

# **SUUNTO 5 PEAK**

## KORISNIČKI VODIČ

1. Namjeravana uporaba.....	4
2. SIGURNOST.....	5
3. Početak uporabe.....	6
3.1. Gumbi.....	6
3.2. Ažuriranja softvera.....	7
3.3. Aplikacija Suunto.....	7
3.4. Optičko mjerenje broja otkucaja srca.....	8
3.5. Podešavanje postavki.....	9
4. Postavke.....	10
4.1. Zaključavanje gumba i zatamnjenje zaslona.....	10
4.2. Pozadinsko osvetljenje.....	10
4.3. Zvukovi i vibracija.....	10
4.4. Povezivost Bluetooth.....	11
4.5. Način rada u zrakoplovu.....	11
4.6. Način rada bez ometanja.....	11
4.7. Obavijesti.....	11
4.8. Vrijeme i datum.....	12
4.8.1. Sat s alarmom.....	12
4.9. Jezik i sustav jedinica.....	13
4.10. Brojčanici sata.....	13
4.10.1. Mjesečeve mijene.....	13
4.11. Alarmi za izlazak i zalazak sunca.....	14
4.12. Ušteda energije.....	15
4.13. Formati položaja.....	15
4.14. Podaci o uređaju.....	16
5. Značajke.....	17
5.1. Snimanje vježbanja.....	17
5.1.1. Sportski načini rada.....	18
5.1.2. Uporaba ciljeva tijekom vježbanja.....	18
5.1.3. Navigacija tijekom vježbanja.....	19
5.1.4. Upravljanje snagom baterije.....	20
5.1.5. Plivanje.....	21
5.1.6. Trening u intervalima.....	21
5.1.7. Tema na zaslonu.....	22
5.1.8. Automatsko pauziranje.....	22
5.1.9. Osjećaj.....	23
5.2. Medijske komande.....	23
5.3. Dnevnik.....	24
5.4. Navigacija.....	24

5.4.1. Navigacija putem nadmorske visine.....	24
5.4.2. Visinomjer.....	25
5.4.3. Rute.....	25
5.4.4. Povratak.....	27
5.4.5. Detaljna navigacija koju omogućuje Komoot.....	27
5.4.6. Točke interesa.....	27
5.4.7. Preciznost GPS-a i ušteda energije.....	31
5.5. Dnevna aktivnost.....	31
5.5.1. Praćenje aktivnosti.....	31
5.5.2. Trenutačni HR.....	33
5.5.3. Dnevni HR.....	33
5.6. Informacije o treningu.....	34
5.7. Smjernice za adaptivni trening.....	34
5.8. Oporavak.....	37
5.9. Praćenje spavanja.....	37
5.10. Napor i oporavak.....	39
5.11. Razina tjelesne forme.....	40
5.12. Senzor otkucaja srca na prsima.....	41
5.13. Uparivanje POD-a i senzora.....	41
5.13.1. Kalibracija POD-a na biciklu.....	42
5.13.2. Kalibracija POD-a za stopalo.....	42
5.13.3. Kalibracija POD-a snage.....	42
5.14. Brojači vremena.....	43
5.15. Zone intenziteta.....	44
5.15.1. Zone otkucaja srca.....	45
5.15.2. Zone tempa.....	46
5.15.3. Zone snage.....	47
5.16. FusedSpeed™.....	48
6. Vodiči SuuntoPlus™.....	50
7. Sportske aplikacije SuuntoPlus™.....	51
8. Briga i podrška.....	52
8.1. Smjernice za rukovanje.....	52
8.2. Baterija.....	52
8.3. Odlaganje u otpad.....	52
9. Referenca.....	53
9.1. Sukladnost.....	53
9.2. CE.....	53

# 1. Namjeravana uporaba


Suunto 5 Peak je sportski sat koji prati vaše kretanje i druge mjerne podatke poput broja otkucaja srca i kalorija. Suunto 5 Peak je namijenjen samo za rekreativnu uporabu i nije predviđen ni u koje medicinske svrhe.

Nemojte upotrebljavati Suunto 5 Peak izvan intervala radne temperature jer to može oštetiti proizvod. Nemojte upotrebljavati proizvod iznad radne temperature jer može izazvati opekline na koži.


## 2. SIGURNOST

### Vrste mjera predostrožnosti


 **UPOZORENJE:** - koristi se u vezi s postupkom ili situacijom koji mogu uzrokovati tešku ozljedu ili smrtni ishod.


 **OPREZ:** - koristi se u vezi s postupkom ili situacijom koji će uzrokovati oštećenje proizvoda.


 **NAPOMENA:** - koristi se za naglašavanje važnih informacija.


 **SAVJET:** - koristi se za dodatne savjete o tome kako koristiti značajke i funkcije uređaja.


### Mjere predostrožnosti


 **UPOZORENJE:** Ako proizvod dođe u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadraživanje kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite uporabu i obratite se liječniku.


 **UPOZORENJE:** Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego što započnete program vježbanja. Prenaprezanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

 **UPOZORENJE:** Samo za rekreativnu upotrebu.


 **UPOZORENJE:** Ne pouzdajte se u potpunosti u GPS ili vijek trajanja baterije proizvoda. Uvijek se koristite kartama i drugim rezervnim materijalima radi vlastite sigurnosti.

 **OPREZ:** Ne nanosite nikakva otapala na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne nanosite sredstvo za zaštitu od kukaca na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne bacajte proizvod i rukujte njime kao elektroničkim otpadom kako biste zaštitili okoliš.

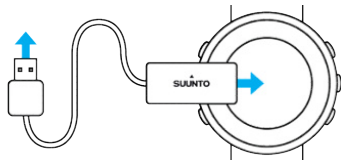
 **OPREZ:** Ne udarajte ili ne ispuštajte proizvod jer se može oštetiti.

 **NAPOMENA:** U poduzeću Suunto koristimo se naprednim senzorima i algoritmima za stvaranje metričkih podataka koji vam mogu pomoći u vašim aktivnostima i pustolovinama. Nastojimo biti što precizniji. No svi podatci koje naši proizvodi i usluge prikupljaju nisu savršeno pouzdani, niti su metrički podatci koje stvaraju potpuno precizni. Kalorije, otkucaji srca, položaj, detekcija pokreta, prepoznavanje slike, indikatori tjelesnog naprezanja i ostala mjerenja ne moraju odgovarati stvarnim podacima. Proizvodi i usluge Suunto namijenjeni su za rekreativnu uporabu i nisu namijenjeni u bilo kakve medicinske svrhe.

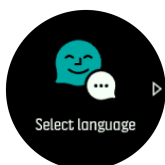
## 3. Početak uporabe

Pokretanje vašeg Suunto 5 Peak po prvi puta brzo je i jednostavno.

1. Aktivirajte sat povezivanjem s računalom pomoću USB kabela iz pakiranja.



2. Pritisnite srednji gumb da biste pokrenuli čarobnjaka za postavljanje.



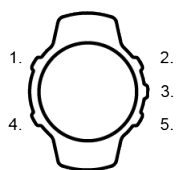
3. Odaberite svoj jezik pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba i potvrdite srednjim gumbom.



4. Slijedite čarobnjaka da biste dovršili početne postavke. Pritisnite gornji desni ili donji desni gumb da biste promijenili vrijednosti te pritisnite srednji gumb za odabir i prelazak na sljedeći korak.

### 3.1. Gumbi

Suunto 5 Peak ima pet gumba kojima se možete koristiti za kretanje po zaslonima i značajkama.



#### 1. Gornji lijevi gumb

- pritisnite za aktivaciju pozadinskog osvjetljenja
- pritisnite za prikaz alternativnih podataka

#### 2. Gornji desni gumb

- pritisnite za pomicanje prema gore u prikazima i izbornicima

#### 3. Srednji gumb

- pritisnite za odabir neke stavke
- pritisnite za promjenu zaslona
- držite pritisnutim za otvaranje izbornika s prečacima unutar konteksta

#### 4. Donji lijevi gumb

- pritisnite za povratak

#### 5. Donji desni gumb

- pritisnite za pomicanje prema dolje u prikazima i izbornicima

Kada snimate vježbanje, gumbi imaju drugačije funkcije:

#### 1. Gornji lijevi gumb

- pritisnite za prikaz alternativnih podataka

#### 2. Gornji desni gumb

- pritisnite za pauziranje ili nastavak snimanja
- držite pritisnutim za promjenu aktivnosti

#### 3. Srednji gumb

- pritisnite za promjenu zaslona
- držite pritisnutim za otvaranje izbornika s opcijama unutar konteksta

#### 4. Donji lijevi gumb

- pritisnite za promjenu zaslona

#### 5. Donji desni gumb

- pritisnite za označavanje kruga
- držite pritisnutim za zaključavanje i otključavanje gumba

## 3.2. Ažuriranja softvera

Ažuriranja softvera dodaju vašem satu važna poboljšanja i nove značajke. Suunto 5 Peak automatski se ažurira ako je povezan s aplikacijom Suunto.

Kad je dostupno ažuriranje, a vaš je sat povezan s aplikacijom Suunto, ažuriranje softvera automatski će se preuzeti na sat. Status tog preuzimanja može se pogledati u aplikaciji Suunto.

Nakon što se softver preuzeo na vaš sat, sat će se sam ažurirati tijekom noći ako je razina baterije najmanje 50 % i istovremeno se ne snima vježbanje.

Ako želite ručno instalirati ažuriranje prije nego se ono automatski dogodi tijekom noći, idite u **Settings > General** i odaberite **Software update**.



**NAPOMENA:** Kad je ažuriranje završilo, napomene o izdanju bit će vidljive u aplikaciji Suunto.

## 3.3. Aplikacija Suunto

Uz aplikaciju Suunto možete dodatno obogatiti svoje iskustvo Suunto 5 Peak. Uparite svoj sat s mobilnom aplikacijom kako biste sinkronizirali GPS, dobivali mobilne obavijesti, informacije i drugo.



**NAPOMENA:** Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja.

Da biste uparili svoj sat s aplikacijom Suunto:

1. Provjerite da je Bluetooth na vašem satu uključen. U izborniku s postavkama idite na opciju **Connectivity » Discovery** i omogućite je ako već nije.
2. Preuzmite i instalirajte aplikaciju Suunto na svoj kompatibilni mobilni uređaj u trgovini iTunes App Store, Google Play uz još neke popularne trgovine aplikacijama u Kini.
3. Pokrenite aplikaciju Suunto i uključite Bluetooth ako je isključen.
4. Dodirnite ikonu sata u gornjem lijevom kutu zaslona aplikacije, a zatim dodirnite „UPARI“ da biste uparili svoj sat.
5. Potvrdite uparivanje upisivanjem šifre koja je prikazana na vašem satu u aplikaciji.



**NAPOMENA:** Neke značajke zahtijevaju internetsku vezu putem Wi-Fi-ja ili mobilne mreže. Moguće su naknade za podatkovnu vezu operatera.

### 3.4. Optičko mjerenje broja otkucaja srca

Optičko mjerenje broja otkucaja srca na zapešću jednostavan je i praktičan način praćenja broja otkucaja srca. Na najbolje rezultate mjerenja broja otkucaja srca mogu utjecati sljedeći čimbenici:

- Sat se mora nositi da naliježe na kožu. Nikakva odjeća, čak ni tanka, ne smije biti između senzora i kože
- Sat možda treba nositi na višem dijelu ruke nego što je slučaj s običnim satovima. Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.
- Kretanje ruke i savijanje mišića, kao u slučaju hvatanja teniskog reketa, mogu utjecati na točnost mjerenja senzora.
- Ako imate nizak broj otkucaja, senzorom se možda neće ostvariti stabilni rezultati. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka mjerenja.
- Pigmentacijom se kože i tetovažama sprečava prolazak svjetla i onemogućava pouzdana mjerenja optičkog senzora.
- Optičkim senzorom možda se neće točno mjeriti broj otkucaja srca pri plivanju.
- Za veću preciznost mjerenja i brže reakcije na promjene broja otkucaja srca preporučujemo uporabu kompatibilnog senzora broja otkucaja srca za prsa, kao što je pametni senzor Suunto.

**⚠ UPOZORENJE:** Značajka optičkih otkucaja srca ne mora biti precizna kod svih korisnika tijekom svih aktivnosti. Optički otkucaji srca mogu ovisi o jedinstvenoj anatomiji i pigmentaciji kože pojedinca. Stvarni broj otkucaja srca može biti viši ili niži od onog koji se registrira optičkim senzorom.

**⚠ UPOZORENJE:** Samo za rekreacijsku uporabu; značajka optičkih otkucaja srca nije namijenjena u medicinske svrhe.

**⚠ UPOZORENJE:** Uvijek se obratite liječniku prije početka programa treninga. Prenaprežanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

**⚠ UPOZORENJE:** Ako proizvodi dođu u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadraživanje kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite uporabu i obratite se liječniku.



## 3.5. Podešavanje postavki

Da biste podesili neku postavku:

1. pritisnite gornji desni gumb dok ne ugledate ikonu postavki, a zatim pritisnite srednji gumb da biste ušli u izbornik postavki.



2. Krećite se kroz izbornik postavki pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba.




3. Odaberite postavku pritiskom srednjeg gumba kad se ta postavka istakne. Vratite se u izbornik pritiskom donjeg lijevog gumba.
4. Za postavke s rasponom vrijednosti, promijenite vrijednost pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba.



5. Za postavke sa samo vrijednosti uključeno ili isključeno, promijenite vrijednost pritiskom srednjeg gumba.



 **SAVJET:** Iz izbornika postavki možete pristupiti i općim postavkama držanjem pritisnutog srednjeg gumba.



## 4. Postavke

### 4.1. Zaključavanje gumba i zatamnj enje zaslona

Dok snimanje vježbanje, možete zaključati gume držanjem pritisnutog donjeg desnog gumba. Nakon zaključavanja ne možete mijenjati pregled prikaza, ali možete uključiti pozadinsko osvjetljenje pritiskom bilo kojeg gumba ako je automatsko osvjetljenje u automatskom načinu rada.

