

# **SUUNTO 9**

## BEDIENUNGSANLEITUNG

1. SICHERHEIT.....	5
2. Erste Schritte.....	7
2.1. Touchscreen und Tasten.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto App.....	8
2.4. Optische Herzfrequenzmessung.....	9
2.5. Einstellungen anpassen.....	9
3. Einstellungen.....	11
3.1. Tasten- und Displaysperre.....	11
3.2. Hintergrundbeleuchtung.....	11
3.3. Töne und Vibration.....	12
3.4. Bluetooth-Verbindung.....	12
3.5. Flugmodus.....	12
3.6. Modus „Nicht Stören“.....	12
3.7. Benachrichtigungen.....	13
3.8. Zeit und Datum.....	14
3.8.1. Wecker.....	14
3.9. Sprache und Einheitensystem.....	15
3.10. Zifferblätter.....	15
3.10.1. Mondphasen.....	15
3.11. Energiesparmodus.....	16
3.12. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme.....	16
3.13. Positionsformate.....	17
3.14. Geräteinfo.....	18
4. Eigenschaften.....	19
4.1. Aufzeichnen eines Trainings.....	19
4.1.1. Sportmodi.....	20
4.1.2. Verwenden von Zielen beim Training.....	21
4.1.3. Navigieren während des Trainings.....	21
4.1.4. Batterieverwaltung.....	22
4.1.5. Schwimmen.....	24
4.1.6. Intervalltraining.....	24
4.1.7. Display-Thema.....	25
4.1.8. Autostopp.....	25
4.1.9. Gefühl.....	26
4.2. Mediensteuerungen.....	26
4.3. Logbuch.....	27
4.4. Navigation.....	28
4.4.1. Peilungsnavigation.....	28
4.4.2. Kompass.....	29

4.4.3. Find-Back-Funktion.....	30
4.4.4. Routen.....	31
4.4.5. Turn-by-Turn-Navigation unterstützt von komoot.....	32
4.4.6. Points of Interest.....	33
4.5. Tägliche Aktivität.....	36
4.5.1. Überwachung von Aktivitäten.....	36
4.5.2. Aktuelle HR.....	38
4.5.3. Tägliche HR.....	38
4.6. Trainingserkenntnisse.....	39
4.7. Erholung.....	40
4.8. Schlafaufzeichnung.....	40
4.9. Belastung und Erholung.....	42
4.10. Fitnessniveau.....	43
4.11. Brust-Herzfrequenzsensor.....	44
4.12. PODs mit Sensoren verbinden.....	45
4.12.1. Bike POD kalibrieren.....	45
4.12.2. Foot POD kalibrieren.....	46
4.12.3. Power POD kalibrieren.....	46
4.13. Timer.....	46
4.14. Intensitätszonen.....	47
4.14.1. Herzfrequenzzonen.....	48
4.14.2. Tempozonen.....	50
4.15. FusedSpeed™ .....	52
4.16. FusedTrack.....	53
5. SuuntoPlus™ Guides.....	54
6. SuuntoPlus™ Sport-Apps.....	55
7. Nur für die Barometerversion.....	56
7.1. Outdoor-Erkenntnisse.....	56
7.1.1. Höhenmesser.....	57
7.2. Höhennavigation.....	57
7.3. Unwetterwarnung.....	58
7.4. FusedAlti™ .....	58
8. SuuntoPlus™ (Baro).....	59
8.1. SuuntoPlus™ - Variometer .....	59
8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights.....	60
9. Pflege und Support.....	62
9.1. Hinweise zur Handhabung.....	62
9.2. Batterie.....	62
9.3. Entsorgung.....	62

10. Referenzen.....	63
10.1. Konformität.....	63
10.2. CE.....	63

# 1. SICHERHEIT

## Arten der Sicherheitshinweise

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

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

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

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

## Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** Halte das USB-Kabel sowohl von medizinischen Geräten, wie beispielsweise Herzschrittmachern, als auch von Schlüsselkarten, Kreditkarten und ähnlichen Gegenständen fern. Im Gerätestecker des USB-Kabels befindet sich ein starker Magnet, der die Funktion medizinischer oder anderer elektronischer Geräte und Gegenstände mit magnetisch gespeicherten Daten beeinträchtigen kann.

 **WARNUNG:** Obwohl unsere Produkte den Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.

 **WARNUNG:** Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Überlastung kann zu schweren Verletzungen führen.

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

 **WARNUNG:** Verlasse dich nie ausschließlich auf das GPS oder die Batterielaufzeit des Produkts. Verwende zu deiner eigenen Sicherheit immer Karten und anderes Back-up-Material.

 **ACHTUNG:** Trage keine Lösemittel jeglicher Art auf das Produkt auf, da dies die Oberfläche beschädigen kann.

 **ACHTUNG:** Trage kein Insektenschutzmittel auf das Produkt auf, da dies die Oberfläche beschädigen kann.

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

 **ACHTUNG:** Vermeide Stöße und lasse das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.

 **ACHTUNG:** *Farbige Textilarmbänder können auf andere Stoffe oder die Haut abfärben, wenn sie neu oder nass sind.*

 **HINWEIS:** *Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen generieren Kennzahlen, die dir bei deinen Aktivitäten und Abenteuern helfen können. Wir versuchen, alle Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Standort, Bewegungserkennung, Schusserkennung, Anzeigen für physische Belastungsindikatoren und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit den realen Daten überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen sind nur für die Freizeitnutzung und keinesfalls für medizinische Zwecke bestimmt.*

## 2. Erste Schritte

Deine Suunto 9 zum ersten Mal in Betrieb zu nehmen geht schnell und ist einfach.

1. Halte die obere Taste gedrückt, um die Uhr aufzuwecken.
2. Tippe auf das Display, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



3. Wische nach oben oder unten, um deine Sprache auszuwählen und tippe darauf.



4. Nimm die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Wische nach oben oder unten, um Werte auszuwählen. Tipp auf das Display oder drücke die Mitteltaste, um einen Wert anzunehmen und fahre mit dem nächsten Schritt fort.

### 2.1. Touchscreen und Tasten

Suunto 9 hat einen Touchscreen und drei Tasten zum Navigieren zwischen den Displays und Funktionen.

#### Wischen und Antippen

- Wische nach oben oder unten, um zwischen den einzelnen Displays und Menüs zu wechseln
- Wische nach rechts oder links, um in den Displays zurück oder vorwärts zu gehen
- Wische nach links oder rechts, um weitere Displays und Einzelheiten aufzurufen
- Tippe, um ein Element auszuwählen
- Tippe auf das Display, um alternative Informationen anzuzeigen
- Tippe und halte, um das Kontextmenü zu öffnen
- Tippe doppelt, um von anderen Displays zur Zeitanzeige zurückkehren

#### Obere Taste

- Drücke sie, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen

#### Mitteltaste

- Drücke sie, um eine Position auszuwählen
- Drücke sie, um zwischen Displays zu wechseln
- Halte sie gedrückt, um zum Einstellungsmenü zurückzukehren
- Halte sie gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen

#### Untere Taste

- Drücke sie, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen

## Während der Aufzeichnung eines Trainings:

### Obere Taste

- Drücke sie, um eine Aufzeichnung anzuhalten oder fortzusetzen
- Halte sie gedrückt, um die Aktivität zu ändern

### Mitteltaste

- Drücke sie, um zwischen den Displays zu wechseln
- Halte sie gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen

### Untere Taste

- Drücke sie, um eine Runde zu markieren
- Halte sie gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren

## 2.2. SuuntoLink

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

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

Für weitere Informationen besuchen Sie [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

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

## 2.3. Suunto App

Mit der Suunto App kannst du dein Suunto 9 Erlebnis weiter bereichern. Verbinde deine Uhr mit der Mobile App, um deine Aktivitäten zu synchronisieren und um mobile Benachrichtigungen, Erkenntnisse und mehr zu erhalten.



**HINWEIS:** *Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Beende den Flugmodus vor dem Verbinden.*

So verbindest du deine Uhr mit der Suunto App:

1. Stelle sicher, dass Bluetooth auf deiner Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, aktiviere es jetzt im Menü „Einstellungen“ unter **Konnektivität » Discovery**.
2. Lade die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen beliebten App Stores, auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
3. Starte die Suunto App und schalte Bluetooth ein, falls es nicht bereits eingeschaltet ist.
4. Tippe auf das Uhrensymbol im linken oberen Bereich des App-Displays und danach auf „VERBINDEN“, um deine Uhr zu verbinden.
5. Bestätige die Verbindung durch Eingeben des auf deiner Uhr in der App angezeigten Codes.



**HINWEIS:** Für einige Funktionen ist eine Internetverbindung über Wifi oder Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

## 2.4. Optische Herzfrequenzmessung

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

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

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

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

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

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

## 2.5. Einstellungen anpassen

Sie können alle Uhreneinstellungen direkt an der Uhr ändern.

Eine Einstellung anpassen:

1. Wischen Sie nach unten, bis Sie das Symbol Einstellungen sehen und tippen Sie darauf.



2. Blättern Sie durch das Menü Einstellungen durch Wischen nach oben bzw. nach unten, oder Drücken auf die obere bzw. untere Taste.



3. Wählen Sie eine Einstellung durch Tippen auf deren Namen aus, oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Einstellung hervorgehoben ist. Kehren Sie zum Menü durch Wischen nach rechts zurück oder wählen Sie **Zurück**.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich ändern Sie den Wert durch Wischen nach oben bzw. nach unten oder Drücken auf die obere bzw. untere Taste.



5. Bei Einstellungen mit nur zwei Werten, wie Ein oder Aus, tippen Sie zum Ändern des Wertes auf die Einstellung oder drücken Sie auf die Mitteltaste.



 **TIPP:** Sie können die allgemeinen Einstellungen auch vom Ziffernblatt aufrufen, indem Sie das Shortcut-Menü durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.



