

SUUNTO AQUA
BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
2. Sicherheit.....	5
3. Erste Schritte.....	7
3.1. Tasten.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth-Verbindung.....	9
3.4. Kopplung.....	9
3.4.1. Nahfeldkommunikation (NFC).....	9
3.5. Suunto App.....	10
3.6. Kopfhörer tragen.....	10
4. Eigenschaften.....	11
4.1. Kopfbewegungssteuerung (HMC).....	11
4.2. Klangmodus.....	12
4.3. Offline-Musik.....	12
4.4. Taste individuell anpassen.....	13
4.5. Sprachwiedergabe.....	13
4.6. Zwei-Geräte-Verbindung.....	13
5. Bewegungserkennung und -analyse.....	15
5.1. Warnung bei Nackenermüdung.....	15
5.2. Messung der Nackenbeweglichkeit.....	15
5.3. Sprungmessung.....	15
6. Workout-Aufzeichnung.....	17
6.1. Schwimmen.....	17
7. Einstellungen.....	19
7.1. Gerätedaten.....	19
7.2. Software-Updates.....	19
7.3. Kopfhörer zurücksetzen.....	19
8. Batterie und Laden.....	20
9. Pflege und Support.....	22
9.1. Hinweise zur Handhabung.....	22
9.2. Entsorgung.....	22
10. Referenzen.....	23
10.1. Konformität.....	23
10.2. CE.....	23

1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Suunto Aqua-Kopfhörer sind drahtlose, mit Bluetooth® kompatible Kopfhörer, die speziell für den Outdoor-Sport konzipiert wurden. Mit Suunto Aqua kannst du während des Trainings sicher und bequem Musik hören und Anrufe tätigen.

Verwende das Produkt nicht in Situationen, in denen besondere oder vollständige Aufmerksamkeit erforderlich ist. Das Produkt ist nur für den Freizeitgebrauch gedacht.

2. Sicherheit

Arten von Sicherheitshinweisen

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

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

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

 **TIPP:** - wird für zusätzliche Tipps zur Nutzung der Eigenschaften und Funktionen des Geräts verwendet.

Sicherheitshinweise

 **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:** Suunto Produkte und Dienstleistungen sind nur für die Freizeitnutzung und nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

 **WARNUNG:** Das Tragen von Kopfhörern könnte deine Fähigkeit, Umgebungsgeräusche wahrzunehmen, einschränken. Nutze deine Kopfhörer verantwortungsbewusst und gib der Sicherheit immer Vorrang.

 **WARNUNG:** Stelle vor dem Aufladen sicher, dass der Ladeanschluss der Kopfhörer frei von Restflüssigkeiten ist. Flüssigkeit auf dem Ladeanschluss beschädigt den Stromkreislauf der Kopfhörer.

 **WARNUNG:** Verwende das Produkt nicht während eines Gewitters. Gewitter können zu anormalen Gerätefunktionen führen und das Risiko eines Stromschlags erhöhen.

 **WARNUNG:** Selbst wenn deine Kopfhörer wasserfest sind, lade sie nicht auf, wenn sie feucht oder nass sind. Das Aufladen von nassen oder feuchten Kopfhörern kann Brände oder Stromschläge auslösen. Sorge vor dem Aufladen der Kopfhörer dafür, dass das Ladekabel und die Kopfhörer trocken sind.

 **ACHTUNG:** Verwende zum Laden deiner Suunto Aqua nur die mitgelieferte Powerbank.

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

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

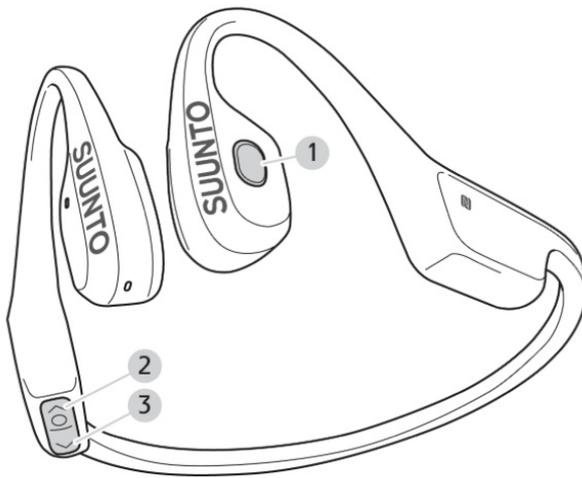
 **HINWEIS:** Halte bei der Verwendung des Produkts im Freien und in Anwesenheit von anderen Menschen immer die lokalen Gesetze und Verordnungen ein.

 **HINWEIS:** Um sicherzustellen, dass du die Bedienung deiner Kopfhörer und ihre Grenzen genau kennst, ist es wichtig, die gesamte gedruckte Dokumentation und das Online-Benutzerhandbuch zu lesen. Denke stets daran, dass du selbst für deine eigene Sicherheit verantwortlich bist.

3. Erste Schritte

3.1. Tasten

Suunto Aqua hat drei Tasten, mit denen du zwischen Songs umschalten, die Lautstärke anpassen oder Telefonanrufe beenden kannst.



