

# **SUUNTO 5 PEAK**

## BRUGERVEJLEDNING

1. Tilsigtet brug.....	4
2. SIKKERHED.....	5
3. Sådan kommer du i gang.....	6
3.1. Knapper.....	6
3.2. Softwareopdateringer.....	7
3.3. Suunto-app.....	7
3.4. Optisk pulsmåling.....	8
3.5. Justering af indstillinger.....	8
4. Indstillinger.....	10
4.1. Knaplås og nedtoning af skærm.....	10
4.2. Baggrundsbelysning.....	10
4.3. Toner og vibration.....	10
4.4. Bluetooth-tilslutning.....	11
4.5. Flytilstand.....	11
4.6. Tilstanden Forstyr ikke.....	11
4.7. Meddelelser.....	11
4.8. Klokkeslæt og dato.....	12
4.8.1. Alarm.....	12
4.9. Sprog og måleenhedssystem.....	13
4.10. Urets overflader.....	13
4.10.1. Månefaser.....	14
4.11. Alarmer for solopgang og solnedgang.....	14
4.12. Strømsparetilstand.....	15
4.13. Positionsformater.....	15
4.14. Om enheden.....	16
5. Funktioner.....	17
5.1. Registrering af en træning.....	17
5.1.1. Sportstilstande.....	18
5.1.2. Brug af mål, når du træner.....	18
5.1.3. Navigation under træning.....	19
5.1.4. Batteristyring.....	20
5.1.5. Svømning.....	21
5.1.6. Intervaltræning.....	21
5.1.7. Displaytema.....	22
5.1.8. Automatisk pause.....	22
5.1.9. Følelse.....	23
5.2. Medieknapper.....	23
5.3. Logbog.....	24
5.4. Navigation.....	24

5.4.1. Højdenavigation.....	24
5.4.2. Højdemåler.....	25
5.4.3. Ruter.....	25
5.4.4. Find tilbage.....	27
5.4.5. Sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot.....	27
5.4.6. Interessepunkter.....	27
5.4.7. GPS-præcision og strømbesparelse.....	31
5.5. Daglig aktivitet.....	31
5.5.1. Overvågning af aktiviteter.....	31
5.5.2. Øjeblikkelig puls.....	33
5.5.3. Daglig puls.....	33
5.6. Træningsindsigt.....	34
5.7. Adaptiv træningsvejledning.....	35
5.8. Restitution.....	37
5.9. Registrering af søvn.....	37
5.10. Stress og restitution.....	39
5.11. Fitnessniveau.....	40
5.12. Pulssensor på brystet.....	41
5.13. Tilknytning af POD'er og sensorer.....	41
5.13.1. Kalibrering af cykel-POD.....	42
5.13.2. Kalibrering af fod-POD.....	42
5.13.3. Kalibrering af Power POD.....	42
5.14. Timere.....	43
5.15. Intensitetszoner.....	44
5.15.1. Pulszoner.....	44
5.15.2. Tempozoner.....	46
5.15.3. Zoner for effekt.....	47
5.16. FusedSpeed™.....	48
6. SuuntoPlus™-vejledninger.....	50
7. SuuntoPlus™ sports-apps.....	51
8. Pleje og support.....	52
8.1. Retningslinjer for håndtering.....	52
8.2. Batteri.....	52
8.3. Bortskaffelse.....	52
9. Reference.....	53
9.1. Overensstemmelse.....	53
9.2. CE.....	53


# 1. Tilsigtet brug


Suunto 5 Peak er et sportsur, der registrerer dine bevægelser og andre målinger, såsom puls og kalorieforbrug. Suunto 5 Peak er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

Brug ikke Suunto 5 Peak uden for intervallerne for driftstemperatur, da det kan beskadige produktet. Brug ikke produktet over driftstemperaturen, da det kan forårsage hudforbrændinger.


## 2. SIKKERHED

### Typer af sikkerhedsforholdsregler


 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.


 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.


 **TIP:** - bruges til at vise ekstra tip til, hvordan du kan benytte enhedens funktioner og egenskaber.


### Sikkerhedsforholdsregler

 **ADVARSEL:** Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produktet er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. Hold i givet fald straks inde med brugen, og søg læge.


 **ADVARSEL:** Konsultér altid din læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig personskade.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug.


 **ADVARSEL:** Stol ikke udelukkende på GPS'en eller på batteriets levetid i produktet. Brug altid kort og andet reservemateriale for at sikre din sikkerhed.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke opløsningsmidler af nogen art på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke insektmidler på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Smid ikke produktet væk, men behandl det som elektronikaffald for at beskytte miljøet.

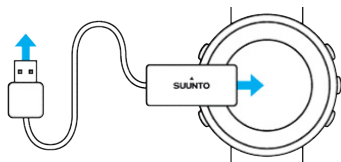
 **FORSIGTIG:** Undlad at slå på eller tabe enheden, da den kan blive beskadiget.

 **BEMÆRK:** Hos Suunto bruger vi avancerede sensorer og algoritmer til at generere mål, der kan hjælpe dig i dine aktiviteter og oplevelser. Vi stræber efter at være så nøjagtige som muligt. Ingen af de data, som vores produkter og tjenester indsamler, er dog helt pålidelige, og de deraf genererede målinger er heller ikke helt præcise. Kalorier, puls, placering, opdagelse af bevægelse, skudgenkendelse, indikatorer på fysisk stress og andre målinger stemmer muligvis ikke overens med virkeligheden. Suunto-produkter er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

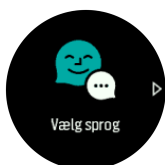
## 3. Sådan kommer du i gang

Det er nemt og enkelt at starte Suunto 5 Peak den første gang.

1. Tænd for dit ur ved at tilslutte det til en computer med USB-kablet fra boksen.



2. Tryk på den midterste knap for at starte installationsguiden.



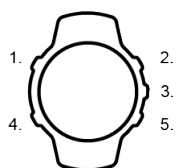
3. Vælg sprog ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre, og bekræft med den midterste knap.



4. Følg guiden for at fuldføre de første indstillinger. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre for at ændre værdierne, og tryk på den midterste knap for at vælge og gå til næste trin.

### 3.1. Knapper

Suunto 5 Peak er udstyret med fem knapper, som du kan bruge til at navigere igennem visninger og funktioner.



#### 1. Knappen øverst til venstre

- Tryk for at aktivere baggrundsbelysning
- Tryk for at se alternative oplysninger

#### 2. Knappen øverst til højre

- tryk for at navigere op i visninger og menuer

#### 3. Den midterste knap

- tryk for at vælge et element
- tryk for at skifte display
- hold nedtrykket for at åbne genvejsmenuen

#### 4. Knappen nederst til venstre

- Tryk for at gå tilbage

#### 5. Knappen nederst til højre

- tryk for at navigere ned i visninger og menuer

Når du registrerer en træning, har knapperne forskellige funktioner:

#### 1. Knappen øverst til venstre

- Tryk for at se alternative oplysninger

#### 2. Knappen øverst til højre

- tryk for at holde pause i eller genoptage registreringen
- hold nedtrykket for at skifte aktivitet

#### 3. Den midterste knap

- tryk for at skifte display
- hold nedtrykket for at åbne genvejsmenuen

#### 4. Knappen nederst til venstre

- tryk for at skifte display

#### 5. Knappen nederst til højre

- tryk for at markere en omgang
- hold nedtrykket for at låse og låse op for knapperne

## 3.2. Softwareopdateringer

Softwareopdateringer tilføjer vigtige forbedringer og nye funktioner til dit ur. Suunto 5 Peak opdateres automatisk, hvis den er tilsluttet til Suunto-appen.

Når en opdatering er tilgængelig, og dit ur er tilsluttet til Suunto-appen, downloades softwareopdateringen automatisk til uret. Status for denne download kan ses i Suunto-appen.

Når softwaren er downloadet til uret, opdateres uret selv om natten, så længe batteriniveauet er mindst 50 %, og der ikke samtidigt registreres træning.

Hvis du vil installere opdateringen manuelt, før den automatiske opdatering om natten, skal du navigere til **Indstillinger** > **Generelt** og vælge **Opdatering af software**.



**BEMÆRK:** Når opdateringen er afsluttet, vises udgivelsesnoterne i Suunto-appen.

## 3.3. Suunto-app

Du kan forbedre din Suunto 5 Peak-oplevelse yderligere med Suunto-appen. Par dit ur med mobilappen for at optimere GPS'en, få mobilmeddelelser, indsigt og meget mere.




**BEMÆRK:** Du kan ikke foretage parring, hvis flytilstand er aktiveret. Deaktiver flytilstand, før du foretager parring.

Sådan parres dit ur med Suunto-appen:

1. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret i uret. Under menuen med indstillinger skal du gå til **Tilslutning** » **Discovery** og aktivere den, hvis det ikke allerede er gjort.


2. Download og installér Suunto-appen på din kompatible mobilenhed fra iTunes App Store, Google Play samt flere populære app-butikker i Kina.
3. Start Suunto-appen, og tænd for Bluetooth, hvis det ikke allerede er aktiveret.
4. Tryk på urikonet øverst til venstre på app-skærmen, og tryk derefter på "PAR" for at parre dit ur.
5. Bekræft parringen ved at indtaste koden, der vises på dit ur i appen.

 **BEMÆRK:** Nogle funktioner kræver en internetforbindelse via Wi-Fi eller mobilnetværk. Udbyderne kan opkræve afgifter for dataforbindelse.


## 3.4. Optisk pulsmåling


Optisk pulsmåling fra håndledet er en nem og bekvem måde at måle din puls på. De bedste pulsmålingsresultater kan påvirkes af følgende faktorer:

- Uret skal bæres direkte mod din hud. Der må ikke være beklædningsgenstande, uanset hvor tynde, mellem sensoren og din hud
- Det kan være nødvendigt at bære uret højere på din arm, end hvor normalt uret tages på. Sensoren læser blodgennemstrømningen igennem væv. Desto mere væv, den kan læse, desto bedre.
- Arm- og muskelbevægelser, som f.eks. at gribe en tennisketsjer, kan ændre nøjagtigheden af sensor aflæsningerne.
- Når din puls er lav, kan sensoren muligvis ikke give stabile målinger. En kort opvarmning på et par minutter, før du starter målingen, hjælper.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokerer for lys og forhindrer pålidelige aflæsninger fra den optiske sensor.
- Den optiske sensor kan ikke give præcise pulsmålinger for svømmeaktiviteter.
- For større nøjagtighed og hurtigere respons på ændringer i din puls anbefaler vi, at du bruger en kompatibel pulsmåler på brystet, f.eks. Suunto Smart Sensor.

 **ADVARSEL:** Den optiske pulsmålingsfunktion er muligvis ikke korrekt for alle brugere under alle aktiviteter. En optisk pulsmåling kan også påvirkes af en persons unikke anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være højere eller lavere end aflæsningen på den optiske sensor.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbrug. Den optiske pulsmålingsfunktion er ikke til medicinsk brug.

 **ADVARSEL:** Konsultér altid en læge, før du begynder et træningsprogram. Overtræning kan forårsage alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Der kan forekomme allergiske reaktioner eller hudirritation, når produkterne er i kontakt med huden, selv om vores produkter overholder branchestandarderne. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

## 3.5. Justering af indstillinger

Sådan justeres en indstilling:

1. Tryk på den øverste højre knap, indtil indstillingsikonet vises, og tryk derefter på den midterste knap for at åbne indstillingsmenuen.





2. Rul gennem indstillingsmenuen ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.




3. Vælg en indstilling ved at trykke på den midterste knap, når indstillingen er fremhævet. Gå tilbage i menuen ved at trykke på knappen nederst til venstre.
4. For indstillinger med et værdiområde ændres værdien ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre.



5. For indstillinger med kun til eller fra ændres værdien ved at trykke på den midterste knap.



 **TIP:** Du kan også få adgang til generelle indstillinger fra genvejsmenuen ved at holde den midterste knap trykket ned.



## 4. Indstillinger

### 4.1. Knaplås og nedtoning af skærm

Under en registrering kan du låse knapperne ved at holde knappen nederst til højre nede. Når den er låst, kan du ikke skifte visning af display, men du kan aktivere baggrundslyset ved at trykke på en vilkårlig knap, hvis baggrundslyset er sat til automatisk indstilling.

