

SUUNTO 5 PEAK

ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО

| | |
|--|----|
| 1. Предназначение..... | 4 |
| 2. БЕЗОПАСНОСТ..... | 5 |
| 3. Начало..... | 7 |
| 3.1. Бутони..... | 7 |
| 3.2. Актуализации на софтуера..... | 8 |
| 3.3. Приложение Suunto..... | 8 |
| 3.4. Оптично измерване на сърдечния ритъм..... | 9 |
| 3.5. Промяна на настройките..... | 10 |
| 4. Настройки..... | 11 |
| 4.1. Заклучване на бутони и потъмняване на екрана..... | 11 |
| 4.2. Подсветка..... | 11 |
| 4.3. Тонове и вибрация..... | 11 |
| 4.4. Съвързваемост с Bluetooth..... | 12 |
| 4.5. Самолетен режим..... | 12 |
| 4.6. Режим „Не безпокой”..... | 12 |
| 4.7. Известия..... | 13 |
| 4.8. Час и дата..... | 13 |
| 4.8.1. Будилник..... | 14 |
| 4.9. Език и мерни единици..... | 14 |
| 4.10. Циферблати..... | 14 |
| 4.10.1. Лунни фази..... | 15 |
| 4.11. Аларми при изгрев и залез..... | 15 |
| 4.12. Пестене на заряда..... | 16 |
| 4.13. Формати на позицията..... | 16 |
| 4.14. Информация за устройството..... | 17 |
| 5. Характеристики..... | 18 |
| 5.1. Запис на тренировка..... | 18 |
| 5.1.1. Спортни режими..... | 19 |
| 5.1.2. Използване на цели при тренировка..... | 19 |
| 5.1.3. Навигиране по време на тренировка..... | 20 |
| 5.1.4. Управление на заряда на батерията..... | 21 |
| 5.1.5. Плуване..... | 22 |
| 5.1.6. Интервална тренировка..... | 22 |
| 5.1.7. Тема на дисплея..... | 23 |
| 5.1.8. Автоматична пауза..... | 24 |
| 5.1.9. Усещане..... | 24 |
| 5.2. Управление на медия..... | 25 |
| 5.3. Журнал..... | 25 |
| 5.4. Навигация..... | 26 |

| | |
|--|----|
| 5.4.1. Навигиране спрямо надморска височина..... | 26 |
| 5.4.2. Алтиметър..... | 26 |
| 5.4.3. Маршрути..... | 27 |
| 5.4.4. Връщане..... | 28 |
| 5.4.5. Навигация „Завой след завой“, задвижвана от Komoot..... | 29 |
| 5.4.6. Точки на интерес..... | 29 |
| 5.4.7. Точност на GPS и пестене на енергия..... | 33 |
| 5.5. Всекидневна активност..... | 33 |
| 5.5.1. Следене на активността..... | 33 |
| 5.5.2. Моментен сърдечен ритъм..... | 35 |
| 5.5.3. Пулс за деня..... | 35 |
| 5.6. Анализ на тренировка..... | 36 |
| 5.7. Адаптивни насоки за тренировка..... | 37 |
| 5.8. Възстановяване..... | 39 |
| 5.9. Мониторинг на съня..... | 40 |
| 5.10. Стрес и възстановяване..... | 42 |
| 5.11. Ниво на спортна подготовка..... | 43 |
| 5.12. гръден сензор за сърдечен ритъм..... | 44 |
| 5.13. Сдвояване на POD и сензори..... | 44 |
| 5.13.1. Калибриране на POD за велосипед..... | 45 |
| 5.13.2. Калибриране на POD за крак..... | 45 |
| 5.13.3. Калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия..... | 46 |
| 5.14. Таймери..... | 46 |
| 5.15. Зони на интензивност..... | 47 |
| 5.15.1. Зони на сърдечен ритъм..... | 48 |
| 5.15.2. Зони на темпо..... | 50 |
| 5.15.3. Зони на мощност..... | 51 |
| 5.16. FusedSpeed™..... | 52 |
| 6. Ръководства за SuuntoPlus™..... | 54 |
| 7. Спортни приложения SuuntoPlus™..... | 55 |
| 8. Грижи и поддръжка..... | 56 |
| 8.1. Напътствия за работа..... | 56 |
| 8.2. Батерия..... | 56 |
| 8.3. Изхвърляне..... | 56 |
| 9. Референция:..... | 57 |
| 9.1. Регулаторен контрол..... | 57 |
| 9.2. CE..... | 57 |


1. Предназначение


Suunto 5 Peak е спортен часовник, който следи вашето движение и други метрики като сърдечен ритъм и калории. Suunto 5 Peak е само за развлекателни цели и не е предназначен за никакви медицински цели.

Не използвайте Suunto 5 Peak извън интервалите на работната му температура, тъй като това може да повреди продукта. Не използвайте продукта над работната температура, тъй като може да причини изгаряне на кожата.

2. БЕЗОПАСНОСТ

Видове предпазни мерки

 **ПРЕДПАЗЕН:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, които могат да доведат до сериозно нараняване или смърт.

 **ВНИМАНИЕ:** - се използва във връзка с процедури или ситуации, водещи до повреда на продукта.





БЕЛЕЖКА: - се използва за подчертаване на важна информация.



ПОДШУШВАМ: - се използва за допълнителни съвети за използване на опциите и функциите на устройството.

Предпазни мерки

 **ПРЕДПАЗЕН:** Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът влезе в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма. Пренатоварването може да причини сериозни наранявания.



ПРЕДПАЗЕН: Само за развлекателни цели.



ПРЕДПАЗЕН: Не разчитайте изцяло на GPS или издръжливостта на батерията на продукта. Винаги използвайте карти или други резервни материали, за да гарантирате сигурността си.



ВНИМАНИЕ: Не използвайте никакви разтворители върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.



ВНИМАНИЕ: Не прилагайте инсектициди върху продукта, защото това може да повреди повърхността му.



ВНИМАНИЕ: Не изхвърляйте продукта, а го третирайте като електронен отпадък, за да защитите околната среда.



ВНИМАНИЕ: Внимавайте да не удряте или изпускате продукта, защото това може да го повреди.

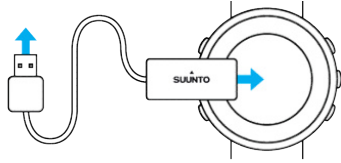


БЕЛЕЖКА: Suunto използва високотехнологични сензори и алгоритми, за да генерира показатели, които могат да ви помогнат във вашите дейности и приключения. Стремим се да бъдем възможно най-точни. И все пак някои от данните, които нашите продукти и услуги събират, не са идеално надеждни, нито генерираните от тях показатели са абсолютно точни. Калориите, сърдечният пулс, местоположението, засичането на движения, отчитането на удари, индикаторите за физически стрес и другите показатели може да не отговарят на действителността. Продуктите и услугите на Suunto са предназначени за използване само за занимателни цели, но не и за каквито и да било медицински цели.

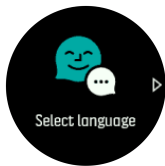
3. Начало

Стартирането на вашия Suunto 5 Peak за първи път е лесно и просто.

1. Събудете часовника си, като го свържете към компютър с USB кабела от кутията.



2. Натиснете средния бутон, за да стартирате съветника за настройка.



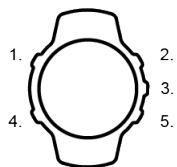
3. Изберете език, като натиснете горния или долния десен бутон, и потвърдете със средния бутон.



4. Следвайте съветника, за да завършите първоначалните настройки. Натиснете горния или долния десен бутон, за да промените стойностите, след което натиснете средния бутон, за да потвърдите и да отидете на следващата стъпка.

3.1. Бутони

Suunto 5 Peak има пет бутона, които можете да използвате, за да се придвижвате през екраните и опциите.



1. Горен ляв бутон

- натиснете, за да активирате подсветката
- натиснете, за да видите допълнителна информация

2. Горен десен бутон

- натиснете, за да се придвижите нагоре през изгледите и менютата

3. Среден бутон

- натиснете, за да изберете елемент
- натиснете, за да промените екрана
- задръжте натиснат, за да отворите контекстно меню с бутони за бърз достъп

4. Долен ляв бутон

- натиснете, за да се върнете

5. Долен десен бутон

- натиснете, за да се придвижите надолу през изгледите и менютата

Когато записвате упражнение, бутоните имат различни функции:

1. Горен ляв бутон

- натиснете, за да видите допълнителна информация

2. Горен десен бутон

- натиснете, за да поставите на пауза или да подновите записа
- задръжте натиснат, за да смените дейността

3. Среден бутон

- натиснете, за да промените екрана
- задръжте натиснат, за да отворите контекстно меню с опции

4. Долен ляв бутон

- натиснете, за да промените екрана

5. Долен десен бутон

- натиснете, за да отбележите обиколка
- задръжте натиснат, за да заключите и отключите бутоните

3.2. Актуализации на софтуера

Актуализациите на софтуера добавят важни подобрения и нови функции към вашия часовник. Suunto 5 Peak се актуализира автоматично, ако е свързано с приложението Suunto.

Когато е налична актуализация и вашият часовник е свързан с приложението Suunto, актуализацията на софтуера ще се изтегли автоматично в часовника. Състоянието на това изтегляне може да се види в приложението Suunto.

След като софтуерът бъде изтеглен на вашия часовник, часовникът ще се актуализира през нощта, стига нивото на батерията да е поне 50% и едновременно с това да не се записва тренировка.

Ако искате да инсталирате актуализацията ръчно, преди да се случи автоматично през нощта, отворете **Settings > General** и изберете **Software update**.



БЕЛЕЖКА: Когато актуализацията приключи, бележките по изданието ще бъдат видими в приложението Suunto.

3.3. Приложение Suunto


С приложението Suunto можете допълнително да обогатите своето изживяване при използване на Suunto 5 Peak. Сдвоете вашия часовник с мобилното приложение, за да оптимизирате GPS, да получавате мобилни известия, анализи и други.



БЕЛЕЖКА: Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване.

За сдвояване на часовника с приложението Suunto:


1. Уверете се, че вашият Bluetooth е включен. В менюто за настройки отидете в **Connectivity » Discovery** и я активирайте, ако не е активирана.
2. Изтеглете и инсталирайте приложението Suunto на вашето съвместимо мобилно устройство от iTunes App Store, Google Play и няколко популярни магазина за приложения в Китай.
3. Стартирайте приложението Suunto и включете Bluetooth, ако все още не е включен.
4. Докоснете иконата на часовника в горния ляв ъгъл на екрана на приложението, след което докоснете „PAIR“, за да сдвоите часовника си.
5. Потвърдете сдвояването, като въведете кода, който се показва на часовника в приложението.


 **БЕЛЕЖКА:** Някои функции изискват интернет връзка през Wi-Fi или мобилна мрежа. Възможно е да бъдат начислени такси за обмен на данни.


3.4. Оптично измерване на сърдечния ритъм

Оптичното измерване на сърдечния ритъм от китката е лесен и удобен начин да следите сърдечния си ритъм. Най-добрите резултати при измерване на сърдечния ритъм зависят от следните фактори:

- Часовникът трябва да се носи директно върху кожата. Не трябва да има никакви дрехи, колкото и да са тънки, между сензора и кожата ви.
- Може да е необходимо часовникът да се постави по-високо на ръката от обичайното място, на което се носят часовници. Сензорът отчита кръвообращението през тъканта. Отчитанията ще са по-точни, ако часовникът се допира до повече тъкан.
- Движенията на ръцете и мускулите, като например хващането на тенис ракета, могат да променят точността на сензорното отчитане.
- Когато сърдечният ви ритъм е слаб, сензорът може да не успее да осигури стабилни данни. Добре е да направите кратко разгриване от няколко минути, преди да започнете записа.
- Пигментацията на кожата и наличието на татуировки блокират светлината и не позволяват достоверното разчитане от оптичния сензор.
- Оптичният сензор може да не предоставя точно отчитане на сърдечния ритъм при плуване.
- За по-висока точност и по-бърза реакция на промени в сърдечния ритъм ви препоръчваме да използвате съвместим сензор за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите, като например Suunto Smart Sensor.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм може да не е точна за всеки потребител по време на всяка дейност. Оптичното измерване на сърдечния ритъм може да се влияе и от уникалната анатомия и кожна пигментация на отделните хора. Действителният ви сърдечен ритъм може да е по-нисък или по-висок от разчетеното от оптичния сензор.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Само за развлекателни цели; функцията за оптично измерване на сърдечния ритъм не е за медицински цели.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Винаги се консултирайте с лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Претоварването може да причини сериозни наранявания.

