Danach korrigiert die Uhr alle Verschiebungen gemäß der GPS-Zeit.

Nachdem du dich mit der Suunto App verbunden hast, werden Zeit, Datum, Zeitzone und Sommerzeit deiner Uhr aktualisiert.

Tippe unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** auf **Automatische Zeitaktualisierung** um die Funktion ein- und auszuschalten.

Du kannst Zeit und Datum in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier kannst du auch die Zeit- und Datumsformate ändern.

In der Dualzeit kannst du zusätzlich zur Hauptzeit auch die Zeit an einem anderen Ort (beispielsweise auf Reisen) verfolgen. Tippe unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** auf **Dualzeit**, um die Zeitzone durch Auswahl eines Ortes einzurichten.

4.8.1. Wecker

In Ihrer Uhr ist ein Wecker integriert, der entweder einmalig läutet oder an bestimmten Tagen wiederholt. Aktivieren Sie den Alarm in den Einstellungen unter **Alarmer » Wecker**.

Alarm einstellen:

1. Wählen Sie zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:
 - **Einmal**: Alarm ertönt in den nächsten 24 Stunden einmal zur eingestellten Zeit
 - **Wochentage**: Alarm ertönt von Montag bis Freitag zur selben Zeit
 - **Täglich**: Alarm ertönt an jedem Tag der Woche zur selben Zeit



2. Stellen Sie die Stunden und Minuten ein und beenden Sie anschließend die Einstellungen.



Wenn der Alarm ertönt, können Sie ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn Sie den Alarm nicht beenden, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

4.9. Sprache und Einheitensystem

Du kannst die Sprache deiner Uhr und ihr Einheitensystem in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

4.10. Ziffernblätter

Suunto 5 verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Ziffernblatts:

1. Öffnen Sie im Launcher die Einstellung **Ziffernblatt** oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen. Wählen Sie durch Drücken der Mitteltaste **Ziffernblatt**



2. Scrollen Sie mit der rechten oberen unteren Taste durch die Zifferblatt-Voransichten und wählen Sie die gewünschte mit der Mitteltaste aus.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Farboptionen und wählen Sie die gewünschte aus



Zu jedem Zifferblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Mit der Mitteltaste können Sie zwischen den Ansichten wechseln:

4.10.1. Mondphasen

Zusätzlich zu den Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten kann Ihre Uhr auch Mondphasen anzeigen. Die Mondphasen basieren auf dem auf Ihrer Uhr eingestellten Datum.

Mondphasen können als Ansicht im Zifferblatt im Outdoor-Stil aufgerufen werden. Drücke auf die linke obere Taste, um die untere Zeile zu ändern, bis du die Mondphase siehst.



Die Phasen werden als Symbol mit folgenden Prozentwerten dargestellt:

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

4.11. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

Die Alarmer für Sonnenauf- und Sonnenuntergang auf Ihrer Suunto 5 sind Adaptionalarme auf Basis Ihres Standorts. Anstatt auf einen festen Zeitpunkt können Sie einen Alarm auf einen bestimmten Zeitraum vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang festlegen.

Die Zeiten für Sonnenauf- und Sonnenuntergang werden über GPS bestimmt und Ihre Uhr berechnet diese Daten anhand Ihrer letzten GPS-Aktualisierung.

Einstellen von Alarmen für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der Mitteltaste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **ALARME** und drücken Sie zum Öffnen die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie zu dem Alarm, den Sie einstellen möchten und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.



4. Legen Sie die gewünschten Stunden vor Sonnenauf- bzw. Sonnenuntergang durch Scrollen mit den unteren und oberen Tasten fest. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Stellen Sie nun die Minuten auf dieselbe Weise ein.



6. Drücken Sie zum Bestätigen und Beenden auf die Mitteltaste.

 **TIPP:** Sie können die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten auf einem Zifferblatt anzeigen lassen.



 **HINWEIS:** Für die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten ist ein GPS-Signal erforderlich. Ohne GPS-Empfang bleiben die Zeiten leer.

4.12. Energiesparen

Ihre Uhr verfügt über eine Energiesparoption, in der Vibration, tägliche HR und Bluetooth-Benachrichtigungen abgeschaltet werden, um die Batterielaufzeit im täglichen Gebrauch zu verlängern. Die Energiesparoptionen während der Aufzeichnung von Aktivitäten finden Sie unter 5.1.4. *Batterieverwaltung*.

Den Energiesparmodus aktivieren/deaktivieren Sie in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Energiesparen**.



 **HINWEIS:** Wenn der Batteriestand auf 10 % abgefallen ist, wird der Energiesparmodus automatisch aktiviert.

4.13. Positionsformate

Das Positionsformat ist die Art und Weise, in der deine GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich.

Du kannst das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Navigation**
» **Positionsformate** ändern.

Breitengrad/Längengrad ist das am häufigsten verwendete Raster und hat drei verschiedene Formate:

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

Zu den weiteren gängigen Positionsformaten, die verfügbar sind, gehören:

- UTM (Universal Transverse Mercator) – gibt eine zweidimensionale horizontale Positionsdarstellung.
- MGRS (Military Grid Reference System) – ist eine Erweiterung von UTM und besteht aus einer Rasterzonen-Bezeichnung, einer 100.000-m²-Kennung und einem numerischen Standort.

Suunto 5 unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

- BNG (Großbritannien)
- ETRS-TM35FIN (Finnland)
- KKJ (Finnland)
- IG (Irland)
- RT90 (Schweden)
- SWEREF 99 TM (Schweden)
- CH1903 (Schweiz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)



HINWEIS: Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn du dich außerhalb des zulässigen Bereichs befindest, können deine Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.

4.14. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software deiner Uhr kannst du in den Einstellungen unter **Allgemein**
» **Über** ansehen.

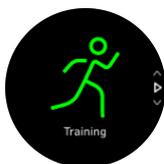
5. Eigenschaften

5.1. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Aktivitäten rund um die Uhr können Sie Ihre Trainingsstunden und anderen Aktivitäten mit Ihrer Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor (optional) an.
2. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
3. Scrollen Sie nach oben zum Trainingsymbol und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.



4. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste durch die Sportmodi und wählen Sie den gewünschten Modus mit der Mitteltaste aus.
5. Je nach den Einstellungen, die Sie mit dem Sportmodus verwenden (Herzfrequenz und GPS-verbunden), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt. Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (GPS verbunden) grau und wird grün, nachdem ein Signal gefunden wurde. Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Nachdem das Signal gefunden wurde, verändert sich das Symbol in ein farbiges Herz mit Gurt, wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendet, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.

Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwenden und das Symbol auf Grün wechselt, überprüfen Sie, ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe [5.13. PODs mit Sensoren verbinden](#), und wählen Sie den Sportmodus erneut aus.

Sie können die Aufzeichnung jederzeit mit der Mitteltaste starten oder warten, bis die Symbole grün oder rot leuchten.



Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.

6. Mit der Mitteltaste können Sie während einer Aufzeichnung zwischen den Displays wechseln.
7. Drücken Sie zum Unterbrechen der Aufzeichnung die rechte obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der rechten unteren Taste oder fahren Sie mit der rechten oberen fort.



Wenn Ihr gewählter Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise das Einstellen eines Dauerziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung durch Drücken der rechten unteren Taste anpassen. Sie können die Sportmodus-Optionen auch während einer Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.

Wenn Sie zwischen Sportarten in einem Multisportmodus wechseln möchten, halten Sie die rechte obere Taste gedrückt.

Nach dem Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen (siehe (5.1.9. *Gefühl*)). Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie mit den rechten oberen oder unteren Tasten blättern können.

Wenn Sie eine Aufzeichnung nicht speichern möchten, können Sie den Protokolleintrag wieder löschen. Scrollen Sie dazu nach unten zu **Löschen** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



5.1.1. Sportmodi

Deine Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für bestimmte Aktivitäten und Zwecke konzipiert, von einem gemütlichen Spaziergang im Freien bis zum Triathlon-Rennen.

Während einer Trainingsaufzeichnung (siehe 5.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) kannst du die Kurzliste der Sportmodi durch Scrollen nach oben und unten ansehen. Wenn du die vollständige Liste aller Sportmodi durchsehen möchtest, tippe auf das Symbol am Ende der Kurzliste.



Jeder Sportmodus verfügt über eine eigene Reihe von Displays, die je nach ausgewähltem Sportmodus unterschiedliche Daten anzeigen. Du kannst die Daten, die während deines Trainings auf dem Display der Uhr angezeigt werden, mit der Suunto App bearbeiten und personalisieren.

Erfahre, wie du Sportmodi in der *Suunto App (Android)* oder *Suunto App (iOS)* personalisieren kannst.

5.1.2. Verwenden von Zielen beim Training

Sie können für Ihr Training mit der Suunto 5 verschiedene Ziele festlegen.

Wenn der von Ihnen gewählte Sportmodus die Option Ziele hat, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung mit der rechten unteren Taste anpassen.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
2. Wählen Sie **Ziele** aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
3. Wählen Sie zwischen **Dauer** oder **Distanz**.
4. Wählen Sie Ihr Ziel aus.
5. Kehren Sie durch Drücken und Halten der Mitteltaste zu den Sportmodusoptionen zurück.

Wenn Sie Allgemeine Ziele aktiviert haben, wird in jedem Datendisplay eine Zielskala angezeigt, die Ihre Fortschritte widerspiegelt.



Sie erhalten jeweils eine Benachrichtigung wenn Sie 50 % Ihres gewählten Ziels erreicht und wenn Sie es erfüllt haben.

Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen mit der rechten unteren Taste.
2. Wählen Sie **Intensitätszonen** aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
3. Wählen Sie zwischen **Herzfrequenz**, **Tempo** und **Leistung**.
Die Optionen hängen vom gewählten Sportmodus ab, und ob die Uhr mit einem Power-POD verbunden ist.
4. Wählen Sie Ihre Zielzone aus.
5. Kehren Sie durch Drücken und Halten der Mitteltaste zu den Sportmodusoptionen zurück.

5.1.3. Navigieren während des Trainings

Du kannst während der Aufzeichnung eines Trainings eine Route entlang oder zu einem POI navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in deinem verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit des Sportmodus OK ist, wird sie auf Beste geändert, wenn eine Route oder ein POI ausgewählt wurde.

Navigieren während des Trainings:

1. Erstelle eine Route oder einen POI in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.
2. Wähle einen Sportmodus, der GPS verwendet, und drücke die untere Taste, um die Optionen zu öffnen. Alternativ starte zuerst deine Aufzeichnung und halte anschließend die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
3. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.

4. Wähle die Navigationsoption durch Drücken der oberen bzw. unteren Taste aus und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Wähle die Route oder den POI aus, zu dem du navigieren möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste. Drücke dann die obere Taste, um mit der Navigation zu beginnen.

Wenn du die Trainingsaufzeichnung noch nicht gestartet hast, führt dich der letzte Schritt zurück zu den Sportmodusoptionen. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte deine Aufzeichnung wie gewohnt.

Drücke die Mitteltaste während des Trainings, um zum Navigationsdisplay zu scrollen, auf dem du deine ausgewählte Route oder den POI siehst. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay findest du unter [5.4.6.1. Zu einem POI navigieren](#) und [5.4.3. Routen](#).

Wische nach oben im Display oder drücke die untere Taste, um deine Navigationsoptionen zu öffnen. In den Navigationsoptionen kannst du beispielsweise eine andere Route oder einen POI auswählen, deine aktuellen Standortkoordinaten überprüfen, oder auch die Navigation durch Auswählen von **Brotkrümel** beenden.

5.1.4. Batterieverwaltung

Die Batterieverwaltung Ihrer Suunto 5 verwendet eine intelligente Batterietechnologie, damit Sie sich darauf verlassen können, dass Ihre Batteriekapazität immer ausreicht.

Vor Beginn Ihrer Aufzeichnung (siehe [5.1. Aufzeichnen eines Trainings](#)) erhalten Sie eine Schätzung der Batterielaufzeit im aktuellen Batteriemodus.



Sie können zwischen zwei voreingestellten Batteriemodi wählen: **Leistung** (Standard) und **Ausdauer**. Je nach dem gewählten Modus ändert sich die Batterielaufzeit und im gleichen Maße auch die Leistungsfähigkeit der Uhr.

Um die Leistungsfähigkeit in den einzelnen Modi anzuzeigen, tippen Sie in der Startanzeige auf **Optionen** » **Batteriemodus**.



TIPP: In der Startanzeige können Sie auch den Batteriemodus durch Drücken auf die obere Taste ändern.

Zusätzlich zu diesen beiden bereits definierten Batteriemodi können Sie einen eigenen Batteriemodus mit den von Ihnen gewünschten Einstellungen erstellen. Benutzerdefinierte Modi werden jeweils für eine Sportart erstellt, Sie können somit für jeden Sport einen eigenen Batteriemodus erstellen.

HINWEIS: Unabhängig vom Batteriemodus wechselt das GPS in den Modus **Beste**, wenn Sie mit der Navigation beginnen oder Navigationsdaten wie geschätzte Ankunftszeit (ETA) verwenden.

Batteriemeldungen

Ihre Uhr verwendet zusätzlich zu den Batteriemodi smarte Erinnerungen, um sicherzustellen, dass Ihre Batterielaufzeit für Ihr nächstes Abenteuer ausreicht. Einige Erinnerungen sind präventiv, beispielsweise auf Basis Ihres Aktivitätenverlaufs. Sie werden auch benachrichtigt, wenn Ihre Uhr beispielsweise erkennt, dass der Batteriestand während der Aufzeichnung einer Aktivität abgefallen ist. Sie schlägt dann automatisch den Wechsel in einen anderen Batteriemodus vor.



Ihre Uhr warnt sie zum ersten Mal, wenn der Batteriestand auf 20 % gesunken ist und erneut bei 10 %.

5.1.5. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto 5 auch beim Schwimmen im Pool tragen.

Wenn Sie den Sportmodus Poolschwimmen gewählt haben, verwendet die Uhr die Beckenlänge zum Bestimmen der Distanz. Die Beckenlänge können Sie in den Optionen des Sportmodus wunschgemäß einstellen, bevor Sie mit dem Schwimmen beginnen.

 **HINWEIS:** Unter Wasser funktioniert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk möglicherweise nicht. Legen Sie für eine zuverlässige HF-Aufzeichnung einen Brust-Herzfrequenzsensor an.

5.1.6. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, die aus wiederkehrenden Sätzen mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten bestehen. Bei der Suunto 5 können Sie Ihr eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus auf der Uhr definieren.

Zum Definieren Ihrer Intervalle müssen Sie vier Positionen einstellen:

- Intervalle: Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird das Display Intervalltraining Ihrem Sportmodus hinzugefügt.
- Wiederholungen: Die Anzahl der Intervall- und Erholungsphasen, die Sie machen möchten.
- Intervall: Die Länge Ihres Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- Erholung: Die Länge Ihrer Ruhezeit zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachten Sie bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass Sie sich auch in einem Sportmodus befinden müssen, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise über GPS, oder einen Foot bzw. Bike POD, erfolgen.

 **HINWEIS:** Wenn Sie mit Intervallen trainieren, können Sie die Navigation nicht aktivieren.

Trainieren mit Intervallen:

1. Wählen Sie Ihre Sportart im Launcher.

2. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Drücken der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie nach unten zu **Intervalle** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Schalten Sie Intervalle ein und passen Sie die oben beschriebenen Einstellungen an.



5. Scrollen Sie nach oben zu **Zurück** und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
6. Drücken Sie die rechte obere Taste, bis Sie zurück zur Startansicht gelangen und beginnen Sie Ihr Training wie üblich.
7. Drücken Sie die linke untere Taste, um in das Intervalldisplay zu wechseln und drücken Sie die rechte obere Taste, wenn Sie Ihr Intervalltraining beginnen möchten.



8. Wenn Sie das Intervalltraining beenden möchten, bevor Sie alle Wiederholungen absolviert haben, halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalten Sie es aus **Intervalle**.

 **HINWEIS:** Im Intervalldisplay haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Beispielsweise wird durch Drücken der rechten oberen Taste die gesamte Trainingsaufzeichnung angehalten, nicht nur das Intervalltraining.

Nach dem Stoppen Ihrer Trainingsaufzeichnung, schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden beibehalten, somit können Sie dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

5.1.7. Display-Thema

Um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern, können Sie zwischen hellen und dunklen Themen wechseln.

Das helle Thema hat einen hellen Display-Hintergrund und dunkle Zahlen.

Im dunklen Thema ist es genau umgekehrt, d. h. dunkler Hintergrund und helle Zahlen.

Das Thema ist eine globale Einstellung, die Sie in jedem Sportmodus Ihrer Uhr in den Optionen ändern können.

So ändern Sie das Display-Thema in den Optionen des Sportmodus:

1. Öffnen Sie den Launcher durch Drücken der rechten oberen Taste auf dem Zifferblatt.
2. Scrollen Sie zu **Training** oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Drücken Sie in einem beliebigen Sportmodus die rechte untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
4. Scrollen Sie nach unten zu **Thema** und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Wechseln Sie zwischen hell und dunkel durch Drücken der rechten oberen und unteren Taste und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.

6. Scrollen Sie nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu verlassen und den Sportmodus zu starten oder zu beenden.

5.1.8. Autostopp

Mit der Funktion Autostopp wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn Sie langsamer sind als 2 km/h (1,2 mph). Wenn Sie Ihre Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigen, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Sie können Autopause in den Einstellungen der Sportmodi vor dem Beginn einer Trainingsaufzeichnung ein- oder ausschalten.

Wenn Autopause während einer Aufzeichnung aktiviert ist, zeigt eine Pop-up-Meldung die automatische Unterbrechung der Aufzeichnung an.



Wenn Sie zwischen den Anzeigen aktuelle Distanz, HR, Zeit oder Batteriestand wechseln möchten, drücken Sie die Mitteltaste.



Sie können einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn Sie beginnen, sich erneut zu bewegen. Alternativ können Sie die Wiederaufnahme durch Drücken der rechten oberen Taste im Pop-up-Fenster starten.

5.1.9. Gefühl

Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist ein wichtiger Indikator für Ihre körperliche Gesamtverfassung, wie Sie sich jeweils nach dem Training gefühlt haben.

Sie können Ihre Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**
- **Durchschnittlich**
- **Gut**
- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

Welche genaue Bedeutung Sie diesen Optionen beimessen, liegt bei Ihnen. Wichtig ist nur, dass Sie sie konsequent verwenden.

Nach jeder Trainingseinheit können Sie direkt in der Uhr aufzeichnen, wie Sie sich gefühlt haben. Sie müssen dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste können Sie die Beantwortung der Frage überspringen.

5.2. Mediensteuerungen

Du kannst mit deiner Suunto 5 Musik, Podcasts und andere Medien steuern, die auf deinem Telefon abgespielt oder von deinem Telefon auf ein anderes Gerät übertragen werden. Standardmäßig sind die Mediensteuerungen aktiviert, können aber unter **Einstellungen** » **Mediensteuerungen** ausgeschaltet werden.



HINWEIS: Bevor du die Mediensteuerungen verwenden kannst, musst du deine Uhr mit deinem Telefon verbinden.