Du kan låse op ved igen at holde knappen nederst til højre nede.

Når du ikke registrerer en øvelse, nedtones skærmen efter en kort periode med inaktivitet. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere skærmen.

Efter længere tids inaktivitet skifter uret til dvaletilstand og slukker helt for skærmen. En vilkårlig bevægelse aktiverer skærmen igen.

### 4.2. Baggrundsbelysning

Funktionerne for baggrundsbelysning kan justeres fra indstillingerne under **Generelt** » **Baggrundsoplysning**.

- Indstillingen Standby styrer skærmens lysstyrke, når baggrundsbelysningen ikke er aktiv (f.eks. udløst af tryk på en knap). Der kan vælges følgende två muligheder for Standby; Til og Fra.
- Funktionen Løft for at vække aktiverer standby-baggrundsbelysning i almindelig urtilstand og aktiverer baggrundsbelysning i træningstilstand, når dit håndled løftes for at se læseposition. Der kan vælges følgende tre muligheder for Løft for at vække:
  - Til: Baggrundsbelysningen aktiveres, hvis du løfter dit håndled i normal urtilstand eller under en træning.
  - Kun træning: Baggrundsbelysningen aktiveres kun, hvis du løfter dit håndled under træningen.
  - Fra: Funktionen Løft for at vække er deaktiveret.



**BEMÆRK:** Du kan også indstille baggrundsbelysningen til altid at være tændt. Hold den midterste knap nede for at åbne menuen **Genveje**, rul til **Baggrundsoplysning**, og skift kontakten for at slå baggrundsbelysningen til.

### 4.3. Toner og vibration

Varsler med toner og vibration bruges til notifikationer, alarmer og andre vigtige begivenheder og handlinger. Begge kan justeres fra indstillingerne under **Generelt** » **Toner**.

Under **Generelt** » **Toner** » **Generelt** kan du vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Alle til:** Alle begivenheder udløser en alarm
- **Alle fra:** Ingen begivenheder udløser alarmer
- **Knapper fra:** Alle begivenheder, bortset fra tryk på knapper, udløser alarmer.

Under **Generelt** » **Toner** » **Alarmer** kan du slå vibrationer til eller fra.

Du kan vælge mellem følgende valgmuligheder:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Toner:** Lydalarm

- **Begge:** Både vibration og lydalarm.

## 4.4. Bluetooth-tilslutning

Suunto 5 Peak benytter Bluetooth-teknologi for at sende og modtage oplysninger med din mobile enhed, når du har parret dit ur med Suunto appen. Samme teknologi benyttes, når der parres med POD'er og sensorer.

Hvis du ikke ønsker, at dit ur skal være synligt for Bluetooth-scannere kan du dog aktivere eller deaktivere indstillingen for opdagelse fra indstillingerne under **Tilslutning » Discovery**.




Bluetooth kan også slås helt fra ved at aktivere flytilstand. Se 4.5. *Flytilstand*

## 4.5. Flytilstand

Aktivér flytilstand, når det er nødvendigt, for at slukke for trådløse transmissioner. Du kan aktivere eller deaktivere flytilstanden fra indstillingerne under **Tilslutning**.



 **BEMÆRK:** Hvis din enhed skal tilknyttes, skal du slukke for flytilstand, hvis denne er aktiveret.

## 4.6. Tilstanden Forstyr ikke

Tilstanden Forstyr ikke er en indstilling, der dæmper alle lyde og vibrationer og dæmper skærmen. Det betyder, at det er en praktisk mulighed, når du bærer uret i f.eks. et teater eller et miljø, hvor uret skal fungere som normalt, men lydløst.

Sådan aktiveres tilstanden Forstyr ikke:


1. På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Tryk på den midterste knap for at aktivere tilstanden Forstyr ikke.

Hvis du har indstillet en alarm, lyder den som normalt og deaktiverer tilstanden Forstyr ikke, medmindre du udskyder alarmen.

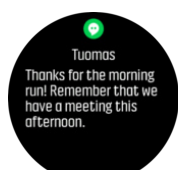
## 4.7. Meddelelser

Hvis du har parret dit ur med Suunto-appen og bruger en Android-telefon, kan du f.eks. modtage notifikationer om indgående opkald og sms-beskeder på dit ur.

Når du har parret dit ur med appen, er notifikationer som standard slået til. Du kan slå dem fra i indstillingerne under **Notifikationer**.

 **BEMÆRK:** Meddelelser fra nogle apps, som bruges til kommunikation, er muligvis ikke compatible med Suunto 5 Peak.

Når en notifikation modtages, vises der en pop op-meddelelse på urdisplayet.



Hvis der ikke er plads til meddelelsen på skærmen, skal du trykke på knappen nederst til højre for at rulle igennem hele meddelelsen.

Tryk på **Handlinger** for at interagere med notifikationen (de tilgængelige muligheder varierer afhængigt af hvilken af dine mobilapps, der har sendt notifikationen).

For apps, der bruges til kommunikation, kan du bruge dit ur til at sende en **Hurtigt svar**. Du kan vælge og ændre de foruddefinerede meddelelser i Suunto-appen.

## Notifikationshistorik

Hvis du har ulæste notifikationer eller ubesvarede opkald på din mobilenhed, kan du se dem på dit ur.

På urdisplayet skal du trykke på den midterste knap og derefter trykke på den nederste knap for at rulle gennem notifikationshistorikken.

Notifikationshistorikken slettes, når du tjekker meddelelserne på din mobilenhed.

## 4.8. Klokkelæt og dato

Du indstillier klokkelæt og dato under dit urs indledende opsætning. Derefter bruger dit ur GPS-tid til at rette eventuelle forskydninger.

Når du har parret med Suunto-appen, opdateres dit ur med klokkelæt, dato, tidszone og sommertid fra mobilenheder.

Under **Generelt** » **Tid/dato** skal du trykke på **Automatisk opdatering af klokkelæt** for at slå funktionen til og fra.

Du kan justere klokkelæt og dato manuelt fra indstillingerne under **Generelt** » **Tid/dato**, hvor du også kan ændre tidsformaterne for klokkelæt og dato.

Ud over hovedklokkelættet kan du bruge dobbelttid for at følge klokkelættet et andet sted i verden, for eksempel når du er ude at rejse. Under **Generelt** » **Tid/dato** skal du trykke på **Dobbelttid** for at indstille tidszonen ved at vælge en placering.

### 4.8.1. Alarm

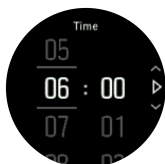
Dit ur fungerer også som vækkeur, som kan lyde en gang eller gentagne gange på særlige dage. Aktiver alarmerne fra indstillingerne under **Alarmer** » **Alarm**.

Sådan indstilles en alarm:

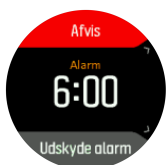
1. Først skal du vælge, hvor ofte du ønsker, at alarmerne skal lyde. Mulighederne er:
  - **Én gang:** alarmerne lyder en enkelt gang i løbet af de næste 24 timer på det valgte tidspunkt
  - **Ugedage:** alarmerne lyder på samme tidspunkt fra mandag til fredag
  - **Daglig:** alarmerne lyder på samme tidspunkt hver dag hele ugen



2. Indstil timer og minutter, og forlad derefter indstillingerne.



Når alarmen lyder, kan du fjerne den for at afslutte alarmen, eller du kan vælge at udskyde den. Alarmen udskydes som standard med 10 minutter og dette kan gentages op til 10 gange.



Hvis du lader alarmen fortsætte, udskydes den automatisk efter 30 sekunder.

## 4.9. Sprog og måleenhedssystem

Du kan ændre dit urs sprog og måleenhedssystem fra indstillingerne under **Generelt » Sprog**.

## 4.10. Urets overflader

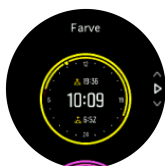
Suunto 5 Peak leveres med flere forskellige urdisplays, som du kan vælge imellem, med både digitale og analoge typer.

Sådan udskiftes urdisplayet:

1. Gå til indstillingen **Ur** fra startprogrammet, eller hold den midterste knap nede for at åbne genvejsmenuen. Tryk på den midterste knap for at vælge **Ur**



2. Brug knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle igennem eksempler på urdisplay, og vælg det, du ønsker at bruge, ved at trykke på den midterste knap.
3. Brug knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle igennem farvevalgene, og vælg den, du vil bruge.



Hver af urdisplayene indeholder yderligere oplysninger, såsom dato og dobbelttid. Tryk på den midterste knap for at skifte mellem visninger:

### 4.10.1. Månefaser

Ud over tidspunkterne for solopgang og solnedgang kan uret følge månefaserne. Månefasen er baseret på den dato, du har angivet i uret.

Månefasen er tilgængelig som en visning på urskiven i udendørstil. Tryk på knappen øverst til venstre for at ændre den nederste række, indtil du ser månefasen.



Faserne vises som et ikon med procent som følger:



## 4.11. Alarmer for solopgang og solnedgang

Alarmerne for solopgang og solnedgang i dit Suunto 5 Peak er adaptive alarmer, der er baseret på din position. I stedet for at angive et fast tidspunkt indstiller du alarmen for, hvor længe før solopgangen eller solnedgangen du ønsker at blive advaret.

Solopgangs- og solnedgangstiderne bestemmes via GPS, så uret er afhængigt af GPS-data fra det sidste tidspunkt, du brugte GPS'en.

Sådan indstilles solopgangs- og solnedgangsalarmer:

1. Tryk på den midterste knap for at åbne genvejsmenuen.
2. Rul ned til **ALARMER**, og tryk på den midterste knap for at åbne.
3. Rul til den alarm, du ønsker at indstille, og vælg ved at trykke på den midterste knap.




4. Indstil det ønskede timetal før solopgang/solnedgang ved at rulle op/ned med den øverste og nederste knap og bekræfte med den midterste knap.
5. Indstil minutterne på samme måde.



6. Tryk på den midterste knap for at bekræfte og afslutte.

 **TIP:** Der findes også et urdisplay, som viser solopgangs- og solnedgangstider.



 **BEMÆRK:** Solopgangs- og solnedgangstider og alarmer kræver en GPS-position. Tidspunkterne er tomme, indtil der er tilgængelige GPS-data.

## 4.12. Strømsparetilstand

Dit ur har en strømbesparende funktion, der slukker for alle vibrationer, daglige puls- og Bluetooth-meddelelser for at forlænge batterilevetiden under normal daglig brug. Se *Batteristyring* for strømbesparende indstillinger under registrering af aktiviteter.

Aktivér/deaktivér strømbesparelse fra indstillingerne under **Generelt** » **Strømsparetilstand**.



 **BEMÆRK:** Strømbesparelsen aktiveres automatisk, når batteriniveauet når ned på 10%.

## 4.13. Positionsformater

Positionsformatet er den måde, som din GPS-position vises på uret. Alle formaterne er relateret til den samme placering. De præsenterer den blot på forskellige måder.

Du kan ændre positionsformatet i urets indstillinger under **Navigation** » **Positionsformat**.

Breddegrad/længdegrad er det oftest benyttede gitter og findes i tre forskellige formater:


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

Andre almindelige positionsformater omfatter:

- UTM (Universal Transverse Mercator) returnerer en todimensional vandret præsentation af positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en udvidelse af UTM og består af en gitterzonebetegnelse, 100.000-meter kvadrat-id og en numerisk placering.

Suunto 5 Peak understøtter også følgende lokale positionsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (schweizisk)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)

 **BEMÆRK:** *Visse positionsformater kan ikke benyttes i områder nordligere end 84 °N og sydligere end 80 °S eller uden for de lande, de er beregnet til. Hvis du er uden for det tilladte område, kan dine positionskoordinater ikke vises på uret.*

## 4.14. Om enheden

Du kan se detaljer om dit urs software og hardware fra indstillingerne under **Generelt » Om**.



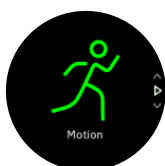
## 5. Funktioner

### 5.1. Registrering af en træning

Ud over en overvågning af aktiviteter 24/7 kan du bruge dit ur til at registrere dine træningssessioner eller andre aktiviteter for at få detaljeret feedback og følge din fremgang.