⚠ ПРЕДПАЗЕН: Възможно е да възникне алергична реакция или кожно раздразнение, когато продуктът е в контакт с кожата, макар че нашите продукти съответстват на стандартите за индустрията. В такъв случай незабавно спрете да използвате продукта и се консултирайте с лекар.

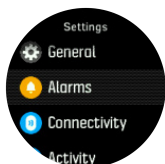
3.5. Промяна на настройките

За да промените настройка:

1. Натиснете горния десен бутон, докато видите иконата на настройките, след което натиснете средния бутон, за да влезете в менюто с настройките.



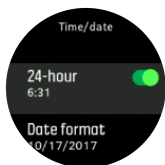
2. Превъртете през менюто с настройките, като натискате горния или долния десен бутон.



3. Изберете настройка, като натиснете средния бутон, когато настройката е маркирана. Върнете се в менюто, като натиснете долния ляв бутон.
4. За настройки със стойности, променяйте стойността, като натискате горния или долния десен бутон.



5. За настройки със само „Вкл./Изкл.“, променете настройката като натиснете средния бутон.



🗨 ПОДСУШВАМ: Можете също така да осъществите достъп до общите настройки от менюто с бутони за бърз достъп, като задържите средния бутон натиснат.



4. Настройки

4.1. Заклучване на бутони и потъмняване на екрана

Докато записвате упражнение, можете да заключите бутоните, като задържите долния десен бутон натиснат. Когато екранът е заключен, не можете да промените изгледите, но можете да включите подсветката, като натиснете който и да е бутон, ако подсветката е в автоматичен режим.

За да ги отключите, задържете долния десен бутон натиснат отново.


Когато не записвате упражнение, екранът потъмнява след кратък период на бездействие. За да активирате екрана, натиснете произволен бутон.

След по-дълъг период на бездействие часовникът влиза в режим „хибернация“ и изключва изцяло екрана. Всяко движение активира повторно екрана.

4.2. Подсветка

Функциите на подсветката могат да се регулират от настройките под **General » Backlight**.

- Настройката Standby контролира яркостта на екрана, когато няма включена активна подсветка (напр. активирана от натискане на бутон). Две опции на Standby са On/Off
- Функционалността Raise to wake активира подсветка в режим на готовност в режим на редовно време и активира подсветка в режим на тренировка, когато китката ви е вдигната в позиция за разчитане на часовника. Трите опции на Raise to wake са:
 - On: вдигането на китката в режим на редовно време или по време на тренировка ще активира подсветката.
 - Exercise only: вдигането на китката ви ще включи подсветката само по време на тренировка.
 - Off: функционалността Raise to wake е изключена.

 **БЕЛЕЖКА:** Можете също така да настроите подсветката да бъде винаги включена. Задръжте средния бутон натиснат, за да влезете в менюто **Shortcuts**, превъртете до **Backlight** и превключете превключвателя, за да включите подсветката.

4.3. Тонове и вибрация

Алармите с тонове и вибрации се използват за известия, аларми и други ключови събития или действия. И двете могат да се регулират от настройките под **General » Tones**.

Под **General » Tones » General**, можете да изберете от следните опции:

- **All on:** всички събития задействат сигнал
- **All off:** никое събитие не задейства сигнали
- **Buttons off:** всички събития, различни от натискане на бутони, задействат сигнали.

Под **General » Tones » Alarms** можете да включвате и изключвате вибрациите.

Можете да изберете от следните опции:

- **Vibration:** сигнал с вибрация
- **Tones:** сигнал със звук

- **Both:** сигнал с вибрация и звук.

4.4. Свързваемост с Bluetooth

Suunto 5 Peak използва технологията Bluetooth за изпращане и получаване на информация от вашето мобилно устройство, когато сте сдвоили часовника с приложението Suunto. Същата технология се използва при сдвояване на POD устройства и сензори.

Ако обаче не искате вашия часовник да бъде видим за Bluetooth скенери, можете да активирате или деактивирате настройката за откриваемост от настройките под **Connectivity** » **Discovery**.




Можете също така да изцяло да изключите Bluetooth, като активирате самолетен режим; вижте 4.5. Самолетен режим

4.5. Самолетен режим

Активирайте самолетния режим, когато трябва да изключите безжичните предавания. Можете да активирате или деактивирате самолетния режим от настройките в **Connectivity (Свързваемост)**.



 **БЕЛЕЖКА:** За да сдвоите каквото и да е устройство с вашето, трябва първо да изключите самолетния режим, ако е бил включен.

4.6. Режим „Не безпокой”

Режимът „Не безпокой” е настройка, която заглушава всички звуци и вибрации, и затъмнява екрана, което я прави много полезна, когато например носите часовника в театър или друга обстановка, където искате да работи, както обикновено, но без да издава звуци.

За да включите режим „Не безпокой”:

1. От циферблата на часовника натиснете и задръжте средния бутон, за да отворите менюто за преки пътища.
2. Натиснете средния бутон, за да активирате режим „Не безпокой”.

Ако сте настроили будилника, той ще се активира, както обикновено, и ще деактивира режим „Не безпокой”, освен ако не включите режим на дрямка.

4.7. Известия

Ако сте сдвоили часовника си с приложението Suunto и използвате телефон с Android, можете например да получавате известия за входящи повиквания и текстови съобщения на часовника си.

Когато сдвоите часовника си с приложението, известията са включени по подразбиране. Можете да ги изключите от настройките под **Notifications**.



БЕЛЕЖКА: Съобщенията, получавани от някои приложения, използвани за комуникация, може да не са съвместими с Suunto 5 Peak.

Когато получите известие, на циферблата се появява изскачаш прозорец.



Ако съобщението не се събира на екрана, натиснете долния десен бутон, за да превъртите през целия текст.

Натиснете **Actions** за взаимодействие с известието (наличните опции варират в зависимост от това кое от мобилните ви приложения е изпратило известието).

За приложения, използвани за комуникация, можете да използвате часовника си за изпращане на **Quick reply**. Можете да избирате и променят предварително определените съобщения в приложението Suunto.

История на известията

Ако имате непрочетени известия или пропуснати повиквания на мобилното си устройство, можете да ги видите на часовника си.

От циферблата на часовника натиснете средния бутон и след това натиснете долния бутон, за да превъртите през историята на известията.

Историята на известията се изчиства, когато проверите съобщенията на мобилното си устройство.

4.8. Час и дата

Часът и времето се задават при първоначалното настройване на часовника. След това вашият часовник използва GPS час, за да коригира разликите.

След като го сдвоите с приложението Suunto, часовникът ви получава актуализираните час, дата, часова зона и лятно часово време от мобилни устройства.

В **General** » **Time/date**, докоснете **Auto time update**, за да включите или изключите функцията.

Можете ръчно да регулирате часа и датата от настройките в **General** » **Time/date**, от където също така можете да сменяте формата на часа и датата.

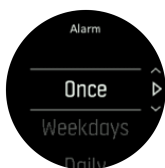
Освен основното време, можете да използвате и двойно време, за да следите времето в различни локации, например когато пътувате. В **General** » **Time/date**, докоснете **Dual time**, за да зададете часовата зона, като изберете локация.

4.8.1. Будилник

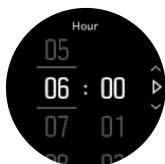
Вашият часовник разполага с будилник, който може да се настрои да звъни веднъж или да се повтаря в определени дни. Активирайте алармата от настройките в **Alarms(Аларма)** » (Аларми) **Alarm clock(Будилник)** (Будилник).

За да настроите будилника:

1. Първо изберете колко често искате да звъни. Опциите са:
 - **Once (Веднъж)**: будилникът звъни веднъж в следващите 24 часа, в посочения час
 - **Weekdays (В делнични дни)**: будилникът звъни по едно и също време от понеделник до петък
 - **Daily (Всеки ден)**: будилникът звъни по едно и също време всеки ден от седмицата



2. Задайте час и минути и излезте от менюто за настройки.



Когато будилникът зазвъни, можете да го изключите, за да спрете звъненето, или да изберете опцията за дрямка. Времето за дрямка е 10 минути и може да се повтаря до 10 пъти.



Ако оставите будилникът да продължи да звъни, той автоматично ще премине в режим на дрямка след 30 секунди.

4.9. Език и мерни единици

Можете да смените езика на часовника си и мерните единици от настройките в **General (Общи)** » **Language (Език)**.

4.10. Циферблати

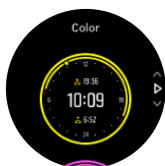
Suunto 5 Peak разполага с няколко циферблата, от които можете да изберете, в дигитален и аналогов стил.

За да смените циферблата:

1. Отидете на настройката **Watch face (Циферблат)** в стартиращата програма или задръжте средния бутон натиснат, за да отворите контекстно меню. Натиснете средния бутон, за да изберете **Watch face (Циферблат)**



2. Използвайте горния или долния десен бутон, за да разгледате различните циферблати, и изберете този, който искате да използвате, като натиснете средния бутон.
3. Използвайте горния или долния десен бутон, за да превъртите през опциите за цветовете, и изберете този, който искате да използвате.



Всеки циферблат има допълнителна информация, като например дата или двойно време. Натиснете средния бутон, за да превключите между изгледите.

4.10.1. Лунни фази

Освен часовете на изгрев и залез, часовникът може да следи и фазите на луната. Фазата на луната се основава на датата, която сте задали в часовника си.

Фазата на луната е налична като изглед в циферблата, предназначен за ползване на открито. Натиснете горния ляв бутон, за да промените долния ред, докато видите фазата на луната.



Фазите са представени като икона с проценти, както следва:

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

4.11. Аларми при изгрев и залез

Алармите при изгрев и залез във вашия Suunto 5 Peak са адаптивни според вашето местоположение. Вместо да задавате фиксиран час, задавате алармата според това колко време преди изгрева или залеза искате да бъдете известени.

Часовете за изгрев и залез се определят през GPS, така че часовникът разчита на данните от GPS-а, взети от последния път, когато сте го използвали.

За да зададете аларми при изгрев/залез:


1. Натиснете средния бутон, за да отворите менюто с бутони за бърз достъп.
2. Превъртете надолу до **ALARMS(АЛАРМА)** (Аларми) и влезте в менюто с натискане на средния бутон.
3. Превъртете до алармата, която искате да зададете и я изберете, като натиснете средния бутон.




4. Задайте желания час преди изгрева/залеза, като превъртите нагоре/надолу с горния и долния бутон и потвърдете със средния бутон.
5. Задайте минутите по същия начин.



6. Натиснете средния бутон, за да потвърдите и да излезете.

 **ПОДШУШВАМ:** На разположение е и циферблат, който показва часовете на изгрев и залез.




 **БЕЛЕЖКА:** Часовете и алармите при изгрев и залез изискват фиксиране чрез GPS. Часовете не са попълнени, докато няма налични GPS данни.

4.12. Пестене на заряда

Вашият часовник има опция за пестене на заряда, която изключва всички вибрации, известията за Bluetooth и дневния сърдечен ритъм, за да удължи живота на батерията при нормално ползване. За опции за пестене на енергия по време на записи на дейности, вижте *Управление на заряда на батерията*.

Активирайте/деактивирайте пестенето на заряда от настройките под **General** » **Power saving**.



 **БЕЛЕЖКА:** Пестенето на заряда се активира автоматично, когато нивото на батерията достигне 10%.

4.13. Формати на позицията

Форматът на позицията е начинът, по който се показва вашата GPS позиция на часовника. Всички формати се отнасят до едно и също местоположение, като просто го изразяват по различен начин.

Можете да промените формата на позицията в настройките на часовника от **Navigation** (Навигация) » **Position format** (Формат на позиция).

Географска ширина/географска дължина е най-често използваната координатна мрежа и има три различни формата:

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

Сред другите често срещани формати за позициониране са следните:

- UTM (Универсална напречна цилиндрична проекция на Меркатор) предоставя двуизмерно представяне на позицията по хоризонтала.
- MGRS (Военна координатна референтна система) е разширение на UTM и се състои от обозначител на зоната в координатната мрежа, идентификатор на 100 000-метров квадрат и числено местоположение.