## 3. Einstellungen

### 3.1. Tasten- und Displaysperre

Du kannst die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halte dazu die rechte untere Taste gedrückt. Bei Verriegelung kannst du keine Aktionen durchführen, die eine Tasteninteraktion erfordern (Runden erstellen, Training anhalten bzw. beenden usw.) aber es ist möglich, durch die Display-Ansichten zu scrollen und die Hintergrundbeleuchtung kann mit einem beliebigen Tastendruck eingeschaltet werden, wenn sie sich im Automatik-Modus befindet.

Halte die rechte untere Taste erneut gedrückt, um alles wieder zu entsperren.

Wenn du kein Training aufzeichnest, wird das Display nach einer Minute der Inaktivität gesperrt und das Licht erlischt. Drücke auf eine beliebige Taste, um das Display zu aktivieren.

Das Display geht nach einer Zeit der Inaktivität auch in den Ruhezustand (leer) über. Jede Bewegung schaltet das Display wieder ein.

### 3.2. Hintergrundbeleuchtung

Die Hintergrundbeleuchtung hat drei Merkmale, die du anpassen kannst – die Helligkeitsstufe (**Helligkeit**), wie du das Standby deiner Hintergrundbeleuchtung aktivierst (**Standby**) und ob die Hintergrundbeleuchtung aktiviert wird, wenn du dein Handgelenk hochhebst oder drehst (**Licht durch Anheben**).

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

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

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

### 3.3. Töne und Vibration

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

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

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

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

Du kannst aus folgenden Optionen auswählen:

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

### 3.4. Bluetooth-Verbindung

Suunto 9 sendet und erhält Informationen von deinem Mobilgerät mittels Bluetooth, wenn deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung von PODs und Sensoren verwendet.

Ob deine Uhr für Bluetooth erkennbar sein soll, oder nicht, kannst du in der Einstellung „Discovery“ unter **KONNEKTIVITÄT » DISCOVERY** aktivieren oder deaktivieren.



Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe 3.5. *Flugmodus*.

### 3.5. Flugmodus

Aktiviere den Flugmodus, wenn du die kabellose Übertragung abschalten möchtest. Den Flugmodus kannst du in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und du etwas mit deinem Gerät verbinden möchtest, musst du in zuerst beenden.

### 3.6. Modus „Nicht Stören“

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

Modus Nicht Stören ein-/ausschalten:

1. Drücken Sie in der Ziffernblattansicht auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.
2. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zum Modus Nicht Stören zu scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf das Display oder drücken Sie die Mitteltaste.



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

## 3.7. Benachrichtigungen

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

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



**HINWEIS:** Nicht alle von Kommunikationsapps erhaltenen Nachrichten sind mit Suunto 9 kompatibel.

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



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

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

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

### Benachrichtigungshistorie

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

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

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

## 3.8. Zeit und Datum

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

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

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

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

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

### 3.8.1. Wecker

Deine Uhr hat einen Wecker, der einmalig oder an bestimmten Tagen wiederholt ertönen kann. Aktiviere den Alarm in den Einstellungen unter **Alarm** » **Wecker**.

Zusätzlich zu den Standardalarmen gibt es auch einen adaptiven Alarmtyp auf Basis der Sonnenauf- und Sonnenuntergangsdaten. Siehe 3.12. *Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarne*.

Einstellen einer festen Alarmzeit:

1. Drücke im Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen und scrolle zu **Alarne**.
2. Wähle zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

**Einmal**: der Alarm ertönt einmal in den nächsten 24 Stunden, zur eingestellten Zeit

**Wochentage**: der Alarm ertönt zur selben Zeit von Montag bis Freitag **Täglich**: der Alarm ertönt zur selben Zeit jeden Tag der Woche



3. Stelle die Stunden und Minuten ein und beende danach die Einstellungen.



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



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

## 3.9. Sprache und Einheitensystem

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

## 3.10. Zifferblätter

Suunto 9 verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Zifferblatts:

1. Drücke im Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Scrolle zu **Zifferblatt** und tippe auf das Display oder drücke die Mitteltaste, um es zu öffnen.



2. Wische nach oben und unten, um durch die Voransichten der Zifferblätter zu scrollen und tippe auf das gewünschte.
3. Wische nach oben oder unten, um durch die Farboptionen zu scrollen und tippe auf die gewünschte.



Zu jedem Zifferblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Tippe auf das Display, um zwischen den Ansichten zu wechseln.

### 3.10.1. Mondphasen

Zusätzlich zu den Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten kann deine Uhr auch Mondphasen anzeigen. Die Mondphasen werden gemäß dem auf deiner Uhr eingestellten Datum angezeigt.

Mondphasen können als Ansicht im Zifferblatt mit Outdoor-Stil aufgerufen werden. Tippe auf das Display, um die untere Zeile zu ändern, bis du das Mondsymboll und den Prozentwert siehst.



Die Phasen werden als Symbol mit Prozentwerten folgendermaßen dargestellt:



### 3.11. Energiesparmodus

Deine Uhr verfügt über eine Energiesparoption, die alle Vibrationen, täglicher HR- und Bluetooth-Benachrichtigungen ausschaltet, um die Batterielaufzeit im üblichen täglichen Gebrauch zu verlängern. Die Energiesparoptionen während der Aufzeichnung von Aktivitäten findest du unter *4.1.4. Batterieverwaltung*.

Aktiviere bzw. deaktiviere den Energiesparmodus in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Energiesparen**.



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

### 3.12. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme deiner Suunto 9 sind Adaptivalarme auf Basis deines Standorts. Anstatt eine feste Zeit einzustellen, kannst du den Alarm darauf einstellen, wie lange du vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang alarmiert werden möchtest.

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten werden über GPS ermittelt und deine Uhr verwendet die GPS-Daten anhand deiner letzten GPS-Verwendung.

Einstellen von Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarmen:

1. Drücke die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **ALARME** und drücke die Mitteltaste, um es zu öffnen.
3. Scrolle zu dem Alarm, den du festlegen möchtest und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.



4. Scrolle mit der oberen und unteren Taste nach oben bzw. unten, um die gewünschten Stunden vor Sonnenauf- und Sonnenuntergang festzulegen, und bestätige mit der Mitteltaste.

5. Stelle nun die Minuten auf dieselbe Weise ein.



6. Drücke auf die Mitteltaste, um zu bestätigen und zu beenden.

 **TIPP:** Es gibt auch ein Zifferblatt, das die Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten anzeigt.



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

### 3.13. Positionsformate

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

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

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

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

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

- UTM (Universal Transverse Mercator) – gibt eine zweidimensionale horizontale Positionsdarstellung.
- MGRS (Military Grid Reference System) – ist eine Erweiterung von UTM und besteht aus einer Rasterzonen-Bezeichnung, einer 100.000-m<sup>2</sup>-Kennung und einem numerischen Standort.

Suunto 9 unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

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

- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)

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

## 3.14. Geräteinfo

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

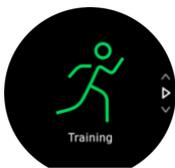
## 4. Eigenschaften

### 4.1. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung deiner Aktivitäten rund um die Uhr kannst du deine Trainingsstunden und andere Aktivitäten mit deiner Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und deine Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

1. Lege den optionalen Herzfrequenzsensor an.
2. Öffne die Startanzeige durch Wischen nach unten oder drücke die obere Taste.
3. Tippe auf das Trainingsymbol oder drücke die Mitteltaste.



4. Wische nach oben oder unten, um durch die Sportmodi zu scrollen und tippe auf den gewünschten. Alternativ kannst du mit der oberen oder unteren Taste scrollen und mit der Mitteltaste auswählen.
5. Je nach den Einstellungen, die du mit dem Sportmodus verwendest (beispielsweise Herzfrequenz und verbundenes GPS), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt. Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (verbundenes GPS) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde. Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest, wechselt das Symbol in ein farbiges Herz, das an einem Gurt befestigt ist, nachdem das Signal gefunden wurde. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendest, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt. Es wird auch eine Batterieschätzung angezeigt, die dir angibt, wie viele Stunden du noch trainieren kannst, bevor die Batterie leer ist.

Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest und das Symbol nur grün anzeigt (optische Herzfrequenzmessung aktiv), überprüfe ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe [4.12. PODs mit Sensoren verbinden](#), und wähle den Sportmodus erneut.

Du kannst warten, bis alle Symbole grün angezeigt werden, oder die Aufzeichnung durch Drücken der Mitteltaste beginnen, wenn du möchtest.



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

6. Während der Aufzeichnung kannst du mit der Mitteltaste oder dem Touchscreen (wenn er aktiviert ist) zwischen den Displays wechseln.
7. Drücke die obere Taste, um die Aufzeichnung anzuhalten. Stoppe und speichere mit der unteren Taste oder fahre mit der oberen fort.



Wenn dein gewählter Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise Einstellen eines Zeitziels, kannst du diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wische dazu nach oben oder drücke die untere Taste. Du kannst die Sportmodus-Optionen auch während einer Aufzeichnung anpassen. Halte dazu die Mitteltaste gedrückt.

 **TIPP:** Tippe auf das Display während einer Aufzeichnung, um die aktuelle Zeit und den Batteriestand abzurufen.

Halte die obere Taste gedrückt, wenn du in einem Multisportmodus zwischen Sportarten wechseln möchtest.

Nach Beenden der Aufzeichnung wirst du gefragt, wie du dich fühlst. Du kannst die Frage beantworten oder überspringen. (Siehe 4.1.9. *Gefühl*) Danach erhältst du eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die du über den Touchscreen oder mit den Tasten blättern kannst.

Wenn du etwas aufgezeichnet hast, was du nicht behalten möchtest, kannst du den Protokolleintrag löschen. Scrolle dazu zum Ende der Zusammenfassung und tippe auf die Löschtaste. Auf dieselbe Weise kannst du auch Protokolle aus dem Logbuch löschen.