Sådan registreres en træning:

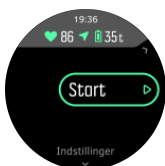
1. Tag pulssensoren på (valgfrit).
2. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
3. Rul op til træningsikonet, og vælg med den midterste knap.



4. Tryk på øverste eller nederste højre knap for at rulle gennem sportstilstandene, og tryk på den midterste knap for at vælge den, du vil bruge.
5. Over startindikatoren vises et sæt ikoner, som afhænger af, hvad du bruger sammen med sportstilstanden (f.eks. puls og tilsluttet GPS). Pilikonet (tilsluttet GPS) blinker gråt under søgningen og skifter til grønt, når der er fundet et signal. Hjerteikonet (puls) blinker gråt under søgningen, og når der er fundet et signal, ændres det til et farvet hjerte fastgjort til et bælte, hvis du bruger en pulssensor. Hvis du bruger den optiske pulssensor, bliver det til et farvet hjerte uden bælte.

Hvis du bruger en pulssensor, men ikonet skifter til grønt, skal du kontrollere, om pulssensoren er parret. Se 5.13. *Tilknytning af POD'er og sensorer*, og vælg sportstilstanden igen.

Du kan vente på, at hvert ikon skifter til grønt eller rødt, eller starte registreringen, når du vil, ved at trykke på den midterste knap.



Når registreringen er startet, låses den valgte pulskilde og kan ikke ændres under den igangværende træning.

6. Under optagelse kan du skifte mellem displays med den midterste knap.
7. Tryk på knappen øverst til højre for at stoppe registreringen. Tryk på knappen nederst til højre for at stoppe og gemme, eller tryk på knappen øverst til højre for at fortsætte.



Hvis den valgte sportstilstand har muligheder, som f.eks. indstilling af et varighedsmål, kan du justere dem, inden du starter optagelsen ved at trykke på nederste højre knap. Du kan også

justere indstillingerne for sportstilstande under optagelse ved at holde den midterste knap trykket ned.

Hvis du bruger en multisportstilstand, kan du skifte sport ved at holde knappen øverst til højre nede.

Når du stopper registreringen, bliver du spurgt om, hvordan du følte dig under træningen. Du kan besvare eller springe spørgsmålet over (se (5.1.9. *Følelse*)). Så får du en oversigt over aktiviteten, som du kan gennemse med knappen øverst til højre eller nederst til højre.

Hvis du foretog en registrering, som du ikke ønsker at gemme, kan du slette logposten ved at rulle ned til **Slet** og bekræfte med den midterste knap. Du kan også slette logfiler på samme måde fra logbogen.



### 5.1.1. Sportstilstande

Dit ur leveres med en lang række foruddefinerede sportstilstande. Tilstandene er designet til specifikke aktiviteter og formål, fra en afslappet gåtur udenfor til en triatlon.

Når du registrerer en træning (se 5.1. *Registrering af en træning*), kan du rulle op og ned for at se den korte liste over sportstilstande. Tryk på ikonet efter den korte liste for at se den fulde liste og se alle sportstilstande.



Hver sportstilstand har et unikt sæt displays, der viser forskellige data afhængigt af den valgte sportstilstand. Du kan redigere og tilpasse de data, der vises i urdisplayet under din træning med Suunto-appen.

Se, hvordan du tilpasser sportstilstande i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

### 5.1.2. Brug af mål, når du træner

Du kan angive forskellige mål med dit Suunto 5 Peak under træningen.

Hvis den valgte sportstilstand har mål som en mulighed, kan du justere dem, inden du starter registreringen ved at trykke nederst til højre.



Træning med generelle mål:

1. Før du starter registrering af din træning, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Vælg **Mål**, og tryk på den midterste knap.

3. Vælg **Varighed** eller **Afstand**.
4. Vælg dit mål
5. Tryk på og hold den midterste knap nede for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand.

Når du har aktiveret generelle mål, kan du se en måler på hvert datadisplay, som viser dit fremskridt.



Du modtager også en besked, når du har nået 50 % af dit mål, og når dit valgte mål er nået.

Træning med intensitetsmål:

1. Før du starter registrering af din træning, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
2. Vælg **Intensitetszoner**, og tryk på den midterste knap.
3. Vælg **Puls**, **Tempo** eller **Power**.  
(Indstillingerne afhænger af den valgte standard sportstilstand, og om du har en effekt-POD parret med uret).
4. Vælg din målzone.
5. Tryk på og hold den midterste knap nede for at gå tilbage til indstillingerne for sportstilstand.

### 5.1.3. Navigation under træning

Du kan navigere efter en rute eller mod et interessepunkt, mens du registrerer en træning.

Den sportstilstand, som du bruger, skal have GPS aktiveret for at kunne få adgang til navigationsmulighederne. Hvis sportstilstandens GPS-nøjagtighed er OK, når du vælger en rute eller et interessepunkt, ændres GPS-nøjagtigheden til Bedst.

Sådan navigerer du under træning:

1. Opret en rute eller et interessepunkt i Suunto app, og synkronisér dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger GPS, og tryk på den nederste knap for at åbne indstillingerne. Alternativt kan du starte din registrering først og derefter holde den midterste knap trykket ned for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
3. Rul til **Navigation** og tryk på den midterste knap.
4. Tryk på den øverste og nederste knap for at vælge en navigationsindstilling, og tryk på den midterste knap.
5. Vælg den rute eller det interessepunkt, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap. Tryk derefter på den øverste knap for at starte med at navigere.

Hvis du ikke har startet registreringen af træningen endnu, tager det sidste trin dig tilbage til indstillingerne for sportstilstand. Rul op til startskærmbilledet, og start din registrering som normalt.

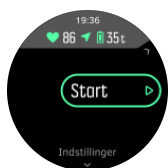
Under træningen skal du trykke på den midterste knap for at rulle til navigationsdisplayet, hvor du vil se den rute eller det interessepunkt, du har valgt. Hvis du ønsker flere oplysninger om navigationsdisplayet, skal du se [5.4.6.1. Navigation til en seværdighed](#) og [5.4.3. Ruter](#).

Når dette display vises, kan du stryge op eller trykke på den nederste knap for at åbne dine navigationsmuligheder. Fra navigationsmulighederne kan du f.eks. vælge en anden rute eller et andet interessepunkt, tjekke dine nuværende placeringskoordinater eller afslutte navigation ved at vælge **Brødkrumme**.


#### 5.1.4. Batteristyring

Dit Suunto 5 Peak har et styringsystem til batteristrøm, der bruger intelligent batteriteknologi for at sikre, at dit ur ikke løber tør for strøm, når du har mest brug for det.

Inden du begynder at registrere en træning (se *Registrering af en træning*), vises et estimat over, hvor meget batterilevetid du har tilbage i den aktuelle batteritilstand.




Der findes tre foruddefinerede batteritilstande: **Præstation** (standard), **Udholdenhed** og **Tour**. Skift mellem disse tilstande ændrer batteriets levetid, men ændrer også urets funktion.


 **BEMÆRK:** Som standard deaktiverer tilstanden *Tour* alle pulsmålinger (både håndled og bryst). Du aktiverer pulsmålinger i tilstanden *Tour* ved at gå til **Indstillinger** under startindikatoren.

Før du starter registreringen af en træning, skal du trykke på **Indstillinger** » **Batteritilstand** for at skifte batteritilstand og se, hvordan hver tilstand påvirker urets ydeevne.



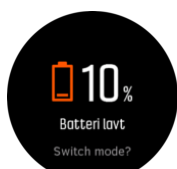
 **TIP:** Du kan også hurtigt ændre batteritilstanden i starten af registrering af et træningsdisplay ved at trykke på knappen øverst til højre.

Ud over disse fire foruddefinerede batteritilstande kan du oprette en brugerdefineret batteritilstand med dine egne ønskede indstillinger. Den brugerdefinerede tilstand er specifik for den pågældende sportstilstand, hvilket gør det muligt at oprette en brugerdefineret batteritilstand for hver sportstilstand.

 **BEMÆRK:** Hvis du begynder at navigere eller bruger navigationsdata under en træning, såsom estimeret ankomsttid (ETA), skifter GPS-nøjagtigheden til **Bedst** uanset den valgte batteritilstand.

## Batterinotifikationer

Ud over batteritilstandene bruger dit ur smarte påmindelser for at hjælpe dig med at sikre, at du har tilstrækkelig batterilevetid til din næste træning. Nogle påmindelser er for eksempel baseret på din aktivitetshistorik. Du modtager også en meddelelse, hvis uret f.eks. registrerer lavt batteri, mens du registrerer en aktivitet. Den vil automatisk foreslå, at du skifter til en anden batteritilstand.




Dit ur vil underrette dig, når der kun er 20 % batteri tilbage og igen ved 10 %.

### 5.1.5. Svømning

Du kan bruge Suunto 5 Peak ved svømning i bassin.

Når du bruger en svømmesportstilstand, bruger uret svømmebassinets længde for at bestemme distancen. Du kan ændre bassinets længde efter behov under indstillingerne for sportstilstandene, inden du begynder at svømme.

 **BEMÆRK:** Håndleddets pulssensor fungerer måske ikke under vand. Brug en pulssensor på brystet for at opnå en mere pålidelig pulssporing.

### 5.1.6. Intervaltræning

Intervaltræning er en almindelig form for motion, der består af gentagne sæt af høje og lave grader af intensitet. Med Suunto 5 Peak kan du i uret definere din egen intervaltræning for hver sportsgren.

Når du definerer dine intervaller, er der fire elementer, der skal indstilles:

- Intervaller: Til/fra-knap, der aktiverer intervaltræning. Når du slår knappen til, tilføjes et intervaltræningsdisplay til din sportstilstand.
- Gentagelser: Antal sæt af intervaller + restitution, som du vil foretage.
- Interval: Længden af dit høje intensitetsinterval baseret på distance eller varighed.
- Restitution: Længden af din hvileperiode mellem intervaller baseret på distance eller varighed.

Husk på, at hvis du bruger distance til at definere dine intervaller, skal du være i en sportstilstand, der måler distance. Målingen kan f.eks. være baseret på GPS eller en fod- eller cykel-POD.

 **BEMÆRK:** Hvis du bruger intervaller, kan du ikke aktivere navigation.

Sådan trænes med intervaller:

1. Vælg din sport fra startprogrammet.
2. Før du starter registrering af din træning, skal du trykke på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
3. Rul ned til **Intervaller**, og tryk på den midterste knap.
4. Slå intervaller til, og justér indstillingerne beskrevet ovenfor.




5. Rul op til **Tilbage**, og tryk på den midterste knap.

6. Tryk på knappen øverst til højre, indstil du er tilbage i startvisningen, og start din træning som normalt.
7. Tryk på knappen nederst til venstre for at skifte visning til intervaldisplayet, og tryk på knappen øverst til højre, når du er klar til at starte din intervaltræning.



8. Hvis du ønsker at stoppe intervaltræningen, før du har fuldført alle dine gentagelser, skal du holde den midterste knap nede for at åbne indstillingerne for sportstilstand og slå funktionen fra **Intervaller**.

 **BEMÆRK:** Mens intervaldisplayet vises, fungerer knapperne som normalt. Hvis du f.eks. trykker på knappen øverst til højre, sættes registreringen af træningen på pause, og ikke kun intervaltræningen.

Når du har stoppet optagelsen af din træning, slås intervaltræning automatisk fra for denne sportstilstand. De andre indstillinger gemmes dog, så du nemt kan starte den samme træning, næste gang du bruger sportstilstanden.

### 5.1.7. Displaytema

For at øge læsbarheden af urets display, mens du motionerer eller navigerer, kan du skifte mellem lyse og mørke temaer.

Med det lyse tema er displaybaggrunden lys og tallene mørke.

Med det mørke tema er kontrasten omvendt med mørk baggrund og lyse tal.

Temaet er en global indstilling, som du kan ændre i uret via en af indstillingerne for sportstilstand.

Sådan ændres displaytemaet fra indstillingerne for sportstilstand:

1. Tryk på knappen øverst til højre på urdisplayet for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Træning**, og tryk på den midterste knap.
3. Gå til en vilkårlig sportstilstand, og tryk på knappen nederst til højre for at åbne indstillingerne for sportstilstand.
4. Rul ned til **Tema**, og tryk på den midterste knap.
5. Skift mellem Lys og Mørk ved at trykke på knappen øverst til højre og nederst til højre, og acceptér med den midterste knap.
6. Rul tilbage op for at forlade indstillingerne for sportstilstand, og start (eller afslut) sportstilstanden.