Suunto 5 Peak поддържа и следните локални формати на позицията:

- BNG (британски)
- ETRS-TM35FIN (финландски)
- KKJ (финландски)
- IG (ирландски)
- RT90 (шведски)
- SWEREF 99 TM (шведски)
- CH1903 (швейцарски)
- UTM NAD27 (Аляска)
- UTM NAD27 Конус
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Нова Зеландия)



БЕЛЕЖКА: Някои формати за позициониране не могат да се използват в областите на север от 84° и на юг от 80°, или извън държавите, за които са предназначени. Ако сте извън позволената зона, вашите координати за местоположение не могат да се изпишат на часовника.

4.14. Информация за устройството

Можете да прочете подробна информация за софтуера и хардуера на вашия часовник от настройките в **General** (Общи) » **About** (Относно).

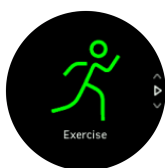
5. Характеристики

5.1. Запис на тренировка

В допълнение към денонощното следене на активността, можете да използвате часовника си, за да записвате тренировъчните си сесии или други активности, за да получите подробна обратна информация и да следите напредъка си.

За да запишете тренировка:

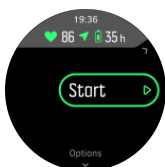
1. Сложете си сензора за сърдечен ритъм (опционален).
2. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
3. Превъртете до иконата за упражнение и изберете със средния бутон.



4. Натиснете горния или долния десен бутон, за да превъртите през спортните режими и натиснете средния бутон, за да изберете този, който искате да използвате.
5. Над индикатора за старт се появяват няколко икони, в зависимост от това какво използвате заедно със спортния режим (като например сърдечен ритъм и свързан GPS). Иконата със стрелка (свързан GPS) мига в сиво, докато търси, и става зелена, когато намери сигнал. Иконата със сърцето (пулс) мига в сиво по време на търсене и когато се намери сигнал, тя се превръща в цветно сърце, прикрепено към колан, ако използвате сензор за сърдечен ритъм. Ако използвате оптичния сензор за сърдечен ритъм, тя се превръща в цветно сърце без колана.

Ако използвате сензор за сърдечен ритъм, но иконата стане зелена, проверете дали сензорът за сърдечен ритъм е вдвоен; вижте [5.13. Сдвояване на POD и сензори](#), и изберете спортния режим отново.

Можете да изчакате всяка икона да стане зелена или червена или да стартирате записа, щом искате, като натиснете средния бутон.



След като стартира записът, избраният източник на сърдечна честота се заключва и не може да бъде променен по време на текущата тренировка.

6. Докато записвате, можете да превключвате между екраните със средния бутон.
7. Натиснете горния десен бутон, за да поставите записа на пауза. Спрете и запишете с долния десен бутон или подновете с горния десен бутон.



Ако спортният режим, който сте избрали, има опции като задаване на целева продължителност, можете да ги регулирате преди да стартирате записа, като натиснете долния десен бутон. Можете също така да регулирате опциите на спортния режим, докато записвате, като задържите средния бутон натиснат.

Ако използвате режим за няколко спорта, можете да смените спорта като задържите горния десен бутон натиснат.

След като спрете записа, устройството ще ви попита как сте се чувствали. Можете да отговорите или да пропуснете въпроса (вижте (5.1.9. Усещане)). След това ще видите обобщение на активността, което можете да разгледате чрез горния и долния десен бутон.

Ако сте направили запис, който не искате да запазите, можете да изтриете лога, като превъртите надолу до **Delete** и потвърдите със средния бутон. Можете да изтривате вписвания по същия начин и от дневника.



5.1.1. Спортни режими

Вашият часовник разполага с богата гама предварително настроени спортни режими. Режимите са създадени за специфични дейности и цели – от обикновена разходка навън до състезание по триатлон.

Когато записвате тренировка (вижте 5.1. Запис на тренировка), можете да плъзнете нагоре или надолу, за да видите краткия списък със спортни режими. Докоснете иконата в края на краткия списък, за да видите пълния списък на всички спортни режими.



Всеки спортен режим има уникален набор от дисплеи, които показват различни данни в зависимост от избрания спортен режим. Можете да редактирате и персонализирате данните, показани на дисплея на часовника по време на тренировката ви, с приложението Suunto.

Научете как да персонализирате спортните режими в *приложението Suunto (Android)* или *Suunto (iOS)*.

5.1.2. Използване на цели при тренировка

Възможно е да зададете различни цели с вашия Suunto 5 Peak, когато тренирате.

Ако спортният режим, който сте избрали, има опция за цели, можете да ги регулирате, преди да стартирате записа, като натиснете долния десен бутон.



За да тренирате с обща цел:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Изберете **Targets** и натиснете средния бутон.
3. Изберете **Duration** или **Distance**.
4. Изберете целта си.
5. Натиснете и задръжте средния бутон, за да се върнете към опциите за спортния режим.

Когато имате активирани общи цели, на всеки дисплей за данни се вижда измерител на целта, който показва вашия напредък.



Също така ще получите известия, когато сте достигнали 50% от целта си, и когато избраната цел е изпълнена.

За да тренирате с цел висока интензивност:

1. Преди да започнете какъвто и да е запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите в дадения спортен режим.
2. Изберете **Intensity zones** и натиснете средния бутон.
3. Изберете **Heart rate**, **Pace** или **Power**.
(Опциите зависят от избрания спортен режим и дали имате сдвоено устройство Power POD с часовника.)
4. Изберете целевата зона.
5. Натиснете и задръжте средния бутон, за да се върнете към опциите за спортния режим.

5.1.3. Навигиране по време на тренировка

Можете да навигирате по даден маршрут или до POI, докато записвате тренировка.

Спортният режим, който използвате, трябва да е с активиран GPS, за да имате достъп до опциите за навигиране. Ако точността на GPS в спортния режим е зададена на ОК или когато избирате маршрут или POI, точността на GPS се променя на „Най-висока”.

За навигация по време на тренировка:

1. Създайте маршрут или POI в приложението Suunto и синхронизирайте часовника си, ако още не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва GPS, и натиснете долния бутон, за да отворите опциите. Като алтернатива, първо започнете записа си, а след това задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите за спортен режим.
3. Превъртете до **Navigation** и натиснете средния бутон.

4. Натиснете горния и долния бутон, за да изберете опция за навигация, и натиснете средния бутон.
5. Изберете маршрута или POI, които искате да навигирате, и натиснете средния бутон. След това натиснете горния бутон, за да започнете навигацията.

Ако все още не сте стартирали записа на тренировката, последната стъпка ви отвежда обратно към опциите на спортния режим. Превъртете нагоре до стартовия изглед и започнете тренировката, както обикновено.

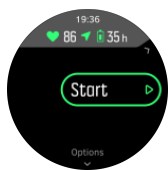
Докато тренирате, натиснете средния бутон, за да превъртите до навигационния екран, където ще видите маршрута или POI, които сте избрали. За повече информация относно дисплея за навигация, вижте 5.4.6.1. *Навигиране до POI* и 5.4.3. *Маршрути*.

Докато сте в този дисплей, можете да плъзнете нагоре или да натиснете долния бутон, за да отворите опциите за навигиране. От опциите за навигация можете например да изберете различен маршрут или POI, да проверите координатите на текущото ви местоположение, както и да прекратите навигацията, като изберете **Breadcrumb**.

5.1.4. Управление на заряда на батерията

Вашият Suunto 5 Peak има система за управление на захранването на батерията, която използва интелигентна технология за батерии, за да гарантира, че часовникът ви няма да остане без захранване, когато имате най-голяма нужда от него.

Преди да започнете да записвате тренировка (вижте *Запис на тренировка*), вие виждате приблизителна оценка за това колко живот на батерията ви остава в текущия режим на батерията.



Има три предварително определени режима на батерията; **Performance** (по подразбиране), **Endurance** и **Tour**. Преминването между тези режими ще променя оставащия живот на батерията, но също така и производителността на часовника.

БЕЛЕЖКА: По подразбиране режимът *Tour* деактивира цялото проследяване на сърдечния ритъм (както китката, така и гърдите). За да активирате проследяването на сърдечния ритъм в режима *Tour*, отидете на **Options** под стартовия индикатор.


Преди да започнете да записвате тренировка, можете да докоснете **Options** » **Battery mode**, за да промените режимите на батерията и да видите как всеки режим влияе върху представянето на часовника.



ПОДШУШВАМ: Можете също така бързо да промените режима на батерията при стартиране на запис на дисплей на тренировка, като натиснете горния десен бутон.

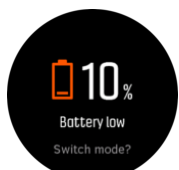
В допълнение към тези четири предварително зададени режима на батерията, можете да създадете персонализиран режим на батерията със собствените си желани

настройки. Персонализираният режим е специфичен за дадения спортен режим и ви позволява да създавате персонализиран режим на батерията за всеки спортен режим.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако започнете да навигирате или използвате навигационни данни по време на упражнение, като прогнозно време на пристигане (ETA), точността на GPS се измества на **Best**, независимо от избрания режим на батерията.

Известия за батерията

В допълнение към режимите на батерията вашият часовник използва интелигентни напомняния, за да се погрижи да имате достатъчно живот на батерията за следващото ви приключение. Някои напомняния са превантивни, например въз основа на историята на активностите ви. Също така ще бъдете уведомени, когато часовникът забележи, че батерията ви пада, докато записвате дейност. Той автоматично ще ви предложи да преминете в друг режим на батерията.




Вашият часовник ще ви извести, когато батерията ви е на 20% и отново, когато е на 10%.

5.1.5. Плуване

Можете да използвате вашия Suunto 5 Peak за плуване в басейни.

Когато използвате спортен режим за плуване в басейн, часовникът определя дистанцията, като отчита дължината на басейна. Преди да започнете да плувате, можете да промените дължината на басейна в опциите за режим „Спорт“, според необходимото.

 **БЕЛЕЖКА:** Сензорът за сърдечен ритъм на китката може да не работи под вода. Използвайте гръден сензор за сърдечен ритъм, за да получите по-надеждно проследяване на сърдечния ритъм.


5.1.6. Интервална тренировка

Интервалните тренировки са популярна форма на трениране, която се състои от повтарящи се серии от високо- и нискоинтензивни натоварвания. С Suunto 5 Peak можете да дефинирате в часовника ваша интервална тренировка за всеки спортен режим.

Когато дефинирате интервалите си, трябва да настроите четири елемента:

- Интервали: бутон за включване/изключване, който дава възможност за интервално трениране. Когато е включен, към спортния режим се прибавя и екран за интервална тренировка.
- Повторения: брой интервали + възстановителни части, които искате да включите.
- Интервал: продължителност на високоинтензивния ви интервал според дистанцията или продължителността.
- Възстановителна част: продължителност на периода ви за почивка между интервалите според дистанцията или продължителността.

Не забравяйте, че ако използвате дистанция, за да дефинирате интервалите си, трябва да сте в спортен режим, който измерва дистанция. Измерването може да е базирано на GPS или да е взето, например, по данни от POD за крак или колело.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако използвате интервали, не можете да активирате навигацията.

За да тренирате с интервали:


1. Изберете вашия спорт от стартиращата програма.
2. Преди да започнете запис на тренировка, натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
3. Превъртете до **Intervals (Интервали)** и натиснете средния бутон.
4. Активирайте интервалите и задайте настройките, както е описано по-горе.



5. Превъртете до **Back (Назад)** и потвърдете със средния бутон.
6. Натиснете горния десен бутон, докато не се върнете на стартовия изглед, и стартирайте упражнението си, както обикновено.
7. Натиснете долния ляв бутон, за да промените изгледа на екрана с интервали, и натиснете горния десен бутон, когато сте готови да започнете интервалната си тренировка.



8. Ако искате да спрете интервалната тренировка, преди да сте завършили всички повторения, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите опциите на спортния режим и да изключите **Intervals (Интервали)**.

 **БЕЛЕЖКА:** Докато сте в екрана с интервалите, бутоните работят, както обикновено; например, ако натиснете горния десен бутон, това ще постави на пауза записа на цялата тренировка, а не само на интервалната тренировка.

След като сте спрели записа на цялата тренировка, интервалната тренировка автоматично се изключва за този спортен режим. Другите настройки обаче остават, за да можете лесно да започнете същата тренировка следващия път, когато използвате този спортен режим.

5.1.7. Тема на дисплея

За да можете по-лесно да разчитате екрана на часовника си, докато тренирате или навигирате, можете да изберете между светли и тъмни теми.

При светла тема фонът на дисплея е светъл, а цифрите са тъмни.

При тъмна тема контрастът е наобратно – фонът е тъмен, а цифрите са светли.

Темата е цялостна настройка, която можете да промените в часовника си от опциите във всеки спортен режим.