Drücke auf dem Zifferblatt die Mitteltaste oder während eines Trainings die Mitteltaste, bis das Display mit den Mediensteuerungen angezeigt wird, um auf die Mediensteuerungen zuzugreifen.

Im Display mit den Mediensteuerungen haben die Tasten folgende Funktionen:



- **Wiedergabe/Pause:** Rechte obere Taste
- **Nächste(r) Titel/Episode:** Rechte untere Taste
- **Vorherige(r) Titel/Episode:** Rechte obere Taste (lange drücken)
- **Lautstärke:** Mit der rechten unteren Taste (lang drücken) werden die Lautstärkeregler geöffnet
 - Im Display der Lautstärkeregler wird die Lautstärke mit der rechten oberen Taste erhöht und mit der rechten unteren Taste verringert. Drücke die Mitteltaste, um zum Display mit den Mediensteuerungen zurückzukehren.

Drücke die Mitteltaste, um das Display mit den Mediensteuerungen zu verlassen.

5.3. Logbuch

Das Logbuch können Sie im Launcher öffnen.



Mit der rechten oberen oder unteren Taste können Sie durch das Protokoll scrollen. Drücken Sie die Mitteltaste, um die gewünschte Eingabe zu öffnen und anzusehen.



Zum Schließen des Protokolls drücken Sie die linke untere Taste.



5.4. Navigation

5.4.1. Höhennavigation

Wenn Sie auf einer Route mit Höheninformationen navigieren, können Sie auch anhand der im Display Höhenprofil angezeigten Auf- und Abstieg navigieren. Drücken Sie im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem Ihre Route angezeigt wird) die Mitteltaste, um zur Ansicht Höhenprofil zu wechseln.

In der Anzeige Höhenprofil werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Ihre aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit Ihrer aktuellen Position
- Unten: Verbleibender Auf- oder Abstieg (drücken Sie die linke obere Taste, um zwischen den Ansichten zu wechseln)



Wenn Sie während der Verwendung der Höhennavigation zu weit von der Route abgewichen sind, zeigt Ihnen Ihre Uhr im Display Höhenprofil die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn Sie diese Nachricht sehen, fahren Sie nicht mit der Höhennavigation fort, sondern scrollen Sie zum Display Routennavigation, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

5.4.2. Höhenmesser

Die Suunto 5 misst die Höhenlage über GPS. Unter optimalen Signalbedingungen ist die Höhenmessung über GPS eine gute Anzeige Ihrer zurückgelegten Höhenmeter, da die typischen potentiellen Fehler für die Berechnung der GPS-Position entfallen.

Da die Suunto 5 zur Höhenmessung ausschließlich GPS verwendet, sind die Daten nicht maximal genau. Alle Filter können können Irrtümer einschließen und potentiell zu ungenauen Höhenmessungen führen.

Wenn die Höhenmessungen für Sie wichtig sind, stellen Sie bitte sicher, dass Ihre GPS-Genauigkeit während der Aufzeichnung auf **Beste** eingestellt ist.

Jedoch ist die GPS-Höhenmessung auch in der höchsten Genauigkeitsstufe keine Garantie für absolut genaue Positionsdaten. Sie ist eine Schätzung Ihrer realen Höhe und die Genauigkeit dieser Schätzung hängt stark von den Umgebungsbedingungen ab.

5.4.3. Routen

Mit deiner Suunto 5 kannst du entlang Routen navigieren.

Navigieren entlang einer Route:

1. Öffne die Startanzeige durch Drücken der oberen Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.



3. Scrolle zu **Routen** und drücke die Mitteltaste, um die Liste deiner Routen zu öffnen.



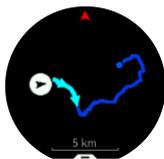
4. Scrolle zur gewünschten Route und drücke auf die Mitteltaste.



5. Wähle **Training beginnen**, wenn du die Route zum Training nutzen möchtest, oder alternativ **Nur navigieren** wenn du die Route nur navigieren möchtest.

 **HINWEIS:** Wenn du die Route nur navigieren möchtest, wird in der Suunto App nichts gespeichert oder protokolliert

6. Wenn du die Navigation stoppen möchtest, drücke die rechte obere Taste erneut.



Zum Vergrößern oder Verkleinern der detaillierten Ansicht halte die Mitteltaste gedrückt. Du kannst die Vergrößerungsstufe mit der rechten oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay kannst du durch Drücken der unteren Taste eine Liste mit Shortcuts öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen einer anderen Route zum Navigieren.

Ein Training kann auch über die Shortcut-Liste gestartet werden. Wenn du **Training beginnen** auswählst, wird das Menü Sportmodi geöffnet und du kannst mit der Aufzeichnung deines Trainings beginnen. Wenn du das Training beendest, wird auch die Navigation beendet.

In allen Sportmodi mit GPS steht dir auch die Option „Routenauswahl“ zur Verfügung. Siehe 5.1.3. *Navigieren während des Trainings*.

Navigationsführung

Während des Navigierens entlang einer Route hilft dir deine Uhr, durch zusätzliche Benachrichtigungen entlang der Strecke auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Wenn du beispielsweise mehr als 100 m (330 ft) von der Route abgewichen bist, benachrichtigt dich deine Uhr, dass du nicht auf dem richtigen Weg bist und informiert dich auch, wenn du ihn wieder gefunden hast.

Wenn du an einem Wegpunkt oder POI der Route angelangt bist, informiert dich ein Pop-up über die Distanz und geschätzte Wegzeit (Estimated Time en Route, ETE) zum nächsten Wegpunkt oder POI.

 **HINWEIS:** Wenn du dich beispielsweise in einer Achterform bewegst und an einer überkreuzenden Stelle der Route in die falsche Richtung weitergehst, nimmt die Uhr an, dass deine Richtungsänderung beabsichtigt war. Die Uhr zeigt den nächsten Wegpunkt nun anhand der aktuellen, neuen Bewegungsrichtung an. Um bei einer komplizierten Route sicherzustellen, dass du immer auf dem richtigen Weg bist, solltest du deinen Brotkrümpfad immer im Auge behalten.

Turn-by-Turn-Navigation

Wenn du Routen in der Suunto App erstellst, kannst du auch wählen, ob du Turn-by-Turn-Anweisungen aktivieren möchtest. Nachdem die Route auf deine Uhr übertragen wurde und du sie zum Navigieren verwendest, erhältst du Turn-by-Turn-Anweisungen mit einem Tonalarm und Informationen, in welche Richtung du abbiegen musst.

5.4.4. Find-Back-Funktion

Wenn Sie eine Aktivität mit GPS aufzeichnen, speichert die Suunto 5 den Startpunkt Ihres Trainings automatisch. Mit der Find-Back-Funktion kann die Suunto 5 Sie direkt zu Ihrem Ausgangspunkt zurückführen.

Find-Back starten:

1. Während Sie eine Aktivität aufzeichnen, drücken Sie die Mitteltaste, bis Sie die Navigationsanzeige erreichen.
2. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der rechten unteren Taste.
3. Scrollen Sie zu Find-Back und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden und Zurückkehren zur Navigationsanzeige drücken Sie auf die linke untere Taste.

Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.

5.4.5. Turn-by-Turn-Navigation von Komoot

Wenn du Komoot-Mitglied bist, kannst du mit Komoot Routen finden oder planen und diese über die Suunto App mit deiner Suunto 5 synchronisieren. Zudem wird dein mit deiner Uhr aufgezeichnetes Training automatisch mit Komoot synchronisiert.

Wenn du die Routennavigation deiner Suunto 5 zusammen mit den Routen von Komoot verwendest, alarmiert deine Uhr dich mit einem akustischen Alarm, Turn-by-Turn-Anweisungen und einem Text, in welche Richtung du abbiegen musst.



Verwendung der Turn-by-Turn-Navigation von Komoot:

1. Registriere dich auf Komoot.com
2. Wähle Partnerdienste in der Suunto App.
3. Wähle Komoot und verbinde dich mit den Anmeldedaten, die du bei deiner Komoot-Registrierung verwendet hast.

Deine gesamten ausgewählten oder geplanten Routen (in Komoot als „Touren“ bezeichnet) in Komoot werden automatisch mit der Suunto App synchronisiert und du kannst sie dann einfach auf deine Uhr übertragen.

Befolge die Anweisungen im Abschnitt 5.4.3. *Routen* und wähle deine Route in Komoot aus, um Turn-by-Turn-Alarmer zu erhalten.

Weitere Informationen zur Partnerschaft zwischen Suunto und Komoot findest du unter <http://www.suunto.com/komoot>



HINWEIS: Komoot steht aktuell in China nicht zur Verfügung.

5.4.6. Points of Interest

Ein POI ist ein besonderer Ort, wie beispielsweise ein Übernachtungs- oder Aussichtsplatz entlang des Trails, den du speichern und später erneut aufsuchen kannst. Du kannst POIs in der Suunto App von einer Karte aus erstellen und musst nicht am Ort des POI sein. Speichere deinen aktuellen Standort, um einen POI in deiner Uhr zu erstellen.

Jeder POI wird durch Folgendes bestimmt:

- POI-Name
- POITyp
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad
- Höhe

Du kannst bis zu 250 POIs auf deiner Uhr speichern.

5.4.6.1. Zu einem POI navigieren

Sie können zu jedem POI, der in der POI-Liste Ihrer Uhr enthalten ist, navigieren.

 **HINWEIS:** Bei der Navigation zu einem POI nutzt Ihre Uhr das GPS in der höchsten Genauigkeitsstufe.

Navigieren zu einem POI:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Drücken der rechten oberen Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und Drücken Sie die Mitteltaste.
3. Zum Öffnen Ihrer POI-Liste scrollen Sie zu POIs und drücken auf die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zum gewünschten POI und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Drücken Sie die obere Taste zum Starten der Navigation.