1. Multifunktions-taste
2. Taste [◻▶]
3. Taste [◻◀]

Die Standard-Tastenfunktionen sind:

Gerät ein- und ausschalten

- Halte die Taste [◻▶] 3 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- oder auszuschalten

Musik hören

- Drücke die Multifunktions-taste einmal, um die Wiedergabe von Audio-Inhalten zu starten oder zu stoppen
- Drücke die Multifunktions-taste zweimal, um zum nächsten Track zu springen
- Drücke die Multifunktions-taste dreimal, um zum vorherigen Track zurückzukehren
- Drücke die Taste [◻▶], um die Lautstärke zu erhöhen
- Drücke die Taste [◻◀], um die Lautstärke zu verringern
- Halte die Multifunktions-taste und die Taste [◻▶] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt, um den Klangmodus umzuschalten

Anruf tätigen

- Drücke die Multifunktions-taste einmal, um einen Anruf anzunehmen oder zu beenden
- Drücke die Multifunktions-taste lange, um einen Anruf abzulehnen

- Drücke die Taste [◁▷], um die Lautstärke zu erhöhen
- Drücke die Taste [◁], um die Lautstärke zu verringern

Einstellungen anpassen, wenn das Gerät eingeschaltet ist

- Halte die Multifunktionstaste und die Taste [◁] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt, um die Kopfbewegungssteuerung zu aktivieren
- Halte die Tasten [◁] und [◁▷] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt, um die Trainingsaufzeichnung zu aktivieren (der Standard-Sportmodus ist Poolschwimmen).
- Halte im Kopplungsmodus die Multifunktionstaste und die Taste [◁▷] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt, um die Zwei-Geräte-Verbindung zu aktivieren
- Drücke die Taste [◁] 3 Sekunden lang, um zwischen dem Bluetooth-Modus und dem Offline-Musikmodus zu wechseln
- Drücke die Multifunktionstaste 3 Sekunden lang, um den Sprachassistenten auf deinem Telefon zu aktivieren

Während des Ladens

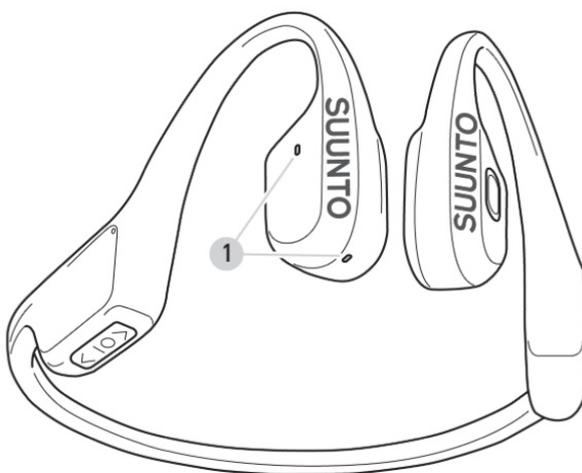
- Drücke die Multifunktionstaste 5 Sekunden lang, um die Werkseinstellungen wiederherzustellen

 **TIPP:** Du kannst die Tastenfunktionen in der Suunto App anpassen. Weitere Informationen findest du unter 4.4. Taste individuell anpassen.

3.2. Mikrofon

Deine Suunto Aqua ist mit zwei Mikrofonen und der Technologie zur Umgebungsgeräuschunterdrückung (Environmental Noise Cancellation, ENC) ausgestattet. Diese Funktionen gewährleisten auch in lauten Umgebungen eine gute Sprachqualität deiner Telefonanrufe.

Die Mikrofone befinden sich auf der rechten Seite des Kopfhörers.



1. Zwei Mikrofone

3.3. Bluetooth-Verbindung

Deine Suunto Aqua-Kopfhörer kommunizieren mit kompatiblen Geräten über Bluetooth. Du kannst das Produkt mit jedem Bluetooth-fähigen Gerät koppeln, das Audio wiedergeben kann, z. B. Smartphones, Smart Watches, Tablets usw. Weitere Informationen zum Koppeln von Kopfhörern mit einem kompatiblen Gerät siehe 3.4. *Kopplung*.

Du kannst deine Kopfhörer mit zwei Bluetooth-Geräten gleichzeitig verbinden. Weitere Informationen findest du unter 4.6. *Zwei-Geräte-Verbindung*.

Wenn du die Verbindung zwischen Kopfhörern und compatiblen Gerät trennen möchtest, wechsele in die Bluetooth-Einstellungen des gekoppelten Geräts. Du hast zwei Möglichkeiten. Damit die Kopfhörer in der Liste der über Bluetooth gekoppelten Geräte bleiben und weiterhin schnell verbunden werden können, trenne die Geräte einfach. Wenn du die Kopfhörer aus der Liste der über Bluetooth gekoppelten Geräte entfernen möchtest, lösche die Kopfhörer aus der Liste der Bluetooth-Verbindungen. Wenn du die Kopfhörer und das Bluetooth-Gerät nun wieder nutzen möchtest, musst du sie erneut koppeln.



HINWEIS: Wenn du dich länger als 3 Minuten außerhalb der Bluetooth-Reichweite befindest, während du Suunto Aqua trägst, wird die Verbindung zwischen den Kopfhörern und dem gekoppeltem Gerät getrennt.