За да промените темата на дисплея от опциите при спортен режим:

1. От циферблата на часовника натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Excercise** (Упражнение) или натиснете средния бутон.
3. Отворете някой спортен режим и натиснете долния десен бутон, за да отворите опциите на спортния режим.
4. Превъртете надолу до **Theme** (Тема) и натиснете средния бутон.
5. Превключете между светла и тъмна тема, като натиснете горния и долния десен бутон, и потвърдете със средния бутон.
6. Превъртете обратно, за да излезете от опциите на спортния режим и да стартирате (или затворите) спортния режим.

5.1.8. Автоматична пауза

„Автопауза” прекъсва записването на тренировката ви, когато скоростта ви е по-ниска от 2 км/ч. Когато скоростта ви се увеличи до повече от 3 км/ч, записването ще продължи автоматично.

Можете също така да включите или изключите автоматичната пауза за всеки спортен режим от настройките на спортния режим в часовника, преди да започнете записа на тренировката.

Ако автопаузата е включена по време на записване, изскачащо съобщение ще ви осведоми, когато записването бъде паузирано автоматично.



Натиснете средния бутон, за да видите и да превключвате между текущо разстояние, сърдечен ритъм, време, ниво на батерията.



Можете да оставите записа да се поднови автоматично, когато започнете да се движите отново, или ръчно да го подновите от изскачащия прозорец, като натиснете горния десен бутон.

5.1.9. Усещане

Ако тренирате редовно е важно да проследявате какво усещате след всяка тренировка, тъй като това е важен показател за цялостното ви физическо състояние.

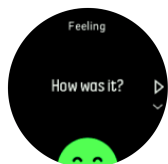
Има пет степени на усещания, от които да изберете:

- **Poor**
- **Average**

- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

От вас зависи да решите какво точно означава всяка от тези опции. Важното е да ги използвате всеки път.


След всяка тренировка можете да запишете в часовника как сте се чувствали, непосредствено след края на записа, като отговорите на въпроса „**How was it?**”.



Можете да пропуснете отговора на въпроса, като натиснете средния бутон.

5.2. Управление на медия

Вашият Suunto 5 Peak може да се използва за управление на музика, подкаст и други медии, които се възпроизвеждат на телефона ви или се предават от телефона ви на друго устройство. Приборите за медия са включени по подразбиране, но могат да бъдат изключени при **Settings** » **Media controls**.

 **БЕЛЕЖКА:** Трябва да сдвоите часовника с телефона си, преди да можете да използвате *Media controls*.

За достъп до приборите за медия, натиснете средния бутон от циферблата или, по време на тренировка, натиснете средния бутон, докато се покаже дисплеят за управление на медията.

В дисплея за управление на медиите бутоните имат следните функции:



- **Старт/Стоп:** Горен десен бутон
- **Следваща песен/епизод:** Долен десен бутон
- **Предишна песен/епизод:** Горен десен бутон (продължително натискане)
- **Звук:** Долен десен бутон (продължително натискане), ще отвори управлението на звука
 - В дисплея за управление на силата на звука горният десен бутон ще увеличи силата на звука, а долният десен бутон ще намали силата на звука. Натиснете средния бутон, за да се върнете към дисплея за управление на медиите.

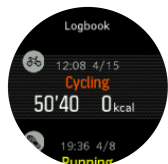
Натиснете средния бутон, за да излезете от дисплея за управление на медия.

5.3. Журнал

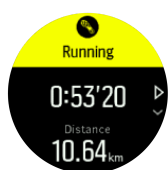
Можете да отворите бележника от стартиращата програма.



Превъртете през бележника, като натиснете горния или долния десен бутон. Натиснете средния бутон, за да отворите и видите съответния лог.



За да затворите лога, натиснете долния ляв бутон.



5.4. Навигация

5.4.1. Навигиране спрямо надморска височина

Ако навигирате по маршрут, в който има информация за надморска височина, можете да навигирате и на база изкачване и спускане като използвате изгледа за височинния профил. Докато сте в главния екран за навигация (където можете да виждате маршрута), натиснете средния бутон, за да преминете към изгледа с височинния профил.

Дисплеят с височинния профил показва следната информация:

- най-горе: текущата ви надморска височина
- в средата: височинният профил показва настоящата ви позиция
- най-долу: оставащо изкачване или спускане (натиснете горния ляв бутон, за да смените изгледите)



Ако се отклоните твърде много от маршрута, докато използвате навигацията с надморска височина, часовникът ви ще изпише съобщение **Off route (Извън маршрута)** на екрана с надморска височина. Ако видите това съобщение, превъртете до дисплея с навигация по маршрут, за да се върнете обратно в правилния път преди да продължите навигацията чрез надморска височина.

5.4.2. Алтиметър

Suunto 5 Peak използва GPS, за да измерва височината. При оптимални условия на предаване, при които са елиминирани потенциалните грешки, типични при

изчисляването на GPS позиция, данните за височината от GPS би трябвало да предоставят доста точна стойност за надморската височина.

Тъй като Suunto 5 Peak разчита единствено на GPS, за да измерва височината, ако GPS не е настроен на максимална точност, всяко филтриране може да допусне грешка, което да доведе до потенциално неточни височинни стойности.

Ако се нуждаете от много точно отчитане на надморската височина, уверете се, че точността на GPS е настроена на **Best** (Най-висока) по време на записа.

Дори и при най-добрата точност обаче височината, отчетена от GPS, не трябва да се счита като абсолютна позиция. Това е приблизителна стойност на реалната надморска височина и точността на това изчисление до голяма степен зависи от околните условия.

5.4.3. Маршрути

Можете да използвате своя Suunto 5 Peak, за да се ориентирате в маршрути.

За да навигирате по маршрут:

1. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation** и натиснете средния бутон.




3. Превъртете до **Routes** и натиснете средния бутон, за да отворите списъка си с маршрути.



4. Превъртете до маршрута, по който искате да навигирате, и натиснете средния бутон.



5. Изберете **Start exercise**, ако искате да използвате маршрута за тренировка или изберете **Navigate only**, ако искате само да навигирате по маршрута.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако само навигирате по маршрута, нищо няма да бъде запазено или въведено в приложението Suunto.

6. Натиснете горния десен бутон отново по всяко време, за да спрете навигацията.



При по-детайлния изглед можете да намалявате и увеличавате мащаба, като задържите средния бутон натиснат. Регулирайте нивото на приближаване с горния и долния десен бутон.



Когато сте в екрана за навигация, можете да натиснете долния бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към навигационни действия, като записване на настоящото ви местоположение.

Възможно е също да започнете тренировка от списъка за бърз достъп. Като изберете **Start exercise** ще се отвори менюто за спортни режими и ще можете да започнете да записвате тренировката си. Ако прекратите тренировката, навигацията също ще приключи.


Всички спортни режими с GPS също имат опция за избор на маршрут. Вижте 5.1.3. *Навигиране по време на тренировка.*

Упътване за навигация

Докато навигирате по даден маршрут, часовникът ви помага да не се отклонявате от пътя, като дава допълнителни известия, докато напредвате по маршрута.

Например, ако се отклоните с над 100 m (330 ft) от маршрута, часовникът ви известява, че не сте на правилния път, както и кога ще можете да се върнете обратно на него.

След като достигнете даден ориентир за POI по маршрута, получавате информативно изскачащо съобщение, в което се посочва разстоянието и изчисленото време по маршрута (estimated time en route; ETE) до следващия ориентир или POI.

 **БЕЛЕЖКА:** Ако навигирате по маршрут, който се пресича със самия себе си, например във формата на 8-ца, и завиете в грешна посока на кръстопътя, часовникът автоматично решава, че нарочно поемате по различна посока от маршрута. Часовникът показва следващия ориентир според настоящата нова посока на пътуване. Затова не изпускайте от поглед вашата следа, за да сте сигурни, че се движите в правилната посока, когато навигирате по сложен маршрут.

Навигиране завой по завой

Когато създавате маршрути в приложението Suunto, можете да изберете да активирате инструкциите завой по завой. Когато маршрутът бъде прехвърлен на вашия часовник и се използва за навигация, той ще ви дава инструкции завой след завой със звуков сигнал и информация накъде да завиете.

5.4.4. Връщане

Ако използвате GPS, докато записвате дейност, Suunto 5 Peak автоматично записва стартовата точка на вашето упражнение. С функцията Find back (Връщане) Suunto 5 Peak може да ви насочва директно към стартовата ви точка.

За да стартирате връщане:

1. Докато записвате дейност, натиснете средния бутон, докато достигнете екрана за навигация.
2. Натиснете долния десен бутон, за да отворите менюто с бутони за бърз достъп.
3. Превъртете до Find back (Връщане) и натиснете средния бутон, за да изберете.
4. Натиснете долния ляв бутон, за да излезете и да се върнете в екрана за навигация.

Насоките за навигация се показват като последен дисплей в избрания спортен режим.

5.4.5. Навигация „Завой след завой“, задвижвана от Komoot

Ако сте член на Komoot, можете да откривате или планирате маршрути с Komoot и да ги синхронизирате с вашия Suunto 5 Peak посредством приложението Suunto. Освен това вашите тренировки, записани с часовника ви, автоматично ще бъдат синхронизирани с Komoot.

Когато използвате навигация по маршрут с вашия Suunto 5 Peak заедно с маршрути от Komoot, вашият часовник ще ви дава инструкции завой след завой със звуков сигнал и текст по кой път да завиете.



За да използвате навигацията „Завой след завой“, задвижвана от Komoot:

1. Регистрирайте се на Komoot.com
2. В приложението Suunto изберете партньорски услуги.
3. Изберете Komoot и се свържете, като използвате същите идентификационни данни, които сте използвали при регистрацията на Komoot.

Всички ваши избрани или планирани маршрути (наречени „обиколки“ в Komoot) в Komoot ще се синхронизират с приложението Suunto, което след това лесно можете да прехвърлите на часовника си.

Следвайте напътствията в раздел 5.4.3. *Маршрути* и изберете вашия маршрут от Komoot, за да получавате напътствия завой след завой.

За повече информация относно партньорството между Suunto и Komoot, моля, вижте:

<http://www.suunto.com/komoot>



БЕЛЕЖКА: Понастоящем Komoot не се предлага в Китай.

5.4.6. Точки на интерес

Точката на интерес или POI (Point of Interest) е специално местоположение, като например място за къмпинг или панорамна гледка край дадена пътека, която можете да запазите, и до която да се върнете по-късно. Можете да създавате POI в приложението Suunto от карта и не е задължително да сте на местоположението на POI. Създаването на POI в часовника ви се извършва посредством запазване на текущото ви местоположение.


Всяка POI се дефинира чрез:

- Име на POI
- Тип POI
- Дата и час на създаване
- Географска ширина
- Географска дължина
- Изкачване

В часовника си можете да съхранявате до 250 POI.

5.4.6.1. Навигиране до POI

Можете да навигирате до всяка POI в списъка с POI в часовника ви.

 **БЕЛЕЖКА:** Когато навигирате до дадена POI, часовникът ви използва GPS в максимална степен.

За да навигирате до POI:

1. Натиснете горния десен бутон, за да отворите стартиращата програма.
2. Превъртете до **Navigation (Навигация)** и натиснете средния бутон.
3. Превъртете до POI и натиснете средния бутон, за да отворите списъка с вашите POI.
4. Превъртете до POI, до която искате да отидете, и натиснете средния бутон.
5. Натиснете горния бутон, за да стартирате навигацията.

За да спрете навигацията, натиснете горния бутон отново по всяко време.

Докато се движите, POI навигацията има два изгледа:


- POI изглед с индикатор за посоката и разстояние до POI.



- изглед-карта, който показва настоящото ви местоположение спрямо POI и вашата следа (изминатия от вас маршрут)



Натиснете средния бутон, за да превключите между изгледите. Ако спрете да се движите, часовникът не може да определи вашата посока според GPS.

 **ПОДШУШВАМ:** Докато сте в изгледа с POI, докоснете екрана, за да видите допълнителна информация в долния ред, като например разлика в надморската височина между сегашната ви позиция и POI и предполагаемото време на пристигане (estimated time of arrival; ETA) или предполагаемото време по маршрута (estimated time en route; ETE).



















В изгледа-карта останалите POI в околността се показват в сиво. Натиснете горния ляв бутон, за да превключите между картата с общия изглед и по-детайлен изглед. При по-


детайлния изглед настройвате мащаба, като натиснете средния бутон и после увеличите или намалите мащаба с горния и долния бутон.