Um die Navigation zu beenden, drücken Sie die obere Taste erneut.

Während Sie sich bewegen, hat die POI-Navigation zwei Ansichten:

- POI-Ansicht mit Richtungs- und Entfernungsanzeige zum POI



- Kartenansicht mit Ihrem aktuellen Standort in Relation zum POI und Ihrem Brotkrümel-Pfad (die Strecke, die Sie zurückgelegt haben).



Mit der Mitteltaste können Sie zwischen den Ansichten wechseln: Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, kann die Uhr anhand des GPS nicht bestimmen, in welche Richtung Sie gehen.

 **TIPP:** Tippen Sie in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, z.B. Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (ETE)

In der Kartenansicht werden weitere POIs in der Nähe in Grau angezeigt. Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht drücken Sie die linke obere Taste. Zur Einstellung der Vergrößerungs- oder Verkleinerungsstufe in der detaillierten Ansicht drücken Sie die Mitteltaste und vergrößern oder verkleinern Sie mit der oberen bzw. unteren Taste.

Während Sie Navigieren, drücken Sie die rechte untere Taste, um eine Liste mit Shortcuts zu öffnen. Über die Shortcuts können Sie schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, so etwa Speichern Ihres aktuellen Standorts, Auswahl eines anderen POI, zu dem Sie navigieren möchten, oder Beenden der Navigation.

5.4.6.2. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto 5 verfügbar:

	Allgemeiner Point of Interest
	Schlafplatz (Tier, fürs Jagen)
	Start (Anfang einer Route oder eines Trails)
	Großwild (Tier, fürs Jagen)
	Vogel (Tier, fürs Jagen)
	Gebäude, Zuhause
	Café, Speisen, Restaurant
	Lager, Campingplatz
	Auto, Parkplatz
	Höhle
	Klippe, Hügel, Berg, Tal
	Küste, See, Fluss, Wasser
	Kreuzung
	Notfall
	Ende (Ende einer Route oder eines Trails)
	Fisch, Angelplatz
	Wald
	Geocache
	Jugendherberge, Hotel, Unterkunft
	Info
	Wiese
	Gipfel
	Abdrücke (Tierspuren, fürs Jagen)
	Straße

	Felsen
	Abrieb (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Kratzer (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Schuss (fürs Jagen)
	Ansicht
	Kleinwild (Tier, fürs Jagen)
	Stand (fürs Jagen)
	Trail
	Trailcam (fürs Jagen)
	Wasserfall

5.4.6.3. POIs hinzufügen oder löschen

Du kannst deiner Uhr einen POI entweder über die Suunto App oder durch Speichern deines aktuellen Standorts auf der Uhr hinzufügen.

Wenn du mit deiner Uhr draußen unterwegs bist und zu einem Punkt gelangst, den du als POI speichern möchtest, kannst du diesen Ort direkt in deine Uhr übernehmen.

Deiner Uhr einen POI hinzufügen:

1. Öffne die Startanzeige durch Drücken der oberen Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.
3. Drücke die untere Taste, um nach unten zu **Ihr Standort** zu scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Warte, bis die Uhr das GPS aktiviert hat und deinen Standort findet.
5. Wenn die Uhr deinen Längen- und Breitengrad anzeigt, speichere deinen Standort als POI durch Drücken auf die obere Taste und wähle den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name derselbe wie der POI-Typ und ist mit einer laufenden Nummer versehen.

POIs löschen

Du kannst einen POI durch Löschen aus der POI-Liste in der Uhr oder in der Suunto App entfernen.

Löschen eines POI von deiner Uhr:

1. Öffne die Startanzeige durch Drücken der oberen Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und drücke die Mitteltaste.
3. Drücke die untere Taste, um nach unten zu **POIs** zu scrollen und drücke die Mitteltaste.

4. Scrolle zu dem POI, den du von der Uhr löschen möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Scrolle zum Ende der Daten und wähle **Löschen**.

Wenn du einen POI von deiner Uhr löschst, wird er nicht endgültig gelöscht.

Wenn du einen POI permanent löschen möchtest, musst du dies in der Suunto App durchführen.

5.4.7. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Das GPS-Signalintervall legt die Genauigkeit Ihrer Aufzeichnung fest. Je kürzer dieses Intervall zwischen den Standortbestimmungen, desto höher die Genauigkeit. Während der Aufzeichnung eines Trainings wird jede GPS-Standortbestimmung aufgezeichnet.

Das GPS-Signalintervall wirkt sich jedoch auch direkt auf die Batterielebensdauer aus. Wenn Sie die GPS-Genauigkeit reduzieren, verlängert sich automatisch die Laufzeit Ihrer Uhrenbatterie.

Sie können zwischen folgenden Optionen für die GPS-Genauigkeit wählen:

- Beste: Signalintervall ca. 1 Sekunde
- Gut: Signalintervall ca. 60 Sekunden

Sie können die GPS-Genauigkeit in den Sportoptionen in Ihrer Uhr oder in der Suunto App ändern.

Wenn Sie entlang einer Route oder anhand eines POIs navigieren, wird die GPS-Genauigkeit automatisch auf Beste eingestellt.

 **HINWEIS:** Wenn Sie das erste Mal mit GPS trainieren oder navigieren, warten Sie, bis die Uhr ein GPS-Signal empfängt. Dies kann je nach den Bedingungen 30 Sekunden oder länger dauern.

5.5. Tägliche Aktivität

5.5.1. Aktivitätenüberwachung

Ihre Uhr zeichnet das Gesamtniveau Ihrer Aktivitäten im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob Sie nur fit und gesund bleiben möchten, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainieren. Aktiv sein ist gut, aber wenn Sie hart trainieren, müssen Sie ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht zurückgesetzt. Am Ende der Woche bietet die Uhr Ihnen eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitäten.

Zum Ansehen der Gesamtanzahl Ihrer Schritte im Laufe des Tages drücken Sie im Zifferblattdisplay die rechte untere Taste.



Ihre Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer

Aktivitäten. Naturgemäß können bei verschiedenen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, keine Schritte gezählt werden.

 **TIPP:** Zur Verbesserung der Genauigkeit der Schrittaufzeichnung legen Sie bei der Einrichtung Ihrer Suunto Uhr oder unter **Einstellungen** » **Allgemein** » **Persönlich** » **Geräteposition** die Position fest und die Art wie Sie Ihre Uhr tragen.

Zusätzlich zu den Schritten können Sie den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages durch Drücken auf die linke obere Taste ansehen.



Die große Zahl in der Mitte des Displays ist die geschätzte Anzahl aktiver Kalorien, die Sie im Laufe des Tages bis dahin verbrannt haben. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch Ihr Grundumsatz enthalten (siehe nachstehend).

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit Sie von Ihren täglichen Aktivitätszielen entfernt sind. Sie können diese Ziele Ihren persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Sie können sich durch Drücken der Mitteltaste auch Ihre Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen lassen. Zum Anzeigen der Kalorien drücken Sie die Mitteltaste erneut.



Aktivitätsziele

Sie können Ihre Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Halten Sie im Aktivitätendisplay die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitätszieleinstellungen zu öffnen.



Bei der Einstellung Ihres Schrittziels legen Sie die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Der Gesamtwert der Kalorien, die Sie an einem Tag verbrannt haben, beruht auf zwei Faktoren: auf Ihrem Grundumsatz (BMR) und auf Ihren körperlichen Aktivitäten.



Ihr BMR bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die Ihr Körper für Grundfunktionen verbraucht, wie Halten der

Körpertemperatur, Blinzeln mit den Augen oder Herzschlag. Dieser Wert bezieht sich auf Ihr ganz persönliches Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Bei der Einstellung Ihres Kalorienziels können Sie festlegen, wie viele Kalorien Sie zusätzlich zu Ihrem Grundumsatz verbrennen möchten. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring rund um Ihr Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien Sie im Verhältnis zu Ihrem Ziel verbrannt haben.

5.5.2. Aktuelle HF

Die Anzeige für die aktuelle Herzfrequenz (HR) gibt einen Schnappschuss Ihrer Herzfrequenz wieder.

Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur HR-Anzeige.



Drücken Sie die obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zur Zifferblattansicht zurückzukehren.

5.5.3. Tägliche HF

Im Display für tägliche HF können Sie Ihre Herzfrequenz im 12-Stunden-Verlauf ansehen. Dies ist eine nützliche Informationsquelle, beispielsweise zu Ihrem Erholungsstatus nach einer harten Trainingsstunde.

Das Display zeigt Ihre Herzfrequenz über 12 Stunden als Grafik an. Für die Grafik wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, gemessen im 24-Minutentakt, visualisiert. Durch Drücken der rechten unteren Taste erhalten Sie zudem eine Schätzung Ihres durchschnittlichen Kalorienverbrauchs je Stunde und Ihrer niedrigsten Herzfrequenz während des 12-stündigen Zeitraums.

Ihre niedrigste Herzfrequenz während der letzten 12 Stunden ist ein guter Hinweis auf Ihren Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, haben Sie sich wahrscheinlich noch nicht vollständig von Ihrer letzten Trainingseinheit erholt.



Wenn Sie ein Training aufzeichnen, reflektieren die täglichen HR-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch Ihr Training. Beachten Sie dabei, dass die Grafik und die Verbrauchsdaten Durchschnittswerte sind. Wenn Ihre maximale Herzfrequenz im Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen Sie den Spitzenwert erreichten.

Sie müssen die Funktion tägliche HR aktivieren, bevor Sie die Anzeige der täglichen HR sehen können. Sie können die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten. Sie können die Aktivitäteneinstellungen auch im Display Tägliche HR durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.