Wenn die Bluetooth-Verbindung zwischen den Kopfhörern und dem kompatiblen Gerät verloren geht, wechselt Suunto Aqua automatisch in den Standby-Modus, um Strom zu sparen. Wenn die Kopfhörer im Standby-Modus sind, drücke eine beliebige Taste, um die Verbindung zum Bluetooth-Gerät schnell wiederherzustellen.

Wenn die Kopfhörer und das gekoppelte Gerät länger als eine Stunde getrennt sind, schalten sich die Kopfhörer automatisch aus.

3.4. Kopplung

Bevor du deine Suunto Aqua zum ersten Mal benutzen kannst, musst du sie mit einem kompatiblen Gerät koppeln.

1. Halte die Taste [◁▷] 5 Sekunden lang gedrückt, um die Kopfhörer einzuschalten und den Kopplungsmodus zu aktivieren.
2. Auf dem Gerät, mit dem du die Suunto Aqua koppeln möchtest, muss Bluetooth aktiviert sein.
3. Öffne in den Bluetooth-Einstellungen des kompatiblen Geräts die Liste der Geräte in der Nähe.
4. Suche die Suunto Aqua-Kopfhörer in der Liste und kopple sie mit dem Gerät.

Wenn die Geräte gekoppelt sind, hörst du einen Ton über die Kopfhörer und die LED-Leuchte schaltet sich aus.

3.4.1. Nahfeldkommunikation (NFC)

Dein Suunto Aqua kann mit einem kompatiblen Mobilgerät mit NFC gekoppelt werden.

Lege die linke Seite des eingeschalteten Kopfhörers mit dem NFC-Logo nah an den Teil deines Mobilgeräts, an dem sich der NFC-Chip befindet. Eine Popup-Nachricht mit der Aufforderung, das Telefon mit dem Suunto Aqua zu koppeln, wird angezeigt.

3.5. Suunto App

Mit der Suunto App auf deinem Smartphone kannst du dein Suunto Aqua-Erlebnis weiter bereichern. Kopple deine Kopfhörer mit der mobilen App, um Tasten anzupassen, die Kopfbewegungssteuerung, den Klangmodus, Verbindungen und mehr einzustellen.

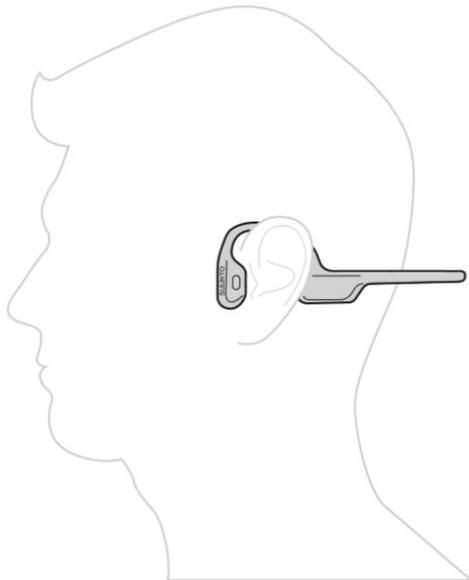
So passt du die Kopfhörereinstellungen in der Suunto App an:

1. Kopple die Suunto Aqua-Kopfhörer über Bluetooth mit dem kompatiblen Mobilgerät. Weitere Informationen findest du unter *3.4. Kopplung*.
2. Lade die Suunto App vom App Store, Google Play oder verschiedenen in China beliebten App Stores auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
3. Öffne die Suunto App auf deinem Telefon.
4. Die App verbindet sich automatisch mit deinen Kopfhörern.
5. Öffne dein Profil in der Suunto App. Öffne das Kopfhörer-Menü, um die Produkteinstellungen anzupassen.

3.6. Kopfhörer tragen

Die Suunto Aqua-Kopfhörer sind Knochenschall-Kopfhörer im Open-Ear-Stil, sodass du während des Trainings Musik hören und gleichzeitig deine Umgebung wahrnehmen kannst.

Setze für ein optimales Hörerlebnis die Kopfhörer so auf, dass die Bügel an den Ohren anliegen und die Wandler vor den Ohren sitzen. Halte die Rückseite der Kopfhörer parallel zum Boden.



Ob du im Pool schwimmst oder auf unebenen Wegen unterwegs bist, die Kopfhörer bleiben stabil auf deinem Kopf. Dank des leichten Gewichts und des Open-Ear-Stils kannst du den Kopfhörer bequem mehrere Stunden lang nutzen. Du kannst die Kopfhörer unter einer Badekappe, einem Fahrradhelm und sogar unter einer Beanie tragen.



HINWEIS: Für ein besseres akustisches Erlebnis beim Schwimmen enthält die Verpackung deines Kopfhörers ein Paar Ohrstöpsel.

4. Eigenschaften

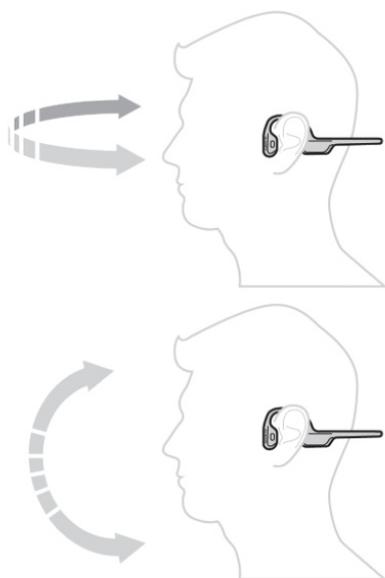
4.1. Kopfbewegungssteuerung (HMC)

Die Kopfbewegungssteuerung ist eine Funktion, die für eine komfortable, freihändige Nutzung des Kopfhörers sorgt. Du kannst durch Nicken und Kopfschütteln zwischen Audiotracks umschalten und Telefonanrufe annehmen oder ablehnen.