#### 4.1.1. Sportmodi

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

Während einer Trainingsaufzeichnung (siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) kannst du die Kurzliste der Sportmodi durch Wischen nach oben und unten ansehen. Wenn du die vollständige Liste aller Sportmodi durchsehen möchtest, tippe auf das Symbol am Ende der Kurzliste.



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

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

#### 4.1.2. Verwenden von Zielen beim Training

Du kannst für dein Training mit der Suunto 9 verschiedene Ziele festlegen.

Wenn dein gewählter Sportmodus optionale Ziele hat, kannst du diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wische dazu nach oben oder drücke die untere Taste.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Tippe auf **Ziel** oder drücke die Mitteltaste.
3. Wähle zwischen **Dauer** oder **Distanz**.
4. Wähle dein Ziel aus.
5. Wische nach rechts, um zu den Sportmodusoptionen zurückzukehren.

Wenn du „Allgemeine Ziele“ aktiviert hast, wird in jedem Datendisplay eine Zielskala angezeigt, die deine Fortschritte widerspiegelt.



Du erhältst jeweils eine Benachrichtigung wenn du 50 % deines gewählten Ziels erreichst und wenn du es erfüllt hast.

Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Tippe auf **Intensitätszonen** oder drücke die Mitteltaste.
3. Wähle zwischen **HF-Zonen**, **Schrittempo-Zonen** und **Leistungszonen**.  
Die Optionen hängen vom gewählten Sportmodus ab und ob die Uhr mit einem Power POD verbunden ist.
4. Wähle deine Zielzone aus.
5. Wische nach rechts, um zu den Sportmodusoptionen zurückzukehren.

#### 4.1.3. Navigieren während des Trainings

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

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in deinem verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit im Sportmodus „OK“ oder „Gut“ ist, wird die GPS-Genauigkeit beim Auswählen einer Route oder eines POIs auf „Beste“ geändert.

Navigieren während des Trainings:

1. Erstelle eine Route oder einen POI in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.

2. Wähle einen Sportmodus, der GPS verwendet und wische dann nach oben oder drücke die untere Taste, um die Optionen zu öffnen. Alternativ starte zuerst die Aufzeichnung und halte anschließend die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
3. Scrolle nach unten zu **Navigation** und tippe auf die Einstellung oder drücke die Mitteltaste.
4. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke die obere oder untere Taste, um eine Navigationsoption auszuwählen, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Wähle die Route oder den POI aus, zu dem du navigieren möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste. Drücke dann die obere Taste, um mit der Navigation zu beginnen.

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

Wische während des Trainings nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um zum Navigationsdisplay zu scrollen, auf dem du deine gewählte Route oder POI siehst. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay findest du unter [4.4.6.2. Zu einem POI navigieren](#) und [4.4.4. Routen](#).

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

#### 4.1.3.1. Snap to Route

In städtischen Umgebungen hat das GPS Schwierigkeiten, dir genau zu folgen. Wenn du eine vordefinierte Route auswählst und dieser Route folgst, wird das GPS der Uhr lediglich dazu verwendet, festzustellen, wo du dich auf der vordefinierten Route befindest, nicht jedoch, um einen Track aus deinem Lauf zu erstellen. Der aufgezeichnete Track wird identisch mit der Route sein, die du für den Lauf verwendet hast.



Route folgen während des Trainings verwenden:

1. Erstelle eine Route in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.
2. Wähle einen Sportmodus, der GPS verwendet, und wische nach oben, oder drücke die untere Taste, um die Optionen zu öffnen.
3. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf die Einstellung oder drücke die Mitteltaste.
4. Wähle **Route folgen** aus und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Wähle die Route, die du verwenden möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
6. Drücke die obere Taste oder tippe auf **Navigieren**.

Starte dein Training ganz normal und folge der ausgewählten Route.

#### 4.1.4. Batterieverwaltung

Die Batterieverwaltung deiner Suunto 9 verwendet eine intelligente Batterietechnologie, damit du dich darauf verlassen kannst, dass die Batteriekapazität deiner Uhr immer ausreicht.

Vor Beginn deiner Trainingsaufzeichnung (siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) erhältst du eine Schätzung der Batterielaufzeit im aktuellen Batteriemodus.



Du kannst zwischen drei vordefinierten Batteriemodi wählen: **Leistung** (Standard), **Ausdauer**, **Ultra** und **Tour**. Durch den Wechsel zwischen diesen Modi ändert sich die Batterielaufzeit und im gleichen Maße auch die Leistung der Uhr.

 **HINWEIS:** In den Modi Ultra und Tour ist die HR-Aufzeichnung (Handgelenk und Brustgurt) standardmäßig ausgeschaltet. Du kannst die HR-Aufzeichnung (in den Modi Ultra und Tour) unter der Startanzeige unter **Optionen** aktivieren.

Tippe im Startdisplay auf **Optionen** » **Batteriemodus**, um die Batteriemodi zu wechseln und deren Auswirkung auf die Leistung der Uhr anzuzeigen.



 **TIPP:** Drücke auf die obere Taste, um im Startdisplay schnell den Batteriemodus zu wechseln.

Zusätzlich zu diesen beiden bereits definierten Batteriemodi kannst du einen personalisierten Batteriemodus mit den von dir gewünschten Einstellungen erstellen. Ein personalisierter Modus wird jeweils für einen Sportmodus erstellt, somit kannst du für jeden Sportmodus einen eigenen Batteriemodus erstellen.

 **HINWEIS:** Unabhängig vom Batteriemodus wechselt das GPS während des Trainings in den Modus **Beste**, wenn du mit der Navigation beginnst oder Navigationsdaten wie geschätzte Ankunftszeit (Estimated Time of Arrival, ETA) verwendest.

## Batteriebenachrichtigungen

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



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

### 4.1.5. Schwimmen

Du kannst deine Suunto 9 beim Schwimmen im Pool und Freiwasser verwenden.

Wenn du den Sportmodus Poolschwimmen gewählt hast, verwendet die Uhr die Beckenlänge zur Bestimmung der Distanz. Die Beckenlänge kannst du in den Sportmodusoptionen wunschgemäß einstellen, bevor du zu schwimmen beginnst.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe des GPS berechnet. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen, wie beispielsweise bei einem Freistil-Schwimmzug.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Daher ist es wichtig, dass du ein starkes GPS-Signal empfangst, bevor du ins Wasser springst. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, musst du:

- Deine Uhr vor dem Schwimmen mit deinem Online-Konto synchronisieren, damit die Satellitenorbit-Daten deines GPS aktuell sind.
- Wenn du einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt hast und ein GPS-Signal empfangen wird, warte mit dem Schwimmen mindestens 3 Minuten lang. Diese Zeit ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsberechnung aufzubauen.

### 4.1.6. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, in der sich Sätze mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten abwechseln. In der Suunto 9 kannst du dein eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus definieren.

Bei der Definition deiner Intervalle musst du vier Elemente einstellen:

- Intervalle: Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn du diese Funktion einschaltest, wird das Display „Intervalltraining“ deinem Sportmodus hinzugefügt.
- Wiederholungen: Die Anzahl der Intervall- und Erholungssätzen, die du machen möchtest.
- Intervall: Die Länge deines Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- Erholung: Die Länge deiner Ruhephase zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachte bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass du dich auch in einem Sportmodus befinden musst, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise mithilfe von GPS oder eines Foot oder Bike POD erfolgen.



**HINWEIS:** Wenn du Intervalle verwendest, kannst du die Navigation nicht aktivieren.

Trainieren mit Intervallen:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Intervalle** und tippe auf die Einstellung oder drücke die Mitteltaste.
3. Schalte Intervalle ein und passe die oben beschriebenen Einstellungen an.



4. Scrolle zurück nach oben zur Startansicht und beginne dein Training wie gewohnt.
5. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du im Display „Intervall“ bist und drücke dort die obere Taste, um dein Intervalltraining zu starten.



6. Wenn du das Intervalltraining beenden möchtest, bevor du alle Wiederholungen absolviert hast, halte die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalte **Intervalle** aus.

 **HINWEIS:** Während du dich im Display „Intervall“ befindest, haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Durch Drücken der oberen Taste kann beispielsweise nicht nur das Intervalltraining, sondern die gesamte Trainingsaufzeichnung pausiert werden.

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

#### 4.1.7. Display-Thema

Wechsle zwischen hellen und dunklen Themen, um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern.

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

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

Das Thema ist eine globale Einstellung, die du auf deiner Uhr in allen deiner Sportmodusoptionen ändern kannst.

So änderst du das Display-Thema in den Sportmodusoptionen:

1. Wische nach oben oder drücken die untere Taste, um in einem beliebigen Sportmodus dessen Optionen zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Motiv** und drücke die Mitteltaste.
3. Wische nach oben oder unten oder drücke die untere und obere Taste, um zwischen Hell und Dunkel zu wechseln. Bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu beenden und starte oder beende den Sportmodus.

#### 4.1.8. Autostopp

Mit der Funktion „Autostopp“ wird deine Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn du langsamer bist als 2 km/h (1,2 mph). Wenn deine Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) steigt, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Du kannst den „Autostopp“ für jeden Sportmodus vor dem Beginn einer Trainingsaufzeichnung in den jeweiligen Einstellungen in der Uhr ein- oder ausschalten.

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



Tippe auf die Pop-up-Meldung für die Wiederaufnahme der Aufzeichnung, um die aktuelle Zeit oder den Batteriestand abzufragen.



Du kannst einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn du wieder damit beginnst, dich zu bewegen. Alternativ, drücke die obere Taste im Pop-up-Display, um die Wiederaufnahme zu starten.