Wenn die Funktion Tägliche HF eingeschaltet ist, aktiviert Ihre Uhr den optischen Herzfrequenzsensor in regelmäßigen Abständen, um Ihre Herzfrequenz zu überprüfen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.



Nach dem Einschalten Ihrer Uhr benötigt sie 24 Minuten, bevor sie beginnen kann, Informationen zur täglichen HR anzuzeigen.

Ansehen der täglichen HF:

1. Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur aktuellen HR-Anzeige.
2. Drücken Sie die Mitteltaste, um die Anzeige Tägliche HR zu öffnen.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um Ihren Kalorienverbrauch anzuzeigen.

 **HINWEIS:** Nach einer inaktiven Periode beispielsweise wenn Sie die Uhr nicht tragen oder tief und fest schlafen, geht die Uhr in den Ruhezustand über und schaltet den optischen Herzfrequenzsensor aus. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz während der Nacht aufzeichnen lassen möchten, aktivieren Sie den Modus Nicht Stören (siehe 4.6. Modus „Nicht Stören“).

5.6. Trainingserkenntnisse

Ihre Uhr bietet eine Übersicht über Ihr Training.

Drücken Sie die rechte untere Taste und scrollen Sie zur Ansicht Trainingserkenntnisse.



Zum Anzeigen einer grafischen Darstellung Ihrer Aktivitäten während der letzten 3 Wochen und die durchschnittliche Dauer drücken Sie die Mitteltaste zweimal. Zum Wechseln zwischen den verschiedenen Aktivitäten der letzten 3 Wochen drücken Sie auf die linke obere Taste.



In der Gesamtansicht können Sie mit der linken oberen Taste zwischen Ihren drei Top-Sportarten umschalten.

Zum Ansehen der Zusammenfassung für die laufende Woche drücken Sie auf die rechte untere Taste. In der Gesamtansicht der gewählten Sportart werden Gesamtzeit, Distanz und Kalorienverbrauch angezeigt. Wenn Sie eine bestimmte Aktivität ausgewählt haben und die rechte untere Taste drücken, werden die Einzelheiten dieser Aktivität angezeigt.



5.7. Adaptive Trainingsanleitung

Ihre Suunto 5 erstellt automatisch einen Trainingsplan für 7 Tage, damit Sie Ihre aerobe Fitness halten, verbessern oder steigern können. Die wöchentliche Trainingsbelastung und die Workoutintensität sind in den drei Trainingsprogrammen unterschiedlich.

Wählen Sie Ihr Fitnessziel:



Wenn Sie sich bereits fit fühlen und Ihr aktuelles Fitnessniveau beibehalten möchten, wählen Sie die Option „Halten“. Diese Option kann auch für Leute hilfreich sein, die gerade mit regelmäßigem Training begonnen haben. Sie können von Ihrem gewählten Programm jederzeit zu einem anspruchsvolleren wechseln.

Mit der Option „Verbessern“ können Sie Ihre aerobe Fitness im Verlauf einer moderaten Entwicklungskurve verbessern. Wenn Sie ihre Fitness schneller steigern möchten, wählen Sie das Programm „Steigern“. Die härteren Workouts in diesem Programm führen auch zu schnelleren Ergebnissen.

Der Trainingsplan besteht aus geplanten Trainingseinheiten mit Zeitziel und Intensität. Jedes geplante Training soll Ihnen helfen, Ihre Fitness zu halten oder allmählich zu steigern, ohne Ihren Körper dabei zu stark zu belasten. Wenn Sie also ein Training ausgelassen, oder ein bisschen mehr als geplant trainiert haben, passt Ihre Suunto 5 den Trainingsplan automatisch an.

Wenn Sie ein geplantes Training starten, werden Sie von Ihrer Uhr mit visuellen und akustischen Anzeigen geführt, damit Sie in der richtigen Intensität bleiben und auf dem Laufenden über Ihre Fortschritte sind.

Die Einstellungen der HR-Zonen (siehe *Herzfrequenzzonen*) beeinflussen den adaptiven Trainingsplan. In den anstehenden Aktivitäten laut Trainingsplan beziehen die Intensität ein. Wenn Ihre HR-Zonen nicht korrekt festgelegt sind, stimmt die Intensitätsanleitung während eines geplanten Trainings eventuell nicht mit der tatsächlichen Intensität Ihrer Trainingseinheit über ein.

So sehen Sie sich Ihre nächsten geplanten Trainingseinheiten an:

1. Scrollen Sie in der Ziffernblattansicht mit der rechten unteren Taste zur Ansicht Trainingserkenntnisse.



2. Zum Ansehen Ihres Plans für die laufende Woche drücken Sie auf die Mitteltaste.



3. Mit der Taste rechts unten können Sie weitere Daten abrufen, wie Trainingstag, Dauer und Intensitätsniveau (auf Basis der Herzfrequenzzonen, siehe 5.15. *Intensitätszonen*).



4. Mit der linken unteren Taste schließen Sie die Ansichten der geplanten Trainingseinheiten und kehren zur Zeitanzeige zurück.



HINWEIS: Die für heute geplanten Aktivitäten werden auch angezeigt, wenn Sie in der Zifferblattansicht auf die Mitteltaste drücken.



HINWEIS: Die adaptive Trainingsanleitung hat das einzige Ziel, Ihre Fitness beizubehalten, zu verbessern oder zu steigern. Wenn Sie bereits sehr fit sind und häufig trainieren, ist der 7-Tage-Plan evtl. nicht hilfreich für Ihre bisherige Routine.



ACHTUNG: Wenn Sie krank waren, passt sich der Trainingsplan eventuell nicht genügend an, wenn Sie das Training wieder aufnehmen. Nach einer Krankheit sollten Sie vorsichtig sein und mit leichtem Training beginnen.



WARNUNG: Die Uhr kann nicht erkennen, dass Sie eine Verletzung hatten oder haben. Befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes für die Heilung der Verletzung, bevor Sie den Trainingsplan Ihrer Uhr wieder aufnehmen.

So deaktivieren Sie Ihren personalisierten Trainingsplan:

1. Öffnen Sie im Einstellungsmenü **Training**.
2. Schalten Sie **Anleitung** aus.



Wenn Sie zwar ein Trainingsziel, aber keine adaptive Anleitung wünschen, legen Sie die Zielanzahl von Stunden als Ihr Wochenziel fest. Öffnen Sie dazu im Einstellungsmenü **Training**.

1. Deaktivieren Sie **Anleitung**.
2. Wählen Sie **Wochenziel** mit der Mitteltaste aus.
3. Wählen Sie Ihr neues **Wochenziel** mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



4. Bestätigen Sie mit der Mitteltaste.

Anleitung in Echtzeit

Wenn Sie die Trainingsansicht zum Aufzeichnen eines Trainings öffnen und ein Training für den aktuellen Tag geplant haben, wird diese Aktivität als erste Option in der Liste der Sportmodi angezeigt. Wenn Sie eine Anleitung in Echtzeit haben möchten, starten Sie das empfohlene Training genau wie bei einer normalen Aufzeichnung, siehe *Aufzeichnen eines Trainings*.

 **HINWEIS:** Die für heute geplanten Aktivitäten werden auch angezeigt, wenn Sie in der Zifferblattansicht auf die Mitteltaste drücken.

Wenn Sie nach einem geplanten Training trainieren, sehen Sie einen grünen Fortschrittsbalken und den zugehörigen prozentualen Wert. Das Ziel wird auf Basis der geplanten Intensität und Dauer geschätzt. Wenn Sie mit der geplanten Intensität (auf Basis Ihrer Herzfrequenz) trainieren, sollten Sie das Ziel in etwa nach der geplanten Dauer erreichen. Wenn Sie intensiver trainieren, werden sie das Ziel schneller erreichen. Gleichfalls brauchen Sie bei niedrigerer Intensität länger.

5.8. Erholung

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper nach einer Trainingseinheit braucht, um sich vollständig zu regenerieren. Dieser Zeitraum basiert auf der Dauer und Intensität der Trainingseinheit sowie der allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit akkumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Sie sammeln Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingseinheiten sowie auch bei hoher Intensität an.

Die Zeit kumuliert über die Trainingseinheiten, d. h. wenn Sie vor dem Ablauf der Zeit erneut trainieren wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit Ihrer vorherigen Trainingseinheiten hinzugefügt.

Zum Ansehen Ihrer Erholungszeit drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die rechte untere Taste, bis die Erholungsanzeige angezeigt wird.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die Gesamtstunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitness-Niveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie sich eventuell langsamer als der angezeigte Schätzwert, beispielsweise wenn Sie eine Grippe haben.

5.9. Schlafaufzeichnung

Guter Nachtschlaf ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Du kannst deinen Schlaf mit deiner Uhr aufzeichnen und somit nachverfolgen, wie viel Schlaf du durchschnittlich bekommst.

Wenn du deine Suunto 5 im Bett trägst, zeichnet die Uhr deinen Schlaf anhand der Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Schlaf aufzeichnen:

1. Öffne die Uhreneinstellungen, scrolle nach unten zu **SCHLAFEN** und drücke die Mitteltaste.
2. Schalte **SCHLAF-AUFZ.** ein.



3. Stelle die Schlaf- und Aufwachzeiten gemäß deinem normalen Schlafrhythmus ein.

Nachdem du deine Bettzeit festgelegt hast, kannst du festlegen, dass deine Uhr sich während deiner Schlafenszeit im Modus Nicht stören befinden soll.

Im obigen Schritt 3 definierst du deine Bettzeit. Deine Uhr stellt anhand dieses Zeitraums fest, wann du schläfst (während deiner Bettzeit) und meldet den gesamten Schlaf als eine Einheit. Wenn du beispielsweise in der Nacht aufstehst, um etwas zu trinken, zählt deine Uhr den Schlaf danach als zur selben Einheit gehörend.