Докато навигирате, натиснете долния десен бутон, за да отворите списък с бутони за бърз достъп. Бутоните за бърз достъп ви дават бърза връзка към данните за POI и до действия като записване на настоящото ви местоположение или избор на друга POI, до която да навигирате, както и приключване на навигацията.

5.4.6.2. Типове POI

В Suunto 5 Peak са налични следните икони на POI:

| | |
|---|--------------------------------------|
|  | обща точка на интерес |
|  | Леговище (животно, за лов) |
|  | Начало (начало на маршрут или следа) |
|  | Едър дивеч (животно, за лов) |
|  | Птица (животно, за лов) |
|  | Сграда, дом |
|  | Кафе, храна, ресторант |
|  | Лагер, къмпинг |
|  | Кола, паркинг |
|  | Пещера |
|  | Скала, хълм, планина, долина |
|  | Бряг, езеро, река, вода |
|  | Кръстовище |
|  | Спешен случай |
|  | Край (край на маршрут или следа) |
|  | Риба, въдица |
|  | Гора |
|  | Геокеш |
|  | Хостел, хотел, хижа |

| | |
|---|--|
|  | Инфо |
|  | Ливада |
|  | Връх |
|  | Следи (на животно за лов) |
|  | Път |
|  | Скала |
|  | Отъркване (маркировка от животно, за лов) |
|  | Остъргване (маркировка от животно, за лов) |
|  | Изстрел (при лов) |
|  | Гледка |
|  | Дребен дивеч (животно, за лов) |
|  | Стоянка (за лов) |
|  | Следа |
|  | Камера за следа (за лов) |
|  | Водопад |

5.4.6.3. Добавяне или изтриване на POI

Можете да добавите POI към часовника си или с приложението Suunto, или като запазите текущото си местоположение в часовника.

Ако сте навън с часовника си и попаднете на място, което искате да запишете като POI, можете да добавите местоположението директно в часовника си.

Добавяне на POI чрез часовника:

1. Натиснете горния бутон, за да отворите стартера.
2. Отидете на **Navigation** и натиснете средния бутон.
3. Натиснете долния бутон, за да превъртите надолу до **Your location** и натиснете средния бутон.
4. Изчакайте часовникът да активира GPS и да открие вашето местоположение.
5. Когато часовникът показва вашата географска ширина и дължина, натиснете горния бутон, за да запазите местоположението си като POI, и изберете типа POI.
6. По подразбиране името на POI е същото като типа POI (с текущо число след него).

Изтриване на POI

Можете да премахнете POI, като изтриете POI от списъка с POI в часовника или го премахнете в приложението Suunto.

Изтриване на POI в часовника:

1. Натиснете горния бутон, за да отворите стартера.
2. Отидете на **Navigation** и натиснете средния бутон.
3. Натиснете долния бутон, за да превъртите надолу до **POIs**, и натиснете средния бутон.
4. Превъртете до POI, която искате да изтриете от часовника, и натиснете средния бутон.
5. Превъртете до края на подробностите и изберете **Delete**.

Когато изтривате POI от часовника си, POI не се изтрива изцяло.

За да изтриете завинаги POI, трябва да изтриете POI в приложението Suunto.

5.4.7. Точност на GPS и пестене на енергия

Интервалът на фиксиране на GPS определя точността на проследяване на пътя ви - колкото е по-къс интервалът между фиксиранията, толкова по-добра е точността на проследяване на пътя. Всяко GPS фиксиране се записва във вашия лог, където записвате тренировката.

Интервалът на GPS фиксиране също директно влияе на издръжливостта на батерията. Като намалите точността на GPS, можете да удължите живота на батерията на своя часовник.

Опциите за точност на GPS са:

- Най-добра: ~ 1 сек. интервал на фиксиране
- Добра: ~ 60 сек. интервал на фиксиране

Можете да промените точността на GPS от опциите за спорт в часовника или в приложението Suunto.

Когато навигирате по маршрут или към POI, точността на GPS е автоматично зададена на „Най-висока“.



БЕЛЕЖКА: Когато за първи път тренирате или навигирате с GPS, изчакайте часовникът да фиксира GPS, преди да започнете. Това може да отнеме 30 секунди или повече в зависимост от условията.

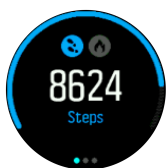
5.5. Всекидневна активност

5.5.1. Следене на активността


Вашият часовник следи цялостното ви ниво на активност през деня. Това е важен фактор, независимо дали искате само да се поддържате здрави и във форма, или тренирате за предстоящо състезание. Добре е да сте активни, но когато тренирате усилено, трябва да си осигурявате достатъчно дни на почивка с ниско ниво на активност.

Броячът за активност автоматично се нулира всеки ден в полунощ. В края на седмицата часовникът предоставя обобщение на вашата активност.

От екрана с циферблата натиснете долния десен бутон, за да видите общия брой крачки за деня.



Часовникът ви брои крачките чрез акселерометър. Общият брой крачки се натрупва денонощно, включително и докато записвате тренировъчни сесии или други активности. При някои специфични спортове обаче, като плуване и колоездене, не се броят крачки.

 **ПОДШУШВАМ:** За да подобрите точността на проследяване на крачките, определете позицията и начина, по който ще носите часовника си, когато настройвате своя Suunto или от **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.

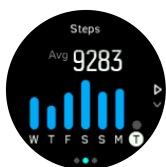
Освен крачките можете да видите също приблизителните изгорени калории за деня, като натиснете горния ляв бутон.



Голямото число в средата на дисплея е изчисленият брой калории, които сте изгорили досега през деня. Под него виждате общия брой изгорени калории. Общият брой включва както калориите, изгорени при активно движение, така и вашия базов метаболизъм в покой (БМП) (вижте по-долу).

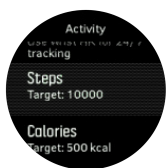
Пръстенът и на двата дисплея показва колко близо сте до вашите цели за дневна активност. Тези цели могат да бъдат регулирани според личните ви предпочитания (вижте по-долу).

Можете също да проверите крачките си през последните седем дни, като натиснете средния бутон. Натиснете средния бутон отново, за да видите калориите.



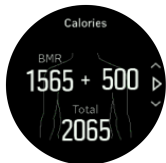
Цели за активност

Можете да промените дневните цели както за крачки, така и за калории. Докато сте в екрана за активността, задръжте средния бутон натиснат, за да отворите настройките за цели за активността.



Когато задавате целта си за крачки, дефинирате общия брой крачки за деня.

Общият брой калории, които изгаряте на ден, се определят от два фактора: вашият базов метаболизъм в покой (БМП) и вашата физическа активност.



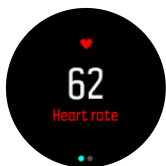
Вашият БМП е количеството калории, което тялото ви изгаря, докато е в покой. Това са калориите, от които тялото ви има нужда, за да поддържа температурата си и основни функции като сърцебиенето или мигането на очите. Стойността се основава на личния ви профил, включително фактори като възраст и пол.

Когато зададете цел за калории, дефинирате колко калории искате да изгаряте в допълнение към вашия БМП. Това са вашите т. нар. „активни калории“. Пръстенът около дисплея за активност се придвижва в зависимост от това колко активни калории изгаряте през деня в сравнение с целта ви.

5.5.2. Моментен сърдечен ритъм

Дисплеят за моментен сърдечен ритъм предоставя бърз моментен поглед върху вашия сърдечен ритъм.

От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за сърдечен ритъм.



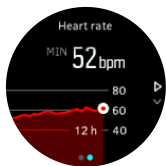
Натиснете горния бутон, за да излезете от дисплея и да се върнете до изгледа на циферблата.

5.5.3. Пулс за деня

Дисплеят за сърдечен ритъм за деня предоставя 12-часов поглед върху вашия сърдечен ритъм. Това е полезен източник на информация относно например вашето възстановяване след тежка тренировка.

Дисплеят показва графика с вашия сърдечен ритъм в рамките на 12 часа. Графиката е построена, използвайки вашия среден сърдечен ритъм на база 24-минутни времеви отрязъци. В допълнение, като натиснете долния десен бутон, получавате прогноза за средния разход на калории на час и данни за най-бавния ви сърдечен ритъм за този 12-часов период.

Вашият най-бавен сърдечен ритъм за последните 12 часа е добър показател за начина, по който се възстановявате. Ако сърдечният ритъм е по-ускорен от обичайно, вероятно не сте се възстановили напълно от последната си тренировка.



Ако запишете тренировка, сърдечният ви ритъм за деня ще отрази ускорения сърдечен ритъм и изразходените калории по време на тренировката. Не забравяйте обаче, че графиката и нивата на изразходени калории са средни стойности. Ако сърдечният ви ритъм достигне например 200 удара в минута, докато тренирате, в графиката не се отразява тази максимална стойност, а средната стойност за 24-те минути, по време на които сте достигнали върхната стойност.

Преди да видите дисплея за сърдечния ви ритъм за деня, трябва да активирате функцията за сърдечен ритъм в рамките на деня. Можете да включвате или изключвате функцията от настройките под **Activity**. Ако сте в дисплея за сърдечен ритъм за деня, можете също така да отворите настройките за активност, като задържите средния бутон натиснат.


При включена функция за отчитане на сърдечен ритъм за деня, вашият часовник включва оптичния сензор за измерване на сърдечен ритъм редовно, за да проверява сърдечния ви ритъм. Това малко увеличава консумацията на енергия от батерията.



След като функцията е активирана, на часовника са му необходими 24 минути, преди да започне да показва информация за сърдечния ритъм през деня.

За да видите сърдечния ритъм за деня:

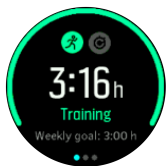
1. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за моментен сърдечен ритъм.
2. Натиснете средния бутон, за да влезете в дисплея за сърдечен ритъм за деня.
3. Натиснете долния десен бутон, за да видите консумацията на калории.

 **БЕЛЕЖКА:** След период на бездействие, като например когато не носите часовника си или спите дълбоко, часовникът влиза в режим хибернация и изключва сензора за оптично измерване на сърдечния ритъм. Ако искате да следите сърдечния си ритъм през нощта, активирайте режим „Не безпокой“ (вижте 4.6. Режим „Не безпокой“).

5.6. Анализ на тренировка

Вашият часовник предлага преглед на вашите тренировъчни активности.

Натиснете долния десен бутон, за да превъртите до изгледа за анализ на тренировки

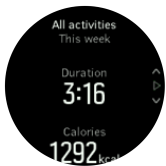


Натиснете средния бутон два пъти, за да видите графика с всички ваши активности през последните 3 седмици и средната им продължителност. Натиснете горния ляв бутон, за да превключвате между различните активности, които сте извършили през последните 3 седмици.



От изгледа на общия брой извършени дейности можете да натиснете горния ляв бутон, за да превключвате между първите три спорта.

Натиснете долния десен бутон, за да видите обобщението за текущата седмица. Резюмето включва общото време, разстоянието и калориите за избрания спорт в изгледа на общия брой извършени дейности. Ако натиснете долния десен бутон, когато е избрана конкретна активност, ще видите подробности за нея.



5.7. Адаптивни насоки за тренировка

Вашият Suunto 5 Peak автоматично генерира 7-дневен тренировъчен план, с който да поддържате, подобрявате или повишавате физическата си подготовка. Седмичните натоварвания при трениране и интензитетът на тренировките за различни в трите тренировъчни програми.

Изберете какво желаете да постигнете с физическата си подготовка:



Изберете опцията „maintain“ („поддържане“), ако вече сте в добра форма и желаете да поддържате настоящото си физическо състояние. Тази опция може да е полезна и за хора, които сега започват да тренират редовно. Когато влезете във форма, винаги можете да смените програмата, която следвате, с по-трудна.

Опцията „improve“ („подобряване“) е насочена към подобряване на физическата ви подготовка с умерена крива на напредък. Ако желаете да подобрите физическата си подготовка по-бързо, изберете програмата „boost“ („повишаване“). Тя ще ви предложи по-сложни тренировки и по-бързи резултати.

Тренировъчният план се състои от планирани тренировки с целева продължителност и интензивност. Всяка тренировка се планира така, че да поддържате и подобрявате физическата си подготовка постепенно, без да претоварвате организма си. Ако пропуснете някоя тренировка или тренирате малко повече от планираното, Suunto 5 Peak автоматично нагажда вашия тренировъчен план.