### 5.1.8. Automatisk pause

Automatisk pause sætter registreringen af træningen på pause, når din hastighed er under 2 km/t. Når din hastighed stiger til mere end 3 km/t, fortsætter registreringen automatisk.

Du kan også slå automatisk pause til eller fra i indstillingerne for sportstilstand i uret, før du starter registrering af din træning.

Hvis automatisk pause er slået til under en registrering, vises en meddelelse, når registreringen automatisk er sat på pause.



Tryk på den midterste knap for at få vist og skifte mellem aktuelt niveau for distance, puls, klokkeslæt og batteriniveau.



Du kan genoptage registreringen automatisk, når du begynder at bevæge dig igen, eller vælge manuelt at genoptage fra meddelelseskærmen ved at trykke på knappen øverst til højre.

### 5.1.9. Følelse

Hvis du træner regelmæssigt, er det vigtigt at fornemme, hvordan du føler dig efter hver session for at få en indikator for din generelle fysiske tilstand.

Der kan vælges mellem fem følelsesgrader:

- **Dårligt**
- **Gnsn.**
- **Godt**
- **Meget godt**
- **Fremragende**

Du bestemmer, hvad disse muligheder betyder for dig. Det vigtigste er, at du bruger dem konsekvent.

For hver træningssession kan du registrere, hvordan du følte i uret, umiddelbart efter, at du stoppede optagelsen ved at besvare spørgsmålet '**Hvordan var det?**'.



Du kan springe over svaret på spørgsmålet ved at trykke på den midterste knap.

## 5.2. Medieknapper

Din Suunto 5 Peak kan bruges til at styre musikken, podcasts, andre medier, der afspilles på din telefon eller bliver castet fra din telefon til en anden enhed. Mediebetjening er som standard slået til, men kan slås fra under **Indstillinger** » **Medieknapper**.



**BEMÆRK:** Du skal parre dit ur med din telefon, før du kan bruge Medieknapper.

Du kan få adgang til mediebetjening ved at trykke på den midterste knap fra urdisplayet, eller tryk på den midterste knap under træning, indtil displayet for mediebetjening vises.

I displayet for mediebetjening har knapperne følgende funktioner:



- **Afspil/pause:** Knappen øverst til højre
- **Næste nummer/episode:** Knappen nederst til højre
- **Forrige nummer/episode:** Knappen øverst til højre (langt tryk)
- **Lydstyrke:** Knappen nederst til højre (langt tryk) åbner lydstyrkekontrollerne
  - I displayet til lydstyrkekontrol øger knappen øverst til højre lydstyrken, og knappen nederst til højre mindsker lydstyrken. Tryk på den midterste knap for at vende tilbage til displayet til mediebetjening.

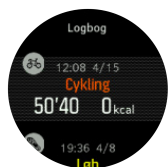
Tryk på den midterste knap for at forlade displayet til mediebetjening.

## 5.3. Logbog

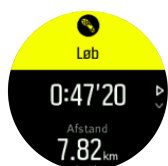
Du kan få adgang til logbogen fra startprogrammet.



Rul gennem logbogen ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre. Tryk på den midterste knap for at åbne og se den ønskede indgang.



Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte logbogen.



## 5.4. Navigation

### 5.4.1. Højdenavigation

Hvis du navigerer på en rute med højdeoplysninger, kan du også navigere baseret på op- og nedstigning ved hjælp af højdeprofildisplayet. Mens hovednavigationsdisplayet vises (hvor du kan se din rute), skal du trykke på den midterste knap for at skifte til højdeprofildisplayet.

Højdeprofildisplayet viser følgende oplysninger:

- Øverst: Din nuværende højde
- Midten: Højdeprofil, der viser din aktuelle position



- Nederst: Resterende opstigning eller nedstigning (tryk på knappen øverst til venstre for at skifte visning)



Hvis du afviger for langt fra ruten, mens du bruger højdenavigation, viser uret meddelelsen **Uden for rute** på højdeprofildisplayet. Hvis du ser denne meddelelse, skal du rulle til rutenavigationsdisplayet for at komme tilbage til ruten, før du fortsætter med højdenavigation.

### 5.4.2. Højdemåler

Suunto 5 Peak bruger GPS til at måle højden. Under optimale signalforhold – når potentielle fejl elimineres ved beregning af GPS-position – giver GPS-højdeaflysningen en god indikation af din højde.

Eftersom Suunto 5 Peak kun bruger GPS'en til at måle højden, vil eventuel filtrering kunne blive fejlbehæftet og medføre potentielle upræcise højdeaflysninger, hvis GPS'en ikke er indstillet til maksimal præcision.

Hvis du har brug for gode højdeaflysninger, skal du sørge for at GPS-præcisionen er indstillet til **Bedst** under registreringen.

Selv ved at vælge den bedste præcision må GPS-højden dog ikke betragtes som en absolut position. Det er en anslået værdi for din virkelige højde, og nøjagtigheden af denne afhænger meget af de omgivende forhold.

### 5.4.3. Ruter

Du kan bruge Suunto 5 Peak til at navigere efter ruter.

Sådan navigeres efter en rute:

1. Tryk på den øverste højre knap for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation** og tryk på den midterste knap.




3. Rul til **Ruter**, og tryk på den midterste knap for at åbne listen over ruter.



4. Rul til den rute, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.



5. Vælg **Start træning**, hvis du vil bruge ruten til træning, eller vælg **Kun navigation**, hvis du kun vil navigere på ruten.

 **BEMÆRK:** Hvis du kun vil navigere på ruten, gemmes eller logges der ingenting i Suunto-appen.

6. Tryk på knappen øverst til højre igen på et vilkårligt tidspunkt for at stoppe med at navigere.



I den detaljerede visning kan du zoome ind og ud ved at holde den midterste knap nede. Justér zoomniveauet ved hjælp af knappen øverst til højre og nederst til højre.



Mens navigationsdisplayet vises, kan du trykke på den nederste knap for at åbne en liste over genveje. Genvejene giver hurtig adgang til navigationshandlinger, f.eks. at gemme din aktuelle placering eller vælge en anden rute at navigere efter.

Det er også muligt at starte en træning fra genvejslisten. Hvis du vælger **Start træning**, åbnes menuen for sportstilstande, og du kan begynde at registrere din træning. Hvis du afslutter træningen, afsluttes navigationen også.


Alle sportstilstande med GPS har også valgmuligheder til ruterne. Se 5.1.3. *Navigation under træning*.

## Navigationsvejledning

Når du navigerer efter en rute, hjælper uret dig med at forblive på rette kurs ved at give dig yderligere notifikationer, mens du bevæger dig langs ruten.

Hvis du f.eks. bevæger dig mere end 100 meter væk fra ruten, giver uret dig en notifikation om, at du ikke er på den rette rute, og fortæller dig også, når du igen er tilbage på ruten.

Når du når et rutepunkt/et interessepunkt på ruten, vises en informativ pop op-meddelelse med distance og forventet tid på ruten (ETE) til næste rutepunkt eller interessepunkt.

 **BEMÆRK:** Hvis du navigerer efter en rute, som krydser sig selv, som f.eks. et ottetal, og du foretager et forkert drej i krydset, antager uret, at du med vilje tager en anden vej på ruten. Uret viser det næste rutepunkt på baggrund af den nye bevægelsesretning. Du skal derfor holde øje med den stiplede linje for at sikre, at du bevæger dig i den rigtige retning, når du navigerer efter en kompliceret rute.

## Trinvis navigation

Når du opretter ruter i Suunto-appen, kan du vælge at aktivere trinvis instruktioner. Når ruten overføres til dit ur og bruges til navigation, giver den dig trinvis instruktioner med en lydalarm og information om, hvilken vej du skal dreje.

#### 5.4.4. Find tilbage

Hvis du bruger GPS, når du optager en aktivitet, gemmer Suunto 5 Peak automatisk startpunktet for din øvelse. Med Find tilbage kan Suunto 5 Peak navigere dig direkte tilbage til dit startpunkt.

Sådan startes Find tilbage:

1. Tryk på den midterste knap, mens du optager en aktivitet, indtil du når navigationsdisplayet.
2. Tryk på knappen nederst til højre for at åbne genvejsmenuen.
3. Rul til Find tilbage, og tryk på den midterste knap for at vælge.
4. Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte og gå tilbage til navigationsdisplayet.

Navigationsinstruktionerne vises som den sidste visning i den valgte sportstilstand.

#### 5.4.5. Sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot

Hvis du er medlem af Komoot kan du finde eller planlægge ruter med Komoot og synkronisere dem med din Suunto 5 Peak via Suunto app. Derudover vil dine træninger, som er registrerede med dit ur, automatisk blive synkroniseret med Komoot.

Når du bruger en rutenavigation med din Suunto 5 Peak sammen med ruter fra Komoot, vil dit ur give dig sving-efter-sving-instrukser ved hjælp af et lydssignal og en tekst om, hvilken vej du skal dreje.



Sådan bruger du sving-efter-sving-navigation leveret af Komoot:

1. Registrér dig på Komoot.com
2. I Suunto app vælges partner services.
3. Vælg Komoot og tilslut ved at indtaste de samme brugeroplysninger som ved registrering i Komoot.

Alle dine valgte eller planlagte ruter (kaldet "tours" i Komoot) i Komoot vil automatisk synkroniseres med Suunto app, og som du derefter nemt kan overføre til dit ur.

Følg vejledningen i sektion 5.4.3. Ruter og vælg din rute fra Komoot for at modtage sving-efter-sving-instrukser.

Du finder flere oplysninger om samarbejdet mellem Suunto og Komoot her <http://www.suunto.com/komoot>



**BEMÆRK:** Komoot er på nuværende tidspunkt ikke tilgængeligt i Kina.

#### 5.4.6. Interessepunkter

Et interessepunkt er et specielt sted, som f.eks. et campingområde eller en udsigt fra stien, som du kan gemme og navigere til på et senere tidspunkt. Du kan oprette interessepunkter i Suunto app fra et kort og behøver ikke at være ved selve interessepunktet. Du opretter et interessepunkt i dit ur ved at gemme din aktuelle placering.

Hvert interessepunkt defineres ved:

- Interessepunktets navn
- Interessepunktets type
- Dato og klokkeslæt for oprettelsen
- Breddegrad
- Længdegrad
- Højde

Du kan gemme op til 250 interessepunkter i dit ur.

#### 5.4.6.1. Navigation til en seværdighed

Du kan navigere til enhver seværdighed, som ligger på dit urs liste over seværdigheder.



**BEMÆRK:** Når du navigerer mod en seværdighed, bruger dit ur GPS med fuld kraft.

Sådan navigeres til en seværdighed:

1. Tryk på knappen øverst til højre for at åbne startprogrammet.
2. Rul til **Navigation**, og tryk på den midterste knap.
3. Rul til seværdigheder, og tryk på den midterste knap for at åbne din liste over seværdigheder.
4. Rul til den seværdighed, du vil navigere efter, og tryk på den midterste knap.
5. Tryk på den øverste knap for at starte med at navigere.

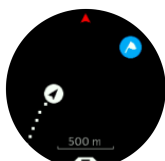
Tryk på den øverste knap igen på et vilkårligt tidspunkt for at stoppe med at navigere.

Når du bevæger dig har navigationen med seværdigheder to visninger:

- seværdighedsvisning med retningsindikator og afstand til seværdigheden



- kortvisning over din nuværende placering i forhold til seværdigheden og den stiplede linje (den rute, du har benyttet)



Tryk på den midterste knap for at skifte mellem visninger: Hvis du stopper med at bevæge dig, kan uret ikke registrere, i hvilken retning du bevæger dig på baggrund af GPS.



**TIP:** Når du er i seværdighedsvisningen skal du trykke på skærmen for at få vist yderligere oplysninger i den nederste række, som f.eks. højdeforskel mellem den nuværende position og seværdigheden og forventet ankomsttidspunkt (ETA) eller tid på ruten (ETE).




