Za otključavanje ponovo držite pritisnutim donji desni gumb.

Kad ne snimate vježbanje, zaslon će se zatamnjeti nakon kratkog razdoblja neaktivnosti. Da biste aktivirali zaslon, pritisnite bilo koji gumb.

Nakon dužeg razdoblja neaktivnosti sat prelazi u hibernacijski način rada i potpuno isključuje zaslon. Svaki pokret ponovno aktivira zaslon.

### 4.2. Pozadinsko osvjetljenje

Značajka pozadinskog osvjetljenja može se podesiti u postavkama pod **General » Backlight**.

- Postavka Standby upravlja svjetlinom zaslona kad nije uključeno aktivno pozadinsko osvjetljenje (tj. aktivira se pritiskom gumba). Dvije su opcije Standby On i Off.
- Značajka Raise to wake aktivira pomoćno pozadinsko osvjetljenje u uobičajenom načinu rada sata za prikaz vremena i aktivira pozadinsko osvjetljenje u načinu vježbanja kad se vaš ručni zglob podigne u položaj za očitavanje sata. Tri su opcije Raise to wake:
  - On: Podizanje ručnog zgloba u uobičajenom načinu rada sata za prikaz vremena ili tijekom vježbanja aktivira pozadinsko osvjetljenje.
  - Exercise only: Podizanje ručnog zgloba uključuje pozadinsko osvjetljenje samo tijekom vježbanja.
  - Off: Značajka Raise to wake je isključena.



**NAPOMENA:** Možete postaviti pozadinsko osvjetljenje i da uvijek bude uključeno. Držite pritisnutim srednji gumb da biste ušli u izbornik **Shortcuts**, pomaknite se do **Backlight** i pritisnite prekidač da biste uključili pozadinsko osvjetljenje.

### 4.3. Zvukovi i vibracija

Zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom koriste se za obavijesti, alarme i druge ključne događaje i radnje. Oboje se može podesiti u postavkama pod **General » Tones**.

U **General » Tones » General** možete odabrati neku od sljedećih opcija:

- **All on:** svi događaji aktiviraju upozorenje
- **All off:** nijedan događaj ne aktivira upozorenja
- **Buttons off:** svi događaji osim pritiska gumba aktiviraju upozorenja.

U **General » Tones » Alarms** možete uključiti i isključiti vibracije.

Možete odabrati neku od sljedećih opcija:

- **Vibration:** upozorenje vibracijom
- **Tones:** zvučno upozorenje
- **Both:** upozorenje vibracijom i zvučno upozorenje.

## 4.4. Povezivost Bluetooth

Suunto 5 Peak se koristi tehnologijom Bluetooth za slanje i primanje podataka s vašeg mobilnog uređaja kad ste uparili sat s aplikacijom Suunto. Ista se tehnologija koristi i prilikom uparivanja POD-ova i senzora.

No ako ne želite da vaš sat bude vidljiv pretraživačima Bluetooth veze, možete aktivirati ili deaktivirati postavku otkrivanja u postavkama pod **Connectivity » Discovery**.




Bluetooth se može i potpuno isključiti aktiviranjem načina rada u zrakoplovu, pogledajte 4.5. *Način rada u zrakoplovu*

## 4.5. Način rada u zrakoplovu

Aktivirajte način rada u zrakoplovu kad trebate isključiti bežični prijenos. Način rada u zrakoplovu možete aktivirati ili deaktivirati u postavkama pod **Connectivity**.



 **NAPOMENA:** Da biste uparili neki uređaj sa svojim satom, prvo trebate isključiti način rada u zrakoplovu, ako je uključen.

## 4.6. Način rada bez ometanja

Način rada bez ometanja postavka je koja utišava sve zvukove i vibracije te zatamnjuje zaslon, što je vrlo korisna opcija kad nosite sat, primjerice, u kazalištu ili u okruženju gdje želite da funkcionira na uobičajen način, ali tiho.

Da biste uključili način rada bez ometanja:


1. na brojčaniku sata držite pritisnutim srednji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima.
2. Pritisnite srednji gumb da biste aktivirali način rada bez ometanja.

Ako ste postavili alarm, oglasit će se na uobičajeni način i onemogućiti način rada bez ometanja ako ne odgodite alarm.

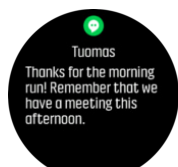
## 4.7. Obavijesti

Ako ste uparili svoj sat s aplikacijom Suunto i koristite se telefonom sa sustavom Android, možete primiti obavijesti o, na primjer, dolaznim pozivima i tekstualnim porukama na svoj sat.

Ako svoj sat uparite s aplikacijom, obavijesti su prema zadanim postavkama uključene. Možete ih isključiti u postavkama pod **Notifications**.

 **NAPOMENA:** Poruke koje primite od nekih aplikacija koje se koriste za komunikaciju možda neće biti kompatibilne s uređajem Suunto 5 Peak.

Kada stigne obavijest, na brojčaniku se prikazuje skočni prozor.



Ako poruka ne stane na zaslone, pritisnite donji desni gumb za pomicanje cijelom porukom.

Pritisnite **Actions** za interakciju s obavijesti (dostupne opcije razlikuju se ovisno o tome koja vam je mobilna aplikacija poslala obavijest).

Za aplikacije koje se koriste za komunikaciju, možete upotrijebiti svoj sat za slanje **Quick reply**. Možete odabrati i izmijeniti unaprijed definirane poruke u aplikaciji Suunto.

## Povijest obavijesti

Ako imate nepročitanih obavijesti ili propuštenih poziva na svojem mobilnom telefonu, možete ih pregledati na satu.

Na brojčaniku pritisnite srednji gumb, a zatim pritisnite donji gumb za pomicanje kroz povijest obavijesti.

Povijest obavijesti izbrisat će se kad provjerite poruke na svojem mobilnom telefonu.

## 4.8. Vrijeme i datum

Vrijeme i datum određujete tijekom prvog pokretanja sata. Nakon toga sat se koristi GPS vremenom za ispravljanje eventualnih razlika.

Nakon uparivanja s aplikacijom Suunto vaš sat dobiva ažurirano vrijeme, datum, vremensku zonu i ljetno računanje vremena s mobilnih uređaja.

Pod **General » Time/date**, dodirnite **Auto time update** da biste uključili i isključili tu značajku.

Možete ručno podesiti vrijeme i datum u postavkama pod **General » Time/date** gdje možete promijeniti i format vremena i datuma.

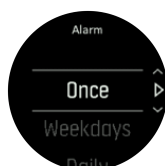
Uz glavno vrijeme, možete upotrijebiti i dvojno vrijeme za praćenje vremena na nekoj drugoj lokaciji, na primjer, kada putujete. Pod **General » Time/date**, dodirnite **Dual time** da odredili vremensku zonu odabirom lokacije.

### 4.8.1. Sat s alarmom

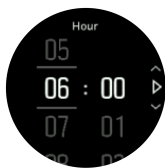
Vaš sat ima alarm koji se može oglasiti jednom ili ponavljati određenim danima. Aktivirajte alarm u postavkama pod **Alarms » Alarm clock**.

Da biste postavili alarm:

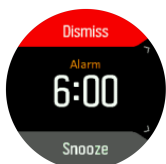
1. prvo odaberite koliko često želite da se alarm oglašava. Opcije su:
  - **Once**: alarm se oglašava jednom u sljedeća 24 sata u određeno vrijeme
  - **Weekdays**: alarm se oglašava u isto vrijeme od ponedjeljka do petka
  - **Daily**: alarm se oglašava u isto vrijeme svaki dan u tjednu



2. Namjestite sat i minute, a zatim izađite iz postavki.



Kad se alarm oglasi, možete ga isključiti da biste ga ugasili, ili možete odabrati opciju odgode. Vrijeme odgode iznosi 10 minuta i može se ponoviti do 10 puta.



Ako pustite da se alarm nastavi oglašavati, automatski će se odgoditi nakon 30 sekundi.

## 4.9. Jezik i sustav jedinica

Jezik na satu i sustav jedinica možete promijeniti u postavkama pod **General » Language**.

## 4.10. Brojčanici sata

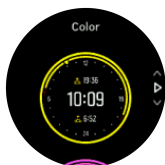
Suunto 5 Peak dolazi s nekoliko brojčanika sata koje možete odabrati, digitalnih i analognih stilova.

Da biste promijenili brojčanik sata:

1. idite u postavku **Watch face** iz početnog izbornika ili držite pritisnutim srednji gumb kako biste otvorili izbornik u kontekstu. Pritisnite srednji gumb za odabir **Watch face**



2. Pomoću gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba krećite se kroz pregled brojčanika sata i odaberite onaj koji želite upotrijebiti pritiskom srednjeg gumba.
3. Pomoću gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba krećite se do opcija boja i odaberite onu koju želite upotrijebiti.



Svaki brojčanik sata ima dodatne podatke, kao što su datum ili dvojno vrijeme. Pritisnite srednji gumb za prebacivanje s jednog prikaza na drugi.

### 4.10.1. Mjesečeve mijene

Uz vrijeme izlaska i zalaska sunca, vaš sat može pratiti i mjesečeve mijene. Mjesečeva mijena temelji se na datumu koji ste postavili u svoj sat.

Mjesečeva mijena dostupna je kao prikaz na bročanicu sata sa stilom prirode. Pritisnite gornji lijevi gumb da biste promijenili donji red dok ne ugledate mjesečevu mijenu.



Mijene su predstavljene ikonom uz sljedeći postotak:

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

## 4.11. Alarmi za izlazak i zalazak sunca

Alarmi za izlazak i zalazak sunca na vašem Suunto 5 Peak alarmi su koji se prilagođavaju na temelju vaše lokacije. Umjesto postavljanja fiksnog vremena, možete postaviti alarm za vrijeme prije stvarnog izlaska ili zalaska sunca u koje želite primiti upozorenje.

Vrijeme izlaska i zalaska sunca određuje se putem GPS-a, stoga se vaš sat pouzdaje u podatke GPS-a od posljednjeg vremena kad ste se koristili GPS-om.

Da biste postavili alarme za izlazak/zalazak sunca:

1. pritisnite srednji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima.
2. Pomaknite se prema dolje do **ALARMS** i udite pritiskom srednjeg gumba.
3. Pomaknite se do alarma koji želite postaviti i odaberite pritiskom srednjeg gumba.




4. Namjestite željene sate prije izlaska/zalaska sunca kretanjem prema gore/dolje gornjim i donjim gumbima i potvrđivanjem srednjim gumbom.
5. Namjestite minute na isti način.



6. Pritisnite srednji gumb za potvrdu i izlaz.

 **SAVJET:** Dostupan je i bročanicu sata koji prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca.




 **NAPOMENA:** Vrijeme izlaska i zalaska sunca i alarmi zahtijevaju usklađivanje GPS-a. Vrijeme je prazno dok ne budu dostupni podaci sa GPS-a.

## 4.12. Ušteda energije

Vaš sat uključuje opciju uštede energije koja isključuje sve vibracije, dnevni HR i obavijesti Bluetooth kako bi se produljio vijek trajanja baterije tijekom uobičajene svakodnevne uporabe. Za opcije uštede energije tijekom snimanja aktivnosti pogledajte *Battery power management*.

Omogućite/onemogućite uštedu energije u postavkama pod **General** » **Power saving**.



 **NAPOMENA:** Ušteda energije automatski se omogućuje kad razina baterije dosegne 10 %.

## 4.13. Formati položaja

Format položaja način je na koji se na satu prikazuje vaš GPS položaj. Svi se formati odnose na istu lokaciju, samo je izražavaju na drugačiji način.

Format položaja možete promijeniti u postavkama sata pod **Navigation** » **Position format**.

Zemljopisna širina/duljina najčešće je korištena mreža i ima tri različita formata:


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

Ostali česti formati položaja koji su dostupni uključuju:

- UTM (univerzalna poprečna Mercatorova projekcija) daje dvodimenzionalno vodoravno predstavljanje položaja.
- MGRS (vojni referentni sustav u obliku pravokutne mreže) nadogradnja je formata UTM i sastoji se od koordinata, označitelja od 100 000 kvadratnih metara i brojčane lokacije.

Suunto 5 Peak ujedno podržava sljedeće lokalne formate položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (Aljaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Novi Zeland)

 **NAPOMENA:** Neki se formati položaja ne mogu upotrebljavati na područjima sjeverno od 84° i južno od 80°, ili izvan država za koje su predviđeni. Ako ste izvan dopuštenog područja, koordinate vaše lokacije ne mogu se prikazati na satu.

## 4.14. Podaci o uređaju

Pojedinosti o softveru i hardveru svojega sata možete provjeriti u postavkama pod **General**  
» **About**.



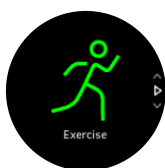
## 5. Značajke

### 5.1. Snimanje vježbanja

Uz praćenje aktivnosti 24 sata na dan, 7 dana u tjednu, možete se koristiti svojim satom za snimanje sesija treninga ili drugih aktivnosti kako biste dobili detaljne povratne informacije i pratili svoj napredak.

Da biste snimili vježbanje:

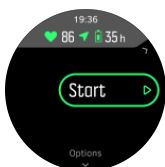
1. postavite senzor broja otkucaja srca (neobavezno).
2. pritisnite gornji desni gumb da biste otvorili početni izbornik.
3. Pomaknite se do ikone vježbanja i odaberite ju srednjim gumbom.