 **HINWEIS:** Wenn du vor deiner Bettzeit zu Bett gehst und nach deiner Bettzeit aufwachst, zählt deine Uhr dies nicht als eine Schlafeinheit. Du musst deine Bettzeit auf den frühesten Zeitpunkt festlegen, an dem du evtl. zu Bett gehst, bzw. auf den spätesten, an dem du möglicherweise aufwachst.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung kannst du auch dein Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei deine ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

Schlafrends

Beim Aufwachen wirst du mit einem Überblick über deinen Schlaf begrüßt. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer deines Schlafs, die geschätzte Zeit, in der du wach warst (dich bewegt hast) und den Zeitraum, in dem du im Tiefschlaf warst (ohne Bewegung).

Zusätzlich zur Schlafzusammenfassung kannst du auch deinen Gesamtschlafrend mit Schlaferkenntnissen verfolgen. Drücke im Zifferblatt die rechte untere Taste bis das Display **SCHLAFEN** angezeigt wird. Die erste Ansicht zeigt deinen letzten Schlaf im Vergleich zu deinem Schlafziel.



Zum Ansehen deines durchschnittlichen Schlafs während der letzten sieben Tage drücke im Schlafdisplay auf die Mitteltaste. Zum Anzeigen der tatsächlich geschlafenen Stunden während der letzten sieben Tage drücke auf die rechte untere Taste.

Zum Ansehen einer Grafik deiner durchschnittlichen HR-Werte der letzten sieben Tage drücke im Display Durchschnittlicher Schlaf auf die Mitteltaste.



Zum Anzeigen der tatsächlichen HR-Werte während der letzten sieben Tage drücke auf die rechte untere Taste.



HINWEIS: Halte im Display **SCHLAFEN** die Mitteltaste gedrückt, um die Einstellungen für die Schlafaufzeichnung zu öffnen.



HINWEIS: Alle Schlafmessungen basieren nur auf Bewegung und sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht deine tatsächliche Schlafgewohnheiten widerspiegeln.

Schlafqualität

Zusätzlich zur Schlafdauer kann deine Uhr auch die Qualität durch Verfolgen deiner Herzfrequenzschwankungen im Schlaf bewerten. Die Schwankungen sind ein Hinweis darauf, wie gut du dich im Schlaf ausruhst und erholst. Die Schlafqualität wird in der Schlafzusammenfassung auf einer Skala von 0 bis 100 angezeigt, wobei 100 die höchste Qualität ist.

Messen der Herzfrequenz im Schlaf

Wenn du deine Uhr in der Nacht trägst, kannst du zusätzliches Feedback zu deiner Herzfrequenz während deines Schlafs bekommen. Um die optische Herzfrequenzmessung in der Nacht eingeschaltet zu halten, achte darauf, dass die Tägliche HR (siehe 5.5.3. *Tägliche HR*) aktiviert ist.

Automatischer Modus Nicht Stören

Du kannst die automatische Einstellung Nicht Stören dazu verwenden, den Modus Nicht Stören während deines Schlafs automatisch zu aktivieren.

5.10. Belastung und Erholung

Deine Ressourcen sind ein guter Indikator für das Energieniveau deines Körpers und spiegeln deine Fähigkeit wieder, mit Belastung umzugehen und die Herausforderungen des Tages zu meistern.

Belastung und körperliche Aktivitäten zehren an deinen Ressourcen, während Ruhe- und Erholungsphasen sie wieder aufbessern. Guter Schlaf gehört zu den wichtigsten Elementen, die dafür sorgen, dass dein Körper die Ressourcen hat, die er braucht.

Wenn deine Ressourcenniveaus hoch sind, fühlst du dich frisch und voller Energie. Wenn deine Ressourcen auf hohem Niveau sind und du einen Lauf machst, wirst du wahrscheinlich

einen tollen Lauf haben, weil dein Körper die Energie hat, die er braucht, um sich anzupassen und dadurch zu verbessern.

Durch die Möglichkeit, deine Ressourcen zu verfolgen, kannst du sie verwalten und gewinnbringend einsetzen. Du kannst deine Ressourcenniveaus auch als Anleitung zur Erkennung von Belastungsfaktoren, Strategien zur effektiven persönlichen Erholung und der Auswirkung einer guten Ernährung ansehen.

Belastung und Erholung verwendet die optischen Herzsensordaten. Um diese Werte während des Tages zu erhalten, muss die tägliche HR aktiviert sein, siehe *Tägliche HF*.

Um sicherzustellen, dass deine Messwerte möglichst genau sind, ist es wichtig, dass deine Max. HF und deine HF im Ruhezustand so eingestellt sind, dass sie mit deiner Herzfrequenz übereinstimmen. Standardmäßig ist die HF im Ruhezustand auf 60 bpm eingestellt und die Max. HF bezieht sich auf dein Alter.

Diese HR-Werte können in den Einstellungen unter **ALLGEMEIN** -> **PERSÖNLICH** ganz einfach geändert werden.

 **TIPP:** Verwende die niedrigste Herzfrequenz, die während deines Schlafs gemessen wurde, als deine HF im Ruhezustand.

Drücke die rechte untere Taste, um zum Display Belastung und Erholung zu scrollen.



Die Messskala rund um dieses Display zeigt dein allgemeines Ressourcenniveau an. Wenn sie grün ist, bedeutet dies, dass du dich erholst. Die Status- und Zeitanzeige geben deinen aktuellen Status an (aktiv, inaktiv, in Erholung oder unter Belastung) und wie lang du dich in diesem Status befindest. In diesem Screenshot ist als Beispiel eine Erholungsphase von dir über die letzten vier Stunden abgebildet.

Drücke die Mitteltaste, um ein Balkendiagramm über deine Ressourcen während der letzten 16 Stunden anzusehen.



Die grünen Balken zeigen die Zeiträume an, in denen du dich erholt hast. Der Prozentwert ist eine Schätzung deines aktuellen Ressourcenniveaus.

5.11. Fitnessniveau

Für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand sind eine gute aerobe Fitness, Wohlbefinden und sportliche Leistungen wichtig.

Ihr aerobes Fitnessniveau wird als VO₂max (maximaler Sauerstoffverbrauch) bezeichnet, nach einer allgemein verwendeten Messgröße für aerobe Ausdauer. Oder anders ausgedrückt, VO₂max zeigt an, wie gut Ihr Körper Sauerstoff nutzen kann. Je höher Ihr VO₂max, desto besser können Sie Sauerstoff nutzen.

Die Schätzung Ihres Fitnessniveaus beruht auf der Erkennung der Reaktion Ihrer Herzfrequenz während jedes aufgezeichneten Lauf- oder Gehen-Workouts. Für die Schätzung Ihres Fitnessniveaus zeichnen Sie das Laufen oder Gehen mindestens 15 Minuten lang mit Ihrer Suunto 5 auf.

Ihre Uhr kann Ihr Fitnessniveau bei allen Lauf- und Gehen-Workouts schätzen.

Ihr aktuelles, geschätztes Fitnessniveau wird im Display Fitnessniveau angezeigt. Scrollen Sie in der Zifferblattansicht mit der rechten unteren Taste zum Display Fitnessniveau.



HINWEIS: Wenn Ihre Uhr Ihr Fitnessniveau noch nicht geschätzt hat, erhalten Sie weitere Anweisungen im Display Fitnessniveau.

Verlaufsdaten aus aufgezeichneten Laufen- und Gehen-Workouts sind wichtig für die Genauigkeit der Schätzung Ihres VO2max. Je mehr Aktivitäten Sie mit Ihrer Suunto 5, aufgezeichnet haben, desto genauer ist die Schätzung Ihres VO2max.

Es gibt acht Fitnessniveaus, von niedrig bis hoch – Sehr schwach, Schwach, Mittelmäßig, Durchschnittlich, Gut, Sehr gut, Ausgezeichnet und Hervorragend. Der Wert ist alters- und geschlechtsbezogen und je höher dein Wert ist, desto besser ist auch dein Fitnessniveau.

Drücke die linke obere Taste, um dein geschätztes Fitnessalter anzuzeigen. Das Fitnessalter ist ein metrischer Wert, der Ihren VO2max-Wert unter Einbeziehung Ihres Alters neu interpretiert. Regelmäßiges Trainieren in den für Sie richtigen körperlichen Aktivitäten hilft Ihnen, Ihren VO2max-Wert zu steigern und somit Ihr Fitnessalter zu reduzieren.



Die Verbesserung des VO2max ist sehr personenbezogen und hängt von Faktoren ab, wie Alter, Geschlecht, Genetik und Trainingshintergrund. Wenn Sie bereits sehr fit sind, dauert es länger, bis sich Ihr Fitnessniveau erhöht. Wenn Sie gerade erst mit dem regelmäßigen Training begonnen haben, werden Sie eine schnelle Fitnesssteigerung vermerken können.

5.12. Brustgurt-Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, beispielsweise den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto 5 verwenden.

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie den zusätzlichen Vorteil der Herzfrequenzspeicherung. Wenn die Verbindung zur Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), hält die Speicherfunktion des Sensors die Daten in einem Puffer.

Dies bedeutet auch, dass Sie Ihre Uhr zurücklassen können, nachdem Sie eine Aufzeichnung gestartet haben. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung für den Suunto Smart Sensor oder anderer Bluetooth® Smart-kompatibler Herzfrequenzsensoren.

Eine Anleitung zum Verbinden eines HR-Sensors mit Ihrer Uhr erhalten Sie unter *5.13. PODs mit Sensoren verbinden*.