#### 4.1.9. Gefühl

Wenn du regelmäßig trainierst, ist die Verfolgung deines Gefühls nach jeder Trainingsstunde ein wichtiger Indikator für deine allgemeine körperliche Gesamtverfassung. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer deine Fortschritte über die Zeit anhand deines Gefühlstrends verfolgen.

Du kannst deine Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

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

Welche Bedeutung du diesen Optionen beimisst, liegt bei dir (und deinem Coach). Wichtig ist nur, dass du sie laufend verwendest.

Nach jeder Trainingsstunde kannst du in der Uhr aufzeichnen, wie du dich fühlst. Du musst dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste kannst du die Beantwortung der Frage überspringen.

## 4.2. Mediensteuerungen

Du kannst mit deiner Suunto 9 Musik, Podcasts und andere Medien steuern, die auf deinem Telefon abgespielt oder von deinem Telefon auf ein anderes Gerät übertragen werden. Standardmäßig sind die Mediensteuerungen aktiviert, können aber unter **Einstellungen** » **Mediensteuerungen** ausgeschaltet werden.

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

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

Im Display mit den Mediensteuerungen haben die Tasten folgende Funktionen:



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

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

 **HINWEIS:** Wenn deine Uhr einen Touchscreen hat, kannst du die Mediensteuerungen auch durch Antippen der Symbole auf dem Bildschirm verwenden.

### 4.3. Logbuch

Wische nach unten oder drücke die obere Taste, bis das Symbol Logbuch angezeigt wird, um das Logbuch zu öffnen.



Tippe auf den Protokolleintrag, den du ansehen möchtest, und wische nach oben bzw. nach unten oder drücke die Tasten rechts oben oder unten, um durch das Protokoll zu scrollen.



 **HINWEIS:** Solang der Protokolleintrag nicht mit deinem Online-Konto synchronisiert wurde, ist er grau.

Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um das Protokoll zu beenden. Du kannst auch durch doppeltes Antippen des Displays zum Zifferblatt zurückkehren.

## 4.4. Navigation

### 4.4.1. Peilungsnavigation

Peilungsnavigation ist eine Funktion, die du im Freien verwenden kannst, um dem Zielpfad zu einem Ort zu folgen, den du siehst oder zuvor auf einer Karte ausgesucht hast. Diese Funktion kannst du eigenständig als Kompass oder zusammen mit einer gedruckten Landkarte verwenden.

Wenn du beim Auswählen der Richtung die Zieldistanz und -höhe einstellst, kann deine Uhr zur Navigation zu diesem Zielort verwendet werden.



So verwendest du die Peilungsnavigation während eines Trainings (nur verfügbar für Outdoor-Aktivitäten):

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Tippe auf **Navigation** oder drücke die Mitteltaste.
3. Auswählen **Peilung**
4. Bei Bedarf kannst du den Kompass kalibrieren, indem du den Anweisungen auf dem Display folgst.
5. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort aus und drücke die Mitteltaste.
6. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe nicht kennst, wähle **Nein**
7. Drücke die Mitteltaste, um die eingestellte Peilung zu bestätigen, und gehe zu den Sportmodusoptionen zurück.
8. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe kennst, wähle **Ja**
9. Gib die Distanz zum Ort und dessen Höhe ein.
10. Drücke die Mitteltaste, um die eingestellte Peilung zu bestätigen, und gehe zu den Sportmodusoptionen zurück.

So verwendest du die Peilungsnavigation ohne Training:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um zu **Navigation** zu scrollen.
2. Auswählen **Peilung**
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um erforderlichenfalls den Kompass zu kalibrieren.
4. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort und drücke die Mitteltaste.
5. Wenn du die Distanz und Höhe zum Standort nicht kennst, wähle **Nein** und folge dem blauen Pfeil zum Standort.
6. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe kennst, wähle **Ja**
7. Gib die Distanz zum Ort und dessen Höhe ein und folge dem blauen Pfeil zum Ort. Das Display zeigt auch die restliche Distanz zum Ort und dessen Höhe.
8. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um eine neue Peilung einzustellen.
9. Drücke die obere Taste, um die Navigation zu beenden.

## 4.4.2. Kompass

Suunto 9 hat einen digitalen Kompass, mit dem du dich in Relation zu Magnetisch Nord orientieren kannst. Der Kompass mit Neigungsausgleich gibt dir genaue Messdaten, selbst wenn der Kompass nicht waagrecht gehalten wird.

Du kannst den Kompass in der Startanzeige unter **Navigation » Kompass** öffnen.

Die Kompassanzeige enthält die folgenden Daten:

- Der Pfeil zeigt zu Magnetisch Nord
- Kurs Himmelsrichtung
- Kurs in Graden
- Tageszeit (Ortszeit) oder Batteriestand; tippe auf das Display, um die Ansichten zu ändern.



Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um den Kompass zu beenden.

Wische in der Kompassanzeige von unten nach oben oder drücke die untere Taste, um eine Shortcut-Liste zu öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten deines aktuellen Standorts, oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.



Wische nach unten oder drücke auf die obere Taste, um die Shortcut-Liste zu beenden.

### 4.4.2.1. Kompass kalibrieren

Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, wirst du dazu aufgefordert, wenn du das Kompassdisplay aufrufst.



Wenn du den Kompass erneut kalibrieren möchtest, kannst du die Kalibrierung in den Einstellungen unter **Navigation » Navigationseinstellungen » Kompass kalibrieren** starten.

### 4.4.2.2. Deklination einstellen

Lege den genauen Deklinationswert fest, um korrekte Kompassmesswerte sicherzustellen.

Papierkarten zeigen zu Geographisch Nord. Kompass zeigen jedoch zu Magnetisch Nord – ein Gebiet über der Erde, dessen Magnetfelder anziehen. Da sich Geographisch Nord und Magnetisch Nord an unterschiedlichen Orten befinden, musst du die Deklination in deinem Kompass einstellen. Deine Deklination entspricht dem Winkel zwischen Magnetisch Nord und Geographisch Nord.

Der Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die Lage von Magnetisch Nord ändert sich jährlich. Die genauesten und aktuellsten Deklinationswerte findest du auf Webseiten wie [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Orientierungskarten werden jedoch immer in Relation zu Magnetisch Nord gezeichnet. Wenn du eine Orientierungskarte verwendest, musst du die Deklinationskorrektur ausschalten, indem du den Deklinationswert auf 0 Grad setzt.

Lege deinen Deklinationswert in den Einstellungen unter **Navigation**

» **Navigationseinstellungen** » **Deklination** fest.

#### 4.4.3. Find-Back-Funktion

Wenn du eine Aktivität mit GPS aufzeichnest, speichert Suunto 9 den Ausgangspunkt deines Trainings automatisch. Mit der Find-Back-Funktion kann Suunto 9 dich direkt zu deinem Ausgangspunkt zurückführen.

Find-Back starten:

1. Starte ein Training mit GPS.
2. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis das Navigationsdisplay angezeigt wird.
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
4. Scrolle zu „Find Back“ und tippe auf das Display oder drücke die Mitteltaste, um auszuwählen.



Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.



Ansehen zusätzlicher Details zu deiner aktuellen Position:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um das Shortcut-Menü in der Ansicht „Find Back“ zu öffnen.
2. Wähle **Details** aus.



3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um durch die Liste zu scrollen.



Wische nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um die Detailansicht zu beenden.

#### 4.4.4. Routen

Mit deiner Suunto 9 kannst du entlang Routen navigieren. Plane deine Route in der Suunto App und übertrage sie bei der nächsten Synchronisierung auf deine Uhr.

Navigieren entlang einer Route:

1. Öffne die Startanzeige durch Wischen nach unten oder drücke die obere Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.



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



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



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

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

6. Zum Stoppen der Navigation drücke die obere Taste erneut.

Tippe auf das Display, um zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht zu wechseln.



Tippe auf das Display oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die detaillierte Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern. Du kannst die Vergrößerungsstufe mit der oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay kannst du eine Shortcut-Liste aufrufen. Wische dazu im Display von unten nach oben, oder drücke auf die untere Taste. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen einer anderen Route zum Navigieren.

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

In allen Sportmodi mit GPS steht dir auch die Option „Routenauswahl“ zur Verfügung. Siehe 4.1.3. *Navigieren während des Trainings*.

## Navigationsführung

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

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

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

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

## Turn-by-Turn-Navigation

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

### 4.4.5. Turn-by-Turn-Navigation unterstützt von komoot

Wenn du Mitglied von komoot bist, kannst du mit komoot Routen finden oder planen und diese über die Suunto App mit deiner Suunto 9 synchronisieren. Zudem wird dein mit deiner Uhr aufgezeichnetes Training automatisch mit komoot synchronisiert.

Wenn du die Routennavigation deiner Suunto 9 zusammen mit den Routen von komoot verwendest, gibt deine Uhr dir Turn-by-Turn-Anweisungen mit einem akustischen Alarm und einem Text, in welche Richtung du abbiegen musst.



So verwendest du die Turn-by-Turn-Navigation unterstützt von komoot:

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

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

Befolge die Anweisungen im Abschnitt 4.4.4. *Routen* und wähle deine Route in komoot aus, um Turn-by-Turn-Anweisungen zu erhalten.

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



**HINWEIS:** Komoot steht aktuell nicht in China zur Verfügung.

#### 4.4.6. Points of Interest

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

Jeder POI wird durch Folgendes bestimmt:

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

Du kannst bis zu 250 POIs auf deiner Uhr speichern.

##### 4.4.6.1. POIs hinzufügen oder löschen

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

Wenn du deine Uhr trägst und unterwegs einen Punkt als POI speichern möchtest, kannst du diesen Ort direkt in deine Uhr übernehmen.

Deiner Uhr einen POI hinzufügen:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Startanzeige zu öffnen.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um zu **Ihr Standort** zu scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Warte, bis die Uhr das GPS aktiviert hat und suche deinen Standort.
5. Wenn die Uhr deinen Längen- und Breitengrad anzeigt, drücke auf die obere Taste, um deinen Standort als POI zu speichern und wähle danach den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name derselbe wie der POI-Typ und ist mit einer laufenden Nummer versehen. Du kannst den Namen später in der Suunto App ändern.