4. Pritisnite gornji desni ili donji desni gumb da biste se pomaknuli do sportskih načina rada te pritisnite srednji gumb da biste odabrali onaj koji želite primijeniti.
5. Iznad pokazatelja početka pojavljuje se skup ikona, ovisno o tome čime se koristite sa sportskim načinom rada (kao što je broj otkucaja srca i povezani GPS). Ikona strelice (povezani GPS) treperi sivom bojom dok pretražuje te se mijenja u zelenu boju nakon što pronade signal. Ikona srca (broj otkucaja srca) treperi sivo dok pretražuje, a nakon što pronade signal, promijenit će se u obojeno srce pričvršćeno za pojas ako upotrebljavate senzor broja otkucaja srca ili u obojeno srce bez pojasa ako upotrebljavate optički senzor otkucaja srca.

Ako upotrebljavate senzor broja otkucaja srca, no ikona se promijeni u zelenu boju, provjerite je li senzor broja otkucaja srca uparen, pogledajte 5.13. *Uparivanje POD-a i senzora*, a zatim ponovno odaberite sportski način rada.

Možete pričekati da se svaka ikona promijeni u zelenu ili crvenu boju ili možete početi snimati kad želite pritiskom srednjeg gumba.



Nakon početka snimanja, odabrani izvor broja otkucaja srca zaključan je i ne može se promijeniti tijekom sesije treninga koja je u tijeku.

6. Dok snimate, možete se prebacivati s jednog zaslona na drugi srednjim gumbom.
7. Pritisnite gornji desni gumb da biste pauzirali snimanje. Zaustavite i spremite donjim desnim gumbom ili nastavite sa snimanjem gornjim desnim gumbom.



Ako sportski način rada koji ste odabrali ima opcije poput postavljanja ciljnog trajanja, možete ih podesiti prije početka snimanja pritiskom donjeg desnog gumba. Možete i podesiti opcije sportskog načina rada tijekom snimanja držanjem pritisnutog srednjeg gumba.

Ako upotrebljavate način rada za više sportova, prebacite se iz jednog sporta u drugi držanjem pritisnutog gornjeg desnog gumba.

Nakon prekida snimanja postavlja Vam se pitanje kako ste se osjećali. Možete odgovoriti na njega ili ga preskočiti (pogledajte 5.1.9. *Osjećaj*). Zatim ćete dobiti sažetak aktivnosti koju možete pregledati gornjim ili donjim desnim gumbom.

Ako ste snimili nešto što ne želite sačuvati, možete izbrisati taj unos podatak pomicanjem prema dolje do opcije **Delete** i potvrdom srednjim gumbom. Na isti način možete izbrisati unose iz dnevnika.



### 5.1.1. Sportski načini rada

Vaš sat dolazi s raznim unaprijed definiranim sportskim načinima rada. Načini su osmišljeni za specifične aktivnosti i namjene, od ležerne šetnje na otvorenome do triatlon utrke.

Kada snimate neko vježbanje (pogledajte 5.1. *Snimanje vježbanja*), možete se pomicati prema gore i dolje da biste vidjeli kratak popis sportskih načina rada. Dodirnite ikonu na kraju kratkog popisa da biste pogledali potpuni popis i vidjeli sve sportske načine rada.



Svaki sportski način rada ima jedinstveni skup zaslona koji prikazuju različite podatke ovisno o odabranom sportskom načinu rada. Podatke prikazane na zaslonu sata možete uređivati i prilagođavati tijekom vježbanja uz pomoć aplikacije Suunto.

Saznajte kako prilagoditi sportske načine rada u aplikaciji *Suunto (Android)* ili aplikaciji *Suunto (iOS)*.

### 5.1.2. Uporaba ciljeva tijekom vježbanja

Moguće je postaviti različite ciljeve svojim Suunto 5 Peak tijekom vježbanja.

Ako sportski način rada koji ste odabrali ima ciljeve kao opciju, možete ih podesiti prije početka snimanja pritiskom donjeg desnog gumba.



Da biste vježbali s općim ciljem:

1. prije nego što počnete snimati vježbanje, pritisnite donji desni gumb kako biste otvorili opcije sportskih načina rada.

2. Odaberite **Targets** i pritisnite srednji gumb.
3. Odaberite **Duration** ili **Distance**.
4. Odaberite svoj cilj.
5. Pritisnite i držite pritisnutim srednji gumb da biste se vratili u opcije sportskih načina rada.

Kad ste aktivirali opće ciljeve, mjerač cilja vidljiv je na svakom zaslonu s podacima koji prikazuje vaš napredak.



Ujedno ćete dobiti obavijest kad postignete 50 % svojeg cilja te kad ispunite odabrani cilj.

Da biste vježbali s ciljnim intenzitetom:

1. prije nego što počnete snimati vježbanje, pritisnite donji desni gumb kako biste otvorili opcije sportskih načina rada.
2. Odaberite **Intensity zones** i pritisnite srednji gumb.
3. Odaberite **Heart rate**, **Pace** ili **Power**.  
(Opcije ovise o odabranom sportskom načinu rada te jeste li uparili uređaj PowerPod sa satom).
4. Odaberite svoju ciljnu zonu.
5. Pritisnite i držite pritisnutim srednji gumb da biste se vratili u opcije sportskih načina rada

### 5.1.3. Navigacija tijekom vježbanja

Možete pokrenuti navigaciju do neke rute ili POI-ja dok snimate vježbanje.

Sportski način rada kojim se koristite mora imati omogućen GPS kako biste mogli pristupiti opcijama navigacije. Ako je preciznost GPS-a u sportskom načinu rada OK kad odaberete rutu ili POI, preciznost GPS-a mijenja se u Najbolja.

Za navigaciju tijekom vježbanja:

1. odaberite rutu ili POI u aplikaciji Suunto i sinkronizirajte svoj sat ako već niste.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS i pritisnite donji gumb da biste otvorili opcije. Druga je mogućnost da prvo počnete snimati, a zatim držite pritisnutim srednji gumb da biste otvorili opcije sportskog načina rada.
3. Pomaknite se do **Navigation** i pritisnite srednji gumb.
4. Pritisnite gornji i donji gumb da biste odabrali opciju navigacije i pritisnite srednji gumb.
5. Odaberite rutu ili POI do kojeg želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb. Zatim pritisnite gornji gumb da biste pokrenuli navigaciju.

Ako još niste počeli snimati vježbanje, posljednji korak vraća vas u opcije sportskih načina rada. Pomaknite se prema gore do početnog prikaza i počnite sa snimanjem na uobičajeni način.

Dok vježbate, pritisnite srednji gumb da biste se pomaknuli do zaslona za navigaciju gdje ćete vidjeti rutu ili POI koji ste odabrali. Za više informacija o zaslonu za navigaciju pogledajte [5.4.6.1. Navigacija do POI-ja](#) i [5.4.3. Rute](#).

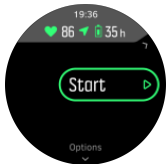
Dok se nalazite na tom zaslonu, možete kliznuti prstom prema gore ili pritisnuti donji gumb da biste otvorili svoje opcije navigacije. U opcijama navigacije možete, na primjer, odabrati neku

drugu rutu ili POI, provjeriti koordinate svoje trenutne lokacije kao i zaustaviti navigaciju odabirom **Breadcrumb**.


### 5.1.4. Upravljanje snagom baterije

Vaš Suunto 5 Peak ima sustav za upravljanje snagom baterije koji se koristi tehnologijom inteligentne baterije koja vam pomaže osigurati da vaš sat ne ostane bez napajanja kad vam je to najpotrebnije.

Prije nego što počnete snimati vježbanje (pogledajte *Snimanje vježbanja*), vidite procjenu preostalog vijeka trajanja baterije u trenutnom načinu rada baterije.




Tri su unaprijed definirana načina rada baterije; **Performance** (zadani), **Endurance** i **Tour**. Promjenom iz jednog u drugi način rada promijenit ćete vijek trajanja baterije, ali i radna svojstva sata.


 **NAPOMENA:** Prema zadanim postavkama, način *Tour* onemogućuje sva praćenja HR-a (za ručnom zglobu i prsima). Da biste omogućili praćenje HR-a u načinu *Tour*, idite na **Options** ispod pokazatelja početka.

Prije nego što počnete snimati vježbanje, možete dodirnuti **Options** » **Battery mode** da biste promijenili način rada baterije i vidjeli kako svaki način rada utječe na radna svojstva sata.



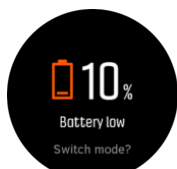
 **SAVJET:** Možete brzo promijeniti način rada baterije na zaslonu za početak snimanja vježbanja pritiskom gornjeg desnog gumba.

Uz ta četiri unaprijed definirana načina rada baterije, možete izraditi prilagođeni način rada baterije s vlastitim željenim postavkama. Prilagođeni način specifičan je za taj sportski način rada, što omogućuje izradu prilagođenog načina rada baterije za svaki sportski način rada.

 **NAPOMENA:** Ako pokrenete navigaciju ili se koristite navigacijskim podacima tijekom vježbanja, kao što je procijenjeno vrijeme dolaska (ETA), preciznost GPS-a prebacuje se u **Best**, bez obzira na odabrani način rada baterije.

## Obavijesti baterije

Uz načine rada baterije, vaš sat koristi se pametnim podsjetnicima kako bi vam pomogao osigurati dovoljan vijek trajanja baterije za vašu sljedeću pustolovinu. Neki su podsjetnici preventivni na temelju, na primjer, vaše povijesti aktivnosti. Ujedno ćete dobiti obavijest, na primjer, ako sat uoči da je razina baterije niska dok snimate neku aktivnost. Automatski će predložiti promjenu u neki drugi način rada baterije.




Vaš će vas sat obavijestiti jednom kad baterija bude na 20 % te ponovno kad bude na 10 %.

### 5.1.5. Plivanje

Svoj Suunto 5 Peak možete upotrebljavati za plivanje u bazenima.

Kad se koristite sportskim načinom rada za plivanje u bazenu, sat se oslanja na duljinu bazena kako bi odredio udaljenost. Duljinu bazena možete mijenjati prema potrebi u opcijama sportskih načina rada prije nego što počnete plivati.

 **NAPOMENA:** *Senzor broja otkucaja srca na ručnom zglobu možda neće raditi pod vodom. Upotrijebite senzor broja otkucaja srca za prsa kako biste dobili pouzdanije praćenje HR-a.*


### 5.1.6. Trening u intervalima

Vježbanja u intervalima česti su oblik treninga koji se sastoji od ponavljanja setova s visokim i niskim intenzitetom napora. Uz Suunto 5 Peak, u satu možete definirati vlastiti trening u intervalima za svaki sportski način rada.

Kad definirate svoje intervale, morate postaviti četiri stavke:

- Intervali: gumb za uključivanje/isključivanje koji omogućuje trening u intervalima. Kad ga uključite, zaslon za trening u intervalima dodaje se vašem sportskom načinu rada.
- Ponavljanja: broj intervala + setova za oporavak koje želite napraviti.
- Interval: duljina vašeg intervala visokog intenziteta, koja se temelji na udaljenosti ili trajanju.
- Oporavak: duljina vašeg razdoblja odmora između intervala, koja se temelji na udaljenosti ili trajanju.

Imajte na umu da, ako se koristite udaljenošću za određivanje svojih intervala, trebate biti u sportskom načinu rada koji mjeri udaljenost. Mjerenje se može temeljiti na GPS-u ili na uređaju POD na, primjerice, stopalu ili biciklu.

 **NAPOMENA:** *Ako upotrebljavate intervale, ne možete aktivirati navigaciju.*

Da biste vježbali s intervalima:

1. u početnom izborniku odaberite svoj sport.
2. Prije nego što počnete snimati vježbanje, pritisnite donji desni gumb kako biste otvorili opcije sportskih načina rada.
3. Pomaknite se prema dolje do **Intervals** i pritisnite srednji gumb.
4. Uključite intervale i podesite gore opisane postavke.




5. Pomaknite se prema gore do **Back** i potvrdite srednjim gumbom.

6. Pritisćite gornji desni gumb dok se ne vratite do početnog prikaza i počnite s vježbanjem na uobičajeni način.
7. Pritisnite donji lijevi gumb da biste promijenili prikaz u zaslon s intervalima te pritisnite gornji desni gumb kad ste spremni početi sa svojim vježbanjem u intervalima.



8. Ako želite prekinuti s treningom u intervalima prije dovršetka svih ponavljanja, držite pritisnutim srednji gumb da biste otvorili opcije sportskih načina rada i isključite **Intervals**.

 **NAPOMENA:** Dok se nalazite u zaslonu s intervalima, gumbi funkcioniraju na uobičajeni način, na primjer, pritiskom gornjeg desnog gumba pauzira se snimanje vježbanja, ne samo trening u intervalima.

Nakon što ste prekinuli snimanje vježbanja, trening u intervalima automatski se isključuje za taj sportski način rada. No ostale su postavke sačuvane pa možete jednostavno početi s istim vježbanjem sljedeći put kad ćete upotrebljavati sportski način rada.

### 5.1.7. Tema na zaslonu

Da biste poboljšali čitljivost svojeg zaslona sata dok vježbate, možete izmjenjivati svijetle i tamne teme.

Kod svijetle teme pozadinsko je osvjetljenje zaslona uključeno, a brojevi su tamni.

Kod tamne teme kontrast je suprotan, uz tamnu pozadinu i osvijetljene brojeve.

Tema je globalna postavka koju možete promijeniti u svojem satu u bilo kojoj opciji sportskih načina rada.

Da biste promijenili temu na zaslonu u opcijama sportskih načina rada:

1. na brojčaniku sata pritisnite gornji desni gumb da biste se pomaknuli do **Exercise** te pritisnite srednji gumb.
2. Idite u bilo koji sportski način rada i pritisnite donji desni gumb kako biste otvorili opcije sportskih načina rada.
3. Pomaknite se prema dolje do **Theme** i pritisnite srednji gumb.
4. Prebacite se iz svijetle u tamnu temu i obratno pritiskom gornjeg desnog i donjeg desnog gumba te prihvatite srednjim gumbom.
5. Pomaknite se prema gore kako biste izašli iz opcija sportskih načina rada i pokrenuli sportski način rada (ili izašli iz njega).