5.13. PODs mit Sensoren verbinden

Verbinden Sie Ihre Uhr bei der Aufzeichnung eines Trainings mit Bluetooth Smart PODs und Sensoren, um zusätzliche Informationen zu erfassen, wie beispielsweise Radfahrleistung.

Suunto 5 unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Power
- Foot



HINWEIS: Im Flugmodus können Sie nichts verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe *4.5. Flugmodus*.

Verbinden mit einem POD oder einem Sensor:

1. Gehen Sie zu Ihren Uhreneinstellungen und wählen Sie **Konnektivität**.
2. Wählen Sie **Sensor verbinden** um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Drücken Sie die rechte untere Taste, um durch die Liste zu scrollen und wählen Sie den Sensortyp mit der Mitteltaste.



4. Stellen Sie die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (sehen Sie ggf. in der POD-Anleitung nach), drücken Sie die Mitteltaste und gehen Sie zum nächsten Schritt weiter.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Power-POD, werden Sie während des Verbindungsaufbaus zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist und der Sportmodus diesen Sensortyp verwendet, sucht Ihre Uhr ihn jeweils zu Beginn eines Trainings.

Sie können in den Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** eine vollständige Liste der mit Ihrer Uhr verbundenen Geräte ansehen.

Bei Bedarf können Sie das Gerät aus der Liste entfernen (Verbindung trennen). Wählen Sie das Gerät, das Sie löschen möchten, und tippen Sie auf **Entfernen**.

5.13.1. Bike POD kalibrieren

Für die Verwendung von Bike PODs musst du den Radumfang auf deiner Uhr einstellen. Der Umfang wird einmal während der Kalibrierung in Millimeter eingegeben. Wenn du die Räder (mit anderem Umfang) wechselst, müssen die Einstellungen auf der Uhr entsprechend geändert werden.

Ändern des Radumfangs:

1. Öffne **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** in den Einstellungen .
2. Wähle **Bike POD** aus.
3. Wähle den neuen Radumfang aus.

5.13.2. Foot POD kalibrieren

Wenn du einen Foot POD verbindest, kalibriert deine Uhr den POD automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf kannst du dies aber auch in den POD-Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** ändern.

Die erste Kalibrierung über GPS solltest du in einem Sportmodus durchführen, der einen Foot POD verwendet und in dem die GPS-Genauigkeit auf **Beste** festgelegt ist. Beginne die Aufzeichnung und laufe nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer ebenen Fläche.

Laufe für die Erstkalibrierung in deinem normalen Durchschnittstempo und stoppe dann die Aufzeichnung. Beim nächsten Mal, wenn du deinen Foot POD verwendest, ist dessen Kalibrierung bereit.

Wann auch immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS möglich ist, kalibriert deine Uhr den Foot POD erneut.

5.13.3. Power POD kalibrieren

Bei Power PODs (Leistungsmesser) musst du die Kalibrierung in den Sportmodusoptionen deiner Uhr starten.

Kalibrieren eines Power POD:

1. Wenn dein Power POD noch nicht mit deiner Uhr verbunden ist, verbinde ihn jetzt.
2. Wähle einen Sportmodus, der einen Power POD verwendet und wähle anschließend die Modusoptionen.
3. Wähle **Power POD kalibr.** und befolge die Anweisungen auf der Uhr.

Du solltest den Power POD von Zeit zu Zeit neu kalibrieren.

5.14. Timer-Funktionen

Ihre Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffnen Sie die Startanzeige auf dem Zifferblatt und scrollen Sie nach oben, bis Sie das Timer-Symbol sehen. Öffnen Sie das Timer-Display durch Drücken der Mitteltaste.

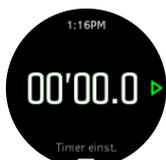


Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was Sie zuletzt verwendet haben, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

Öffnen Sie das **TIMER EINST.** Shortcut-Menü, in dem Sie die Timer-Einstellungen ändern können, durch Drücken der rechten oberen Taste.

Stoppuhr

Starten Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste.



Stoppen Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste. Zum Fortsetzen drücken Sie die Mitteltaste erneut. Zum Zurücksetzen drücken Sie die untere Taste.



Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

Countdown-Timer

Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die untere Taste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen. Hier können Sie aus vordefinierten Countdown-Zeiten auswählen, oder Ihre eigenen erstellen.



Sie können die Zeiten mit der Mitteltaste und der rechten unteren Taste nach Bedarf stoppen oder zurücksetzen.

Zum Verlassen des Timers halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

5.15. Intensitätszonen

Die Verwendung von Intensitätszonen beim Training ist hilfreich für die Anleitung deiner Fitness-Entwicklung. Dein Körper wird in jeder Intensitätszone anders belastet, was sich folglich unterschiedlich auf deine körperliche Fitness auswirkt. Es gibt fünf verschiedene Zonen von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz (max. HR), Tempo oder Leistung definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training einzubeziehen und das Gefühl in der jeweiligen Intensität zu verstehen. Vergiss dabei nicht, dass du dir - unabhängig von deinem geplanten Training - immer Zeit für die Aufwärmphase vor einem Training nehmen solltest.

Die in der Suunto 5 verwendeten fünf verschiedenen Intensitätszonen sind wie folgt:

Zone 1: Leicht

Das Training in Zone 1 ist für deinen Körper relativ einfach. Fitnesstraining in dieser niedrigen Intensität ist zumeist ein regeneratives Training, das deine Basisfitness verbessert, wenn du gerade erst mit dem Trainieren beginnst, oder nach einer längeren Unterbrechung. Tägliches Training wie Gehen, Treppensteigen, Radfahren zur Arbeit usw. wird in der Regel innerhalb dieser Intensitätszone durchgeführt.

Zone 2: Moderat

Das Training in Zone 2 verbessert dein Basisfitnessniveau effektiv. Das Trainieren in dieser Intensität fühlt sich locker an, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Kardiovaskuläres Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung deiner Basisfitness bildet die Grundlage für weiteres Training und bereitet dein System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, insbesondere aus den Fettreserven deines Körpers.

Zone 3: Hart

Das Trainieren in Zone 3 verlangt viel Energie und fühlt sich wie ein ziemlich hartes Training an. Es wird deine Fähigkeiten verbessern, dich schnell und ökonomisch zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in deinem System zu bilden, dein Körper ist jedoch noch in der Lage, sie vollständig auszuschleiden. In dieser Intensität solltest du höchstens ein paar Mal pro Woche trainieren, da sie deinen Körper stark belastet.

Zone 4: Sehr schwer

Das Training in Zone 4 bereitet dein System auf Veranstaltungen wie Wettbewerbe und hohe Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl mit konstanter Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und sporadischen Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickelst du dein Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung können jedoch zum Übertrainieren führen, wodurch du dein Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen musst.

Zone 5: Maximal

Wenn deine Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training extrem hart an. Milchsäure wird in deinem System viel schneller aufgebaut als sie abgebaut werden kann und du wirst nach spätestens wenigen Minuten gezwungen, aufzuhören. Leistungssportler nehmen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm auf, Fitnessbegeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

5.15.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) definiert.

Standardmäßig wird Ihre max. HF mit folgender Gleichung berechnet: $220 - \text{Ihr Alter}$. Wenn Sie Ihre genaue max. HF kennen, sollten Sie den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto 5 hat standardmäßige und aktivitätsbezogene HR-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten können Sie auch HF-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

Max. HF einstellen

Legen Sie Ihre maximale HR in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » Standardzonen** fest.

1. Wählen Sie die max. HR (höchster Wert, bpm) aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
2. Wählen Sie Ihre neue HR mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



3. Bestätigen Sie die neue max. HR mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden der Ansicht HR-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Sie können Ihre maximale HF auch in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Persönlich** festlegen.

HF-Standardzonen festlegen

Legen Sie Ihre standardmäßigen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Standardzonen** fest.

1. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die zu ändernde HR-Zone durch Drücken der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wählen Sie Ihre neue HR-Zone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



3. Bestätigen Sie den neuen HR-Wert mit der Mitteltaste.
4. Zum Beenden der Ansicht HR-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

 **HINWEIS:** Zum Zurücksetzen der HF-Zonen auf den Standardwert wählen Sie **Zurücksetzen** in der Ansicht HF-Zonen aus.

Aktivitätsbezogene HF-Zonen festlegen

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Wählen Sie die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die Sie bearbeiten möchten, mit der rechten oberen oder unteren Taste aus und drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Aktivität hervorgehoben ist
2. Drücken Sie zum Anzeigen der HR-Zonen auf die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste nach oben oder unten und wählen Sie die zu ändernde HR-Zone durch Drücken der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue HR-Zone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Bestätigen Sie den neuen HR-Wert mit der Mitteltaste.
6. Zum Beenden der Ansicht HR-Zonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

5.15.1. Verwenden von HF-Zonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 5.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und die Herzfrequenz als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 5.1.2. *Verwenden von Zielen beim Training*), wird eine Messskala für HR-Zonen angezeigt. Sie ist in fünf Abschnitte unterteilt und wird bei allen Sportmodi, die HR unterstützen, an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt der Maßstab an, in welcher HF-Zone Sie gerade trainieren. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone liegt, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

5.15.2. Tempozonen

Tempozonen sind genauso wie HR-Zonen, mit dem Unterschied, dass die Intensität Ihres Trainings nicht auf Ihrer Herzfrequenz sondern auf Ihrem Tempo basiert. Je nach Ihren Einstellungen werden die Tempozonen entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto 5 hat fünf standardmäßige Tempozonen, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen zur Verfügung.

Tempozonen einrichten

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Wählen Sie **Laufen** mit der Mitteltaste aus.
2. Drücken Sie zum Auswählen der Tempozone auf die rechte untere Taste.
3. Scrollen Sie mit der rechten oberen oder unteren Taste und wählen Sie die zu ändernde Tempozone mit der Mitteltaste aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue Leistungszone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Wählen Sie den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.