## POIs löschen

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

Löschen eines POI von deiner Uhr:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Startanzeige zu öffnen.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um nach unten zu **POIs** zu scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle zu dem POI, den du aus der Uhr löschen möchtest, und drücke die Mitteltaste.
5. Scrolle zum Ende der Daten und wähle **Löschen**.

Wenn du einen POI aus der Uhr löschst, wird er nicht endgültig gelöscht.

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

### 4.4.6.2. Zu einem POI navigieren

Du kannst zu jedem POI, der in der POI-Liste deiner Uhr enthalten ist, navigieren.

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

Navigieren zu einem POI:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Startanzeige zu öffnen.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu POIs und drücke auf die Mitteltaste, um deine POI-Liste zu öffnen.
4. Scrolle zum gewünschten POI und drücke die Mitteltaste.
5. Drücke dann die obere Taste, um die Navigation zu starten.
6. Drücke die obere Taste jederzeit erneut, um die Navigation zu stoppen.

In der POI-Navigation gibt es zwei Ansichten:

- POI-Ansicht mit Richtungs- und Distanzanzeige zum POI



- Kartenansicht mit deinem aktuellen Standort in Relation zum POI und deinem Brotkrümpfad (die Wegstrecke, die du zurückgelegt hast).



Wische nach rechts oder links oder drücke die Mitteltaste, um zwischen den Ansichten zu wechseln.

 **TIPP:** Tippe in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, wie beispielsweise Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (Estimated Time en Route, ETE).

In der Kartenansicht werden weitere POIs in der Nähe in Grau angezeigt. Tippe auf das Display, um zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht zu wechseln. Drücke in der Detailansicht die Mitteltaste und vergrößere bzw. verkleinere dann mit der oberen und unteren Taste, um die Zoomstufe einzustellen.

Wische im Display von unten nach oben oder drücke auf die untere Taste, um während der Navigation eine Shortcut-Liste aufzurufen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, wie beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen eines anderen POI, zu dem du navigieren möchtest, und kannst auch die Navigation beenden.

#### 4.4.6.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto 9 verfügbar:

	Allgemeiner Point of Interest
	Schlafplatz (Tier, fürs Jagen)
	Start (Anfang einer Route oder eines Trails)
	Großwild (Tier, fürs Jagen)
	Vogel (Tier, fürs Jagen)
	Gebäude, Zuhause
	Café, Speisen, Restaurant
	Lager, Campingplatz
	Auto, Parkplatz
	Höhle
	Klippe, Hügel, Berg, Tal
	Küste, See, Fluss, Wasser
	Kreuzung
	Notfall
	Ende (Ende einer Route oder eines Trails)
	Fisch, Angelplatz

	Wald
	Geocache
	Jugendherberge, Hotel, Unterkunft
	Info
	Wiese
	Gipfel
	Abdrücke (Tierspuren, fürs Jagen)
	Straße
	Felsen
	Abrieb (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Kratzer (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Schuss (fürs Jagen)
	Ansicht
	Kleinwild (Tier, fürs Jagen)
	Stand (fürs Jagen)
	Trail
	Trailcam (fürs Jagen)
	Wasserfall

## 4.5. Tägliche Aktivität

### 4.5.1. Überwachung von Aktivitäten

Deine Uhr zeichnet deine Gesamtleistungsstufe im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob du nur fit und gesund bleiben möchtest, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainierst.

Aktiv sein ist gut, aber wenn du hart trainierst, musst du ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht automatisch zurückgesetzt. Am Ende jeder Woche (Sonntag) zeigt die Uhr eine Zusammenfassung deiner Aktivitäten an, mit Wochendurchschnitt und Tageswerten.

Wische im Zifferblatt nach oben oder drücke auf die untere Taste, um deine im Laufe des Tages insgesamt zurückgelegten Schritte anzusehen.



Deine Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Bei gewissen spezifischen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, können jedoch keine Schritte gezählt werden.

Tippe auf das Display, um zusätzlich zu den Schritten den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages anzusehen.



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

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit du von deinen täglichen Aktivitätszielen entfernt bist. Du kannst diese Ziele deinen persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Wische nach links, um auch deine Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen zu lassen. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste erneut, um deinen Kalorienverbrauch anzusehen.



Wische nach oben, um deine Aktivitäten während der letzten sieben Tage in Zahlen anstatt als Grafik anzusehen.

## Aktivitätsziele

Du kannst deine Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Tippe in der Aktivitätsanzeige und halte deinen Finger auf dem Display oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Einstellungen für das Aktivitätsziel zu öffnen.



Lege während der Einstellung deines Schrittziels die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Die Gesamtzahl der Kalorien, die du am Tag verbrennst, beruht auf zwei Faktoren: Auf deinem Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) und deiner körperlichen Aktivität.



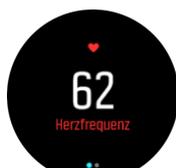
Dein Grundumsatz ist die Menge an Kalorien, die dein Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die dein Körper braucht, um warm zu bleiben und grundlegende Funktionen wie das Blinkeln deiner Augen oder den Herzschlag auszuführen. Dieser Wert basiert auf deinem persönlichen Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Während der Einstellung eines Kalorienziels kannst du festlegen, wie viele Kalorien du zusätzlich zu deinem Grundumsatz verbrennen möchtest. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring um dein Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien du im Verhältnis zu deinem Ziel verbrannt hast.

#### 4.5.2. Aktuelle HR

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

Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um zum Display „HR“ zu scrollen.



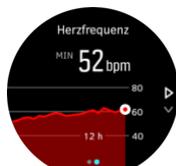
Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Anzeige zu beenden und zum Zifferblatt zurückzukehren.

#### 4.5.3. Tägliche HR

Im Display „Tägliche HR“ kannst du dir eine zwölfstündige Ansicht deiner Herzfrequenz ansehen. Dies ist eine nützliche Informationsquelle, wie beispielsweise zu deinem Erholungsstatus nach einer harten Trainingstunde.

Das Display zeigt deine Herzfrequenz über zwölf Stunden als Grafik an. Die Grafik wird anhand deiner durchschnittlichen Herzfrequenz auf Basis von 24-minütigen Zeitfenstern erstellt. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um zudem eine Schätzung deines durchschnittlichen Kalorienverbrauchs je Stunde und deine niedrigste Herzfrequenz während des Zeitraums von zwölf Stunden zu erhalten.

Deine niedrigste Herzfrequenz während der letzten zwölf Stunden ist ein guter Hinweis auf deinen Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, hast du dich wahrscheinlich noch nicht vollständig von deiner letzten Trainingsstunde erholt.



Wenn du ein Training aufzeichnest, reflektieren die täglichen HR-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch dein Training. Beachte dabei, dass die Grafik und die Verbrauchsdaten Durchschnittswerte sind. Wenn deine maximale Herzfrequenz im Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern eher den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen du den Spitzenwert erreicht hast.

Bevor du die Werte im Display „Tägliche HR“ sehen kannst, musst du die Funktion „Tägliche HR“ aktivieren. Du kannst die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten. Halte die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitäteneinstellungen auch im Display „Tägliche HR“ aufzurufen.

Wenn die Funktion „Tägliche HR“ aktiviert ist, aktiviert deine Uhr regelmäßig den optischen Herzfrequenzsensor, um deine Herzfrequenz zu messen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.



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

Ansehen der täglichen HR:

1. Wische in der Zifferblattansicht nach oben oder drücke auf die untere Taste, um zum HR-Display zu scrollen.
2. Wische nach links, um das Display „Tägliche HR“ zu öffnen.
3. Wische nach oben oder drücke auf die untere Taste, um deinen Kalorienverbrauch anzusehen.

## 4.6. Trainingserkenntnisse

Deine Uhr bietet eine Übersicht deiner Trainingsaktivitäten.

Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um zur Anzeige „Trainingserkenntnisse“ zu scrollen.



Wische nach links oder drücke die Mitteltaste zweimal, um eine Grafik deiner Aktivitäten während der letzten 3 Wochen und der durchschnittlichen Dauer zu sehen. Tippe auf das Display, um zwischen den verschiedenen Aktivitäten der letzten 3 Wochen zu wechseln.



Wische nach oben oder drücke auf die rechte untere Taste, um eine Zusammenfassung deiner laufenden Woche anzusehen. In der Zusammenfassung sind die Dauer und Kalorien enthalten. Wische nach oben, wenn eine bestimmte Aktivität ausgewählt ist, um die Einzelheiten dieser Aktivität anzuzeigen.



## 4.7. Erholung

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange dein Körper braucht, um sich nach einem Training zu regenerieren. Diese Zeitangabe basiert auf der Dauer und Intensität deiner aufgezeichneten Aktivitäten, und auf deiner allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit kumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Du sammelst Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingsstunden sowie auch bei hoher Intensität an.

Die Zeit kumuliert über die Trainingsstunden, d. h. wenn du vor dem Ablauf der Zeit erneut trainierst, wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit deiner vorherigen Trainingsstunde hinzugefügt.

Wische im Zifferblatt nach oben oder drücke die rechte untere Taste, bis das Display Training und Erholung angezeigt wird, um deine Erholungszeit anzusehen. Tippe auf das Display, um zwischen Training und Erholung zu wechseln.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die Gesamtstunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne dein Fitnessniveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn du sehr fit bist, erholst du dich eventuell schneller als geschätzt. Andererseits erholst du dich eventuell langsamer als geschätzt, wenn du beispielsweise eine Grippe hast.