### 5.1.8. Automatsko pauziranje

Automatsko pauziranje pauzira snimanje vašeg vježbanja kad je brzina manja od 2 km/h (1,2 mph). Kad se vaša brzina poveća na više od 3 km/h (1,9 mph), snimanje se automatski nastavlja.

Možete uključiti/isključiti automatsko pauziranje za svaki sportski način rada u postavkama sportskih načina rada na satu prije nego što počnete sa snimanjem vježbanja.

Ako je automatsko pauziranje uključeno tijekom snimanja, skočni prozor obavještava vas kad je snimanje automatski pauzirano.



Pritisnite srednji gumb kako biste vidjeli i odabrali prikaz trenutačne udaljenosti, HR-a, vremena ili razine baterije.



Možete pustiti da se snimanje automatski nastavi kad se ponovno počnete kretati ili možete ručno nastaviti snimati u skočnom zaslonu pritiskom gornjeg desnog gumba.

### 5.1.9. Osjećaj

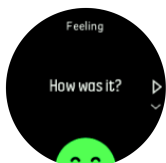
Ako redovito trenirate, praćenje načina na koji se osjećate nakon svake sesije važan je pokazatelj vašeg ukupnog tjelesnog stanja.

Možete odabrati jedan od pet stupnjeva osjećaja:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Na vama je da odlučite što točno znače te opcije. Važno je da ih dosljedno upotrebljavate.


Za svaku sesiju treninga možete snimiti na satu kako ste se osjećali odmah nakon zaustavljanja snimanja odgovaranjem na pitanje '**How was it?**'.



Možete preskočiti odgovor na pitanje pritiskom srednjeg gumba.

## 5.2. Medijske komande

Vaš Suunto 5 Peak može se koristiti za upravljanje glazbom, podcast sadržajima, ostalim medijima koji se reproduciraju na vašem telefonu ili emitiraju s vašeg telefona na neki drugi uređaj. Medijske komande uključene su prema zadanim postavkama, no mogu se isključiti u opciji **Settings** » **Media controls**.

 **NAPOMENA:** *Trebate upariti svoj sat sa svojim telefonom da biste se mogli koristiti Media controls.*

Za pristup medijskim komandama pritisnite srednji gumb na brojčaniku ili, tijekom vježbanja, pritisćite srednji gumb dok se ne prikaže zaslon s medijskim komandama.

Na zaslonu s medijskim komandama gumbi imaju sljedeće funkcije:



- **reproduciraj/pauziraj:** Gornji desni gumb
- **Sljedeća pjesma/epizoda:** Donji desni gumb
- **Prethodna pjesma/epizoda:** Gornji desni gumb (dugi pritisak)
- **Glasnoća:** Donji desni gumb (dugi pritisak) otvorit će upravljače glasnoćom
  - Na zaslonu s upravljačima glasnoćom gornji desni gumb pojačava glasnoću, a donji desni gumb smanjuje glasnoću. Pritisnite srednji gumb za povratak na zaslon s medijskim komandama.

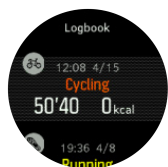
Pritisnite srednji gumb za izlaz iz zaslona s medijskim komandama.

## 5.3. Dnevnik

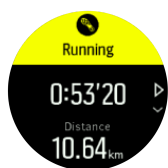
Dnevniku možete pristupiti iz početnog izbornika.



Krećite se kroz dnevnik pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba. Pritisnite srednji gumb da biste otvorili i pregledali unos po izboru.



Da biste izašli iz dnevnika, pritisnite donji lijevi gumb.



## 5.4. Navigacija

### 5.4.1. Navigacija putem nadmorske visine

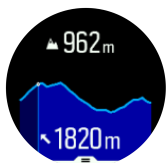
Ako se koristite navigacijom do rute koja ima podatke o nadmorskoj visini, možete se kretati i na temelju uspona i spusta pomoću zaslona s profilom nadmorske visine. Dok se nalazite na glavnom zaslonu za navigaciju (gdje vidite svoju rutu), pritisnite srednji gumb da biste se prebacili na zaslon s profilom nadmorske visine.

Zaslon s profilom nadmorske visine prikazuje sljedeće podatke:

- gornji dio: vaša trenutačna nadmorska visina
- sredina: profil nadmorske visine koji prikazuje vaš trenutačni položaj



- donji dio: preostali uspon ili spust (pritisnite gornji lijevi gumb za promjenu prikaza)



Ako ste odlutali predaleko od rute prilikom uporabe navigacije putem nadmorske visine, vaš će sat javiti poruku **Off route** na zaslonu s profilom nadmorske visine. Ako ugledate tu poruku, pomaknite se do zaslona za navigaciju do rute da biste se vratili natrag na stazu prije nastavka s navigacijom putem nadmorske visine.

### 5.4.2. Visinomjer

Suunto 5 Peak upotrebljava GPS za mjerenje nadmorske visine. U optimalnim uvjetima signala, uklanjanjem potencijalnih pogrešaka tipičnih za izračun GPS položaja, očitavanje GPS nadmorske visine trebalo bi dati prilično dobro očitavanje vaše visine.

Budući da se Suunto 5 Peak oslanja isključivo na GPS za mjerenje nadmorske visine, ako GPS nije postavljen na maksimalnu preciznost, svako filtriranje podliježe pogrešci i može dati potencijalno netočna očitavanja nadmorske visine.

Ako su vam potrebna dobra očitavanja visine, pobrinite se da je preciznost vašeg GPS-a postavljena na **Best** tijekom snimanja.

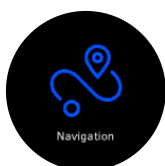
No, čak i uz najbolju preciznost, GPS nadmorska visina ne smije se smatrati apsolutnim položajem. Ona je procjena vaše stvarne visine, a preciznost te procjene u velikoj mjeri ovisi o okolnim uvjetima.

### 5.4.3. Rute

Možete upotrijebiti svoj Suunto 5 Peak za navigaciju rutama.

Za navigaciju rutom:

1. pritisnite gornji desni gumb da biste otvorili početni izbornik.
2. Pomaknite se do **Navigation** i pritisnite srednji gumb.




3. Pomaknite se do **Routes** i pritisnite srednji gumb da biste otvorili svoj popis ruta.



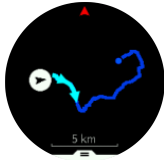
4. Pomaknite se do rute do koje želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb.



5. Odaberite **Start exercise** ako želite upotrijebiti rutu za vježbanje ili odaberite **Navigate only** ako samo želite navigaciju do nje.

 **NAPOMENA:** Ako želite samo navigaciju do rute, ništa se neće spremati ili registrirati u aplikaciji Suunto.

6. Ponovno pritisnite gornji desni gumb u bilo kojem trenutku za prekid navigacije.



Povećajte i umanjite detaljni prikaz držanjem pritisnutog srednjeg gumba. Podesite razinu uvećanja pomoću gornjih desnih i donjih desnih gumba.



Dok se nalazite na zaslonu za navigaciju, možete pritisnuti donji gumb kako biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam daju brzi pristup navigacijskim radnjama kao što je spremanje trenutne lokacije ili odabir neke druge rute za navigaciju.

Moguće je pokrenuti vježbanje i sa popisa prečaca. Odabirom **Start exercise** otvorit će se izbornik sa sportskim načinima rada i možete početi snimati svoje vježbanje. Ako završite s vježbanjem, navigacija će se također završiti.


Svi sportski načini rada s GPS-om imaju i mogućnost odabira rute. Pogledajte 5.1.3. *Navigacija tijekom vježbanja*.

## Navigacijske smjernice

Tijekom navigacije rutom vaš sat pomaže vam ostati na točnom putu pružajući dodatne obavijesti tijekom vašeg napretka na ruti.

Na primjer, ako skrenete s rute za više od 100 m (330 stopa), sat vas obavještava da niste na pravom putu i daje informacije kad se ponovno vratite na njega.

Nakon što dosegnete međutočku POI na ruti, prikazuje se informativni skočni prozor kojim se prikazuje udaljenost i procijenjeno vrijeme na putu (ETE) do sljedeće međutočke ili POI-ja.

 **NAPOMENA:** Pri navigacijom rutom koja se križa, kao što je broj 8, ako skrenete na krivi put na križanju, vaš će sat pretpostaviti da ste namjerno krenuli drugim putem na ruti. Sat će prikazati sljedeću međutočku na temelju trenutnog, novog smjera putovanja. Stoga pripazite na svoju putanju označenu grafičkim kontrolnim elementima kako biste bili sigurni da idete u ispravnom smjeru prilikom navigacije kompliciranom rutom.

## Detaljna navigacija

Kad stvarate rute u aplikaciji Suunto, možete odabrati aktivaciju detaljnih uputa. Kad se ruta prenese na vaš sat i upotrijebi za navigaciju, davat će vam detaljne upute uz zvučna upozorenja i informacije o tome gdje skrenuti.

#### 5.4.4. Povratak

Ako se koristite GPS-om dok snimate neku aktivnost, Suunto 5 Peak automatski sprema početnu točku vašeg vježbanja. Uz opciju Povratak Suunto 5 Peak vas može usmjeriti izravno natrag do početne točke.

Da biste pokrenuli Povratak:

1. dok snimate neku aktivnost, pritisćite srednji gumb dok ne dođete do zaslona za navigaciju.
2. Pritisnite donji desni gumb da biste otvorili izbornik s prečacima.
3. Pomaknite se do Povratka i pritisnite srednji gumb za odabir.
4. Pritisnite donji lijevi gumb da biste izašli i vratili se na zaslone za navigaciju.

Navigacijske smjernice prikazane su kao posljednji zaslon u odabranom sportskom načinu rada.

#### 5.4.5. Detaljna navigacija koju omogućuje Komoot

Ako ste član aplikacije Komoot, možete pronaći ili isplanirati rute u toj aplikaciji i sinkronizirati ih sa svojim Suunto 5 Peak putem aplikacije Suunto. Uz to, vaše vježbanje snimljeno satom automatski će se sinkronizirati na Komoot.

Kada se koristite navigacijom rutom pomoću svojeg Suunto 5 Peak zajedno s rutama aplikacije Komoot, vaš će vam sat davati detaljne upute uz zvučno upozorenje i tekst o tome gdje skrenuti.



Da biste se koristili detaljnom navigacijom koju omogućuje Komoot:

1. Prijavite se na Komoot.com
2. U aplikaciji Suunto odaberite partnerske usluge.
3. Odaberite Komoot i povežite se istim podacima koje ste upotrijebili za registraciju na Komoot.

Sve vaše odabrane ili planirane rute (pod nazivom „ture” u aplikaciji Komoot) u aplikaciji Komoot automatski će se sinkronizirati s aplikacijom Suunto, a zatim ih možete jednostavno prenijeti na svoj sat.

Slijedite upute u odjeljku 5.4.3. Rute i odaberite svoju rutu iz aplikacije Komoot da biste dobili detaljne upute.

Za dodatne informacije o partnerstvu aplikacija Suunto i Komoot pogledajte <http://www.suunto.com/komoot>



**NAPOMENA:** Aplikacija Komoot trenutno nije dostupna u Kini.

#### 5.4.6. Točke interesa

Točka interesa, ili POI, posebna je lokacija, poput mjesta za kampiranje ili vidikovca na stazi, koju možete spremiti i kasnije pokrenuti navigaciju do nje. POI-jeve možete izraditi u aplikaciji

Suunto sa karte i ne morate se nalaziti na lokaciji POI-ja. Izrada POI-ja na vašem satu vrši se spremanjem vaše trenutčne lokacije.

Svaki POI definira:

- Naziv POI-ja
- Vrsta POI-ja
- Datum i vrijeme izrade
- Zemljopisna širina
- Zemljopisna dužina
- Visina

U svoj sat možete pohraniti do 250 POI-jeva.

#### 5.4.6.1. Navigacija do POI-ja

Možete pokrenuti navigaciju do bilo kojeg POI-ja koji se nalazi na popisu POI-jeva u vašem satu.

 **NAPOMENA:** Prilikom navigacije do POI-ja vaš se sat koristi GPS-om najveće razine snage.

Da biste pokrenuli navigaciju do POI-ja:

1. pritisnite gornji desni gumb da biste otvorili početni izbornik.
2. Pomaknite se do **Navigation** i pritisnite srednji gumb.
3. Pomaknite se do POI-jeva i pritisnite srednji gumb da biste otvorili svoj popis POI-jeva.
4. Pomaknite se do POI-ja do kojeg želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb.
5. Pritisnite gornji gumb da biste pokrenuli navigaciju.

Da biste zaustavili navigaciju, ponovno pritisnite gornji gumb u bilo kojem trenutku.

Dok se krećete, navigacija do POI-ja ima dva prikaza:


- prikaz POI-ja s pokazateljem smjera i udaljenosti do POI-ja



- prikaz na karti koji prikazuje vašu trenutčnu lokaciju u odnosu na POI i vašu putanju označenu grafičkim kontrolnim elementima (trazu kojom ste se kretali)



Pritisnite srednji gumb za prebacivanje s jednog prikaza na drugi. Ako se prestanete kretati, sat ne može odrediti u kojem smjeru idete na temelju GPS-a.




















 **SAVJET:** Dok se nalazite u prikazu POI-ja, dodirnite zaslon da biste vidjeli dodatne podatke u donjem redu, kao što su razlika u nadmorskoj visini između trenutnog položaja i POI-ja te procijenjeno vrijeme dolaska (ETA) ili vrijeme provedeno na putu (ETE).