Damit du die Kopfbewegungssteuerung nutzen kannst, muss die Funktion aktiviert sein. Du kannst sie in der Suunto App aktivieren oder indem du die Multifunktionstaste und die Taste [◀] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt hältst.

Wenn die Kopfbewegungssteuerung aktiviert ist, kannst du die Audiowiedergabe und Telefonanrufe steuern, ohne eine Taste drücken zu müssen. Schüttele den Kopf zweimal, um zum nächsten Song zu schalten, während du Musik hörst. Wenn du die Kopfhörer trägst und ein Anruf eingeht, nicke zweimal, um den Anruf anzunehmen, oder schüttele den Kopf, um ihn abzulehnen.

 **HINWEIS:** Du musst den Kopf auf jeden Fall in einem ausreichend großen Winkel bewegen und die Bewegung innerhalb von 1 Sekunde ausführen.



Lege zwischen den verschiedenen Vorgängen eine Pause von mindestens 5 Sekunden ein.

 **HINWEIS:** Wenn du die Kopfbewegungssteuerung während des Trainings verwendest, könnten falsche Funktionen ausgelöst werden. Du solltest dich mit dem Verhalten der Kopfbewegungssteuerung vertraut machen, um herauszufinden, für welche Aktivitäten diese Funktion geeignet ist.

 **HINWEIS:** Die Kopfbewegungssteuerung beschleunigt den Batterieverbrauch der Kopfhörer. Wenn sie eingeschaltet ist, reduziert sie zudem die Batterielaufzeit um etwa 15 %.

 **WARNUNG:** Die Kopfbewegungssteuerung dient lediglich als Hilfsmittel. Bei der Nutzung dieser Funktion sollte Sicherheit Vorrang haben. Vertraue bei kritischen Aktionen, die deine volle Aufmerksamkeit und manuelle Bedienung erfordern, nicht ausschließlich auf die Kopfbewegungssteuerung.

4.2. Klangmodus

Du kannst unterschiedliche Klangmodi auswählen, während du deine Kopfhörer trägst. Deine Suunto Aqua bietet einen normalen Klangmodus für den täglichen Gebrauch und leichtes Training, einen Klangmodus mit höherer Lautstärke für das Training im Freien und bei lauten Bedingungen sowie einen Unterwasser-Klangmodus zum Schwimmen. Wähle den Modus aus, der dir die beste Erfahrung in deiner aktuellen Situation bietet.

 **HINWEIS:** Bei hoher Lautstärke kann ein Rauschen auftreten.

Du kannst beim Hören von Audioinhalten den Klangmodus umschalten, indem du die Multifunktionstaste und die Taste [◁▷] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt hältst. Wenn die Suunto App auf deinem Telefon installiert ist, kannst du den Klangmodus folgendermaßen ändern:

 **WARNUNG:** Der Einsatz von Kopfhörern über einen längeren Zeitraum und mit hoher Lautstärke kann das Gehör schädigen und zu Klangverzerrung führen.

 **WARNUNG:** Das Tragen von Kopfhörern könnte deine Fähigkeit, Umgebungsgeräusche wahrzunehmen, einschränken. Nutze deine Kopfhörer verantwortungsbewusst und gib der Sicherheit immer Vorrang.

4.3. Offline-Musik

Deine Suunto Aqua-Kopfhörer können Offline-Musik speichern, sodass du Musik hören kannst, auch wenn die Kopfhörer nicht mit deinem Telefon verbunden sind, z. B. beim Schwimmen.

Um Musik auf deine Kopfhörer zu übertragen, stecke sie in die Powerbank und verbinde die Powerbank über das im Lieferumfang enthaltene USB-Kabel (Typ C) mit deinem Computer oder einem geeigneten Mobiltelefon. Öffne den Musikordner der Kopfhörer auf dem Computer oder Mobiltelefon und kopiere die Audiodateien dorthin. Suunto Aqua kann ca. 8000 Lieder speichern und unterstützt die folgenden Dateiformate: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Um vom Bluetooth-Modus in den Offline-Musikmodus zu wechseln, halte die [◁] -Taste 3 Sekunden lang gedrückt. Du kannst auch in der Suunto App zwischen den Musikmodi wechseln. In der App kannst du auch die Musik steuern und Wiedergabelisten erstellen.

 **HINWEIS:** Standardmäßig sind 10 urheberrechtlich geschützte Songs im Offline-Musikordner der Kopfhörer gespeichert. Du kannst diese Songs nicht kopieren oder löschen.

 **HINWEIS:** Der Offline-Musikmodus beschleunigt den Batterieverbrauch der Kopfhörer. Mit einer Batterieladung kannst du etwa 6 Stunden offline Musik hören.