## 4.8. Schlafaufzeichnung

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

Wenn du deine Suunto 9 im Bett trägst, zeichnet die Uhr deinen Schlaf anhand der Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Schlaf aufzeichnen:

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



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

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

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

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

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

## Schlafrends

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

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



Wische im Schlafdisplay nach links, um deinen durchschnittlichen Schlaf während der letzten sieben Tage anzusehen. Wische nach oben, um die tatsächlichen Schlafstunden während der letzten sieben Tage zu sehen.

Wische im Display mit dem durchschnittlichen Schlaf nach links, um eine Grafik deiner durchschnittlichen HR-Werte der letzten sieben Tage anzusehen.



Wische nach oben, um die tatsächlichen HR-Werte während der letzten sieben Tage zu sehen.

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

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

## Schlafqualität

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

## Messen der Herzfrequenz im Schlaf

Wenn du deine Uhr in der Nacht trägst, kannst du zusätzliches Feedback zu deiner Herzfrequenz während deines Schlafs bekommen. Um die optische Herzfrequenzmessung in der Nacht eingeschaltet zu halten, achte darauf, dass die Tägliche HR (siehe 4.5.3. *Tägliche HR*) aktiviert ist.

## Automatischer Modus Nicht Stören

Mit der automatischen Einstellung „Nicht Stören“ kannst du den Modus „Nicht Stören“ während deines Schlafs aktivieren.

## 4.9. Belastung und Erholung

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

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

Wenn deine Ressourcenniveaus hoch sind, fühlst du dich frisch und voller Energie. Wenn deine Ressourcen auf hohem Niveau sind und du einen Lauf machst, wirst du wahrscheinlich einen tollen Lauf haben, weil dein Körper die Energie hat, die er braucht, um sich anzupassen und dadurch zu verbessern.

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

Belastung und Erholung verwendet die optischen Herzsensordaten. Um diese Werte während des Tages zu erhalten, muss die tägliche HR aktiviert sein, siehe 4.5.3. *Tägliche HR*.

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

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

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

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



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

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



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

## 4.10. Fitnessniveau

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

Dein aerobes Fitnessniveau wird als VO<sub>2</sub>max (maximaler Sauerstoffverbrauch) bezeichnet, nach einer allgemein verwendeten Messgröße für aerobe Ausdauer. Oder anders ausgedrückt, VO<sub>2</sub>max zeigt an, wie gut dein Körper Sauerstoff verwerten kann. Je höher dein VO<sub>2</sub>max, desto besser kannst du Sauerstoff verwerten.

Die Schätzung deines Fitnessniveaus beruht auf der Erkennung der Reaktion deiner Herzfrequenz während jedes aufgezeichneten Lauf- oder Gehen-Workouts. Für die Schätzung deines Fitnessniveaus zeichnest du das Laufen oder Gehen mindestens 15 Minuten lang mit deiner Suunto 9 auf.

Deine Uhr kann dein Fitnessniveau bei allen Lauf- und Gehen-Workouts schätzen.

Dein aktuelles geschätztes Fitnessniveau wird im Display „Fitnessniveau“ angezeigt. Scrolle in der Zifferblattansicht mit der rechten unteren Taste zum Display „Fitnessniveau“.



**HINWEIS:** Wenn deine Uhr dein Fitnessniveau noch nicht geschätzt hat, erhältst du weitere Anweisungen im Display „Fitnessniveau“.

Verlaufsdaten aus aufgezeichneten Laufen- und Gehen-Workouts sind wichtig für die Genauigkeit der Schätzung deines VO2max. Je mehr Aktivitäten du mit deiner Suunto 9 aufgezeichnet hast, desto genauer ist die Schätzung deines VO2max.

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

Tippe auf das Display, um dein geschätztes Fitnessalter anzusehen. Das Fitnessalter ist ein metrischer Wert, der deinen VO2max-Wert unter Einbeziehung deines Alters neu interpretiert. Regelmäßiges Trainieren in den für dich richtigen körperlichen Aktivitäten hilft dir, deinen VO2max-Wert zu steigern und so dein Fitnessalter zu reduzieren.



Die Verbesserung des VO2max ist sehr individuell und hängt von Faktoren ab, wie Alter, Geschlecht, Genetik und Trainingshintergrund. Wenn du bereits sehr fit bist, dauert es länger, bis sich dein Fitnessniveau erhöht. Wenn du gerade erst mit dem regelmäßigen Training begonnen hast, wirst du eine schnelle Fitnesssteigerung vermerken können.

## 4.11. Brust-Herzfrequenzsensor

Verwende einen Bluetooth® Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, beispielsweise den Suunto Smart Sensor, mit deiner Suunto 9, um genaue Informationen über deine Trainingsintensität zu erhalten.

Wenn du den Suunto Smart Sensor verwendest, hast du den zusätzlichen Vorteil der Herzfrequenzspeicherung. Wenn die Verbindung zu deiner Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), puffert die Speicherfunktion des Sensors die Daten.

Dies bedeutet auch, dass du deine Uhr zurücklassen kannst, nachdem du eine Aufzeichnung gestartet hast. Weitere Informationen findest du in der Bedienungsanleitung zum Suunto Smart Sensor.

Weitere Informationen findest du in der Bedienungsanleitung zum Suunto Smart Sensor oder eines anderen Bluetooth® Smart-kompatiblen Herzfrequenzsensors.

Für Anweisungen zum Verbinden eines HR-Sensors mit deiner Uhr siehe 4.12. *PODs mit Sensoren verbinden*.

## 4.12. PODs mit Sensoren verbinden

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

Suunto 9 unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Power
- Foot



**HINWEIS:** Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Beende den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe 3.5. Flugmodus.

Verbinden eines PODs oder Sensors:

1. Öffne die Uhreneinstellungen und wähle **Konnektivität**.
2. Wähle **Sensor verbinden**, um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Wische nach unten, um die gesamte Liste anzusehen und tippe auf den Sensortyp, den du verbinden möchtest.



4. Stelle die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (siehe ggf. in der Sensor- bzw. POD-Anleitung nach) und bestätige mit der Mittelstaste, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Power POD, wirst du während des Verbindungsprozesses zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist, sucht deine Uhr danach, sobald du einen Sportmodus auswählst, der diesen Sensortyp verwendet.

Eine vollständige Liste der verbundenen Geräte kannst du auf deiner Uhr in den Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** ansehen.

Falls erforderlich, kannst du das Gerät aus der Liste entfernen (trennen). Wähle das Gerät, das du löschen möchtest, und tippe auf **Entfernen**.

### 4.12.1. Bike POD kalibrieren

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

Ändern des Radumfangs:

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

#### 4.12.2. Foot POD kalibrieren

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

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

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

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

#### 4.12.3. Power POD kalibrieren

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

Kalibrieren eines Power POD:

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

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

### 4.13. Timer

Deine Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffne die Startanzeige im Zifferblatt und scrolle nach oben, bis du das Timer-Symbol siehst. Tippe auf das Symbol oder drücke auf die Mitteltaste, um das Timer-Display zu öffnen.



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

Wische nach oben oder drücke auf die untere Taste, um das **TIMER EINST.** Shortcut-Menü zu öffnen und die Timer-Einstellungen zu ändern.

## Stoppuhr

Drücke die Mitteltaste, um die Stoppuhr zu starten.



Drücke die Mitteltaste, um die Stoppuhr anzuhalten. Drücke die Mitteltaste erneut, um fortzufahren. Drücke die untere Taste, um zurückzusetzen.



Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um den Timer zu beenden.

## Countdown-Timer

Wische im Display „Timer“ nach oben oder drücke auf die untere Taste, um das Shortcut-Menü zu öffnen. Hier kannst du aus vordefinierten Countdown-Zeiten wählen oder deine eigene erstellen.



Drücke die Mitteltaste und die untere Taste nach Bedarf, um zu stoppen oder zurückzusetzen.

Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um den Timer zu beenden.

## 4.14. Intensitätszonen

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

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

Die in der Suunto 9 verwendeten fünf verschiedenen Intensitätszonen sind wie folgt:

### Zone 1: Leicht

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

## **Zone 2: Moderat**

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

## **Zone 3: Hart**

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

## **Zone 4: Sehr schwer**

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

## **Zone 5: Maximal**

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

### 4.14.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentbereiche deiner maximalen Herzfrequenz (max. HR) definiert.

Standardmäßig wird deine max. HR mit folgender Gleichung berechnet:  $220 - \text{dein Alter}$ . Wenn du deine genaue max. HR kennst, solltest du den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto 9 hat standard- und aktivitätsbezogene HR-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten kannst du auch HR-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

#### **Max. HR einstellen**

Lege deine maximale HR in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » Standardzonen** fest.

1. Tippe auf die max. HR (höchster Wert, bpm) oder drücke auf die Mitteltaste.
2. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke auf die rechte obere oder untere Taste, um deine neue max. HR auszuwählen.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HR-Zonen“ zu beenden.

 **HINWEIS:** Du kannst deine maximale HR auch in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Persönlich** festlegen.

### HR-Standardzonen festlegen

Lege deine HR-Standardzonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Standardzonen** fest.

1. Scrolle nach oben oder unten und tippe auf die HR-Zone, die geändert werden soll, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wische nach oben oder nach unten, beziehungsweise drücke auf die rechte obere oder untere Taste, um deine neue HR-Zone auszuwählen.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HR-Zonen“ auszuwählen.

 **HINWEIS:** Wähle **Zurücksetzen** in der Ansicht „HR-Zonen“ aus, um die HR-Zonen auf den Standardwert zurückzusetzen.

### Aktivitätsbezogene HR-Zonen festlegen.

Lege deine aktivitätsbezogenen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die du bearbeiten möchtest, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Drücke auf die Mitteltaste, um die HR-Zonen anzuzeigen.
3. Scrolle nach oben oder unten und tippe auf die HR-Zone, die geändert werden soll, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wische nach oben oder unten bzw. drücke auf die rechte obere oder untere Taste, um deine neue HR-Zone auszuwählen.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.