Na prikazu karte ostali obližnji POI-jevi prikazani su sivom bojom. Pritisnite gornji lijevi gumb za prebacivanje s prikaza karte na detaljniji prikaz. U detaljnom prikazu razinu uvećanja podešavate pritiskom srednjeg gumba, a zatim uvećavanjem i umanjivanjem pomoću gornjeg i donjeg gumba.

Tijekom navigacije pritisnite donji desni gumb da biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam daju brzi pristup pojedinostima o POI-ju i radnjama kao što je spremanje trenutne lokacije ili odabir nekog drugog POI-ja za navigaciju, kao i završetak navigacije.

#### 5.4.6.2. Vrste POI-jeva

Sljedeće vrste POI-jeva dostupne su u Suunto 5 Peak:

	generička točka interesa
	Stelja (životinje, za lov)
	Započni (početak rute ili staze)
	Velika divljač (životinje, za lov)
	Ptica (životinje, za lov)
	Građevina, dom
	Kafić, hrana, restoran
	Kamp, kampiranje
	Automobil, parkiranje
	Špilja
	Litica, brdo, planina, dolina
	Obala, jezero, rijeka, voda
	Raskrižje
	Hitna služba
	Završetak (kraj rute ili staze)
	Riba, pecanje
	Šuma
	Geogache
	Hostel, hotel, konačište

	Info
	Livada
	Vrh
	Otisci (životinjski tragovi, za lov)
	Cesta
	Stijena
	Trljanje (životinjske oznake, za lov)
	Struganje (životinjske oznake, za lov)
	Pucanj (za lov)
	Prizor
	Sitna divljač (životinje, za lov)
	Čeka (za lov)
	Staza
	Kamera za stazu (za lov)
	Vodopad

#### 5.4.6.3. Dodavanje i brisanje POI-ja

Svojem satu možete dodati neki POI pomoću aplikacije Suunto ili spremanjem trenutne lokacije u satu.

Ako se nalazite vani i nosite sat te naidete na točku koju želite spremiti kao POI, možete izravno dodati tu lokaciju u svoj sat.

Da biste dodali neki POI pomoću sata:

1. pritisnite gornji gumb da biste otvorili početni izbornik.
2. Idite na **Navigation** i pritisnite srednji gumb.
3. Pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli prema dolje do **Your location** i pritisnite srednji gumb.
4. Pričekajte da sat aktivira GPS i pronađe vašu lokaciju.
5. Kada sat prikaže vašu zemljopisnu širinu i dužinu, pritisnite gornji gumb da biste spremili svoju lokaciju kao POI i odaberite vrstu POI-ja.
6. Prema zadanim postavkama, naziv POI-ja jednak je vrsti POI-ja (uz broj nakon njega).

## Brisanje POI-jeva

Možete ukloniti POI njegovim brisanjem s popisa POI-jeva na satu ili uklanjanjem u aplikaciji Suunto.

Da biste izbrisali neki POI u svojem satu:

1. pritisnite gornji gumb da biste otvorili početni izbornik.
2. Idite na **Navigation** i pritisnite srednji gumb.
3. Pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli prema dolje do **POIs** i pritisnite srednji gumb.
4. Pomaknite se do POI-ja koji želite ukloniti iz sata i pritisnite srednji gumb.
5. Pomaknite se do kraja pojedinosti i odaberite **Delete**.

Kada izbrišete neki POI sa svojega sata, taj se POI neće trajno izbrisati.

Da biste trajno izbrisali neki POI, trebate ga izbrisati u aplikaciji Suunto.

### 5.4.7. Preciznost GPS-a i ušteda energije

Brzina usklađivanja signala GPS-a određuje preciznost vaše trase – što je interval između usklađivanja kraći, preciznost trase bit će bolja. Svako usklađivanje signala GPS-a snima se u vašu evidenciju kad snimate vježbanje.

Brzina usklađivanja signala GPS-a izravno utječe na vijek trajanja baterije. Smanjenjem preciznosti GPS-a možete produljiti vijek trajanja baterije na svojem satu.

Opcije preciznosti GPS-a su:

- Najbolja: brzina usklađivanja ~ 1 s
- Dobra: brzina usklađivanja ~ 60 s

Preciznost GPS-a možete promijeniti u sportskim opcijama na svojem satu ili u aplikaciji Suunto.

Uvijek kad vas navigacija vodi nekom rutom ili do POI-ja, preciznost GPS-a automatski se postavlja na Najbolja.



**NAPOMENA:** Prilikom prvog vježbanja ili navigacije uz pomoć GPS-a pričekajte da sat uskladi signal GPS-a prije početka. To može trajati 30 sekundi ili dulje, ovisno o uvjetima.

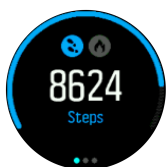
## 5.5. Dnevna aktivnost

### 5.5.1. Praćenje aktivnosti

Vaš sat prati vašu ukupnu razinu aktivnosti tijekom dana. To je važan čimbenik bez obzira na to nastojite li samo ostati u formi i zdravi ili trenirate za nadolazeće natjecanje. Dobro je biti aktivan, no kada naporno trenirate, trebate imati i odgovarajuće dane odmora s niskom razinom aktivnosti.

Brojač aktivnosti automatski se ponovno postavlja u ponoć svakoga dana. Na kraju tjedna sat daje sažetak vaše aktivnosti.

Na zaslonu brojčanika sata pritisnite donji desni gumb da biste vidjeli svoje ukupne korake za taj dan.



Vaš sat broji korake pomoću akcelerometra. Ukupan broj koraka prikuplja se 24 sata na dan, 7 dana u tjednu, tijekom snimanja sesija treninga i drugih aktivnosti. No kod nekih specifičnih sportova poput plivanja i vožnje biciklom, koraci se ne broje.

Uz korake, možete pritisnuti gornji lijevi gumb da biste vidjeli procijenjene kalorije za taj dan.



Veliki broj u sredini zaslona procijenjena je količina aktivnih kalorija koje ste sagorjeli do tog trenutka za taj dan. Ispod toga vidite ukupno sagorjele kalorije. Ukupni iznos uključuje aktivne kalorije i vaš bazalni metabolizam (pogledajte tekst u nastavku).

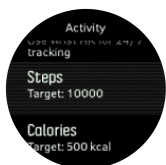
Prsten na oba zaslona označava koliko ste blizu svojim ciljevima dnevnih aktivnosti. Ti se ciljevi mogu podesiti prema vašim osobnim željama (pogledajte tekst u nastavku).

Možete i provjeriti svoje korake u posljednjih sedam dana pritiskom srednjeg gumba. Ponovno pritisnite srednji gumb da biste vidjeli kalorije.



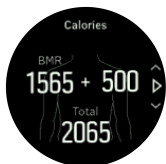
## Ciljevi aktivnosti

Možete podesiti svoje dnevne ciljeve za korake i kalorije. Dok se nalazite na zaslonu s aktivnostima, držite pritisnutim srednji gumb da biste otvorili postavke ciljeva aktivnosti.



Kad postavljate svoj cilj u koracima, definirate ukupan broj koraka za taj dan.

Ukupan iznos kalorija koje sagorite po danu zasniva se na dvama čimbenicima: vašem bazalnom metabolizmu (BMR) i vašoj fizičkoj aktivnosti.



BMR predstavlja količinu kalorija koji vaše tijelo sagorijeva tijekom mirovanja. To su kalorije potrebne vašem tijelu za regulaciju tjelesne temperature i obavljanje osnovnih funkcija kako što su treptanje ili otkucaji srca. Ovaj se broj zasniva na vašem osobnom profilu, uključujući čimbenike poput dobi i spola.

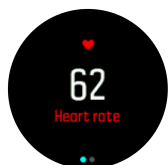


Kada postavljate cilj u kalorijama, definirate koliko kalorija želite sagorjeti uz svoj BMR. To su takozvane aktivne kalorije. Prsten oko zaslona aktivnosti popunjava se u skladu s količinom aktivnih kalorija koje sagorite tijekom dana u usporedbi s vašim ciljem.

### 5.5.2. Trenutačni HR

Zaslon s trenutačnim brojem otkucaja srca (HR) daje brzi prikaz vašeg broja otkucaja srca.

Na brojčaniku sata pritisnite donji desni gumb za pomicanje do zaslona HR-a.



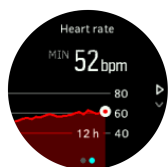
Pritisnite gornji gumb da biste izašli iz zaslona i vratili se na prikaz brojčanika sata.

### 5.5.3. Dnevni HR

Zaslon dnevnog HR-a daje 12-satni prikaz vašeg broja otkucaja srca. To je korisna informacija o, primjerice, vašem oporavku nakon sesije napornog treninga.

Zaslon prikazuje vaš broj otkucaja srca tijekom 12 sati u obliku grafikona. Grafikon je nacrtan korištenjem vašeg prosječnog broja otkucaja srca na temelju vremenskih odsječaka od 24 minute. Nadalje, pritiskom donjeg desnog gumba dobivate procjenu svoje prosječne stope potrošnje kalorija u satu te najniži broj otkucaja srca tijekom 12-satnog razdoblja.

Vaš je minimalni broj otkucaja srca u posljednjih 12 sati dobar pokazatelj stanja vašeg oporavka. Ako je viši od uobičajenog, vjerojatno se još niste potpuno oporavili od svoje posljednje sesije treninga.



Ako snimate vježbanje, vrijednosti dnevnog HR-a odražavaju povišen broj otkucaja srca i potrošnju kalorija koji proizlaze iz vježbanja. No imajte na umu da su grafikon i stope potrošnje prosjeci. Ako vaš broj otkucaja srca dosegne vršnih 200 otkucaja u minuti tijekom vježbanja, grafikon ne prikazuje maksimalnu vrijednost, već prosjek 24 minute tijekom kojih ste dosegli tu najvišu stopu.

Prije nego što možete vidjeti prikaz dnevnog HR-a, trebate aktivirati značajku dnevnog HR-a. Tu značajku možete uključiti ili isključiti u postavkama pod **Activity**. Ako se nalazite u zaslonu za dnevni HR, možete pristupiti i postavkama aktivnosti držanjem pritisnutog srednjeg gumba.


Kad je uključena značajka dnevni HR, vaš sat redovito aktivira optički senzor otkucaja srca kako bi provjerio vaš broj otkucaja srca. Time se neznatno povećava potrošnja baterije.



Nakon aktivacije vašem je satu potrebno 24 minute za početak prikazivanja podataka o dnevnom HR-u.

Za pregled dnevnog HR-a:

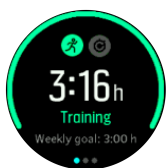
1. na brojčaniku sata pritisnite donji desni gumb za pomicanje do zaslona trenutačnog HR-a.
2. Pritisnite srednji gumb da biste ušli u zaslon s dnevnim HR-om.
3. Pritisnite donji desni gumb da biste vidjeli svoju potrošnju kalorija.

 **NAPOMENA:** Nakon razdoblja neaktivnosti, kao na primjer kad ne nosite sat ili kad čvrsto spavate, sat će prijeći u stanje hibernacije i isključiti optički senzor otkucaja srca. Ako želite dobivati praćenje broja otkucaja srca tijekom noći, aktivirajte način rada bez ometanja (pogledajte 4.6. Način rada bez ometanja).

## 5.6. Informacije o treningu

Vaš sat daje pregled vaše aktivnosti treninga.

Pritisnite donji desni gumb za pomicanje do prikaza informacija o treningu

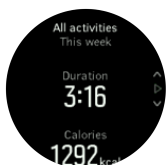


Dvaput pritisnite srednji gumb da biste vidjeli grafikon sa svim svojim aktivnostima u posljednja tri tjedna i prosječno trajanje. Pritisnite gornji lijevi gumb za promjenu prikaza različitih aktivnosti kojima ste se bavili u posljednja tri tjedna.



U prikazu ukupnih podataka možete pritisnuti gornji lijevi gumb za promjenu prikaza vaših tri glavna sporta.

Pritisnite donji desni gumb da biste vidjeli sažetak za trenutačni tjedan. Sažetak uključuje ukupno vrijeme, udaljenost i kalorije za odabrani sport u prikazu ukupnih podataka. Pritiskom donjeg desnog gumba prilikom odabira određene aktivnosti prikazuju se pojedinosti za tu aktivnost.



## 5.7. Smjernice za adaptivni trening

Vaš Suunto 5 Peak automatski stvara sedmodnevni plan treninga kako bi vam pomogao zadržati, poboljšati ili pojačati vašu anaerobnu tjelesnu formu. Tjedno opterećenje treninga i intenzitet tjelovježbe razlikuju se u tri programa treninga.

Odaberite svoj cilj tjelesne forme:



odaberite opciju „održavanje” ako ste već u prilično dobroj formi i želite zadržati svoju trenutačnu razinu forme. Ta opcija može biti korisna i za osobe koje su tek počele s redovitim vježbanjem. Nakon što se pokrenete, uvijek možete zamijeniti program koji pratite nekim zahtjevnijim.

Opcija „poboljšanja” usmjerena je na poboljšanje vaše aerobne tjelesne forme uz umjerenu krivulju napretka. Ako želite brže poboljšati svoju tjelesnu formu, odaberite program „pojačanje”. On će vam dati napornije vježbe i brže rezultate.

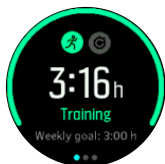
Plan treninga sastoji se od planiranih vježbi s ciljnim trajanjem i intenzitetom. Svaka je vježba planirana kako bi vam pomogla zadržati i postupno poboljšati vašu tjelesnu formu bez pretjeranog naprezanja tijela. Ako propustite neku vježbu ili napravite malo više od planiranog, Suunto 5 Peak automatski prilagođava vaš plan treninga u skladu s time.

Kada počnete s planiranim vježbanjem, vaš će vas sat navoditi vizualnim i zvučnim pokazateljima kako bi vam pomogao ostati na odgovarajućem intenzitetu i pratiti vaš napredak.