4.4. Taste individuell anpassen

Du kannst die Funktionen der Kopfhörertaste im Menü „Tastenanpassung“ in der Suunto App anpassen. Zeige alle aktuellen Tastenfunktionen im Menü „Tastenanpassung“ an und erstelle einfache und bequeme Tastenkombinationen für deine bevorzugten Kopfhörerfunktionen.



HINWEIS: Wenn du einer neuen Funktion eine Tastenkombination zuweist, wird die Funktion, die zuvor mit der gegebenen Tastenkombination verknüpft war, keine Tastenkombination mehr haben.

4.5. Sprachwiedergabe

Wenn du eine Suunto Uhr mit Sprachwiedergabe hast, kannst Du während deines Trainings eine Sprachwiedergabe mit wertvollen Informationen erhalten. Mithilfe dieses Feedbacks kannst du deinen Fortschritt überwachen und erhältst je nach ausgewählten Feedback-Optionen nützliche Hinweise. Die Sprachwiedergabe erfolgt auf deinem Smartphone, daher müssen deine Uhr und dein Kopfhörer mit der Suunto App verbunden sein.

So aktivierst du Sprachwiedergabe vor einem Training auf deiner Uhr:

1. Scrolle vor dem Start deines Trainings nach unten und wähle **Sprachwiedergabe** aus.
2. Schalte **Sprachwiedergabe von der App** ein.
3. Scrolle nach unten und wähle durch Ein-/Ausschalten der Schalter aus, welche Sprachwiedergabe aktiviert werden soll.
4. Dein Kopfhörer muss eingeschaltet und mit der Suunto App gekoppelt sein.
5. Gehe zurück und starte dein Training wie gewohnt.

Je nachdem, welche Sprachwiedergabe du aktiviert hast, erhältst du nun während deines Trainings unterschiedliche Sprachwiedergaben von deinem Smartphone.

So aktivierst du Sprachwiedergabe während eines Trainings auf deiner Uhr:

1. Drücke auf die obere Taste, um das Training anzuhalten.
2. Wähle **Optionen** aus.
3. Scrolle nach unten und wähle **Sprachwiedergabe** aus.
4. Schalte **Sprachwiedergabe von der App** ein.
5. Scrolle nach unten und wähle durch Ein-/Ausschalten der Schalter aus, welche Sprachwiedergabe aktiviert werden soll.
6. Dein Kopfhörer muss eingeschaltet und mit der Suunto App gekoppelt sein.
7. Gehe zurück und setze dein Training fort.

4.6. Zwei-Geräte-Verbindung

Du kannst deine Suunto Aqua-Kopfhörer mit zwei Bluetooth-Geräten gleichzeitig verbinden. Dank der Funktion „Zwei-Geräte-Verbindung“ kannst du einfach auf dein Telefon umschalten und einen Anruf beantworten, während du Musik von deinem Computer hörst.

Gehe wie folgt vor, um deinen Kopfhörer mit zwei Geräten zu verbinden:

1. Wenn deine Kopfhörer eingeschaltet sind, schalte sie aus.
2. Halte die Taste [◻▶] 5 Sekunden lang gedrückt, um die Kopfhörer einzuschalten und den Kopplungsmodus zu aktivieren.

3. Wenn die LED-Leuchte blinkt, kannst du die Zwei-Geräte-Verbindung aktivieren, indem du die Multifunktionstaste und die Taste [◻▶] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt hältst. Wenn die Funktion aktiviert ist, hörst du einen Ton über die Kopfhörer.
4. Öffne in den Bluetooth-Einstellungen des ersten kompatiblen Geräts die Liste der Geräte in der Nähe.
5. Suche Suunto Aqua in der Liste und kopple die Kopfhörer mit dem ersten Gerät.
6. Schalte deine Kopfhörer aus.
7. Halte die Taste [◻▶] 5 Sekunden lang gedrückt, um die Kopfhörer wieder einzuschalten und den Kopplungsmodus zu aktivieren.
8. Öffne in den Bluetooth-Einstellungen des zweiten kompatiblen Geräts die Liste der Geräte in der Nähe.
9. Suche Suunto Aqua in der Liste und kopple die Kopfhörer mit dem zweiten Gerät.
10. Wenn du das zweite Gerät verbindest, wird das erste Gerät vorübergehend von den Kopfhörern getrennt. Um wieder das erste Gerät zu verbinden, öffne die Bluetooth-Einstellungen des ersten Geräts oder starte die Kopfhörer einfach neu.

Wenn die Kopfhörer bereits gekoppelt und mit der Suunto App verbunden sind:

1. Aktiviere die Zwei-Geräte-Verbindung in der Suunto App.
2. Schalte deine Kopfhörer aus.
3. Halte die Taste [◻▶] 5 Sekunden lang gedrückt, um die Kopfhörer wieder einzuschalten und den Kopplungsmodus zu aktivieren.
4. Öffne in den Bluetooth-Einstellungen des zweiten kompatiblen Geräts die Liste der Geräte in der Nähe.
5. Suche Suunto Aqua in der Liste und kopple die Kopfhörer mit dem zweiten Gerät.
6. Wenn du das zweite Gerät verbindest, wird das erste Gerät vorübergehend von den Kopfhörern getrennt. Um wieder das erste Gerät zu verbinden, öffne die Bluetooth-Einstellungen des ersten Geräts oder starte die Kopfhörer einfach neu.