6. Zum Schließen der Ansicht Tempozonen halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

5.15.2.1. Verwendung von Tempozonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 5.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Tempo als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 5.1.2. *Verwenden von Zielen beim Training*) wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Tempozonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Messskala wird jeweils der Abschnitt jener Tempozone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihr Tempo während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, es zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

5.15.3. Leistungszonen

Die körperliche Anstrengung bei der Ausübung einer bestimmten Aktivität wird über einen Leistungsmesser gemessen. Diese Leistung wird in Watt gemessen. Der hauptsächliche Vorteil der Messung mit einem Leistungsmesser liegt in der Präzision. Ein Leistungsmesser zeigt genau an, wie schwer Sie wirklich arbeiten und wie viel Leistung Sie dabei produzieren. Die Analyse der Leistung in Watt zeigt auch deutlich, welche Fortschritte Sie machen.

Leistungszonen helfen Ihnen, mit der richtigen Leistungsabgabe zu trainieren.

Suunto 5 hat fünf integrierte Leistungs-Standardzonen, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Leistungszonen stehen für alle Standard-Sportmodi beim Radfahren, Indoor-Cycling und Mountainbiken zur Verfügung. Beim Laufen und Trailrunning müssen Sie zum Verwenden der Leistungszonen die speziellen Sportmodi „Leistung“ aufrufen. Damit Sie auch Ihre Leistungszonen in personalisierten Sportmodi erhalten, achten Sie darauf, dass Ihr Modus einen Power POD verwendet.

Aktivitätsbezogene Leistungszonen festlegen

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Leistungszonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Wählen Sie die zu bearbeitende Aktivität (**Laufen** oder **Radfahren**) oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Drücken Sie zum Auswählen der Leistungszonen auf die rechte untere Taste.

3. Wählen Sie die zu bearbeitende Leistungszone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.
4. Wählen Sie Ihre neue Leistungszone mit der rechten oberen oder unteren Taste aus.



5. Bestätigen Sie den neuen Leistungswert mit der Mitteltaste.
6. Zum Schließen der Ansicht Leistungszone halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

5.15.3.1. Verwenden von Leistungszone beim Training

Zum Verwenden von Leistungszone im Training muss ein Power POD mit Ihrer Uhr verbunden sein, siehe 5.13. *PODs mit Sensoren verbinden*.

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 5.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Leistung als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 5.1.2. *Verwenden von Zielen beim Training*), wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Leistungszone-Messkala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Messkala wird jeweils der Abschnitt jener Leistungszone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



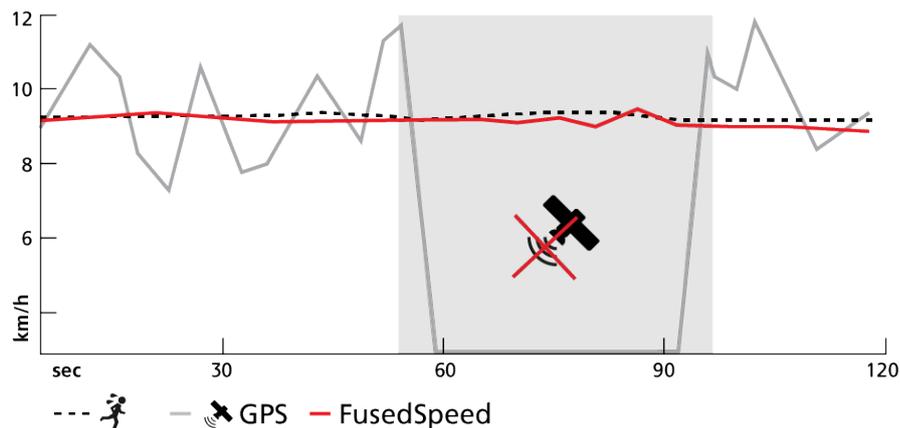
Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Leistung außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



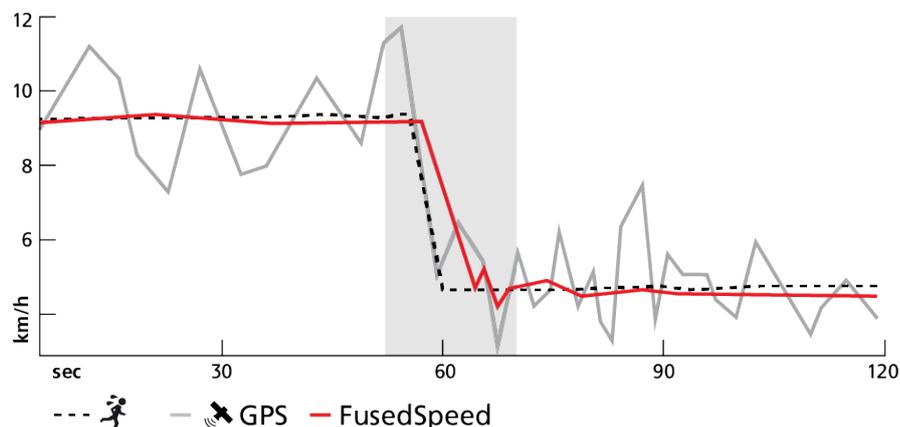
In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ ist eine einzigartige Kombination aus GPS- und Beschleunigungssensordaten am Handgelenk, zur genaueren Messung deiner Laufgeschwindigkeit. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn du beim Training sehr reaktionsfähige Geschwindigkeitsmessungen benötigst, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Gelände oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann Suunto 5 mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmesswerte liefern.



TIPP: Um genaueste Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, brauchst du bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn du die Uhr ohne Bewegung vor dich hältst, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.

FusedSpeed wird beim Laufen und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

6. SuuntoPlus™ Guides

SuuntoPlus™ Guides bringen dir eine Echtzeitanleitung von deinen bevorzugten Sport- und Outdoordiensten auf deine Suunto Uhr. Im SuuntoPlus™ Store findest du auch neue Guides oder erstellst sie mit Tools wie der Suunto App „Workout-Planer“.

Weitere Informationen zu allen verfügbaren Guides und wie du Guides von Drittanbietern mit deinem Gerät synchronisierst, findest du unter www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Auswählen von SuuntoPlus™ Guides auf deiner Uhr:

1. Drücke vor Beginn einer Trainingsaufzeichnung die untere Taste und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Scrolle zum gewünschten Guide und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.
3. Gehe zurück zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
4. Drücke die Mitteltaste, bis du zum SuuntoPlus™ Guide gelangst, der als separates Display angezeigt wird.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto 5 installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

7. SuuntoPlus™ Sport-Apps

SuuntoPlus™ Sport-Apps inspirieren dich mit neuen Tools auf deiner Suunto 5 und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen. Neue Sport-Apps findest du im SuuntoPlus™ Store, wo neue Apps für deine Suunto 5 veröffentlicht werden. Wähle nach deinen Interessen aus und synchronisiere alles mit deiner Uhr, um deine Trainingseinheiten noch besser zu nutzen!

SuuntoPlus™ Sport-Apps verwenden:

1. Scrolle vor dem Start der Trainingsaufzeichnung nach unten und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Wähle die gewünschte Sport-App aus.
3. Wenn eine Sport-App ein externes Gerät oder einen externen Sensor verwendet, wird die Verbindung dazu automatisch hergestellt.
4. Gehe zurück zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Drücke die Mitteltaste, bis du zur SuuntoPlus™-Sport-App gelangst, die als separates Display angezeigt wird.
6. Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, wird das Ergebnis der SuuntoPlus™ Sport-App in der Zusammenfassung angezeigt, sofern es ein relevantes Ergebnis gibt.

Du kannst in der Suunto App wählen, welche SuuntoPlus™ Sport-Apps du auf der Uhr verwenden möchtest. Besuche Suunto.com/Suuntoplus, um zu sehen, welche Sport-Apps für deine Uhr zur Verfügung stehen.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto 5 installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

8. Pflege und Support

8.1. Hinweise zur Handhabung

Behandle das Gerät pfleglich – lasse es nicht fallen und setze es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spüle sie regelmäßig mit Süßwasser und einer milden Seife ab, und reinige das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

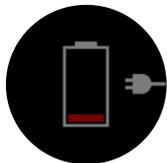
Verwende nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht-originale Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

8.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Uhr verwenden. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Generell verringert sich die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien mit der Zeit.

 **HINWEIS:** Sollte die Ladekapazität innerhalb eines Jahres oder bei maximal 300 Ladezyklen (je nachdem was zuerst erreicht ist) aufgrund eines Defekts ungewöhnlich schnell abnehmen, übernimmt Suunto die Kosten des Batteriewechsels.

Wenn der Batterieladestand unter 20 % und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display der Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt Ihre Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.

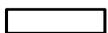
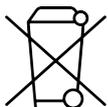


Laden Sie Ihre Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Wenn der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

 **WARNUNG:** Laden Sie Ihre Uhr nur mit USB-Adaptoren gemäß Norm IEC 60950-1 für eingeschränkte Stromversorgung. Die Verwendung von nicht-konformen Adaptoren kann zur Beschädigung Ihres Gerätes führen, oder dessen Brand verursachen.

8.3. Entsorgung

Entsorge das Gerät bitte gemäß den örtlichen Verordnungen für Elektronikabfälle. Entsorge es nicht in den Mülleimer. Du kannst das Gerät auch bei deinem nächstgelegenen Suunto Händler zurückgeben.



9. Referenzen

9.1. Konformität

Informationen zur Konformität und detaillierte technische Daten findest du im „Merkblatt zu Sicherheit und Richtlinien“, das du mit deiner Suunto 5 erhalten hast, oder unter www.suunto.com/userguides verfügbar ist.

9.2. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW186 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: 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.