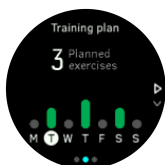
Postavke zona HR-a (pogledajte *Heart rate zones*) utječu na plan adaptivnog treninga. Nadolazeće aktivnosti u planu treninga uključuju intenzitet. Ako vaše zone HR-a nisu ispravno postavljene, smjernice o intenzitetu tijekom planiranog vježbanja možda neće odgovarati stvarnom intenzitetu vašeg vježbanja.

Da biste vidjeli svoje sljedeće planirane sesije treninga:

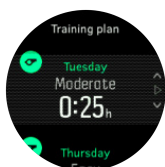
1. na brojačniku sata pritisnite donji desni gumb za pomicanje do prikaza informacija o treningu.




2. Pritisnite srednji gumb da biste vidjeli svoj plan za trenutačni tjedan.





3. Pritisnite donji desni gumb da biste vidjeli dodatne informacije; dan treninga, trajanje i razina intenziteta (na temelju zona broja otkucaja srca pogledajte 5.15. *Zone intenziteta*).




4. Pritisnite donji desni gumb da biste izašli iz prikaza planiranog vježbanja i vratili se na prikaz vremena.

 **NAPOMENA:** Današnja planirana aktivnost vidljiva je i kad pritisnete srednji gumb na prikazu brojačnika sata.

 **NAPOMENA:** Smjernice za adaptivni trening imaju ciljeve održavanja, poboljšanja ili pojačanja vaše tjelesne forme. Ako ste već u odličnoj tjelesnoj formi i redovito vježbate, sedmodnevni plan možda neće odgovarati vašoj postojećoj rutini.

 **OPREZ:** Ako ste bili bolesni, plan treninga možda se neće dovoljno prilagoditi kad ponovno počnete vježbati. Budite posebno oprezni i počnite s laganim vježbama nakon bolesti.

 **UPOZORENJE:** Sat ne može znati jeste li bili ozlijeđeni. Slijedite preporuke svojeg liječnika za oporavak od ozljede prije nego što počnete pratiti plan treninga na svojem satu.

Da biste onemogućili personalizirani plan treninga:

1. u izborniku s postavkama idite na **Training**.
2. Isključite **Guidance**.



Ako ne želite adaptivne smjernice, ali želite cilj vježbanja, možete odrediti ciljni broj sati kao svoj tjedni cilj u postavkama pod **Training**.


1. Onemogućite **Guidance**.
2. Odaberite **Weekly goal** pritiskom srednjeg gumba.
3. Odaberite svoj novi **Weekly goal** pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba.



4. Potvrdite pritiskom srednjeg gumba.

## Smjernice u stvarnom vremenu

Ako imate zakazano planirano vježbanje za trenutačni dan, ta se aktivnost pojavljuje kao prva opcija na popisu sportskih načina rada kad uđete u prikaz vježbanja da biste počeli snimati vježbanje. Ako želite smjernice u stvarnom vremenu, počnite s preporučenim vježbanjem kao što biste s započeli s uobičajenim snimanjem, pogledajte *Snimanje vježbanja*.

 **NAPOMENA:** Današnja planirana aktivnost vidljiva je i kad pritisnete srednji gumb na prikazu brojačnika sata.

Kada vježbate prema planiranom vježbanju, vidjet ćete zeleni grafikon napretka i postotak svojeg napretka. Cilj se procjenjuje na temelju planiranog intenziteta i trajanja. Kad vježbate unutar planiranog intenziteta (na temelju svojeg broja otkucaja srca), trebali biste doseći cilj u

blizini planiranog trajanja. Većim intenzitetom vježbanja prije ćete postići cilj. Isto tako, ako vježbate manjim intenzitetom, trebat će vam više vremena za postizanje cilja.

## 5.8. Oporavak

Vrijeme oporavka procjena je broja sati koji su vašem tijelu potrebni da bi se oporavilo nakon vježbanja. Vrijeme se temelji na trajanju i intenzitetu sesije treninga, kao i o vašem ukupnom umoru.

Vrijeme oporavka zbraja se iz svih vrsti vježbanja. Drugim riječima, sakupljate vrijeme oporavka tijekom dugačkih sesija treninga niskim intenzitetom, kao i pri visokom intenzitetu.

Vrijeme se zbraja tijekom sesija treninga, stoga, ako ćete ponovno trenirati prije isteka vremena, novo akumulirano vrijeme dodaje se preostalom vremenu iz vaših prijašnjih sesija treninga.

Da biste vidjeli svoje vrijeme oporavka, na brojačniku sata pritisćite donji desni gumb dok ne ugledate zaslon s oporavkom.



Budući da je vrijeme oporavka samo procjena, akumulirani sati kontinuirano odbrojavaju unatrag bez obzira na vašu razinu tjelesne forme ili druge pojedinačne čimbenike. Ako ste u vrlo dobroj tjelesnoj formi, možda ćete se oporaviti brže nego što se procjenjuje. S druge strane, ako, na primjer, imate gripu, vaš će oporavak možda biti sporiji nego što se procjenjuje.

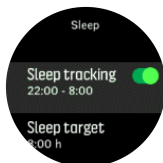
## 5.9. Praćenje spavanja

Kvalitetan noćni san važan je za zdravo tijelo i duh. Možete upotrijebiti svoj sat za praćenje spavanja i nadzirati koliko prosječno spavate.

Kada nosite sat na spavanje, Suunto 5 Peak prati vaš san na temelju podataka akcelerometra.

Za praćenje spavanja:

1. idite u postavke svojega sata, pomaknite se prema dolje do značajke **SLEEP** i pritisnite srednji gumb.
2. Uključite **SLEEP TRACKING**.




3. Postavite vrijeme odlaska na spavanje i buđenja u skladu sa svojim uobičajenim rasporedom spavanja.

Nakon što ste definirali svoje vrijeme odlaska na spavanje, možete odabrati da vaš sat radi u načinu Do Not Disturb tijekom razdoblja spavanja.

Treći korak u gornjem tekstu određuje vaše vrijeme odlaska u krevet. Vaš se sat koristi tim razdobljem da bi odredio kad spavate (tijekom razdoblja spavanja) i prijavio cjelokupno

spavanje kao jednu sesiju. Ako, na primjer, tijekom noći ustanete kako biste popili vode, vaš će sat i dalje mjeriti spavanje nakon toga kao istu sesiju.

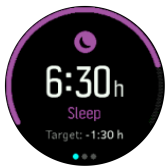
 **NAPOMENA:** *Ako odete spavati prije vremena za spavanje i ako se probudite nakon vremena za spavanje, vaš sat to neće brojiti kao sesiju spavanja. Trebate postaviti vrijeme za spavanje prema najranijem vremenu u koje ćete možda ići spavati i najkasnijem vremenu u koje ćete se možda probuditi.*

Nakon što ste omogućili praćenje spavanja, možete postaviti i svoj cilj spavanja. Odrasloj osobi obično je potrebno od 7 do 9 sati sna na dan, iako se vaše idealno trajanje spavanja može razlikovati od normi.

## Trendovi spavanja

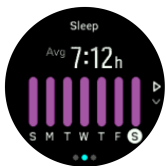
Kad se probudite, pozdravit će vas sažetak vašeg spavanja. Taj sažetak uključuje, na primjer, ukupno trajanje spavanja, kao i procijenjeno vrijeme budnosti (pokrete) te vrijeme provedeno u dubokom snu (bez pokreta).

Uz sažetak spavanja, možete pratiti i svoj trend cjelokupnog spavanja uz informacije o spavanju. Na brojčaniku sata pritisćite donji desni gumb dok ne ugledate zaslon **SLEEP**. Prvi prikaz prikazuje vaše posljednje spavanje u usporedbi s ciljem spavanja.





Dok se nalazite na zaslonu spavanja, možete pritisnuti srednji gumb kako biste vidjeli svoje prosječno spavanje u posljednjih sedam dana. Pritisnite donji desni gumb kako biste vidjeli svoje stvarne sate spavanja za posljednjih sedam dana.

Dok se nalazite na zaslonu prosjeka spavanja, možete pritisnuti srednji gumb kako biste vidjeli grafikon iznad svojih prosječnih vrijednosti HR-a za posljednjih sedam dana.



Pritisnite donji desni gumb kako biste vidjeli stvarne vrijednosti HR-a za posljednjih sedam dana.

 **NAPOMENA:** *Na zaslonu **SLEEP** možete držati srednji gumb pritisnutim kako biste pristupili postavkama praćenja spavanja.*

 **NAPOMENA:** *Sva mjerenja spavanja temelje se samo na pokretima, stoga predstavljaju procjene koje ne moraju odražavati vaše stvarne navike spavanja.*

## Kvaliteta spavanja

Uz trajanje, vaš sat može procijeniti i kvalitetu spavanja praćenjem promjena broja otkucaja srca tijekom spavanja. Promjena ukazuje na to kako vam spavanje pomaže da se odmorite i

oporavite. Kvaliteta spavanja prikazana je na ljestvici od 0 do 100 u sažetku spavanja, pri čemu je 100 najbolja kvaliteta.

## Mjerenje broja otkucaja srca tijekom spavanja

Ako nosite sat tijekom noći, možete dobiti dodatne povratne informacije o broju otkucaja srca tijekom spavanja. Kako biste zadržali optičko mjerenje broja otkucaja srca uključenim tijekom noći, pobrinite se da je omogućen Dnevni HR (pogledajte 5.5.3. *Dnevni HR*).

## Automatski način rada bez ometanja

Možete upotrijebiti automatsku postavu Ne ometaj kako biste automatski omogućili način rada bez ometanja dok spavate.

## 5.10. Napor i oporavak

Vaši su resursi dobar pokazatelj razine energije u vašem tijelu i prenose se u vašu sposobnost podnošenja stresa i borbe sa svakodnevnim izazovima.

Napor i fizička aktivnost crpe vaše resurse, dok ih odmor i oporavak obnavljaju. Dobar san ključni je dio osiguravanja resursa koji su potrebni vašem tijelu.


Kad su razine vaših resursa visoke, vjerojatno ćete se osjećati svježije i energično. Odlazak na trčanje kad su vaši resursi visoki znači da ćete vjerojatno postići odlične rezultate jer vaše tijelo ima energiju koja mu je potrebna za prilagodbu i poboljšanje rezultata.

Sposobnost praćenja svojih resursa može vam pomoći u njihovom upravljanju i mudro primjeni. Razine svojih resursa možete upotrijebiti i kao vodič za određivanje čimbenika stresa, osobne djelotvorne strategije za ubrzanje oporavka i učinak dobre prehrane.

Stres i oporavak koriste se očitanjima optičkog senzora za srce, a da biste ih dobili tijekom dana, mora biti omogućen dnevni HR, pogledajte *Daily HR*.

Važno je da su vaš Max HR i Rest HR postavljeni tako da odgovaraju broju otkucaja vašeg srca kako biste bili sigurni da ćete dobiti najpreciznija očitavanja. Prema zadanim postavkama, vrijednost Rest HR postavljena je na 60 otk./min, a Max HR se temelji na vašoj dobi.

Te se vrijednosti HR-a mogu jednostavno izmijeniti u postavkama pod **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **SAVJET:** *Upotrijebite najniže očitavanje broja otkucaja srca izmjereno tijekom spavanja kao svoj Rest HR.*

Pritisnite donji desni gumb da biste se pomaknuli na zaslon za stres i oporavak.



Mjerač oko tog zaslona označava vašu ukupnu razinu resursa. Ako je zelen, znači da se oporavljate. Pokazatelj stanja i vremena javlja vam vaše trenutno stanje (aktivno, neaktivno, oporavak ili stres) te koliko ste dugo već u tom stanju. Na ovoj snimci zaslona, na primjer, oporavljate se posljednja četiri sata.

Pritisnite srednji gumb kako biste vidjeli stupčani grafikon svojih resursa u posljednjih 16 sati.



Zelene crte pokazuju razdoblja u kojima ste se oporavljali. Postotna vrijednost procjena je vaše trenutne razine resursa.

## 5.11. Razina tjelesne forme

Dobra aerobna tjelesna forma važna je za vaše cjelokupno zdravlje, dobrobit i sportske rezultate.

Vaša se razina aerobne tjelesne forme definira kao VO<sub>2</sub>maks. (maksimalna potrošnja kisika), opće priznato mjerilo kapaciteta aerobne izdržljivosti. Drugim riječima, VO<sub>2</sub>maks. pokazuje koliko dobro vaše tijelo može iskoristiti kisik. Što je vaš Vo<sub>2</sub>maks. viši, bolje možete iskoristiti kisik.

Procjena vaše razine tjelesne forme temelji se na uočavanju reakcije vaših otkucaja srca tijekom svake snimljene vježbe trčanja ili hodanja. Da biste dobili procjenu razine tjelesne forme, snimate trčanje ili hodanje u trajanju od najmanje 15 minuta dok nosite svoj Suunto 5 Peak.

Vaš sat može dati procjenu vaše razine tjelesne forme za sve vježbe trčanja i hodanja.

Vaša trenutna procjena razine tjelesne forme prikazana je na zaslonu razine tjelesne forme. Na brojačniku sata pritisnite donji desni gumb za pomicanje do zaslona razine tjelesne forme.



**NAPOMENA:** Ako sat još nije procijenio vašu razinu tjelesne forme, zaslon razine tjelesne forme dat će vam dodatne informacije.

Povijesni podaci, od snimljenih vježbi trčanja i hodanja, igraju ulogu u osiguravanju preciznosti procjene vaše vrijednosti VO<sub>2</sub>maks. Što više aktivnosti snimate svojim Suunto 5 Peak, procjena vaše vrijednosti VO<sub>2</sub>max sve je preciznija.

Postoji šest razina tjelesne forme, od niske do visoke: vrlo loša, loša, osrednja, dobra, odlična i vrhunska. Vrijednost ovisi o vašoj dobi i spolu, a što je vrijednost koju imate viša, vaša je razina tjelesne forme bolja.