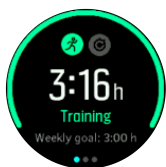
Когато започнете планирано упражнение, часовникът ви ще ви насочва с визуални и аудио индикатори, за да ви помогне да поддържате правилната интензивност и да следите напредъка си.

Настройките за зони на сърдечен ритъм (вижте *Зони на сърдечен ритъм*) влияят на адаптивния тренировъчен план. Предстоящите активности в тренировъчния план включват и интензивност. Ако вашите зони на сърдечен ритъм не бъдат зададени

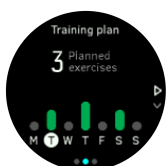
правилно, насоката за интензивност по време на планирана тренировка може да не отговаря на истинската интензивност на тренировката ви.

За да видите следващите планирани тренировки:

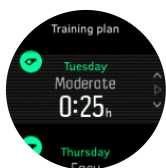
1. От циферблата на часовника натиснете долния десен бутон, за да превъртите до изгледа за анализ на тренировките.



2. Натиснете средния бутон, за да видите плана си за текущата седмица.





3. Натиснете долния десен бутон, за да видите допълнителна информация; ден на тренировка, продължителност и ниво на интензивност (въз основа на зоните за сърдечен ритъм, вижте 5.15. Зони на интензивност).




4. Натиснете долния ляв бутон, за да излезете от изгледа за планирани упражнения и да се върнете на екрана за часа.

 **БЕЛЕЖКА:** Днешната планирана дейност се вижда и при натискане на средния бутон на циферблата на часовника.

 **БЕЛЕЖКА:** Адаптивните насоки за тренировка имат за цел да поддържат, подобряват или повишават вашето физическо състояние. Ако вече сте в много добро физическо състояние и се упражнявате често, 7-дневният план може да не е подходящ за вашата съществуваща програма.

 **ВНИМАНИЕ:** Ако сте били болни, планът за тренировка може да не е достатъчно адаптиран, когато започнете да тренирате отново. След заболяване бъдете изключително предпазливи и правете лесни упражнения.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Часовникът не може да разбере дали имате травма. Следвайте препоръките на вашия лекар, за да се възстановите от травмата, преди да следвате плана за тренировка във вашия часовник.

За да деактивирате вашия персонализиран план за тренировка:

1. В менюто за настройки отидете в **Training**.
2. Натиснете **Guidance** за изключване.



Ако не желаете да използвате адаптивното напътстване, но искате цел за тренировката, можете да дефинирате целеви брой часове като седмична цел от настройките под **Training**.

1. Деактивирайте **Guidance**.
2. Изберете **Weekly goal**., като натиснете средния бутон.
3. Изберете новата **Weekly goal**, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



4. Потвърдете, като натиснете средния бутон.

Насоки в реално време

Ако имате планирано упражнение, насрочено за текущия ден, тази активност се показва като първата опция в списъка със спортни режими, когато влезете в екрана за упражнения, за да започнете запис на тренировка. Ако искате насоки в реално време, започнете препоръчаното упражнение, както бихте направили с нормален запис, вижте *Запис на тренировка*.

 **БЕЛЕЖКА:** Днешната планирана дейност се вижда и при натискане на средния бутон на циферблата на часовника.

Когато тренирате съгласно планирано упражнение, ще видите зелена лента за прогрес и процента на вашия напредък. Целта се изчислява въз основа на планираната интензивност и продължителност. Когато тренирате в рамките на планираната интензивност (въз основа на вашия сърдечен ритъм), трябва да достигнете целта близо до планираната продължителност. По-високата интензивност на тренировката ще ви доведе по-бързо до целта. По същия начин по-ниската интензивност ще отнеме повече време.

5.8. Възстановяване

Времето за възстановяване е приблизителното време в часове, необходимо на тялото ви за възстановяване след тренировка. Времето се базира на продължителността и интензивността на тренировката, както и на общата ви умора.

Времето за възстановяване се натрупва от всякакъв вид упражнения. С други думи, натрупвате време за възстановяване както при дълги, слабо интензивни тренировки, така и при силно интензивни тренировки.

Времето от отделните тренировки се натрупва, така че ако тренирате преди изтичане на времето, новото натрупано време се добавя към остатъка от предходната ви тренировка.

За да видите времето си за възстановяване, натиснете долния десен бутон от циферблата, докато не видите екрана за частта за възстановяване.



Тъй като времето за възстановяване е само ориентировъчно, натрупаните часове постепенно се отброяват обратно, независимо от нивото ви на физическа подготовка или други индивидуални фактори. Ако сте в много добра форма, може да се възстановявате по-бързо от предвиденото. От друга страна, ако сте болни от грип, например, времето ви за възстановяване може да е по-дълго от предвиденото.

5.9. Мониторинг на съня

Добрият сън е важен за вашето умствено и физическо здраве. Можете да използвате своя часовник, за да следите съня си и средно колко сън си осигурявате.

Когато сте с часовника си в леглото, Suunto 5 Peak следи съня ви на базата на данни от акселерометъра.

За мониторинг на съня:


1. Отидете на настройките на часовника си, превъртете надолу до **SLEEP** и натиснете средния бутон.
2. Включете **SLEEP TRACKING**.



3. Настройте времето за лягане и събуждане според обичайния си режим за сън.

След като сте дефинирали времето си за лягане, можете да изберете часовникът да бъде в режим Do Not Disturb докато спите.

Стъпка 3 по-горе определя времето ви за лягане. Вашият часовник използва този период, за да определи кога спите (през времето за сън) и отчита целия сън като една сесия. Ако станете през нощта, например за да пиете вода, вашият часовник ще отчете съня след това в същата сесия.

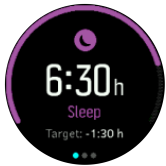
 **БЕЛЕЖКА:** Ако си легнете преди времето си за сън и се събудите след периода за сън, часовникът няма да отчете това в сесията за сън. Трябва да настроите времето за сън според най-ранния час, в който може да си легнете, и най-късния час, в който може да станете.

Когато сте включили мониторинг на съня, можете също така да настроите целево време за сън. Обикновено един възрастен се нуждае от между 7 и 9 часа сън на денонощие, макар че идеалното количество сън за вас може да е различно от нормата.

Тенденции в съня

Когато се събудите, ще видите обобщение на вашия сън. Обобщението включва например общата продължителност на съня ви, както и приблизителното време, в което сте били будни (при движение), и времето, през което сте били в дълбок сън (без движение).

Освен обобщението на съня, можете да проследите общите тенденции в съня си с анализа на съня. От лицевата страна на часовника натискайте долния десен бутон, докато видите дисплея **SLEEP**. Първият изглед показва последния ви сън, сравнен с вашата целева продължителност на съня.





Докато сте в екрана за сън, можете да натиснете средния бутон, за да видите средното си време на сън за последните седем дни. Натиснете долния десен бутон, за да видите действителните ви часове сън за последните седем дни.

Докато сте в екрана за средно време за сън, можете да натиснете средния бутон, за да видите графика на вашите средни стойности за сърдечен ритъм за последните седем дни.



Натиснете долния десен бутон, за да видите действителните стойности на сърдечния ви ритъм за последните седем дни.

 **БЕЛЕЖКА:** От дисплея **SLEEP** можете да задържите средния бутон натиснат, за да имате достъп до настройките за следене на съня.

 **БЕЛЕЖКА:** Всички измервания за съня се базират единствено на движения, следователно са приблизителни и е възможно да не отразяват реалните ви навици на спане.

Качество на съня

Освен продължителността, часовникът ви можете също така да оценява качеството на съня ви, като следи варирането на вашия сърдечен ритъм по време на сън. Вариацията посочва доколко добре вашият сън ви помага да си починете и да се възстановите. Качеството на съня е изобразено чрез скала от 0 до 100 в обобщението на съня, като 100 е с най-доброто качество.

Измерване на сърдечния ритъм по време на сън

Ако сте с часовника си през нощта, можете да получите допълнителни данни за сърдечния си ритъм, докато спите. За да оставите оптичния сензор за сърдечен ритъм

да работи през нощта, трябва да сте активирали „Сърдечен ритъм за деня” (вижте 5.5.3. Пулс за деня).

Автоматичен режим „Не безпокой”

Можете да използвате настройката за автоматичен режим „Не безпокой”, за да включите автоматично режима, докато спите.

5.10. Стрес и възстановяване

Вашите ресурси са добър индикатор за енергийните нива на вашето тяло и отразяват способността ви да контролирате стреса и да се справяте с предизвикателствата на деня.

Стресът и физическата активност изчерпват ресурсите ви, докато почивката и възстановяването ги възстановяват. Добрият сън е съществена част от грижата за това тялото ви да има необходимите ресурси.


Когато нивата на вашите ресурси са високи, вероятно ще се чувствате свежи и енергични. Да отидете да бягате, когато ресурсите ви са високи, означава, че вероятно ще бягате страхотно, защото тялото ви има необходимата енергия, за да се адаптира и подобри в резултат от тренировката.

Способността да следите ресурсите си може да ви помогне да ги управлявате и използвате разумно. Вие можете също така да използвате нивата на своите ресурси като насоки за идентифициране на стресовите фактори, изготвяне на персонално ефективни стратегии за подобряване на възстановяването, както и за въздействието на доброто хранене.

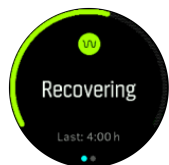
Стресът и възстановяването използват оптични разчитания от сърдечния сензор, а за да ги получавате през деня, трябва да сте активирали ежедневния сърдечен ритъм, вижте *Пулс за деня*.

Важно е вашите Max HR и Rest HR да са настроени да съответстват на сърдечната ви честота, за да се гарантира, че получавате най-точни показания. По подразбиране Rest HR е настроен на 60 bpm, а Max HR е според годините ви.

Тези стойности за HR могат лесно да се променят в настройките под **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **ПОДШУШВАМ:** Използвайте най-ниското отчитане на сърдечната честота, измерено по време на сън, като Rest HR.

Натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за стрес и възстановяване.



Приборът около този дисплей показва вашето общо ниво на ресурсите. Ако е зелен, това означава, че се възстановявате. Индикаторът за състоянието и времето ви показва вашето текущо състояние (активно, неактивно, във възстановяване или под стрес) и от кога сте в това състояние. На тази екранна снимка например се възстановявате през последните четири часа.

Натиснете средния бутон, за да видите графична диаграма на ресурсите ви през последните 16 часа.



Зелените ленти показват периодите, в които сте се възстановявали. Процентната стойност е оценка на текущото ниво на вашите ресурси.

5.11. Ниво на спортна подготовка

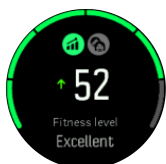
Добрите аеробни физически занимания са важни за общото ви здраве, добро състояние и спортни постижения.

Вашето аеробно ниво на физическа подготовка се определя като VO2max (максимална консумация на кислород), широко призната мярка за капацитет на аеробна издръжливост. С други думи, VO2max показва колко добре тялото ви може да използва кислорода. Колкото по-висок е вашият VO2max, толкова по-добре можете да използвате кислорода.

Оценката на вашето ниво на физическа подготовка се базира на проследяването на реакцията на сърдечния ви ритъм по време на всяка записана тренировка за бягане или ходене. За да получите приблизителна прогноза за вашето ниво на физическа подготовка, запишете бягане или разходка с продължение най-малко 15 минути, докато носите вашия Suunto 5 Peak.

Вашият часовник е в състояние да предостави оценка на вашето ниво на физическа подготовка за всички тренировки за бягане и ходене.

Вашето текущо приблизително ниво на физическа подготовка се показва на дисплея за нивото на физическа подготовка. От екрана с циферблата натиснете долния десен бутон, за да превъртите до дисплея за нивото на физическа подготовка.

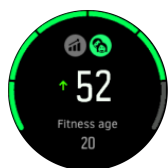


БЕЛЕЖКА: Ако часовникът все още не е оценил вашето ниво на физическа подготовка, дисплеят на нивото на физическа подготовка ще ви инструктира допълнително.

Историческите данни от записаните тренировки с бягане и ходене помагат за осигуряване на точността на вашата VO2max стойност. Колкото повече активности записвате с вашия Suunto 5 Peak, толкова по-точна става вашата прогнозна стойност за VO2max.

Има осем нива на физическа подготовка от ниско към високо: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent и Superior. Стойността зависи от възрастта и пола ви и колкото по-висока стойност имате, толкова по-добро е вашето ниво на физическа подготовка.