I kortvisningen vises de nærmeste seværdigheder i gråt. Tryk på knappen øverst til venstre for at skifte mellem oversigtskortet og en mere detaljeret visning. I den detaljerede visning

kan du justere zoomniveauet ved at trykke på den midterste knap og derefter zoome ind eller ud ved hjælp af den øverste og nederste knap.

Mens du navigerer kan du trykke på knappen nederst til højre for at åbne en liste med genveje. Genvejene giver dig hurtig adgang til detaljer om seværdighederne og handlinger, som f.eks. lagring af din nuværende position eller valg af en anden seværdighed, som du ønsker at navigere til, samt afslutning af navigationen.

#### 5.4.6.2. Seværdighedstyper

Følgende seværdighedstyper er tilgængelige i Suunto 5 Peak:

	Generisk seværdighed
	Rede, hi (dyr, til jagt)
	Start (start på en rute eller et spor)
	Store dyr (dyr, til jagt)
	Fugl (dyr, til jagt)
	Bygning, hjem
	Café, mad, restaurant
	Lejr, campingplads
	Bil, parkering
	Hule
	Klippe, bakke, bjerg, dal
	Kyst, sø, flod, vand
	Vejkryds
	Nødhjælp
	Slut (slut på en rute eller et spor)
	Fiskeri, fiskested
	Skov
	Geocache
	Vandrehjem, hotel, overnatning

	Info
	Eng
	Maksimum
	Spør (dyrespor, til jagt)
	Vej
	Klippe
	Afmærkning (dyreafmærkning, til jagt)
	Skrab (dyreafmærkning, til jagt)
	Skud (til jagt)
	Syn
	Små dyr (dyr, til jagt)
	Ståpunkt (til jagt)
	Sti
	Stikamera (til jagt)
	Vandfald

#### 5.4.6.3. Tilføjelse og sletning af interessepunkter

Du kan tilføje et interessepunkt til dit ur enten med Suunto app eller ved at gemme din aktuelle placering i uret.

Hvis du er udendørs med dit ur, og du kommer til et sted, du vil gemme som et interessepunkt, kan du tilføje positionen direkte i dit ur.

Sådan tilføjes et interessepunkt med dit ur:

1. Tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
2. Gå til **Navigation** og tryk på den midterste knap.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at rulle ned til **Din placering** og tryk på den midterste knap.
4. Vent på, at uret aktiverer GPS og finder din placering.
5. Når uret viser din breddegrad og længdegrad, skal du trykke på den øverste knap for at gemme din placering som interessepunkt og vælge interessepunktets type.
6. Som standard er interessepunktets navn det samme som interessepunktets type (vises med et efterfølgende nummer).

## Sletning af interessepunkter

Du kan slette et interessepunkt ved at slette det fra listen over interessepunkter i uret eller ved at fjerne det i Suunto app.

Sådan slettes et interessepunkt i dit ur:

1. Tryk på den øverste knap for at åbne startprogrammet.
2. Gå til **Navigation** og tryk på den midterste knap.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at rulle ned til **POIs** og tryk på den midterste knap.
4. Rul til det interessepunkt, du vil fjerne fra uret, og tryk på den midterste knap.
5. Rul til slutningen af oplysningerne og vælg **Slet**.

Når du sletter et interessepunkt fra dit ur, slettes interessepunktet ikke permanent.

Hvis du vil slette et interessepunkt permanent, skal du slette interessepunktet i Suunto app.

### 5.4.7. GPS-præcision og strømbesparelse

GPS-pejlingsfrekvensen bestemmer nøjagtigheden på din rute – jo kortere intervallet er mellem pejlinger, jo bedre er sporingsnøjagtigheden. Hver GPS-pejling registreres i din log, når du registrerer en træning.

GPS-pejlingsfrekvensen påvirker også direkte batteriets levetid. Ved at reducere GPS-præcisionen kan du forlænge batteriets levetid i uret.

Indstillingerne for GPS-præcision er:

- Bedst: ~ 1 sek. pejlingsfrekvens
- God: ~ 60 sek. pejlingsfrekvens

Du kan ændre GPS-nøjagtigheden fra sportsindstillingerne i dit ur eller i Suunto-appen.

Når du navigerer efter en rute eller mod en seværdighed, indstilles GPS-præcisionen automatisk til Bedst.



**BEMÆRK:** Første gang du træner eller navigerer med GPS, skal du vente, indtil uret har opnået en GPS-pejling, før du starter. Dette kan tage 30 sekunder eller mere afhængigt af forholdene.

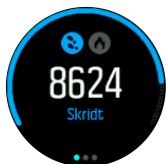
## 5.5. Daglig aktivitet

### 5.5.1. Overvågning af aktiviteter


Dit ur registrerer dit samlede aktivitetsniveau i løbet af dagen. Dette er en vigtig faktor, uanset om du blot ønsker at være sund og rask eller træner til en kommende konkurrence. Det er godt at være aktiv, men når du træner hårdt, skal du have gode hviledage med lav aktivitet.

Aktivitetmåleren nulstilles automatisk hvert døgn ved midnat. I slutningen af ugen viser uret en oversigt over din aktivitet.

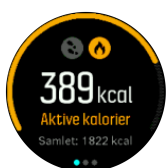
Fra urdisplayet skal du trykke på knappen nederst til højre for at få vist det samlede antal skridt for dagen.



Dit ur tæller skridt ved brug af et accelerometer. Det samlede antal skridt akkumuleres 24/7, også under registrering af træningssessioner og andre aktiviteter. For nogle specifikke sportsgrene, såsom svømning og cykling, tælles skridt dog ikke.

 **TIP:** For at forbedre nøjagtigheden af skridtsporing skal du definere placeringen og den måde, som du vil bære dit ur på, når du konfigurerer din Suunto, eller under **Indstillinger** » **Generelt** » **Personlig** » **Enhedens position**.

Ud over skridt kan du trykke på den øverste venstre knap for at se et estimeret kalorieforbrug for dagen.



Det store tal i midten af displayet er den anslåede mængde aktive kalorier, du har forbrændt i løbet af dagen indtil nu. Nedenfor dette ses de samlede antal kalorier, der er forbrændt. Den samlede mængde omfatter både aktive kalorier og din grundlæggende metaboliske forbrænding (se nedenfor).

Ringene på begge displays angiver, hvor tæt du er på dine daglige aktivitetsmål. Disse mål kan tilpasses dine personlige præferencer (se nedenfor).

Du kan også kontrollere dine trin i løbet af de sidste syv dage ved at trykke på den midterste knap. Tryk på den midterste knap igen for at få vist kalorierne.



## Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skridt og kalorier. Mens du er i aktivitetsdisplayet, skal du holde den midterste knap trykket ned for at åbne indstillingerne for aktivitetsmål.



Når du angiver dit mål for skridt, definerer du det samlede antal skridt for dagen.

Det samlede antal kalorier, du forbrænder per dag, er baseret på to faktorer: dit basale stofskiftetal (BMR) og din fysiske aktivitet.





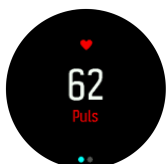
Din BMR er mængden af kalorier, som din krop forbrænder i hvile. Det er de kalorier, din krop har brug for til at holde dig varm og udføre grundlæggende funktioner, som f.eks. at blinke med øjnene eller slå et hjerteslag. Dette tal er baseret på din personlige profil, herunder faktorer som f.eks. alder og køn.

Når du indstiller et kaloriemål, definerer du, hvor mange kalorier du ønsker at forbrænde ud over din BMR. Dette er dine såkaldte aktive kalorier. Ringen rundt om aktivitetsdisplayet viser, hvor mange aktive kalorier du forbrænder i løbet af dagen i forhold til dit mål.

### 5.5.2. Øjeblikkelig puls

Displayet for øjeblikkelig puls giver et hurtigt øjebliksbillede af din puls.

Tryk på knappen nederst til højre fra urdisplayet for at rulle til pulsdisplayet.



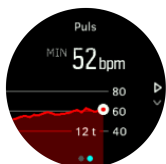
Tryk på den øverste knap for at forlade displayet og vende tilbage til urdisplayet.

### 5.5.3. Daglig puls

Det daglige pulsdisplay giver en 12-timers visning af din puls. Dette er en nyttig informationskilde til f.eks. restitution efter en hård træningssession.

Displayet viser din puls i løbet af 12 timer som en graf. Grafen er baseret på din gennemsnitlige puls baseret på 24-minutters tidsintervaller. Ved at trykke på knappen nederst til højre får du desuden et estimat af dit gennemsnitlige kalorieforbrug pr. time og din laveste puls i 12-timers perioden.

Din laveste puls gennem de sidste 12 timer er en god indikator for din restitutionsstatus. Hvis den er højere end normalt, er du sandsynligvis endnu ikke helt restitueret efter din sidste træning.



Hvis du optager en øvelse, afspejler de daglige pulsværdier den forhøjede puls og kalorieforbruget fra din træning. Men husk på, at grafen og forbruget er et gennemsnit. Hvis din puls stiger til 200 slag pr. minut under træning, viser grafen ikke denne maksimale værdi, men gennemsnittet fra de 24 minutter, hvor du rammer den maksimale puls.

Før du kan se det daglige pulsdisplay, skal du aktivere den daglige pulsfunktion. Du kan slå funktionen til eller fra i indstillingerne under **Aktivitet**. Hvis displayet med den daglige pulsvisning vises, kan du også få adgang til aktivitetsindstillingerne ved at holde den midterste knap nede.


Hvis den daglige pulsfunktion er slået til, aktiverer dit ur den optiske pulssensor regelmæssigt for at kontrollere din puls. Dette øger batteriets strømforbrug en smule.



Når funktionen er aktiveret, skal dit ur bruge 24 minutter, før det kan begynde at vise de daglige pulsoplysninger.

Sådan vises den daglige puls:

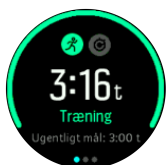
1. Tryk på knappen nederst til højre fra urdisplayet for at rulle til displayet med den øjeblikkelige puls.
2. Tryk på den midterste knap for at åbne displayet med daglig puls.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at få vist dit kalorieforbrug.

 **BEMÆRK:** Efter en periode med inaktivitet, f.eks. når du ikke har uret på eller sover, skifter uret til dvaletilstand og slår den optiske pulssensor fra. Hvis du ønsker at registrere din puls i løbet af natten, skal du aktivere tilstanden Forstyr ikke (se 4.6. Tilstanden Forstyr ikke).

## 5.6. Træningsindsigt

Dit ur giver dig en oversigt over din træningsaktivitet.

Tryk på knappen nederst til højre for at rulle til træningsindsigten.



Tryk på den midterste knap to gange for at få vist en graf med alle dine aktiviteter i de sidste 3 uger og den gennemsnitlige varighed. Tryk på knappen øverst til venstre for at skifte mellem de forskellige aktiviteter, du har foretaget i de sidste 3 uger.



Fra visningen med totaler kan du trykke på knappen øverst til venstre for at skifte mellem dine tre foretrukne sportsgrene.

Tryk på knappen nederst til højre for at se oversigten for den aktuelle uge. Oversigten inkluderer samlet tid, distance og kalorier for hver sport. Tryk på knappen nederst til højre, når der vises en bestemt aktivitet, for at få vist detaljer om den.



## 5.7. Adaptiv træningsvejledning

Dit Suunto 5 Peak opretter automatisk en 7-dages træningsplan for at hjælpe dig med at vedligeholde, forbedre eller styrke dit aerobe fitnessniveau. Den ugentlige træningsbelastning og -intensitet er forskellig i de tre træningsprogrammer.

Vælg dit fitnessmål:



Vælg “maintain” (vedligeholde), hvis du allerede er i ret god form og gerne vil vedligeholde dit aktuelle fitnessniveau. Denne mulighed er også nyttig for dem, der lige er kommet i gang med regelmæssig motion. Når du er i gang, kan du altid ændre programmet, så din træning bliver mere udfordrende.

Muligheden “improve” (forbedre) er udviklet til at forbedre dit aerobe fitnessniveau med en moderat fremskridtskurve. Hvis du vil forbedre dit fitnessniveau hurtigere, skal du vælge programmet “boost” (styrke). Det vil give dig en hårdere træning og hurtigere resultater.