Du kannst die Liste der verbundenen Geräte in der Suunto App prüfen.



HINWEIS: Wenn du die Suunto Aqua mit zwei gekoppelten Geräten gleichzeitig verwendest, legen die Kopfhörer je nach Reihenfolge der wiedergegebenen Inhalte und der Aufgaben ihre eigene Priorität der Geräte fest. In der Regel hat der zuerst wiedergegebene Audioinhalt Vorrang vor dem zweiten und das Telefon hat Vorrang vor der Audiowiedergabe. Doch die tatsächliche Vorgehensweise kann je nach den unterschiedlichen Marken und Modellen der kompatiblen Geräte variieren.

5. Bewegungserkennung und -analyse

Mit den Suunto Aqua-Kopfhörern kannst du deinen Körperzustand überwachen und wertvolles Feedback erhalten. Die erhaltenen Informationen helfen dir, falsche Bewegungen und Körperhaltungen zu korrigieren und das Verletzungsrisiko zu verringern.

 **HINWEIS:** Die Bewegungserkennungs- und -analysefunktionen sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder ihnen vorzubeugen. Die erzielten Ergebnisse sollten nicht als medizinischer Rat angesehen oder als Ersatz für eine professionelle Gesundheitsberatung angesehen werden. Wende dich bei Fragen zu deinem Gesundheitszustand, die sich aus den Untersuchungsergebnissen ergeben, immer an einen qualifizierten medizinischen Dienstleister.

5.1. Warnung bei Nackenermüdung

Die Warnfunktion bei Nackenermüdung erinnert dich daran, deinen Nacken zu bewegen, wenn du ihn zu lange in derselben Position gehalten hast, um Verspannungen und Verletzungen vorzubeugen. Um die Überwachung zu aktivieren, schalte die Warnung bei Nackenermüdung in der Suunto App ein. Wenn die Warnung bei Nackenermüdung aktiviert ist, kannst du einstellen, wie oft du eine Erinnerung erhalten möchtest. Nach dem eingestellten Intervall hörst du einen Ton auf den Kopfhörern.

Die Warnfunktion bei Nackenermüdung wird vor allem für Radfahrer empfohlen.

5.2. Messung der Nackenbeweglichkeit

Die Funktion zur Messung der Nackenbeweglichkeit liefert dir Informationen über den Gesundheitszustand deiner Halswirbelsäule.

Du kannst die Beugung und Streckung des Halses, die Rotation des Halses und die seitliche Beugung messen.

So führst du die Messung der Nackenbeweglichkeit durch:

1. Setze deine Kopfhörer auf und öffne die Suunto App auf deinem Telefon.
2. Aktiviere die Messung der Nackenbeweglichkeit in der App.
3. Schau geradeaus, um die visuelle Kalibrierung abzuschließen.
4. Drehe und neige deinen Kopf entsprechend den Anweisungen in den Kopfhörern.
5. Wenn du das Gefühl hast, dass du deinen Kopf nicht weiter bewegen kannst, halte die Position. Wenn die Aufzeichnung erfolgreich ist, geben die Kopfhörer einen Ton aus und in der Suunto App erscheint eine Meldung.
6. Nach Durchführung aller Mess-Schritte kannst du in der Suunto App einen Bericht erstellen.
7. Speichere den Bericht.

Du kannst die Messung jederzeit wiederholen und auf die gespeicherten Berichte in der Suunto App zugreifen.

5.3. Sprungmessung

Die Funktion zur Sprungmessung liefert dir Informationen über deine Körperkraft in der unteren Körperhälfte und deine neuromuskuläre Ermüdung.

Um die neuromuskuläre Ermüdung zu messen, setze deine Kopfhörer auf, aktiviere die Sprungmessung in der Suunto App und folge den Anweisungen. Um die neuromuskuläre Ermüdung während der Trainingssaison zu verfolgen, musst du zunächst deine Sprung-Baseline erfassen, um Ausgangsdaten zu erhalten. Anhand der Baseline-Daten kannst du deinen Fortschritt im Laufe der Zeit verfolgen. Suunto empfiehlt, deine Sprung-Baseline zu erfassen, wenn du in guter körperlicher Verfassung bist.

So erfasst du deine Sprung-Baseline:

1. Setze deine Kopfhörer auf und öffne die Suunto App auf deinem Telefon.
2. Aktiviere die Sprungmessung in der App.
3. Stelle dich in einer bequemen Breite hin und lege deine Hände vor dem Sprung auf deine Hüften. Behalte deine Hände während des Tests auf den Hüften.
4. Gehe schnell in die Hocke und springe mit gestreckten Beinen so hoch wie möglich in die Luft.
5. Lande an der gleichen Stelle, an der du abgesprungen bist.
6. Wenn du in der Suunto App siehst, dass der Sprung aufgezeichnet wurde, drücke auf „Weiter“.
7. Wiederhole die Schritte 4 und 5 dreimal, um den Test abzuschließen.

Nach Durchführung des Tests kannst du einen Bericht erstellen und deine Daten in der Suunto App speichern.

Führe die Sprungmessung regelmäßig durch, um deine Fortschritte zu verfolgen und deinen Ermüdungs- und Erholungsstatus zu überprüfen. Die Messergebnisse werden in Diagrammen im Menü „Sprungmessung“ in der Suunto App angezeigt.