Pritisnite gornji lijevi gumb da biste pogledali svoju procijenjenu dob tjelesne forme. Dob tjelesne forme metrička je vrijednost koja ponovno tumači vašu vrijednost Vo<sub>2</sub>maks. u pogledu dobi. Redovito sudjelovanje u odgovarajućim vrstama tjelesne aktivnosti pomoći će vam povećati svoju vrijednost VO<sub>2</sub>maks. i smanjiti vašu dob tjelesne forme.





Poboljšanje vrijednosti VO<sub>2</sub>maks. vrlo je individualno i ovisi o čimbenicima kao što su dob, spol, genetika i prethodni trening. Ako ste već u vrlo dobroj tjelesnoj formi, povećanje vaše razine tjelesne forme bit će sporije. Ako ste tek počeli redovito vježbati, uvidjet ćete brzo poboljšanje tjelesne forme.

## 5.12. Senzor otkucaja srca na prsima

Možete upotrijebiti senzor broja otkucaja srca kompatibilan s opcijom Bluetooth® Smart, kao što je pametni senzor Suunto, sa svojim Suunto 5 Peak da biste dobili precizne informacije o svojem intenzitetu vježbanja.

Ako upotrebljavate pametni senzor Suunto, imate i dodatnu prednost memorije broja otkucaja srca. Funkcija memorije senzora sprema podatke u međuspremnik ako je veza sa satom prekinuta, na primjer, tijekom plivanja (nema prijenosa pod vodom).

To ujedno znači da možete čak ostaviti sat nakon početka snimanja. Za više informacije proučite Korisnički vodič za pametni senzor Suunto.

Proučite korisnički vodič za pametni senzor Suunto ili drugi pametni senzor broja otkucaja srca kompatibilan s opcijom Bluetooth® za dodatne informacije.


Pogledajte 5.13. *Uparivanje POD-a i senzora* za upute o tome kako upariti senzor za HR sa svojim satom.

## 5.13. Uparivanje POD-a i senzora

Uparite svoj sat s uređajima Bluetooth Smart POD i sensorima kako biste sakupili dodatne podatke, poput snage tijekom vožnje bicikla, prilikom snimanja vježbanja.

Suunto 5 Peak podržava sljedeće vrste POD-ova i senzora:

- Brzina otkucaja srca
- Bicikl
- Snaga
- Pješačenje

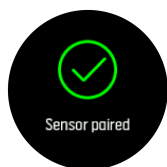
 **NAPOMENA:** Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja. Pogledajte 4.5. *Način rada u zrakoplovu.*

Da biste uparili POD ili senzor:

1. idite u postavke sata i odaberite **Connectivity**.
2. Odaberite **Pair sensor** da biste ugledali popis vrsta senzora.
3. Pritisnite donji desni gumb za kretanje kroz popis i odaberite vrstu senzora srednjim gumbom.



4. Slijedite upute na satu da biste dovršili uparivanje (proučite priručnik za POD, prema potrebi), pritisnite srednji gumb da biste prešli na sljedeći korak.



Ako POD ima potrebne postavke, poput duljine poluge za snagu POD-a, od vas će se zatražiti da unesete vrijednost tijekom procesa uparivanja.

Nakon uparivanja POD-a ili senzora vaš sat počeo će tražiti senzor čim odaberete sportski način rada koji se koristi tom vrstom senzora.

Potpuni popis uparenih uređaja možete vidjeti na satu u postavkama pod **Connectivity** » **Paired devices**.

Na tom popisu možete ukloniti (poništi uparivanje) uređaja, prema potrebi. Odaberite uređaj koji želite ukloniti i dodirnite **Forget**.

### 5.13.1. Kalibracija POD-a na biciklu

Kod POD-ova na biciklu trebate odrediti opseg kotača na svojem satu. Opseg se izražava u milimetrima i unosi se kao korak kalibracije. Ako zamijenite kotače (novog opsega) na biciklu, morate promijeniti i postavku opsega kotača na satu.

Da biste promijenili opseg kotača:

1. U postavkama idite u **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Odaberite **Bike POD**.
3. Odaberite novi opseg kotača.

### 5.13.2. Kalibracija POD-a za stopalo

Kada uparite POD za stopalo, vaš sat automatski kalibrira POD pomoću GPS-a. Preporučujemo uporabu automatske kalibracije, no možete je i onemogućiti, prema potrebi, u postavkama POD-a pod **Connectivity** » **Paired devices**.

Za prvu kalibraciju s GPS-om trebate odabrati sportski način rada u kojem se koristi POD za stopalo i preciznost GPS-a postavljena je na **Best**. Počnite snimati i trčati ujednačenim tempom, po mogućnosti po ravnoj površini, u trajanju od najmanje 15 minuta.

Trčite svojim uobičajenim prosječnim tempom za prvotnu kalibraciju, a zatim zaustavite snimanje vježbanja. Prilikom sljedeće uporabe POD-a za stopalo kalibracija je spremna.

Vaš sat automatski ponovno kalibrira POD za stopalo prema potrebi uvijek kad je dostupna GPS brzina.

### 5.13.3. Kalibracija POD-a snage

Za POD-ove snage (mjerače snage) trebate pokrenuti kalibraciju u sportskim načinima rada na satu.

Da biste kalibrirali POD snage:

1. uparite POD snage sa svojim satom, ako već niste.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava POD snage, a zatim otvorite opcije načina rada.
3. Odaberite **Calibrate power POD** i slijedite upute na satu.

Povremeno trebate ponovno kalibrirati POD snage.

## 5.14. Brojači vremena

Vaš sat uključuje štopericu i brojač vremena za osnovno mjerenje vremena. Na brojčaniku sata otvorite početni izbornik i krećite se prema gore dok ne ugledate ikonu brojača vremena. Pritisnite srednji gumb da biste otvorili zaslon brojača vremena.



Kada prvi put uđete u zaslon, prikazat će se štoperica. Nakon toga, sat će zapamtiti čime ste se posljednji put koristili, štopericom ili brojačem vremena.

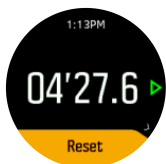
Pritisnite donji desni gumb da biste otvorili izbornik s prečacima **Set timer** gdje možete izmijeniti postavke brojača vremena.

### Štoperica

Pokrenite štopericu pritiskom srednjeg gumba.



Zaustavite štopericu pritiskom srednjeg gumba. Možete nastaviti ponovnim pritiskom srednjeg gumba. Ponovno postavite pritiskom donjeg gumba.



Izađite iz brojača vremena držanjem pritisnutog srednjeg gumba.

### Brojač vremena

Na zaslonu brojača vremena pritisnite srednji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima. Tamo možete odabrati unaprijed definirano vrijeme odbrojavanja ili izraditi prilagođeno vrijeme odbrojavanja.



Zaustavite i ponovno postavite vrijeme prema potrebi srednjim i donjim desnim gumbom.

Izađite iz brojača vremena držanjem pritisnutog srednjeg gumba.

## 5.15. Zone intenziteta

Primjena zona intenziteta za vježbanje pomaže usmjeriti vaš napredak tjelesne forme. Svakom se zonom intenziteta vaše tijelo napreže na drugačiji način, čime se postiže drugačiji učinak na vašu tjelesnu formu. Pet je različitih zona, označenih brojevima 1 (najniža) do 5 (najviša), koje se definiraju kao postotni rasponi na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR), tempa ili snage.

Važno je trenirati imajući na umu intenzitet i shvatiti kakav bi osjećaj trebao davati taj intenzitet. I ne zaboravite, bez obzira na planirani trening, uvijek trebate odvojiti vrijeme za zagrijavanje prije vježbanja.

Pet različitih zona intenziteta koje upotrebljava Suunto 5 Peak jesu:

### 1. zona: lagana

Vježbanje u prvo je zoni relativno lagano za vaše tijelo. Kada je riječ o vježbanju radi postizanja tjelesne forme, ovako nizak intenzitet značajan je većinom kod ponovnog početka treninga i poboljšanja osnovne tjelesne forme kad tek počinjete vježbati ili nakon duge pauze. Svakodnevno vježbanje – hodanje, penjanje stepenicama, vožnja biciklom do posla, itd. – obično se izvodi u ovoj zoni intenziteta.

### 2. zona: umjerena

Vježbanjem u drugoj zoni učinkovito se poboljšava vaša osnovna razina tjelesne forme. Vježbanje je ovim intenzitetom lagano, ali vježbama se duljeg trajanja može imati vrlo snažan učinak treninga. Većinu srčanožilnih kondicijskih vježbi treba izvoditi unutar ove zone. Poboljšanje osnovne tjelesne forme predstavlja temelj za ostale vježbe i priprema vaš sustav za energičniju aktivnost. Vježbama se dugog trajanja u ovoj zoni troši mnogo energije, pogotovo iz zaliha masti u vašem tijelu.

### 3. zona: teška

Vježbanje u trećoj zoni počinje biti prilično energično i postiže se osjećaj iscrpljenosti. Poboljšava se vaša sposobnost brzog i ekonomičnog kretanja. U ovoj se zoni u vašem sustavu počinje stvarati mliječna kiselina, no tijelo je još uvijek može u potpunosti izbaciti. Na ovoj razini intenziteta trebate vježbati najviše nekoliko puta tjedno jer se vaše tijelo izlaže velikoj količini napora.

### 4. zona: vrlo teška

Vježbanjem u četvrtoj zoni priprema se vaš sustav za natjecateljska događanja i velike brzine. Vježbanje u ovoj zoni može se provoditi ili pri ustaljenoj brzini ili kao trening u intervalima (kombinacija kraćih faza treniranja s naizmjeničnim pauzama). Treniranjem se pri visokom intenzitetu brzo i učinkovito razvija vaša razina tjelesne forme, ali ako vježbate prečesto ili pri prevelikom intenzitetu, može doći do pretreniranosti nakon koje trebate napraviti dugačku pauzu od programa treninga.

### 5. zona: maksimalna

Kada se vašim brojem otkucaja srca tijekom vježbanja dosegne peta zona, trening postaje iznimno težak. Mliječna se kiselina nakuplja se u vašem sustavu mnogo brže nego što se može izbaciti i stoga morate stati nakon najviše nekoliko minuta. Sportaši uključuju ove vježbe pri maksimalnom intenzitetu u svoj program treninga na vrlo kontroliran način, a zaljubljenicima u vježbanje one uopće nisu potrebne.

### 5.15.1. Zone otkucaja srca

Zone otkucaja srca određuju se kao postotni raspon na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR).

Prema zadanim postavkama, vaš maks. HR izračunava se primjenom standardne jednadžbe: 220 – vaša dob. Ako znate svoj točni maks. HR, trebete podesiti zadanu vrijednost prema tome.

Suunto 5 Peak ima zadane zone HR-a i zone HR-a specifične za neku aktivnost. Zadane zone mogu se koristiti za sve aktivnosti, ali za napredniji trening možete upotrijebiti specifične zone HR-a za aktivnosti trčanja i vožnje biciklom.

#### Postavite maks. HR

Postavite svoj maks. HR u postavkama pod **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Odaberite maks. HR (najviša vrijednost, otkucaji u minuti) i pritisnite srednji gumb.
2. Odaberite svoj novi maks. HR pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba.



3. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novi maks. HR.
4. Držite pritisnutim srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona HR-a.

 **NAPOMENA:** Svoj maksimalni HR možete postaviti i u postavkama pod **General » Personal**.


#### Postavite zadane zone HR-a

Postavite svoje zadane zone HR-a u postavkama pod **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Pomaknite se prema gore/dolje pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba te pritisnite srednji gumb kad se istakne zona HR-a koju želite promijeniti.
2. Odaberite svoju novu zonu HR-a pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba.



3. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost HR-a.
4. Držite pritisnutim srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona HR-a.

 **NAPOMENA:** Odabirom **Reset** u prikazu zona HR-a ponovno ćete postaviti zone HR-a na zadanu vrijednost.

#### Postavite zone HR-a specifične za određenu aktivnost

Postavite zone HR-a specifične za svoju aktivnost u postavkama pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Odaberite aktivnost (trčanje ili vožnja biciklom) koju želite urediti (pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba) te pritisnite srednji gumb kad se aktivnost istakne.

2. Pritisnite srednji gumb da biste uključili zone HR-a.
3. Pomaknite se prema gore/dolje pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba te pritisnite srednji gumb kad se istakne zona HR-a koju želite promijeniti.
4. Odaberite svoju novu zonu HR-a pritiskom gornjeg desnog ili donjeg desnog gumba.



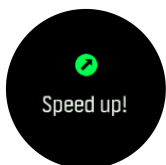
5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost HR-a.
6. Držite pritisnutim srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona HR-a.

### 5.15.1.1. Uporaba zona HR-a tijekom vježbanja

Kada snimate vježbanje (pogledajte 5.1. *Snimanje vježbanja*) i odabrali ste broj otkucaja srca kao ciljni intenzitet (pogledajte 5.1.2. *Uporaba ciljeva tijekom vježbanja*) mjerac zone HR-a, podijeljen u pet odsječaka, prikazuje se oko vanjskog ruba zaslona sportskog načina rada (za sve sportske načine rada koji podržavaju HR). Mjerac navodi u kojoj zoni HR-a trenutačno trenirate osvjetljenjem odgovarajućeg odsječka. Mala strelica u mjeracu označava gdje se nalazite unutar raspona zone.



Vaš sat upozorava vas kad dosegnete odabranu ciljnu zonu. Tijekom vježbanja sat će vas poticati da ubrzate ili usporite ako se vaš broj otkucaja srca nalazi izvan odabrane ciljne zone.



U sažetku vježbanja dobit ćete analizu vremena koje ste proveli u svakoj zoni.