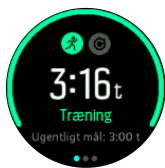
Træningsplanen består af planlagte øvelser med målvarighed og intensitet. Hver øvelse er planlagt med det formål at hjælpe dig med at vedligeholde og forbedre dit fitnessniveau gradvist uden at overbelaste din krop. Hvis du springer en øvelse over eller gør lidt mere end planlagt, tilpasser Suunto 5 Peak automatisk din træningsplan i overensstemmelse hermed.

Når du starter en planlagt træning, vil dit ur vejlede dig med visuelle og hørbare indikatorer, der hjælper dig med at holde den rette intensitet og holde styr på dit fremskridt.

Indstillingerne for pulszone (se *Pulszoner*) påvirker den adaptive træningsplan. De kommende aktiviteter i træningsplanen omfatter intensitet. Hvis dine pulszone ikke er indstillet korrekt, kan intensitetsvejledningen under en planlagt øvelse ikke korrelere med den egentlige intensitet i din øvelse.

Sådan får du vist de næste planlagte træningssessioner:

1. På urdisplayet skal du trykke på knappen nederst til højre for at rulle til visningen for træningsindsigt.



2. Tryk på den midterste knap for at se din plan for den aktuelle uge.





3. Tryk på den nederste højre knap for at se yderligere oplysninger; træningsdag, varighed og intensitetsniveau (baseret på pulszone, se 5.15. *Intensitetszoner*).




4. Tryk på knappen nederst til venstre for at afslutte visningen af planlagt træning og vende tilbage til tidsdisplayet.

 **BEMÆRK:** Du kan også se dagens planlagte aktivitet ved at trykke på den midterste knap i urdisplayet.

 **BEMÆRK:** Målet med adaptiv træningsvejledning er at vedligeholde, forbedre og styrke dit fitnessniveau. Hvis du allerede er i meget god form og træner ofte, er 7-dages planen måske ikke egnet til din eksisterende rutine.

 **FORSIGTIG:** Hvis du har været syg, skal træningsplanen måske justeres, når du begynder at træne igen. Vær ekstra forsigtig, og træn kun let efter sygdom.

 **ADVARSEL:** Uret kan ikke registrere, om du har en skade. Følg anbefalingerne fra din læge for at komme dig efter skaden, før du følger urets træningsplan.

Sådan deaktiveres din personlige træningsplan:

1. Gå til menuen med indstillinger, og vælg **Træning**.
2. Slå **Vejledning** fra.



Hvis du ikke ønsker den adaptive vejledning, men gerne vil have et træningsmål, kan du definere et mål for antal timer som dit ugentlige mål i indstillingerne under **Træning**.

1. Deaktiver **Vejledning**.
2. Vælg **Ugentligt mål**, ved at trykke på den midterste knap.
3. Vælg dit nye **Ugentligt mål** ved at trykke på knapperne øverst til højre eller nederst til højre.



4. Bekræft ved at trykke på den midterste knap.

## Vejledning i realtid

Hvis du har planlagt en træning for dagen, vises denne aktivitet som den første mulighed i listen over sportstilstande, når du åbner træningsvisningen for at starte en træningsregistrering. Hvis du vil have vejledning i realtid, skal du starte den anbefalede træning, ligesom du ville gøre for en normal registrering. Se *Registrering af en træning*.



**BEMÆRK:** Du kan også se dagens planlagte aktivitet ved at trykke på den midterste knap i urdisplayet.

Når du træner efter en planlagt træning, vises en grøn statuslinje og procentdel for dit fremskridt. Målet estimeres ud fra planlagt intensitet og varighed. Når du træner inden for den planlagte intensitet (baseret på din puls), bør du nå målet inden for den planlagte varighed. Højere træningsintensitet betyder, at du når målet hurtigere. Tilsvarende vil en lavere intensitet tage længere tid.

## 5.8. Restitution

Restitutionstid er en beregning i timer af, hvor længe din krop behøver for at komme sig efter træning. Tiden er baseret på varigheden og intensiteten på træningssessionen samt din generelle træthed.

Restitutionstid akkumulerer via alle typer for motion. Med andre ord akkumulerer du restitutionstid via lange træningssessioner med lav intensitet, såvel som dem med høj intensitet.

Tiden er kumulativ på tværs af træningssessioner, så hvis du træner igen inden tiden er udløbet, tilføjes den nye akkumulerede tid til den resterende tid fra din tidligere træningssession.

Du kan få vist din restitutionstid ved at trykke på knappen nederst til højre på urdisplayet, indtil restitutionsdisplayet vises.



Fordi restitutionstiden bare er en vurdering, bliver de akkumulerede timer talt ned stadigt, uden hensyn til dit konditionsniveau eller andre personlige faktorer. Er du i rigtig god form, restituerer du muligvis hurtigere end beregnet. Har du derimod for eksempel influenza, er din restitution muligvis langsommere end beregnet.

## 5.9. Registrering af søvn

En god nats søvn er vigtigt for en sund sjæl og krop. Du kan bruge dit ur til at registrere din søvn og følge med i, hvor meget søvn du får i gennemsnit.

Når du har uret på i seng, registrerer Suunto 5 Peak din søvn på baggrund af accelerometerdata.

Sådan registrerer du søvnen:


1. Gå til urindstillingerne, rul ned til **SØVN**, og tryk på den midterste knap.
2. Slå **SØVNREGISTRERING** til.



3. Indstil tidspunkterne for, hvornår du går i seng og står op, i overensstemmelse med din normale søvnplan.

Når du har defineret din sengetid, kan du vælge at indstille dit ur til tilstanden Forstyr ikke i dine sovetimer.

Trin 3 ovenfor definerer din sengetid. Uret bruger denne periode til at bestemme, hvornår du sover (når du er gået i seng) og rapporterer al søvn som én session. Hvis du f.eks. står op i løbet af natten for at drikke et glas vand, medregner uret stadig din søvn efter dette som den samme session.

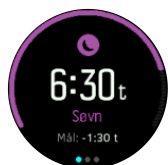
 **BEMÆRK:** Hvis du går i seng før din sengetid og også står op efter din sengetid, tæller uret ikke dette med som en søvn-session. Du bør indstille din sengetid i henhold til det tidligste tidspunkt, du kan gå i seng, og det seneste tidspunkt, du kan vågne op.

Når du har aktiveret søvnregistrering, kan du også indstille dit søvnmål. En typisk voksen har brug for mellem 7 og 9 timers søvn pr. døgn, selvom din ideelle mængde søvn kan variere fra normerne.

## Søvntendenser

Når du vågner, bliver du mødt med en oversigt over din søvn. Oversigten omfatter f.eks. den samlede varighed af søvnen samt den anslåede tid, du var vågen (bevægede dig rundt), og den tid, du var i dyb søvn (ingen bevægelse).

Ud over søvnoversigten kan du følge din generelle søvntendens med søvnindsigten. På urets forside skal du trykke på knappen nederst til højre, indtil displayet **SØVN** vises. Den første visning viser din sidste søvn sammenlignet med dit søvnmål.





Når søvndisplayet vises, kan du trykke på den midterste knap for at få vist din gennemsnitlige søvn i løbet af de sidste syv dage. Tryk på knappen nederst til højre for at få vist det faktiske antal søvntimer i løbet af de sidste syv dage.

Når displayet med den gennemsnitlige søvn vises, kan du trykke på den midterste knap for at få vist en graf med dine gennemsnitlige pulsværdier i løbet af de sidste syv dage.



Tryk på knappen nederst til højre for at se de faktiske pulsværdier i løbet af de sidste syv dage.

 **BEMÆRK:** På displayet **SØVN** kan du holde den midterste knap nede for at få adgang til søvnregistreringsindstillinger.

 **BEMÆRK:** Alle søvnmålinger er baseret på bevægelser alene, så de er estimer, som ikke afspejler dine faktiske søvnavaner.

## Søvnkvalitet

Ud over varighed kan dit ur også vurdere søvnkvaliteten ved at følge din pulsvariation under søvnen. Variationen er en indikation af, hvor godt din søvn hjælper dig med at hvile og restituere. Søvnkvaliteten vises på skala fra 0 til 100 i søvnoversigten, hvor 100 er den bedste kvalitet.

## Måler din puls, mens du sover

Hvis du har uret på, mens du sover, kan du få yderligere feedback på din puls under søvnen. For at bevare den optiske puls slået til om natten, skal du sørge for, at den daglige puls er aktiveret (se 5.5.3. *Daglig puls*).

## Automatisk Forstyr ikke-tilstand

Du kan bruge den automatiske indstilling for Forstyr ikke til automatisk at aktivere tilstanden Forstyr ikke, når du sover.

## 5.10. Stress og restitution

Dine ressourcer er en god indikation af din krops energiniveau og angiver din evne til at håndtere stress og klare dagens udfordringer.

Stress og fysisk aktivitet nedbryder dine ressourcer, mens hvile og restitution genopretter dem. God søvn er en væsentlig faktor for at sikre, at din krop har de ressourcer, den har brug for.


Når dine ressourceniveauer er høje, vil du sandsynligvis føle dig frisk og energisk. Hvis du løber, når dine ressourcer er høje, betyder det sikkert, at du løber godt, fordi din krop har den energi, den har brug for til at tilpasse og forbedre sig som resultat.

Det er vigtigt at kunne spore dine ressourcer for at styre og bruge dem klogt. Du kan også bruge dine ressourceniveauer som vejledning til at identificere stressfaktorer, personligt effektive forbedringsstrategier og effekten af god ernæring.

Stress og restitution bruger optiske hjertesensor aflæsninger og for at få dem i løbet af dagen, skal daglig puls være aktiveret, se *Daglig puls*.

Det er vigtigt, at din Maks. puls og Hvilepuls er indstillet til at matche din puls for at sikre, at du får de mest nøjagtige aflæsninger. Som standard er Hvilepuls er indstillet til 60 bpm og Maks. puls er baseret på din alder.

Disse pulsværdier kan let ændres i indstillingerne under **GENERELT** -> **PERSONLIG**.

 **TIP:** Brug den laveste pulsmåling målt under din søvn som din Hvilepuls.

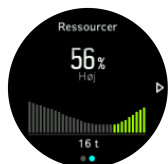
Tryk på knappen nederst til højre for at rulle til stress- og restitutionsdisplayet.



Måleren rundt omkring dette display angiver dit samlede ressourceniveau. Hvis det er grønt, betyder det, at du er ved at restituere. Status- og tidsindikatoren fortæller din nuværende

tilstand (aktiv, inaktiv, restitution eller stress), og hvor længe du har været i den tilstand. I dette skærmbillede har du for eksempel restitueret i de sidste fire timer.

Tryk på den midterste knap for at få vist et søjlediagram over dine ressourcer i løbet af de sidste 16 timer.



De grønne søjler angiver perioder, hvor du har restitueret. Procentværdien er et estimat af dit nuværende ressourceniveau.

## 5.11. Fitnessniveau

God aerob fitness er vigtig for din generelle sundhed, velvære og udholdenhed.

Dit aerobe fitnessniveau er defineret som VO<sub>2</sub>max (maksimalt iltforbrug), en bredt anerkendt måling af aerob udholdenhedskapacitet. Med andre ord viser VO<sub>2</sub>max, hvor godt din krop kan bruge ilt. Desto højere din VO<sub>2</sub>max er, desto bedre kan du bruge ilt.

Vurderingen af dit fitnessniveau er baseret på registrering af din pulsrespons under alle registrerede løb eller gåture. For at vurdere dit fitnessniveau skal du registrere et løb eller en gåtur med en varighed på mindst 15 minutter, mens du bærer Suunto 5 Peak.

Dit ur kan give en vurdering af dit fitnessniveau for alle løbe- og gåture.

Dit nuværende vurderede fitnessniveau vises i fitnessniveau-displayet. På urdisplayet skal du trykke nederst til højre for at rulle til fitnessniveau-displayet.



 **BEMÆRK:** Hvis uret ikke har vurderet dit fitnessniveau endnu, vil fitnessniveau-displayet give yderligere instruktioner.

Historiske data fra træning med løb og gang, du har registreret, sikrer nøjagtigheden af din anslåede VO<sub>2</sub>max. Jo flere aktiviteter du optager med din Suunto 5 Peak, jo mere præcis bliver dit VO<sub>2</sub>max-estimat.