6. Workout-Aufzeichnung

Mit deinen Suunto Aqua-Kopfhörern kannst du bestimmte Trainingseinheiten aufzeichnen. Wähle zum Aufzeichnen den Sportmodus im Menü „Sportarten umschalten“ in der Suunto App aus.



HINWEIS: Wenn die Trainingsaufzeichnung aktiviert ist, verringert sich die Batterielaufzeit um etwa 15 %.

6.1. Schwimmen

Die Suunto Aqua-Kopfhörer sind bis zu einer Tiefe von 5 Metern für 2 Stunden wasserdicht. Daher kannst du deine Kopfhörer tragen und beim Schwimmen und Schnorcheln Musik hören. Informationen zum Offline-Musikmodus beim Schwimmen findest du unter 4.3. *Offline-Musik*.

Außerdem kannst du die Kopfhörer verwenden, um dein Schwimmen zu verfolgen, wenn der Schwimmmodus aktiviert ist. Wenn der Schwimmmodus aktiviert ist, wechselt der Klangmodus automatisch in den Unterwassermodus.

Du kannst dein Schwimmen nur mit den Kopfhörern oder den mit deiner Suunto Uhr verbundenen Kopfhörern verfolgen. Wenn du deine Suunto Uhr mit deinen Suunto Aqua-Kopfhörern verbindest, werden die Daten, die die Kopfhörer während des Schwimmens erfassen, auf deiner Uhr angezeigt. In der Trainingszusammenfassung kannst du beispielsweise die Dauer der Gleitphasen, Daten zur Kopfhaltung und Atmung usw. überprüfen. Weitere Informationen findest du in der Suunto App.



HINWEIS: Deine Schwimmdaten sind in der Trainingszusammenfassung auf deiner Uhr und in der Suunto App verfügbar, nachdem du das Training beendet und gespeichert hast.

So zeichnest du das Schwimmen mit deinen Kopfhörern auf:

1. Halte die Tasten [◀] und [▶] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt, um den Schwimm-Modus zu aktivieren.
2. Befolge die Anweisungen über die Kopfhörer, um die visuelle Kalibrierung durchzuführen.
3. Wenn du die Ansage „swimming mode is on“ (Schwimm-Modus ist aktiviert) hörst, beginne zu schwimmen.
4. Wenn du dein Training beendest, beende den Schwimm-Modus, indem du die Tasten [◀] und [▶] 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt hältst.
5. Zeige die Zusammenfassung in der Suunto App an.

So zeichnest du das Schwimmen mit deinen mit der Uhr verbundenen Kopfhörern auf:



HINWEIS: Um deine Kopfhörer mit deiner Suunto Uhr zu verbinden, musst du die Suunto Aqua Swimming-App aus dem SuuntoPlus™ Store auf der Uhr installieren.

1. Schalte die Suunto Aqua-Kopfhörer ein.
2. Scrolle auf dem Startbildschirm für das Training auf deiner Uhr nach unten und wähle SuuntoPlus™ aus.
3. Schalte Suunto Aqua Swimming ein.
4. Warte, bis sich die Uhr automatisch mit den Suunto Aqua-Kopfhörern verbunden hat.

5. Gehe zurück und drücke auf Start.
6. Befolge die Anweisungen über die Kopfhörer, um die visuelle Kalibrierung durchzuführen.
7. Wenn du die Ansage „swimming mode is on“ (Schwimm-Modus ist aktiviert) hörst, beginne zu schwimmen.
8. Wenn du dein Training beendest, beende das Training auf deiner Uhr wie gewohnt.
9. Zeige die Zusammenfassung auf der Uhr und in der Suunto App an.

 **HINWEIS:** Wenn mehrere Kopfhörer für deine Uhr verfügbar sind, stelle sicher, dass du die gewünschten Kopfhörer anschließt. Wenn die Kopfhörer mit der Uhr verbunden sind, geben sie einen Ton wieder.

 **HINWEIS:** Wenn die Verbindung zwischen den Kopfhörern und der Uhr während des Trainings unterbrochen wird oder du die Trainingsaufzeichnung mit den Kopfhörern ausschaltest, bevor du das Training auf der Uhr beendest, werden die Trainingsaufzeichnungen der Kopfhörer und der Uhr als separate Trainings in der Suunto App angezeigt.

 **WARNUNG:** Aus Sicherheitsgründen empfiehlt Suunto, die Kopfhörer nicht beim Tauchen im Freiwasser zu tragen.

7. Einstellungen

7.1. Gerätedaten

Du kannst Gerätedaten wie die Softwareversion des Kopfhörers in der Suunto App überprüfen.

7.2. Software-Updates

Software-Updates fügen deinem Kopfhörer wichtige Verbesserungen hinzu. Für die Aktualisierung der Software muss der Kopfhörer mit der Suunto App gekoppelt sein. Zum Herunterladen des Update-Pakets ist eine Internetverbindung erforderlich. Für die Installation des Update-Pakets muss der Ladezustand der Batterie deines Kopfhörers mindestens 20 % betragen.

Wenn ein Update verfügbar ist, erscheint nach dem Öffnen der Suunto App ein Pop-up-Fenster, in dem dir eine Update-Option angeboten wird. Lasse den Kopfhörer während der Aktualisierung mit deinem Mobilgerät verbunden. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, wird der Kopfhörer automatisch neu gestartet.