Натиснете горния ляв бутон, за да видите вашата прогнозна фитнес възраст. Здравната възраст е метрика, която представя вашата стойност на VO2max като възраст. Редовното извършване на правилните видове физическа активност ще повиши вашата стойност на VO2max и ще намали вашата фитнес възраст.



Подобряването на VO2max е силно индивидуално и зависи от фактори като възраст, пол, гени и история на тренировките. Ако вече сте в много добра физическа форма, увеличаването на вашето ниво на физическа подготовка ще бъде по-бавно. Ако едва сега започвате да тренирате редовно, може да забележите бързо повишаване на нивото на физическа подготовка.

5.12. гръден сензор за сърдечен ритъм

Можете да използвате съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм, като например Suunto Smart Sensor, с вашия Suunto 5 Peak, за да получавате точна информация за интензивността на тренировката си.

Ако използвате Suunto Smart Sensor, ще имате допълнителното предимство на памет за сърдечния ритъм. Функцията за памет на сензора запазва данни, ако връзката с вашия часовник бъде прекъсната, например, докато плувате (под водата няма предаване).

Това означава също, че можете да оставите часовника, след като започнете записа. За повече информация, моля, прочетете потребителското ръководство на Suunto Smart Sensor.

Направете справка с потребителското ръководство на Suunto Smart Sensor или друг съвместим с Bluetooth® Smart сензор за сърдечен ритъм за допълнителна информация.

Вижте 5.13. *Сдвояване на POD и сензори* за инструкции как да сдвоите сензор за сърдечен ритъм с вашия часовник.

5.13. Сдвояване на POD и сензори

Сдвоявайте своя часовник с различни Bluetooth Smart POD и сензори, за да събирате допълнителна информация като мощност при колоездене, докато записвате тренировка.

Suunto 5 Peak поддържа следните типове POD и сензори:

- Сърдечен ритъм
- За велосипед
- За мощност
- За крак

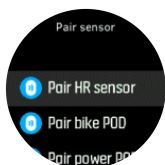


БЕЛЕЖКА: Не можете да сдвоите нищо, ако е активиран самолетният режим. Изключете самолетния режим преди сдвояване. Вижте 4.5. Самолетен режим.

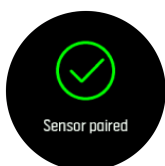
За сдвояване с POD или сензор:

1. Отворете настройките на часовника си и изберете **Connectivity (Свързваемост)**.

2. Изберете **Pair sensor (Сдвояване на сензор)**, за да видите списъка с видовете сензори.
3. Натиснете долния десен бутон, за превъртите списъка, и изберете вида сензор със средния бутон.



4. Следвайте инструкциите на часовника, за да завършите сдвояването (консултирайте се с ръководството за сензора или за POD устройството, ако е нужно) и натиснете средния бутон, за да стигнете до следващата стъпка.



Ако POD има задължителни настройки, като дължина на манivelата при POD с ръчно захранване, ще трябва да въведете стойност по време на процеса на сдвояване.

Когато има свързан POD или сензор, вашият часовник ще започне да го търси, веднага щом изберете спортен режим, при който се използва този тип сензор.

Можете да видите пълен списък на сдвоените устройства във вашия часовник от настройките в **Connectivity (Свързваемост) » Paired devices (Сдвоени сензори)**.

От този списък можете да премахнете (изключите) устройството, ако е необходимо. Изберете устройството, което искате да премахнете, и натиснете **Forget (Забрави)**.

5.13.1. Калибриране на POD за велосипед

При POD-ове за велосипеди трябва да зададете обиколката на колелата в часовника си. Обиколката трябва да се посочи в милиметри и се прави като стъпка от калибрацията. Ако смените колелата на велосипеда си (с колела с различна обиколка), настройката за обиколка на колелата в часовника също трябва да се промени.

За да промените обиколката на колелата:

1. От настройките отидете на **Connectivity » Paired devices**.
2. Изберете **Bike POD**.
3. Изберете новата обиколка на колелата.

5.13.2. Калибриране на POD за крак

Когато сдвоите POD устройство за крак, вашият часовник автоматично калибрира POD устройството, като използва GPS. Препоръчваме ви да използвате автоматичното калибриране, но ако е нужно, можете да го деактивирате от настройките на POD устройството в **Connectivity (Свързаност) » Paired devices (Сдвоени сензори)**.

За първото калибриране с GPS трябва да изберете спортен режим, при който се използва POD устройството за крак, като точността на GPS-а е зададена на **Best(Най-висока)** (Най-висока). Стартирайте записа и бягайте с постоянно темпо върху равен терен, ако е възможно, за поне 15 минути.

При първоначалното калибриране бягайте в своето нормално средно темпо, след което спрете записа на упражнението. Следващия път, когато използвате POD устройството за крак, калибрирането ще е готово.

Часовникът ви отново калибрира POD устройството за крак автоматично, когато е нужно, щом има налична GPS скорост.

5.13.3. Калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия

За POD устройствата, които измерват изразходваната енергия, трябва да започнете калибрирането от опциите в спортния режим на часовника си.

За калибриране на POD за измерване на изразходвана енергия:

1. Сдвоете POD за измерване на изразходваната енергия с часовника си, ако вече не сте го направили.
2. Изберете спортен режим, който използва такова POD устройство, след което отворете опциите в спортния режим.
3. Изберете **Calibrate power POD(Калибриране на POD за мощност)** и следвайте инструкциите на часовника.

От време на време трябва да калибрирате повторно вашето POD устройство за измерване на изразходваната енергия.

5.14. Таймери

Вашият часовник разполага с хронометър и таймер за обратно броене, които ви позволяват просто измерване на времето. От циферблата, отворете стартиращата програма и превъртете нагоре, докато видите иконата за таймер. Натиснете средния бутон, за да отворите дисплея с таймер.

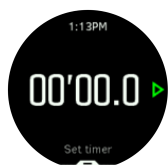


Когато отворите за първи път този изглед на дисплея, ще се покаже циферблат. След това устройството ще запомни какво сте използвали последно – хронометър или таймер за обратно броене.

Натиснете долния десен бутон, за да отворите преките пътища за менюто с **SET TIMER(НАСТРОЙКА НА ТАЙМЕРА)** (Таймер), откъдето можете да промените настройките на таймера.

Хронометър

Стартирайте хронометъра, като натиснете средния бутон.



Спрете хронометъра, като натиснете средния бутон. Можете да подновите, като натиснете средния бутон отново. Нулирайте, като настроите долния бутон.



Излезте от хронометъра, като задържите средния бутон натиснат.

Таймер за обратно броене

От дисплея с таймера, натиснете долния бутон, за да се отвори менюто с преките пътища. От там можете да изберете предварително зададено време за отброяване или да създадете персонализирано време за отброяване.



Ако е нужно, можете да спрете и да нулирате чрез средния и долния десен бутон.

Излезте от хронометъра, като задържите средния бутон натиснат.

5.15. Зони на интензивност

Използването на зони за интензивност при тренировки ви помага да управлявате своя фитнес прогрес. Всяка зона на интензивност натоварва тялото по различни начини и осигурява различни ефекти на физическа подготовка. Има пет различни зони, номерирани от 1 (най-ниска) до 5 (най-висока), дефинирани като процентни диапазони въз основа на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс), темпо или сила.

Важно е да тренирате, като вземате предвид интензивността и разбирате как би трябвало да се усеща тази интензивност. И не забравяйте – без значение каква тренировка планирате, винаги трябва да отделите време за замявка преди упражненията.

Петте различни зони на интензивност, използвани в Suunto 5 Peak, са:

Зона 1: Лека

Тренирането в зона 1 е относително леко за организма ви. Когато става дума за фитнес тренировки, толкова ниска интензивност има значение предимно при възстановителни тренировки и за подобряване на базовото ви физическо състояние, когато тепърва започвате да тренирате, или след дълга пауза. Всекидневните упражнения – ходене, изкачване на стълби, каране на колело до работа и т.н. – обикновено попадат в тази зона на интензивност.

Зона 2: Умерена

Тренирането в зона 2 ефективно подобрява базовото ниво на физическото ви състояние. Упражненията с тази интензивност се усещат леки, но тренировките с голяма продължителност могат да имат много силен ефект върху тялото. Повечето тренировки за сърдечно-съдовата система трябва да се извършват в тази зона. Подобряването на базовото физическо състояние изгражда основата за други упражнения и подготвя организма ви за по-енергични дейности. Тренировките с дълга продължителност в тази зона консумират много енергия, особено от запасите от мазнини на тялото.

Зона 3: Трудна

Тренирането в зона 3 е доста по-енергично и се усеща като доста усилно. То ще подобри способността ви да се движите бързо и икономично. В тази зона в организма ви започва да се образува млечна киселина, но тялото ви все още може да се справи с нея напълно. Трябва да тренирате с такава интензивност най-много два пъти седмично, тъй като това подлага тялото ви на голям стрес.

Зона 4: Много трудна

Тренирането в зона 4 подготвя организма ви за състезателни събития и високи скорости. Тренировките в тази зона могат да се извършват или с постоянна скорост, или като интервални тренировки (комбинации от по-кратки фази на трениране с междинни почивки). Тренировките с висока интензивност развиват вашето физическо състояние бързо и ефективно, но ако се изпълняват прекалено често или с прекалено голяма интензивност, могат да доведат до претоварване, което пък може да ви принуди да направите дълга почивка от тренировъчната програма.

Зона 5: Максимална

Когато сърдечният ви ритъм по време на тренировка достигне зона 5, тренировката ще ви се струва изключително трудна. В организма ви ще се натрупва млечна киселина много по-бързо, отколкото може да се обработва и ще бъдете принудени да спрете след най-много няколко десетки минути. Атлетите включват тези тренировки с максимална интензивност в своите тренировъчни програми по много контролиран начин, а любителите на фитнеса изобщо нямат нужда от тях.

5.15.1. Зони на сърдечен ритъм

Зоните на сърдечния ритъм се дефинират като процентни диапазони въз основата на максималния ви сърдечен ритъм (макс. пулс).

По подразбиране вашият макс. пулс се изчислява по стандартната формула: $220 - \text{възрастта ви}$. Ако знаете точния си макс. пулс, е добре да промените стойността по подразбиране.

Suunto 5 Peak има зони на сърдечния ритъм по подразбиране и за конкретни дейности. Зоните по подразбиране могат да се използват за всички дейности, но за по-напреднали тренировки можете да използвате зони на сърдечен ритъм за дейности с бягане и каране на колело.

Задаване на макс. пулс


Задайте максималния си сърдечен ритъм от настройките под **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Докоснете максималния пулс (най-висока стойност, в bpm) и натиснете средния бутон.
2. Изберете новия максимален пулс, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



3. Натиснете средния бутон, за да изберете новия макс. пулс.

4. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Можете също така да зададете своя максимален сърдечен ритъм от настройките под **General** » **Personal**.


Задаване на зони на сърдечен ритъм по подразбиране

Задайте своите зони на сърдечен ритъм по подразбиране от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
2. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



3. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на сърдечен ритъм.
4. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

 **БЕЛЕЖКА:** Избирането на **Reset** в изгледа със зони на сърдечния ритъм ще нулира зоните на сърдечния ритъм до стойностите по подразбиране.

Задаване на зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности

Задайте своите зони на сърдечен ритъм за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Изберете дейността (бягане или каране на колело), която искате да редактирате (като натиснете горния десен или долния десен бутон) и натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете средния бутон, за да включите или изключите зоните на сърдечен ритъм.
3. Превъртете нагоре/надолу, като натиснете горния или долния десен бутон, след което натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на сърдечен ритъм, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на сърдечен ритъм, като натиснете горния десен или долния десен бутон.



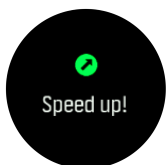
5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на сърдечен ритъм.
6. Дръжте средния бутон натиснат, за да излезете от изгледа със зони на сърдечен ритъм.

5.15.1.1. Използване на зоните на сърдечен ритъм при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 5.1. *Запис на тренировка*), и имате избран сърдечен ритъм като цел за интензивност (вижте 5.1.2. *Използване на цели при тренировка*), около външния ръб на дисплея в спортен режим се показва измерител на зоната на сърдечен ритъм, разделен на пет части (за всички спортни режими, които поддържат сърдечен ритъм). Измерителят посочва в коя зона на сърдечен ритъм тренирате в момента, като осветява съответната част. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако сърдечният ви ритъм е извън избраната целева зона.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

5.15.2. Зони на темпо

Зоните на темпо работят точно като зоните на сърдечния ритъм, но интензивността на вашата тренировка се базира на вашето темпо, вместо на вашия сърдечен ритъм. Зоните на темпо се показват като метрични или имперски единици в зависимост от вашите настройки.