### 5.15.2. Zone tempa

Zone tempa funkcioniraju poput zona HR-a, ali intenzitet vašeg treninga temelji se na vašem tempu, umjesto na broju otkucaja srca. Zone tempa prikazuju se kao metrička ili imperijalna vrijednost, ovisno o vašim postavkama.

Suunto 5 Peak ima pet zadanih zona tempa koje možete upotrijebiti ili možete definirati vlastite.

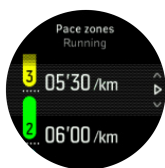
Zone tempa dostupne su za trčanje.

#### Postavite zone tempa

Postavite svoje zone tempa za određenu aktivnost u postavkama pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Odaberite **Running** pritiskom srednjeg gumba.
2. Pritisnite donji desni gumb i odaberite zone tempa.

3. Pritisnite gornji desni ili donji desni gumb za pomicanje te pritisnite srednji gumb kad se istakne zona tempa koju želite promijeniti.
4. Odaberite novu zonu tempa pritiskom gornjeg ili donjeg gumba.



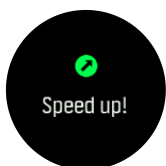
5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost zone tempa.
6. Pritisnite i držite srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona tempa.

### 5.15.2.1. Uporaba zona tempa tijekom vježbanja

Kada snimate vježbanje (pogledajte 5.1. *Snimanje vježbanja*) i odabrali ste tempo kao ciljni intenzitet (pogledajte 5.1.2. *Uporaba ciljeva tijekom vježbanja*), prikazuje se mjerač zone tempa, podijeljen u pet odsječaka. Tih je pet odsječaka prikazano oko vanjskog ruba zaslona sportskog načina rada. Mjerač označava zonu tempa koju ste odabrali kao ciljni intenzitet osvjetljenjem odgovarajućeg odsječka. Mala strelica u mjeraču označava gdje se nalazite unutar raspona zone.



Vaš sat upozorava vas kad dosegnete odabranu ciljnu zonu. Tijekom vježbanja sat će vas poticati da ubrzate ili usporite ako se vaš tempo nalazi izvan odabrane ciljne zone.



U sažetku vježbanja dobit ćete analizu vremena koje ste proveli u svakoj zoni.

### 5.15.3. Zone snage

Mjerač snage mjeri količinu fizičkog napora koji je potreban za izvršavanje određene aktivnosti. Napor se mjeri u vatima. Glavna je prednost mjerača snage preciznost. Mjerač snage otkriva točno koliko naporno stvarno vježbate i koliko snage proizvodite. Ujedno je lako vidjeti napredak analizom vata.

Zone snage pomažu vam vježbati uz ispravnu izlaznu snagu.

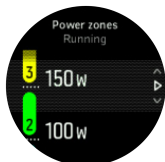
Suunto 5 Peak ima pet zadanih zona snage koje možete upotrijebiti ili možete definirati vlastite.

Zone snage dostupne su u svim zadanim sportskim načinima rada za vožnju biciklom, vožnju biciklom u zatvorenome i brdski biciklizam. Za trčanje i trčanje po stazama trebate upotrijebiti posebne sportske načine rada „Snaga” kako biste dobili zone snage. Ako upotrebljavate prilagođene sportske načine rada, pobrinite se da vaš način rada upotrebljava POD snage kako biste dobili i zone snage.

#### Postavite zone snage specifične za određenu aktivnost

Postavite zone snage specifične za svoju aktivnost pod **Training » Intensity zones**  
» **Advanced zones**.

1. Odaberite aktivnost (**Running** ili **Cycling**) koju želite urediti ili pritisnite srednji gumb kad se aktivnost istakne.
2. Pritisnite donji desni gumb i odaberite zone snage.
3. Pritisnite gornji desni ili donji desni gumb i odaberite zonu snage koju želite urediti.
4. Odaberite novu zonu snage pritiskom gornjeg ili donjeg gumba.



5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost snage.
6. Pritisnite i držite srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona snage.

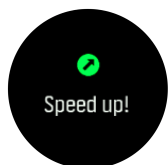
### 5.15.3.1. Uporaba zona snage tijekom vježbanja

Trebate upariti uređaj PowerPod sa svojim satom kako biste se mogli koristiti zonama snage tijekom vježbanja, pogledajte 5.13. *Uparivanje POD-a i senzora*.

Kada snimate vježbanje (pogledajte 5.1. *Snimanje vježbanja*) i odabrali ste snagu kao ciljnu intenzitet (pogledajte 5.1.2. *Uporaba ciljeva tijekom vježbanja*), prikazuje se mjerač zone snage, podijeljen u pet odsječaka. Tih je pet odsječaka prikazano oko vanjskog ruba zaslona sportskog načina rada. Mjerač označava zonu snage koju ste odabrali kao ciljnu intenzitet osvjetljenjem odgovarajućeg odsječaka. Mala strelica u mjeracu označava gdje se nalazite unutar raspona zone.



Vaš sat upozorava vas kad dosegnete odabranu ciljnu zonu. Tijekom vježbanja sat će vas poticati da ubrzate ili usporite ako se vaša snaga nalazi izvan odabrane ciljne zone.

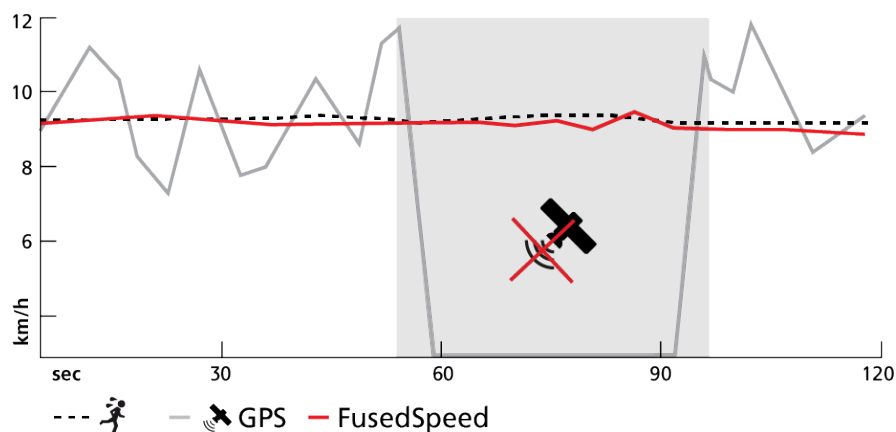


U sažetku vježbanja dobit ćete analizu vremena koje ste proveli u svakoj zoni.

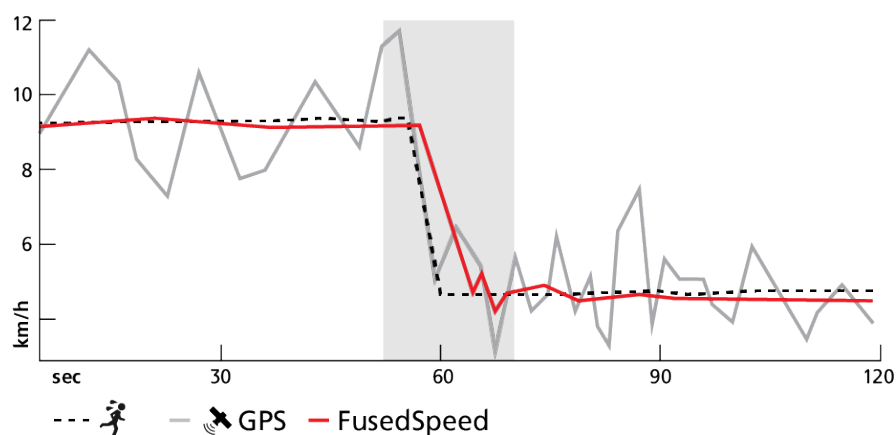
## 5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ je jedinstvena kombinacija GPS-a i očitavanja senzora za ubrzanje na ručnom zglobu za preciznije mjerenje vaše brzine trčanja. GPS signal filtrira se na prilagodljiv način na temelju ubrzanja na ručnom zglobu, čime daje preciznija očitavanja pri ujednačenim brzinama trčanja i brže reagira na promjene brzine.





FusedSpeed vam je od najveće koristi kad su vam potrebna visoko reaktivna očitavanja brzine tijekom treninga, na primjer, kada trčite po neravnom terenu ili tijekom treninga u intervalima. Ako, na primjer, privremeno izgubite GPS signal, Suunto 5 Peak može nastaviti prikazivati precizna očitavanja brzine uz pomoć brzinomjera kalibriranog GPS-om.



**SAVJET:** Da biste dobili najpreciznija očitavanja uz pomoć opcije FusedSpeed, samo bacite kratak pogled na sat. Držanjem sata ispred sebe bez njegova pomicanja smanjuje se preciznost.

FusedSpeed je automatski omogućen za trčanje i druge slične vrste aktivnosti, poput orijentacije, igara s loptom na podu i nogometa.


## 6. Vodiči SuuntoPlus™

Vodiči SuuntoPlus™ sadrže smjernice za omiljene sportove i aktivnosti na otvorenom u stvarnom vremenu na ručnom satu Suunto. U trgovini SuuntoPlus™ Store možete pronaći nove vodiče ili ih izraditi uz pomoć alata kao što je planer treninga u aplikaciji Suunto.

Više informacija o svim dostupnim vodičima i o tome kako sinkronizirati vodiče drugih proizvođača s uređajem potražite na [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Da biste na satu odabrali vodiče SuuntoPlus™, učinite sljedeće:

1. Prije početka bilježenja vježbanja pritisnite donji gumb i odaberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do željenog vodiča i pritisnite srednji gumb.
3. Vratite se na početni prikaz te započnite s vježbanjem na uobičajeni način.
4. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do vodiča SuuntoPlus™, koji se prikazuje kao zaseban zaslou.

 **NAPOMENA:** *Provjerite je li na satu Suunto 5 Peak najnovija verzija softvera te jeste li ga sinkronizirali s aplikacijom Suunto.*

## 7. Sportske aplikacije SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ sportske aplikacije vaš Suunto 5 Peak opremaju novim alatima i novim informacijama kako biste dobili nadahnuće i nove načine za uživanje u aktivnom stilu života. Sportske aplikacije pronaći ćete u trgovini SuuntoPlus™ Store, gdje se objavljuju nove aplikacije za vaš Suunto 5 Peak. Odaberite aplikacije koje vas zanimaju te ih sinkronizirajte sa satom da biste vježbanje iskoristili još bolje!

Da biste upotrebljavali sportske aplikacije SuuntoPlus™, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, pomaknite se prema dolje i odaberite **SuuntoPlus™**.
2. Odaberite željenu sportsku aplikaciju.
3. Ako ta sportska aplikacija upotrebljava neki vanjski uređaj ili senzor, automatski će uspostaviti vezu.
4. Vratite se na početni prikaz te započnite s vježbanjem na uobičajeni način.
5. Pritisćite srednji gumb dok ne dođete do sportske aplikacije SuuntoPlus™, koja se prikazuje kao zasebni zaslon.
6. Nakon prekida snimanja vježbanja u sažetku ćete pronaći rezultat sportske aplikacije SuuntoPlus™, ako je rezultat bio relevantan.

U aplikaciji Suunto možete odabrati kojim se sportskim aplikacijama SuuntoPlus™ želite koristiti na satu. Posjetite web-mjesto [Suunto.com/SuuntoPlus](http://Suunto.com/SuuntoPlus) da biste vidjeli koje su sportske aplikacije dostupne za vaš sat.



**NAPOMENA:** *Provjerite je li na satu Suunto 5 Peak najnovija verzija softvera te jeste li ga sinkronizirali s aplikacijom Suunto.*

## 8. Briga i podrška

### 8.1. Smjernice za rukovanje


Pažljivo rukujte uređajem – ne udarajte ga ni ne ispuštajte.

U normalnim se okolnostima sat ne treba servisirati. Redovito ga isperite svježom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kućište vlažnom, mekom krpom ili krpicom od semiš-kože.

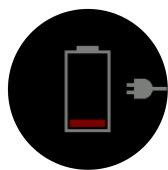
Upotrebjavajte samo originalni pribor i opremu marke Suunto – jamstvom ne pokriva oštećenja nastala uporabom neoriginalnog pribora i opreme.

### 8.2. Baterija


Trajanje jednog punjenja ovisi o tome kako se koristite satom i u kojim uvjetima. Niske temperature, na primjer, smanjuju trajanje jednog punjenja. Općenito govoreći, kapacitet baterija koje se mogu puniti smanjuje se s vremenom.

 **NAPOMENA:** U slučaju neobičajenog smanjenja kapaciteta zbog neispravne baterije, Suunto pokriva zamjenu baterije u godini dana ili maksimalno 300 ciklusa punjenja, ovisno o tome što nastupi prije.

Kad je razina napunjenosti baterije manja od 20 % te, kasnije, 5 %, na vašem će se satu prikazati ikona niske razine baterije. Ako razina napunjenosti postane vrlo niska, vaš će sat prijeći u način rada pri niskoj razini snage i prikazat će se ikona punjenja.

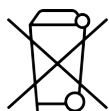


Upotrijebite priloženi USB kabel da biste napunili sat. Nakon što razina napunjenosti postane dovoljno visoka, sat će izaći iz načina rada pri niskoj razini snage.

 **UPOZORENJE:** Punite sat isključivo uporabom prilagodnika USB koji su u skladu s normom IEC 60950-1 za ograničeno napajanje energijom. Uporaba nesukladnih prilagodnika može oštetiti vaš sat ili izazvati požar.

### 8.3. Odlaganje u otpad

Uređaj odložite u skladu s lokalnim propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Ne bacajte ga u smeće. Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



## 9. Referenca

### 9.1. Sukladnost

Za informacije vezane uz sukladnost i detaljne tehničke specifikacije pogledajte „Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije” koje se isporučuju zajedno s vašim Suunto 5 Peak ili su dostupne na [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Ovime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa OW202 u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: [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.