Du kannst die Softwareversion und den Batteriestatus des Kopfhörers in den Geräteeinstellungen der Suunto App überprüfen.

7.3. Kopfhörer zurücksetzen

Wenn du alle Einstellungen von Suunto Aqua löschen möchtest, kannst du das Produkt zurücksetzen. Halte die Multifunktionstaste 5 Sekunden lang gedrückt, während Suunto Aqua geladen wird. Wenn die LED-Leuchte zweimal blinkt und ein Ton auf den Kopfhörern ertönt, wurden die Kopfhörer erfolgreich zurückgesetzt.

 **HINWEIS:** Nach dem Zurücksetzen sind die Bluetooth-Verbindungsdaten der Kopfhörer gelöscht. Wenn du die Kopfhörer wieder verwenden möchtest, musst du den Kopplungsvorgang erneut durchführen. Weitere Informationen findest du unter 3.4. Kopplung.

8. Batterie und Laden

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

Die Kopfhörer sind innerhalb einer Stunde vollständig aufgeladen und du kannst bis zu 10 Stunden Musik hören, ohne sie erneut aufladen zu müssen.

Wenn der Batteriestand niedriger als 5 % ist, ertönt alle 5 Minuten ein entsprechender Alarmton und die rote LED-Leuchte blinkt.

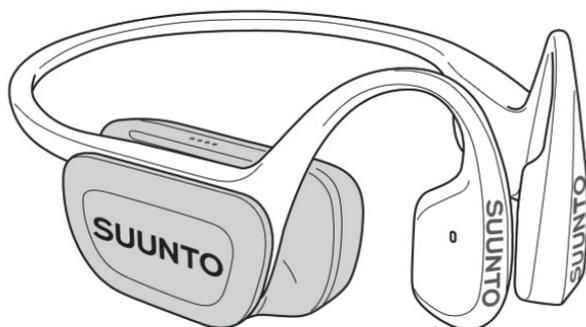
Wenn du den Batterieladezustand deiner Kopfhörer prüfen möchtest, verbinde das Produkt mit der Suunto App. In der App kannst du den Batterieladezustand auf der Kopfhörer-Seite sehen.

Damit du die Kopfhörer laden kannst, enthält das Produktpaket eine tragbare Powerbank, die dir zusätzliche 20 Stunden Batterielaufzeit ermöglicht.

Bevor du die Powerbank nutzen kannst, musst du sie mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel aufladen. Um den Batterieladezustand der Powerbank zu prüfen, drücke die Taste unten. Die Leuchten auf der Vorderseite des Geräts blinken, jede einzelne steht für 25 % Ladekapazität der Batterie.

Um deine Suunto Aqua mit der Powerbank aufzuladen, drücke die Taste an der Unterseite der Powerbank und stecke die Kopfhörer in den Ladeschacht. Schließe die Powerbank, indem du die Vorder- und Rückseite leicht zusammendrückst. Wenn die Kopfhörer eingeschaltet sind, schalten sie sich automatisch aus, wenn sie mit der Powerbank verbunden sind. Während die Kopfhörer aufgeladen werden, blinken die LED-Leuchten an der Powerbank. Wenn die Batterie vollgeladen ist, schaltet sich die LED-Leuchte aus.

 **HINWEIS:** Wenn du die Kopfhörer mit der Powerbank verbindest, stelle sicher, dass die Ladeanschlüsse Kontakt haben. Der Ladevorgang beginnt erst, wenn die Leuchten auf der Powerbank blinken.



 **TIPP:** Du kannst die Powerbank mit dem mitgelieferten USB-Kabel verwenden, um Audiodateien auf die Kopfhörer zu übertragen. Weitere Informationen findest du unter 4.3. Offline-Musik.

 **WARNUNG:** Stelle vor dem Aufladen sicher, dass die Ladeanschlüsse der Kopfhörer und der Powerbank frei von Restflüssigkeiten sind. Flüssigkeit auf den Ladeanschlüssen beschädigt den Stromkreislauf der Kopfhörer und der Powerbank.

9. Pflege und Support

9.1. Hinweise zur Handhabung

Behandle das Gerät mit Sorgfalt – lasse es nicht fallen und setze es keinen Stößen aus. Bewahre die Kopfhörer nicht unter schweren Teilen auf, da die Kopfhörer verformt werden könnten.

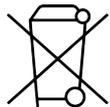
Obwohl die Kopfhörer wasserfest sind, solltest du sie nicht längere Zeit in Wasser tauchen. Wenn die Oberfläche des Produkts verschmutzt ist, wische sie mit einem trockenen, weichen Tuch ab. Achte hierbei besonders auf das Mikrofon, die Tasten und die Ladestifte.

Unter normalen Umständen müssen die Kopfhörer nicht gewartet werden.

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

9.2. 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 Aqua erhalten hast, oder unter www.suunto.com/userguides verfügbar ist.

10.2. CE

Hiermit erklärt Suunto Oy, dass die Funkanlage des Typs HS241 mit der Richtlinie 2014/53/EU konform ist. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung findest du unter folgender Internetadresse: www.suunto.com/EUconformity





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 03/2025

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