Der findes otte fitnessniveauer fra lav til høj: Meget ringe, Dårligt, Nogenlunde, Gennemsnitlig, God, Meget god, Fremragende og Super. Værdien afhænger af din alder og dit køn, og jo højere værdien er, jo bedre er dit fitnessniveau.

Tryk på knappen øverst til venstre for at se din anslåede fitnessalder. Fitnessalder er en metrisk værdi, der fortolker din VO<sub>2</sub>max-værdi i alder. Hvis du regelmæssigt udøver de rigtige typer fysisk aktivitet, kan du øge din VO<sub>2</sub>max-værdi og reducere din fitnessalder.





Forbedring af VO<sub>2</sub>max er yderst individuelt, og det afhænger af faktorer som alder, køn, genetik og træningsbaggrund. Hvis du allerede er i meget god form, vil dit fitnessniveau øges langsommere. Hvis du lige begynder at træne regelmæssigt, kan du se en hurtig forbedring af dit fitnessniveau.

## 5.12. Pulssensor på brystet

Du kan bruge en Bluetooth® Smart-kompatibel pulsmonitor, som f.eks. Suunto Smart Sensor, sammen med dit Suunto 5 Peak for at få mere detaljerede oplysninger om din træningsintensitet.

Hvis du bruger Suunto Smart Sensor, kan du desuden også udnytte pulshukommelsen. Sensorens hukommelsesfunktion gemmer data, hvis tilslutningen til dit ur afbrydes, f.eks. når du svømmer (ingen transmission under vand).

Det betyder også, at du endda kan efterlade dit ur, efter registreringen er startet. Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor for at få flere oplysninger.

Se brugervejledningen til Suunto Smart Sensor eller en anden Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor for at få yderligere oplysninger.


Se 5.13. *Tilknytning af POD'er og sensorer* for at få instruktioner om, hvordan du tilknytter en pulssensor til dit ur.

## 5.13. Tilknytning af POD'er og sensorer

Tilknyt dit ur med Bluetooth Smart POD'er og sensorer for at samle yderligere oplysninger, såsom cykling, når du registrerer en øvelse.

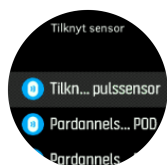
Suunto 5 Peak understøtter følgende POD'er og sensorer:

- Puls
- Cykel
- Kraft
- Fod

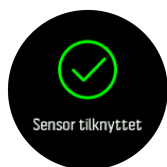
 **BEMÆRK:** Du kan ikke parre noget, hvis flytilstand er aktiveret. Sluk for flytilstand, før du starter parring. Se 4.5. Flytilstand.

Sådan tilknyttes en POD eller en sensor:

1. Gå til urindstillingerne, og vælg **Tilslutning**.
2. Vælg **Tilknyt sensor** for at få vist listen over sensortyper.
3. Tryk på knappen nederst til højre for at rulle igennem listen, og vælg med den midterste knap.



4. Følg instruktionerne i uret for at fuldføre tilknytningen (se brugervejledning til sensor eller til POD om nødvendigt) ved at trykke på den midterste knap for at komme videre til næste trin.



Hvis POD'en har påkrævede indstillinger, såsom kranklængde til en power-POD, bliver du bedt om at angive en værdi under tilknytningsprocessen.

Når POD'en eller sensoren er tilknyttet, søger dit ur efter den, så snart du vælger en sportstilstand, som anvender den pågældende sensortype.

Du kan se hele listen over tilknyttede enheder i dit ur fra indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Fra denne liste kan du om nødvendigt fjerne en enheds tilknytning. Vælg enheden, som du ønsker at fjerne, og tryk på **Glem**.

### 5.13.1. Kalibrering af cykel-POD

Til cykel-POD'er skal du indstille hjulomkredsen i uret. Omkredsen skal angives i millimeter og foretages som et trin i kalibreringen. Hvis du skifter hjul (med en anden omkreds) på cyklen, skal hjulomkredsen også ændres i urindstillingerne.

Sådan ændres hjulomkredsen:

1. I indstillingerne skal du gå til **Tilslutning** » **Parrede enheder**.
2. Vælg **Cykel-POD**.
3. Vælg den nye hjulomkreds.

### 5.13.2. Kalibrering af fod-POD

Når du parrer en fod-POD, kalibrerer uret automatisk POD'en ved hjælp af GPS'en. Det anbefales at bruge den automatiske kalibrering, men du kan deaktivere den efter behov fra POD-indstillingerne under **Tilslutning** » **Parrede enheder**.

Til den første kalibrering med GPS skal du vælge en sportstilstand, hvor fod-POD'en anvendes, og hvor GPS-præcisionen er indstillet til **Bedst**. Start registreringen og løb i et uændret tempo på et fladt terræn, om muligt, i mindst 15 minutter.

Løb i dit normale gennemsnitlige tempo under den indledende kalibrering og stop derefter registreringen af din træning. Næste gang du vil bruge fod-POD'en, er kalibreringen klar.

Dit ur kalibrerer automatisk fod-POD'en på ny, når det er nødvendigt, og når GPS-hastigheden er tilgængelig.

### 5.13.3. Kalibrering af Power POD

For Power POD (power-tæller) skal du starte kalibreringen fra indstillingerne for sportstilstand i dit ur.

Sådan kalibreres en Power POD:

1. Tilknyt en Power POD til dit ur, hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Vælg en sportstilstand, der bruger en Power POD, og åbn derefter tilstandsindstillingerne.
3. Vælg **Kalibrer power-POD**, og følg instruktionerne på uret.

Du bør kalibrere Power POD igen fra tid til anden.

## 5.14. Timere

Dit ur indeholder et stopur og en nedtællingstimer til grundlæggende tidtagning. Fra urdisplayet skal du åbne startprogrammet og rulle op, indtil timerikonet vises. Tryk på den midterste knap for at åbne timerdisplayet.

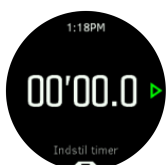


Når displayet først åbnes, vises stopuret. Herefter husker uret, hvad du brugte sidste gang, enten stopur eller nedtællingstimer.

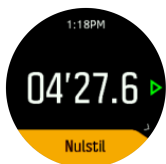
Tryk på knappen nederst til højre for at åbne **INDSTIL TIMER** genvejsmenuen, hvor du kan ændre timerindstillingerne.

### Stopur

Start stopuret ved at trykke på den midterste knap.



Stop stopuret ved at trykke på den midterste knap. Du kan fortsætte ved at trykke på den midterste knap igen. Nulstil ved at trykke på den nederste knap.



Afslut timeren ved at holde den midterste knap nede.

### Nedtællingstimer

På timerdisplayet skal du trykke på den nederste knap for at åbne genvejsmenuen. Derfra kan du vælge en foruddefineret nedtællingstid eller oprette en brugerdefineret nedtællingstid.



Stop og nulstil efter behov vha. den midterste knap og knappen nederst til højre.

Afslut timeren ved at holde den midterste knap nede.

## 5.15. Intensitetszoner

Brug af intensitetszoner til motion hjælper med at guide din fitnessudvikling. Hver intensitetszone bruger din krop på forskellige måder, hvilket medfører forskellige effekter på din fysiske kondition. Der er fem forskellige zoner, nummereret 1 (laveste) til 5 (højeste), der er defineret som procentinterval baseret på din maksimale puls (maks. HR), tempo eller kraft.

Det er vigtigt at træne med intensitet i tankerne og forstå, hvordan intensitet skal føles. Og glem ikke, at uanset din planlagte træning skal du altid tage dig tid til at varme op før en øvelse.

De fem forskellige intensitetszoner, der anvendes i Suunto 5 Peak, er:

### **Zone 1: Let**

Træning i zone 1 er forholdsvis let på din krop. Hvad angår fitness træning, er så lav intensitet fortrinsvist og primært til genoprettende træning og forbedring af din grundlæggende fitness, når du lige er begyndt at motionere eller efter en lang pause. Daglig motion, som f.eks. at gå, gå op af trapper, cykle til arbejde osv., udføres normalt inden for denne intensitetszone.

### **Zone 2: Moderat**

Når du træner i zone 2, forbedrer du dit grundlæggende fitnessniveau effektivt. Træning ved denne intensitet føles let, men træning med lang varighed kan have en meget høj træningseffekt. Størstedelen af konditionstræning bør udføres inden for denne zone. Forbedring af grundlæggende fitness bygger fundamentet for anden motion og forbereder din krop for mere energisk aktivitet. Langvarig træning i denne zone bruger meget energi, især fra din krops lagrede fedt.

### **Zone 3: Hårdt**

Træning i zone 3 begynder at være ret energisk og føles som temmeligt hårdt. Det vil forbedre din evne til at bevæge dig hurtigt og økonomisk. I denne zone begynder der at danne sig mælkesyre i kroppen, men din krop er stadig i stand til at skylle det helt ud. Du bør træne ved denne intensitet højst et par gange om ugen, da det sætter din krop under meget stress.

### **Zone 4: Meget hård**

Træning i zone 4 vil forberede dit system til konkurrencedygtige begivenheder og høje hastigheder. Motion i denne zone kan udføres enten ved konstant hastighed eller som intervalltræning (kombinationer af kortere træningsfaser med intermitterende pauser). Højintensiv træning udvikler dit fitnessniveau hurtigt og effektivt, men hvis det gøres for ofte eller ved for høj intensitet, kan det føre til overtræning, hvilket kan tvinge dig til at tage en lang pause fra dit træningsprogram.

### **Zone 5: Maksimum**

Når din puls under motion når zone 5, vil træningen føles ekstrem hård. Mælkesyre opbygges i din krop meget hurtigere, end den kan fjernes, og du bliver nødt til at stoppe efter højst en halv time. Atleter indbefatter sådan maksimalintensiv træning i deres træningsprogram på en meget kontrolleret måde. Fitness-entusiaster behøver dem slet ikke.

#### 5.15.1. Pulszoner

Pulszoner defineres som procentintervaller baseret på din maksimale puls (maks. puls).

Som standard beregnes din maksimale puls ved hjælp af standardligningen: 220 - din alder. Hvis du kender din nøjagtige maksimale puls, skal du justere standardværdien i overensstemmelse hermed.

Suunto 5 Peak har standard- og aktivitetsspecifikke pulszoner. Standardzoner kan bruges til alle aktiviteter, men for mere avanceret træning kan du bruge bestemte pulszoner til løb og cykling.


### Indstilling af maks. puls

Indstil din maksimale puls fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Standardzoner**.

1. Vælg maksimal puls (højeste værdi, bpm), og tryk på den midterste knap.
2. Vælg din nye maks. puls ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre.



3. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye maks. puls.
4. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszoner.

 **BEMÆRK:** Du kan også indstille din maksimale puls fra indstillingerne under **Generelt » Personlig**.

### Indstilling af standardpulszoner

Indstil dine standardpulszoner fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Standardzoner**.

1. Rul op/ned ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre, og tryk på den midterste knap, når den pulszone, du vil ændre, fremhæves.
2. Vælg din nye pulszone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



3. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye pulsværdi.
4. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszoner.

 **BEMÆRK:** Hvis du vælger **Nulstil** i pulszonevisning nulstilles pulszoner til standardværdien.

### Indstilling af aktivitetsspecifikke pulszoner

Indstil dine aktivitetsspecifikke pulszoner fra indstillingerne under **Træning » Intensitetszoner » Avancerede zoner**.

1. Vælg den aktivitet (løb eller cykling), du vil redigere (ved at trykke på knapperne øverst til højre eller nederst til højre), og tryk på den midterste knap, når aktiviteten fremhæves.
2. Tryk på den midterste knap for at slå pulszoner til eller fra.

3. Rul op/ned ved at trykke på knappen øverst eller nederst til højre, og tryk på den midterste knap, når den pulszone, du vil ændre, fremhæves.
4. Vælg din nye pulszone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye pulsværdi.
6. Hold den midterste knap trykket ned for at afslutte visningen af pulszone.