4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HR-Zonen“ zu beenden.

#### 4.14.1.1. Verwenden von HR-Zonen beim Training

Wenn du ein Training aufzeichnest (siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und die Herzfrequenz als Intensitätsziel gewählt hast (siehe 4.1.2. *Verwenden von Zielen beim Training*), wird eine Messskala für HR-Zonen angezeigt. Sie ist in fünf Abschnitte unterteilt und wird bei allen Sportmodi mit HR-Unterstützung an der Außenkante des jeweiligen Sportmodusdisplays angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt die Skala an, in welcher HR-Zone du gerade trainierst. Ein kleiner Pfeil in der Messskala zeigt deine aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Deine Uhr alarmiert dich, sobald du deine gewählte Zielzone erreicht hast. Wenn deine Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone liegt, fordert deine Uhr dich auf, dein Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Außerdem kannst du eine Anzeige für Intensitätszonen hinzufügen, wenn du den Sportmodus, den du aktuell verwendest, personalisierst. Im Mittelfeld des Zonendisplays wird deine aktuelle HR-Zone angezeigt, wie lang du dich in dieser Zone bereits befindest, und in welchem Verhältnis deine Herzschläge je Minute (bpm) zur nächsten oberen oder unteren Zone stehen. Auch die Hintergrundfarbe des Balkens zeigt die HR-Zone an, in der du trainierst.



In der Trainingszusammenfassung erhältst du eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

#### 4.14.2. Tempozone

Tempozonen funktionieren genauso wie HR-Zonen, mit dem Unterschied, dass die Intensität deines Trainings nicht auf deiner Herzfrequenz sondern auf deinem Tempo basiert. Je nach deinen Einstellungen werden die Tempozonen entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto 9 hat fünf standardmäßige Tempozonen, alternativ kannst du auch deine eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen und Radfahren zur Verfügung.

#### Tempozonen einrichten

Lege deine aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf **Laufen** oder auf **Radfahren** oder drücke die Mitteltaste.
2. Wischen nach oben oder drücke die untere Taste und wähle „Tempozonen“.
3. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke die obere oder untere Taste und drücke anschließend die Mitteltaste, wenn die gewünschte zu ändernde Tempozone hervorgehoben ist.
4. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke auf die obere oder untere Taste, um deine neue Tempozone auszuwählen.



5. Wähle den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.
6. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „Tempozonen“ zu beenden.

#### 4.14.2.1. Verwenden von Tempozonen beim Training

Wenn du ein Training aufzeichnest (siehe 4.1. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Tempo als Intensitätsziel gewählt hast (siehe 4.1.2. *Verwenden von Zielen beim Training*), wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Tempozonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante des jeweiligen Sportmodusdisplays angezeigt. In der Messskala wird deine als Intensitätsziel ausgewählte Tempozone hervorgehoben, indem der entsprechende Bereich beleuchtet wird. Ein kleiner Pfeil in der Messskala zeigt deine aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Deine Uhr alarmiert dich, sobald du deine gewählte Zielzone erreicht hast. Wenn dein Trainingstempo außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert deine Uhr dich auf, dein Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



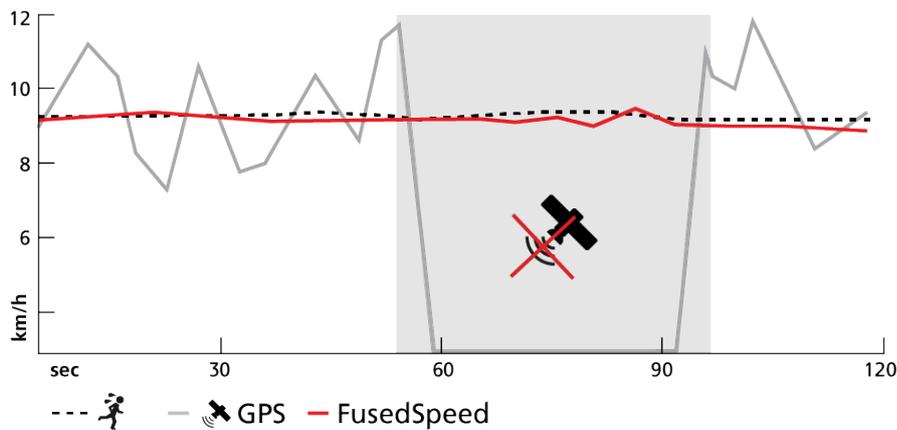
Zudem gibt es im Standarddisplay der Sportmodi eine Ansicht der Tempozonen. Im Mittelfeld des Zonendisplays wird deine aktuelle Tempozone angezeigt, wie lang du dich in dieser Zone befindest und in welchem Verhältnis dein Tempo zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn du in der korrekten Tempozone trainierst, leuchtet der mittlere Balken.



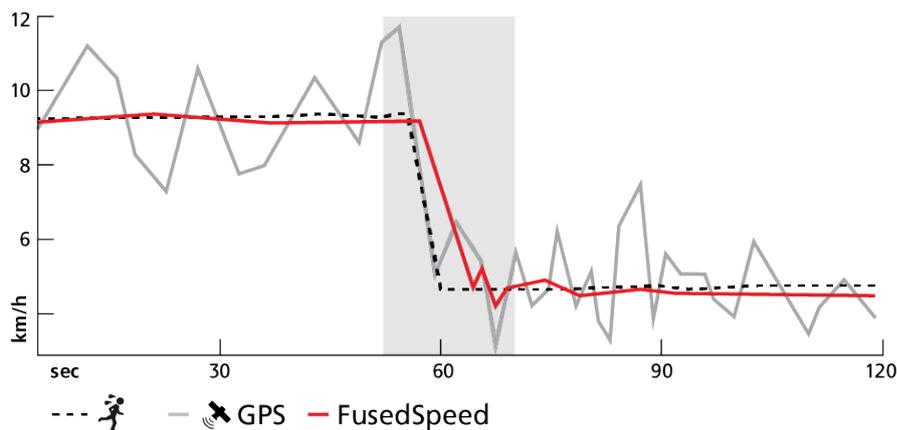
In der Trainingszusammenfassung erhältst du eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

### 4.15. FusedSpeed™

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



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn du beim Training sehr reaktionsfähige Geschwindigkeitsmessungen benötigst, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Gelände oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann Suunto 9 mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmesswerte liefern.



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

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

## 4.16. FusedTrack

Um den Batterieverbrauch im Training niedrig zu halten, kann das Intervall der GPS-Messungen in einigen Batteriemodi der Suunto 9 geändert werden. Damit dein GPS-Tracking im Training weiterhin genau ist, verwendet Suunto 9 FusedTrack. FusedTrack erfasst deine Bewegungen zwischen den verschiedenen GPS-Messungen über Bewegungssensoren und somit bleiben die Aufzeichnungen deines Trainings genauer.

FusedTrack wird beim Laufen und Trailrunning automatisch aktiviert, wenn die Batteriemodi **Ultra** oder **Ausdauer** gewählt wurden und verbessert die Aufzeichnungs- und Distanzgenauigkeit zwischen den einzelnen GPS-Messungen. **Ausdauer**-Modus verwendet ein GPS-Messintervall von einer Minute und der Modus **Ultra** von zwei Minuten.

## 5. SuuntoPlus™ Guides

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

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

Auswählen von SuuntoPlus™ Guides auf deiner Uhr:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste und wähle **SuuntoPlus™**.
2. Scrolle zum gewünschten Guide und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.
3. Gehe zurück zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
4. Drücke die Mitteltaste, bis du zum SuuntoPlus™ Guide gelangst, der als separates Display angezeigt wird.

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto 9 installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

## 6. SuuntoPlus™ Sport-Apps

SuuntoPlus™-Sport-Apps inspirieren dich mit neuen Tools auf deiner Suunto 9 und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen. Neue Sport-Apps findest du im SuuntoPlus™ Store, wo neue Apps für deine Suunto 9 veröffentlicht werden. Wähle nach deinen Interessen aus und synchronisiere alles mit deiner Uhr, um deine Trainingseinheiten noch besser zu nutzen!

SuuntoPlus™ Sport-Apps verwenden:

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

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

 **HINWEIS:** Stelle sicher, dass die neueste Softwareversion auf deiner Suunto 9 installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

## 7. Nur für die Barometerversion

Die folgenden Funktionalitäten stehen nur für eine Suunto 9 mit integriertem Barometer zur Verfügung.

### 7.1. Outdoor-Erkenntnisse

Suunto 9 misst laufend den absoluten Luftdruck mit dem integrierten Drucksensor. Sie berechnet die Höhe bzw. den Luftdruck auf Basis dieses Messwerts und deines Höhenreferenzwerts.

**⚠ ACHTUNG:** Halte den Bereich um die Öffnungen des Luftdrucksensors auf der linken Seite deiner Uhr frei von Schmutz und Sand. Stecke nie Gegenstände in die Öffnungen, da dies den Sensor beschädigen kann.

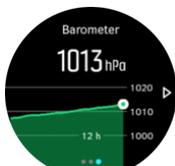
Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die aktuelle Höhe oder den Luftdruck anzusehen.



Tippe auf das Display, um die aktuelle Temperatur anzuzeigen.



Wische nach links oder drücke auf die Mitteltaste, um zwischen den Höhenmesser- und Barometer-Trendgrafiken zu wechseln.



Achte darauf, dass dein Höhenreferenzwert korrekt eingestellt ist (siehe 7.1.1. Höhenmesser). Deine aktuelle Positionshöhe kannst du den meisten topografischen Karten oder größeren Online-Kartendiensten, wie beispielsweise Google Maps, entnehmen.

Änderungen der Wetterlage vor Ort beeinflussen die Höhenmesswerte. Wenn sich das Wetter vor Ort häufig ändert, solltest du den Höhenreferenzwert regelmäßig zurücksetzen, vor allem vor Beginn deiner nächsten Reise.