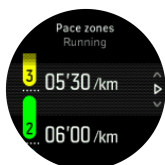
Suunto 5 Peak има пет зони на темпо по подразбиране, които можете да използвате, или можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на темпо са налични за бягане.

Задаване на зоните на темпо

Задайте своите зони на темпо за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Изберете **Running**, като натиснете средния бутон.
2. Натиснете долния десен бутон и изберете зоните на темпо.
3. Натиснете горния десен или долния десен бутон за превъртане и натиснете средния бутон, когато бъде маркирана зоната на темпо, която искате да промените.
4. Изберете новата зона на темпо, като натиснете горния или долния бутон.



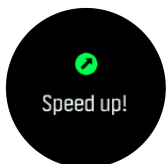
5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност на зоната на темпо.
6. Натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на темпо.

5.15.2.1. Използване на зоните на темпо при тренировка

Когато записвате тренировка (вижте 5.1. *Запис на тренировка*), и сте избрали темпото като цел за интензивност (вижте 5.1.2. *Използване на цели при тренировка*), се вижда измерител със зони на темпо, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната на темпо, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако темпото ви е извън избраната целева зона.



В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

5.15.3. Зони на мощност

Измерителят на мощност измерва количеството физическо усилие, необходимо за извършване на дадена активност. Усилието се измерва във ватове. Основното предимство, което измерителят на мощност дава, е точността. Измерителят на мощност показва точно колко усилия полагате и колко мощност произвеждате. Също така е лесно да видите напредъка си, като анализирате ватите.

Зоните на мощност могат да ви помогнат да тренирате с правилна мощност.

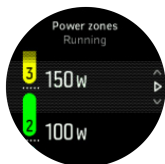
Suunto 5 Peak има пет зони на мощност по подразбиране, които можете да използвате, или пък можете да дефинирате ваша собствена.

Зоните на мощност са достъпни във всички спортни режими по подразбиране за колоездене, колоездене на закрито и планинско колоездене. За бягане и бягане по път трябва да използвате специфичните спортни режими за „Мощност“, за да имате зони на мощност. Ако използвате персонални спортни режими се уверете, че режимът ви използва POD за мощност, за да имате и зони на мощност.

Задаване на зони на мощност за конкретни дейности

Задайте своите зони на мощност за конкретни дейности от настройките под **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Изберете дейността (**Running** или **Cycling**), която искате да редактирате, или натиснете средния бутон, когато дейността бъде маркирана.
2. Натиснете долния десен бутон и изберете зоните на мощност.
3. Натиснете горния десен или долния десен бутон и изберете зоната на мощност, която искате да редактирате.
4. Изберете новата зона на мощност, като натиснете горния или долния бутон.



5. Натиснете средния бутон, за да изберете новата стойност за мощност.
6. Натиснете и задръжте средния бутон, за да излезете от изгледа със зони на мощност.

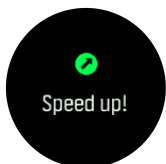
5.15.3.1. Използване на зони на мощност при тренировка

Трябва да имате сдвоен с часовника Power POD, за да можете да използвате зоните на мощност при тренировка; вижте 5.13. *Сдвояване на POD и сензори.*

Когато записвате тренировка (вижте 5.1. *Запис на тренировка*), и сте избрали мощността като цел за интензивност (вижте 5.1.2. *Използване на цели при тренировка*), се вижда измерител със зони на мощност, разделен на пет участъка. Тези пет участъка се показват около външния ръб на дисплея за спортен режим. Измерителят показва зоната на мощност, която сте избрали като цел за интензивност, като осветява нейния участък. Малката стрелка в измерителя посочва къде сте в обхвата на дадената зона.



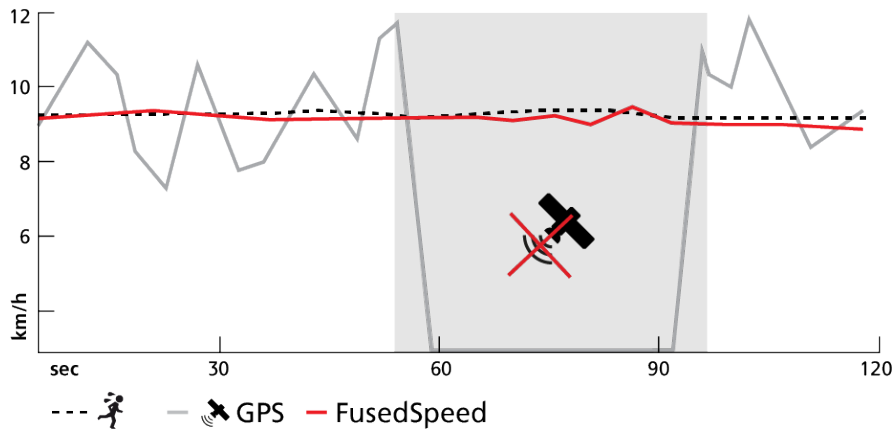
Часовникът ви сигнализира, когато достигнете избраната целева зона. По време на тренировката часовникът ще ви подкани да ускорите или забавите, ако мощността ви е извън избраната целева зона.



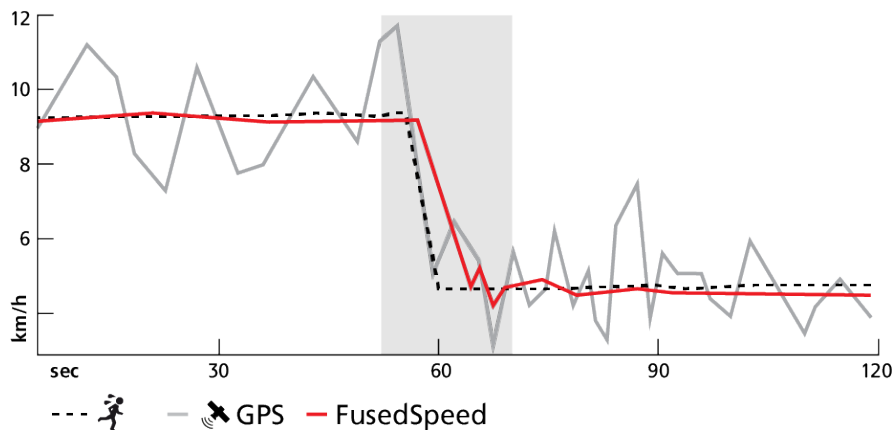
В обобщението на тренировката получавате разбивка на това колко време сте били във всяка зона.

5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ е уникална комбинация от разчитане на GPS и сензора за ускорение на китката, който измерва скоростта ви на бягане по-точно. Сигналът от GPS се филтрира адаптивно на базата на ускорението на китката, което дава по-точни отчитания при стабилни скорости на бягане и по-бързи реакции на промените в скоростта.



FusedSpeed ще ви бъде от полза най-вече, когато ви трябва отчитане на скорост с бърза реакция по време на тренировка, например когато бягате по неравен терен или при тренировка с интервали. Ако например временно изгубите сигнал от GPS, Suunto 5 Peak може да продължи да показва точно отчитане на скоростта благодарение на калибрацията с GPS акселерометър.



ⓘ ПОДШУШВАМ: За да получите най-точни отчитания с FusedSpeed ще е нужен само кратък бърз поглед на часовника, когато е нужно. Ако държите часовника пред себе си, без да го местите, точността ще намалее.

FusedSpeed се активира автоматично за бягане и други подобни видове дейности, като ориентирание, паркетен хокей и футбол.

6. Ръководства за SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ ръководствата дават ръководство в реално време на вашия часовник Suunto от любимите ви спортове и услуги на открито. Можете също така да намерите нови ръководства от SuuntoPlus™ Store или да създадете нови с помощта на инструменти като графиката за тренировки на приложението Suunto.

За повече информация относно всички налични ръководства и как да синхронизирате ръководства на трети страни с вашето устройство, посетете www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

За да изберете SuuntoPlus™ ръководства на часовника си:

1. Преди да започнете запис на упражнение, натиснете долния бутон и изберете **SuuntoPlus™**.
2. Превъртете до ръководството, което искате да използвате, и натиснете средния бутон.
3. Върнете се назад до началния изглед и започнете упражнението си както обикновено.
4. Натиснете средния бутон, докато стигнете до ръководството SuuntoPlus™, което се показва като отделен дисплей.



БЕЛЕЖКА: Уверете се, че Suunto 5 Peak има най-новата версия на софтуера и че сте синхронизирали часовника си с приложението Suunto.

7. Спортни приложения SuuntoPlus™

Спортните приложения SuuntoPlus™ оборудват вашия Suunto 5 Peak с нови инструменти и нова информация, за да ви вдъхновят и предоставят нови начини да се насладите на активния си начин на живот. Можете да откриете нови спортни приложения от SuuntoPlus™ Store, където се публикуват нови приложения за вашия Suunto 5 Peak. Изберете тези, които намирате за интересни, синхронизирайте ги с часовника си и извлечете максимума от тренировките си!

За да използвате спортните приложения SuuntoPlus™:

1. Преди да започнете запис на тренировка, превъртете надолу и изберете **SuuntoPlus™**.
2. Изберете спортните приложения, които искате.
3. Ако спортното приложение използва външно устройство или сензор, то ще се свърже автоматично.
4. Върнете се назад до началния изглед и започнете упражнението си както обикновено.
5. Натиснете средния бутон, докато стигнете до спортното приложение SuuntoPlus™, което се показва като отделен дисплей.
6. След като спрете записа на тренировката, можете да намерите резултата от спортното приложение SuuntoPlus™ в резюмето, ако е имало съответен резултат.

Можете да изберете кои спортни приложения SuuntoPlus™ искате да използвате в часовника в приложението Suunto. Посетете [Suunto.com/SuuntoPlus](https://suunto.com/SuuntoPlus), за да видите кои спортни приложения са налични за вашия часовник.



БЕЛЕЖКА: Уверете се, че Suunto 5 Peak има най-новата версия на софтуера и че сте синхронизирали часовника си с приложението Suunto.

8. Грижи и поддръжка

8.1. Напътствия за работа


Отнасяйте се към устройството с внимание – не го удряйте и не го изпускате.

При нормални обстоятелства часовникът не се нуждае от поддръжка. Почиствайте го редовно, като го изплакнете с прясна вода и мек сапун и внимателно избършете корпуса с навлажнена мека кърпа или парцалче.

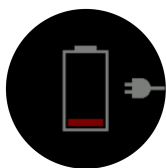
Използвайте само оригинални аксесоари Suunto – повредите, причинени от неоригинални аксесоари, не се покриват от гаранцията.

8.2. Батерия


Трайността на едно зареждане зависи от това как използвате часовника си и при какви условия. Ниските температури например намаляват трайността на еднократния заряд. Като цяло, капацитетът на презареждаемите батерии намалява с времето.

 **БЕЛЕЖКА:** В случай на ненормално бързо намаляване на капацитета поради дефектна батерия, Suunto покрива гаранция за замяна на батерии в срок до една година или максимум 300 зареждания – което настъпи първо.

Когато нивото на заряд на батерията е под 20% и по-късно под 5%, часовникът показва икона за ниско ниво на батерията. Ако нивото на заряда стане много ниско, часовникът навлиза в режим за пестене на енергия и показва икона за зареждане.

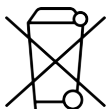


Използвайте предоставения USB кабел, за да заредите часовника. Когато нивото на батерията е достатъчно високо, часовникът се събужда от режима за пестене на енергия.

 **ПРЕДПАЗЕН:** Зареждайте своя часовник единствено с USB адаптери, съвместими със стандарт IEC 60950-1 за ограничено захранване. Използването на несъвместими адаптери може да повреди часовника ви или да предизвика пожар.

8.3. Изхвърляне

Моля, изхвърляйте това устройство по подходящия начин, като го третирате като електронен отпадък. Не го изхвърляйте с битовите отпадъци. Ако желаете, можете да върнете устройството на най-близкия разпространител на Suunto.



9. Референция:

9.1. Регулаторен контрол

За информация, свързана със съответствието и подробни технически спецификации, вижте „Информация за безопасност на продуктите и регулаторни разпоредби“, предоставена заедно с вашия Suunto 5 Peak или достъпна на www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

С настоящото Suunto Oy декларира, че радио оборудването тип OW202 съответства на разпоредбите на Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на Декларацията за съответствие на ЕС може да откриете на следния интернет адрес: 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.