#### 5.15.1.1. Brug af pulszone under træning

Når du registrerer en træning (se 5.1. *Registrering af en træning*) og har valgt puls som intensitetsmål (se 5.1.2. *Brug af mål, når du træner*), vises en pulsmåler, som er opdelt i fem afsnit, rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet (for alle sportstilstande, som understøtter pulsmåling). Måleren angiver, hvilken pulszone du i øjeblikket træner ved at lyse op i det tilsvarende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen vil uret bede dig om at sætte farten op eller ned, hvis din puls ligger uden for den valgte målzone.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

#### 5.15.2. Tempozoner

Tempozoner fungerer ligesom pulszone, men intensiteten af træningen er baseret på dit tempo i stedet for din puls. Tempozonerne vises enten som metriske eller britiske værdier afhængigt af dine indstillinger.

Suunto 5 Peak har fem standardtempozoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Tempozoner er tilgængelige for løb.

#### Indstilling af tempozoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke tempozoner fra indstillingerne under **Træning** » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

1. Vælg **Løb** ved at trykke på den midterste knap.
2. Tryk på knappen nederst til højre, og vælg tempozoner.
3. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre for at rulle, og tryk på den midterste knap, når den tempozone, du vil ændre, fremhæves.

4. Vælg den nye tempozone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye tempozoneværdi.
6. Tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af effektzoner.

### 5.15.2.1. Brug af tempozoner ved træning

Når du registrerer en træning (se 5.1. *Registrering af en træning*) og har valgt tempo som intensitetsmål (se 5.1.2. *Brug af mål, når du træner*), vises en tempozonemåler, som er opdelt i fem afsnit. Disse fem afsnit vises rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet. Måleren angiver den tempozone, som du har valgt som intensitetsmål, ved at fremhæve det tilhørende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis dit tempo ligger uden for den valgte målzone.



I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

### 5.15.3. Zoner for effekt

Effektmåleren måler den fysiske effekt, der er påkrævet for at udføre en bestemt aktivitet. Effekten måles i watt. Den vigtigste fordel med en effektmåler er præcision. Effektmåleren afslører præcist, hvor hårdt du i virkeligheden arbejder, og hvor meget energi du producerer. Det er også nemt at se dine fremskridt, når du analyserer effekten..

Effektzoner kan hjælpe dig med at træne med den korrekte effekt.

Suunto 5 Peak har fem standardeffektzoner, som du kan bruge, eller du kan definere dine egne.

Effektzoner er tilgængelige i alle standard sportstilstande for cykling, indendørs cykling og mountainbiking. Til løb og orienteringsløb skal du bruge de specifikke "Effekt"-sportstilstande for at registrere effektzoner. Hvis du bruger brugerdefinerede sportstilstande, skal du sørge for, at din tilstand bruger en effekt-POD, så du også får effektzoner.

#### Angivelse af aktivitetsspecifikke effektzoner

Du kan angive dine aktivitetsspecifikke effektzoner fra indstillingerne under **Træning**  
 » **Intensitetszoner** » **Avancerede zoner**.

1. Vælg den aktivitet (**Løb** eller **Cykling**), som du vil redigere, eller tryk på den midterste knap, når aktiviteten fremhæves.
2. Tryk på knappen nederst til højre, og vælg effektzoner.
3. Tryk på knappen øverst til højre eller nederst til højre, og vælg den effektzone, du vil redigere.
4. Vælg den nye effektzone ved at trykke på knappen øverst til højre eller nederst til højre.



5. Tryk på den midterste knap for at vælge den nye effektværdi.
6. Tryk på og hold den midterste knap nede for at forlade visningen af effektzoner.

### 5.15.3.1. Brug af effektzoner ved træning

Du skal have en effekt-pod parret med uret for at kunne bruge effektzoner under træningen. Se 5.13. *Tilknytning af POD'er og sensorer.*

Når du registrerer en træning (se 5.1. *Registrering af en træning*) og har valgt effekt som intensitetsmål (se 5.1.2. *Brug af mål, når du træner*), vises en effektzonemåler, som er opdelt i fem afsnit. Disse fem afsnit vises rundt om den yderste kant af sportstilstandsdisplayet. Måleren angiver den effektzone, som du har valgt som intensitetsmål, ved at fremhæve det tilhørende afsnit. Den lille pil i måleren angiver, hvor du er i zoneområdet.



Dit ur underretter dig, når du når din valgte målzone. Under træningen beder uret dig om at udføre træningen hurtigere eller langsommere, hvis din effekt ligger uden for den valgte målzone.

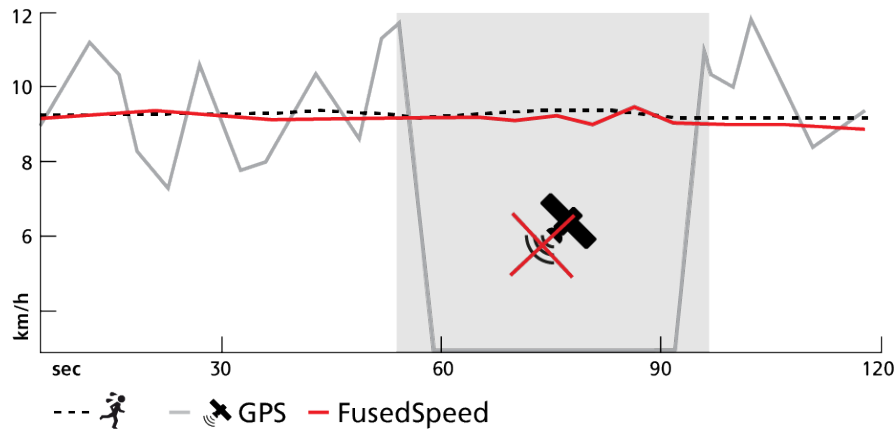


I træningsoversigten får du en oversigt over, hvor meget tid du har brugt i hver zone.

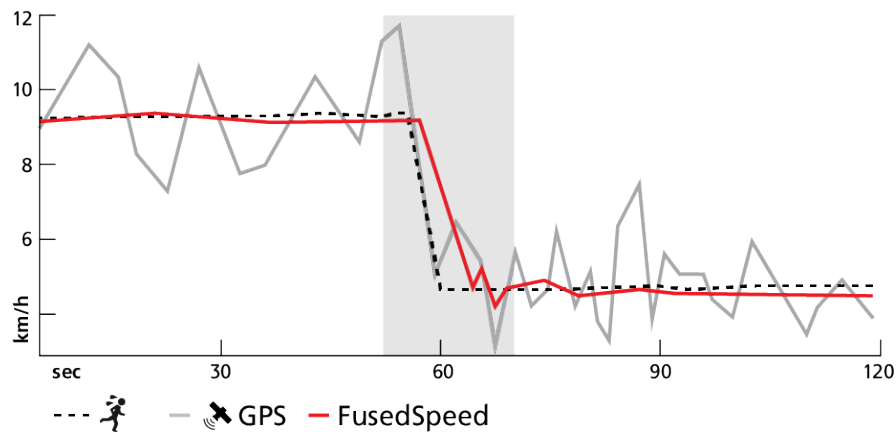
## 5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ er en enestående kombination af GPS og sensor aflæsninger af håndledsacceleration, der giver en mere nøjagtig måling af din løbehastighed. GPS-signalet filtreres baseret på håndledsaccelerationen, så der opnås mere præcise aflæsninger ved jævn løbehastighed og en hurtigere reaktion på ændringer i hastigheden.





FusedSpeed er mest nyttig, når du har brug for meget reaktive hastighedsaflysninger under træning, for eksempel når du løber i ujævnt terræn eller under intervaltræning. Hvis du for eksempel midlertidigt mister GPS-signalet, kan Suunto 5 Peak fortsat vise præcise hastighedsaflysninger ved hjælp af det GPS-kalibrerede accelerometer.



**TIP:** Du opnår de mest nøjagtige aflæsninger med FusedSpeed ved kun at kigge kortvarigt på enheden, når det er nødvendigt. Uret bliver mindre nøjagtigt, hvis du holder det foran dig uden at bevæge det.

FusedSpeed er aktiveret automatisk for løb og lignende aktiviteter, f.eks. orienteringsløb, floorball og fodbold.


## 6. SuuntoPlus™-vejledninger

SuuntoPlus™-vejledninger giver vejledning i realtid på dit Suunto-ur fra dine yndlingssports- og udendørstjenester. Du kan også finde nye vejledninger fra SuuntoPlus™ Store eller oprette disse med værktøjer såsom Suunto-app workout planner.

For mere information om alle tilgængelige vejledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsvejledninger til din enhed, besøg [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Sådan vælges SuuntoPlus™-vejledninger på dit ur:

1. Inden du starter en træningsoptagelse, skal du trykke på den nederste knap og vælge **SuuntoPlus™**.
2. Rul til den vejledning, du vil bruge, og tryk på den midterste knap.
3. Gå tilbage til startvisningen, og start din træning som normalt.
4. Tryk på den midterste knap, indtil du når til SuuntoPlus™-vejledningen, der vises som et eget display.

 **BEMÆRK:** Sørg for, at din Suunto 5 Peak har den nyeste softwareversion, og at du har synkroniseret dit ur med Suunto-appen.

## 7. SuuntoPlus™ sports-apps

SuuntoPlus™ sports-apps udstyrer din Suunto 5 Peak med nye værktøjer og ny indsigt for at give dig inspiration og nye måder at nyde din aktive livsstil på. Du kan finde nye sports-apps fra SuuntoPlus™ Store hvor nye apps udgives til din Suunto 5 Peak. Vælg dem, du finder interessante, og synkroniser dem til dit ur for at få mere ud af dine øvelser.

Sådan bruges SuuntoPlus™ sports-apps:

1. Før du starter registrering af en træning, skal du stryge ned og vælge **SuuntoPlus™**.
2. Vælg den ønskede sports-app.
3. Hvis sports-appen bruger en ekstern enhed eller sensor, vil den automatisk oprette forbindelsen.
4. Gå tilbage til startvisningen, og start din træning som normalt.
5. Tryk på den midterste knap, indtil du når til SuuntoPlus™-sports-app, der vises som et eget display.
6. Når du har stoppet registreringen af træningen, kan du finde SuuntoPlus™-sports-app-resultatet i oversigten, hvis der var et relevant resultat.

I Suunto-appen kan du vælge, hvilke SuuntoPlus™-sports-apps du vil bruge i uret. Gå til [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) for at se, hvilke sports-apps der er tilgængelige til dit ur.



**BEMÆRK:** Sørg for, at din Suunto 5 Peak har den nyeste softwareversion, og at du har synkroniseret dit ur med Suunto-appen.

## 8. Pleje og support

### 8.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsigtig, når du håndterer enheden - sørg for ikke at støde eller tabe den.

Under normale omstændigheder kræver uret ikke eftersyn. Skyl det regelmæssigt med rent vand og mild sæbe og rengør omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

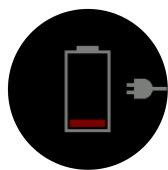
Brug kun originalt Suunto-tilbehør - garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

### 8.2. Batteri


Varigheden for en enkelt opladning afhænger af, hvordan du bruger dit ur og under hvilke forhold. For eksempel reducerer lav temperatur varigheden af en enkelt opladning. Generelt reduceres kapaciteten af genopladelige batterier over tid.

 **BEMÆRK:** I tilfælde af unormal kapacitetsforringelse pga. defekt batteri dækker Suunto udskiftning af batteri i ét år eller for maksimalt 300 opladninger, afhængigt af hvad der kommer først.

Når batteriniveauet er mindre end 20 % og senere 5 %, viser dit ur et ikon for lavt batteri. Hvis opladningsniveauet bliver meget lavt, skifter uret til en lav strømtilstand og viser et opladningsikon.

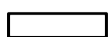
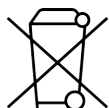


Brug det medfølgende USB-kabel til at oplade dit ur. Når batteriniveauet er højt nok, aktiveres uret fra lavere strømtilstand.

 **ADVARSEL:** Oplad kun uret ved hjælp af USB-adaptore, der overholder IEC 60950-1-standarden for begrænset strømforsyning. Brug af ikke-kompatible adaptore kan beskadige dit ur eller forårsage brand.

### 8.3. Bortskaffelse

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



## 9. Reference

### 9.1. Overensstemmelse

For oplysninger om overensstemmelse og detaljerede tekniske specifikationer skal du gå til "Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger", som leveres sammen med din Suunto 5 Peak, eller som er tilgængelig på [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Suunto Oy erklærer hermed, at radioudstyret af typen OW202 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EF. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 11/2022

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