 **TIPP:** Halte die Mitteltaste in der Ansicht Höhenmesser- oder Barometergrafik gedrückt, um die Outdoor-Einstellungen schnell zu öffnen und den Höhenreferenzwert anzupassen.

## Automatisches Alti-Baro-Profil

Wetter- und Höhenveränderungen verursachen eine Veränderung des Luftdrucks. Deshalb wechselt Suunto 9 anhand deiner Bewegungen automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckveränderungen als Höhenänderung oder Wetteränderung.

Wenn deine Uhr vertikale Bewegungen registriert, wechselt sie zur Höhenmessung. Wenn du dir die Höhengrafik ansiehst, wird sie mit einer Verzögerung von maximal zehn Sekunden aktualisiert.

Wenn deine Höhe konstant ist (weniger als fünf Meter vertikale Bewegung innerhalb von zwölf Minuten), interpretiert deine Uhr alle Luftdruckveränderungen als Änderung der Wetterlage und passt die Barometergrafik entsprechend an.

### 7.1.1. Höhenmesser

Suunto 9 misst die Höhe über den barometrischen Druck. Um genaue Messwerte zu erhalten, musst du einen Höhen-Referenzpunkt festlegen. Wenn du ihren genauen Wert kennst, kann dies deine aktuelle Höhe sein. Alternativ kannst du deinen Referenzpunkt automatisch über FusedAlti (siehe 7.4. FusedAlti™) festlegen lassen.

Lege deinen Referenzpunkt in den Einstellungen unter **Outdoor** fest.



## 7.2. Höhennavigation

Wenn du auf einer Route mit Höhendaten navigiert, kannst du auch anhand der im Display „Höhenprofil“ angezeigten Auf- und Abstiege navigieren. Wische im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem deine Route angezeigt wird) nach links oder drücke die Mitteltaste, um zum Display „Höhenprofil“ zu wechseln.

Im Display „Höhenprofil“ werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Deine aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit deiner aktuellen Position
- Unten: Verbleibender Auf- oder Abstieg (tippe auf das Display, um die Ansicht zu wechseln)



Wenn du bei der Verwendung der Höhennavigation zu weit von der Route abgewichen bist, zeigt deine Uhr im Display „Höhenprofil“ die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn du diese Nachricht siehst, fahre nicht mit der Höhennavigation fort, sondern scrolle zum Display „Routennavigation“, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

## 7.3. Unwetterwarnung

Ein signifikanter Abfall des Luftdrucks kündigt in der Regel ein Unwetter an und du solltest Schutz suchen. Wenn der Luftdruck innerhalb von drei Stunden um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr abgefallen ist, ertönt bei aktivierter Unwetterwarnung ein Alarm und ein Unwettersymbol wird auf deiner Suunto 9 angezeigt.

Unwetterwarnung aktivieren:

1. Drücke die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **ALARME** und drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **UNWETTERWARNUNG** und drücke auf die Mitteltaste, um ein- bzw. auszuschalten.

Du kannst den Alarm der Unwetterwarnung durch Drücken einer beliebigen Taste abstellen. Wenn keine Taste gedrückt wird, wird die Alarmbenachrichtigung eine Minute lang angezeigt. Das Unwettersymbol wird so lange im Display angezeigt bis sich die Wetterverhältnisse stabilisieren (d.h. der Abfall des Luftdrucks nachlässt).



## 7.4. FusedAlti™

FusedAlti™ liefert Höhenmesswerte in einer Kombination von GPS- und barometrischen Höhendaten. In der endgültigen Höhenmessung werden die Auswirkungen von vorübergehenden und Verschiebungsfehlern minimiert.

 **HINWEIS:** Standardmäßig wird die Höhe während Trainingsstunden mit GPS und der Navigation mit FusedAlti ermittelt. Wenn das GPS nicht aktiviert ist, wird die Höhe mit dem Luftdrucksensor ermittelt.

## 8. SuuntoPlus™ (Baro)

SuuntoPlus™ inspiriert dich mit neuen Tools auf deiner Suunto 9 und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen.

Verwenden der SuuntoPlus™ Funktionalitäten:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus™** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zur gewünschten Funktionalität und tippe darauf oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du zur Funktionalität SuuntoPlus™ gelangst, die in einem eigenen Display angezeigt wird.
6. Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, wird das SuuntoPlus™ Funktionsergebnis in der Zusammenfassung angezeigt, sofern es ein relevantes Ergebnis gibt.

Du kannst in der Suunto App wählen, welche SuuntoPlus™ Funktionalitäten du in der Uhr verwenden möchtest. Besuche [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus), um zu sehen, welche Funktionalitäten für deine Uhr zur Verfügung stehen.

Überprüfe, dass auf deiner Suunto 9 die neueste Softwareversion installiert ist und du deine Uhr mit der Suunto App synchronisiert hast.

### 8.1. SuuntoPlus™ - Variometer

Diese Funktion ist hauptsächlich für den Einsatz beim Gleitschirmfliegen gedacht, kann aber auch mit anderen Sportmodi verwendet werden. Variometer zeigt wertvolle Informationen an, die beim Gleitschirmfliegen sehr nützlich sein können.

 **HINWEIS:** Diese Funktion darf nur als Hilfsmittel während des Flugs verwendet werden und soll nicht als primäre Informationsquelle dienen.

So verwendest du Variometer mit der Suunto 9:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen, bevor du mit dem Aufzeichnen eines Trainings beginnst.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus™** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **Variometer** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während des Trainings nach links oder drücke die Mitteltaste bis du zum Display Variometer gelangst.



Im oberen Teil des Variometer Displays werden deine aktuelle horizontale Geschwindigkeit und die aktuelle, auf dem Meeresspiegel basierende Höhe angezeigt.

Die Variometerskala in der Mitte des Displays zeigt deine vertikale Geschwindigkeit in Echtzeit an, mit bis zu  $\pm 3$  m/s. Wenn der Balken auf der positiven Seite der Skala angezeigt wird, befindet sich dein Gleitschirm im Aufwind. Wenn der Balken auf der negativen Seite angezeigt wird, befindet sich dein Gleitschirm im Sinkflug. Variometer alarmiert dich bei Veränderungen deiner vertikalen Geschwindigkeit auch mit Ton und Vibration. Die Häufigkeit dieser Alarme hängt davon ab, wie schnell du aufsteigst bzw. absinkst, ähnlich wie bei einem Variometer.

Der Wert am unteren Rand des Displays zeigt den gesamten Aufstieg während der letzten Thermik an.

Der rote Pfeil am äußeren Rand des Displays zeigt immer nach Norden.

## 8.2. SuuntoPlus™: Weather - Insights

Beim Wandern oder Trekking ist es immer nützlich, die Umgebung und die Wetterlage zu verfolgen.

Weather -Erkenntnisse geben die Wetterbedingungen im Kontext deiner aktuellen Wanderung an. Es stehen verschiedene Funktionen zur Verfügung, die dich vor wechselnden Wetterbedingungen warnen können. Du kannst Unwetterwarnungen erhalten, die Wassertemperatur messen, einen Hinweis erhalten, wenn deine Wanderung über den Sonnenuntergang hinaus andauert, und du kannst auch laufend den barometrischen Trend verfolgen.

So verwendest du Weather mit Suunto 9:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus™** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **Weather** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während des Trainings nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du zum Display Weather gelangst, um Weather Erkenntnisse zu erhalten.

In den Weather-Erkenntnissen wird Folgendes angezeigt:

### **Sonnenaufgang und Sonnenuntergang**

Der nächste Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang, je nachdem, welcher zuerst erfolgt.

### **Temperatur**

Wenn du die Uhr ins Wasser legst (tiefer als 10 cm/4 Zoll), kannst du die Wassertemperatur messen. Nachdem du die Uhr aus dem Wasser genommen hast, wird die Temperatur anschließend 30 Sekunden lang angezeigt. Dies wird mit einem separaten Temperatursymbol angezeigt.



**HINWEIS:** Das Messen der Wassertemperatur beeinflusst die Auf- und Abstiegswerte, weil diese druckbasiert sind.

### **Geschätzte Ankunftszeit (Estimated Time of Arrival, ETA)**

Wenn die geschätzte Ankunftszeit (ETA) nach Sonnenuntergang liegt, wird sie in Rot angezeigt.

### **Barometrischer Trend und Unwetterwarnung**

Der barometrische Trend wird unten auf dem Display angezeigt, zusammen mit dem aktuellen barometrischen Wert. Die Suunto Unwetterwarnung erfolgt automatisch und wird in dieser Ansicht angezeigt. Ein Unwettersymbol wird angezeigt, wenn der Druck während eines dreistündigen Zeitraums um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr fällt.

### **Sauerstoffgehalt**

Wenn du dich in einer Höhe von über 2000 m (6561 ft) befindest, bekommst du einen Messwert des prozentualen Sauerstoffgehalts im Vergleich zum Meeresspiegel.

## 9. Pflege und Support

### 9.1. Hinweise zur Handhabung

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

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

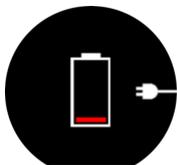
Verwende nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht-originales Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

### 9.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen du deine Uhr verwendest. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladung kürzer. Im Allgemeinen nimmt die Kapazität von wiederaufladbaren Batterien mit der Zeit ab.

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

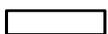
Wenn der Batteriestand unter 20 %, und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display deiner Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt deine Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



Lade deine Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Sobald der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

### 9.3. Entsorgung

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



## 10. Referenzen

### 10.1. Konformität

Informationen zur Konformität und detaillierte technische Daten findest du im „Merkblatt zu Sicherheit und Richtlinien“, das du mit deiner Suunto 9 erhalten hast, oder unter [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides) verfügbar ist.

### 10.2. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW183 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 11/2022

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