

SUUNTO RUN

MANUALE DELL'UTENTE

1. SICUREZZA.....	6
2. Guida introduttiva.....	8
2.1. Touch screen e pulsanti.....	8
2.2. Regolazione delle impostazioni.....	9
2.3. Aggiornamenti software.....	10
2.4. App Suunto.....	10
2.5. Frequenza cardiaca ottica.....	10
3. Impostazioni.....	12
3.1. Generali.....	12
3.1.1. Blocco pulsanti e schermo.....	12
3.1.2. Informazioni sul dispositivo.....	12
3.1.3. Ora e data.....	12
3.1.4. Lingua e regione.....	13
3.1.5. Unità di misura.....	13
3.1.6. Risp. energet.....	13
3.1.7. Ripristino e spegnimento.....	13
3.2. Connettività Bluetooth.....	15
3.2.1. Modalità aereo.....	15
3.2.2. Associa dispositivi.....	15
3.3. Formati posizione.....	16
3.4. Altimetro.....	17
3.5. Allarmi.....	17
3.5.1. Allarmi di alba e tramonto.....	17
3.5.2. Allarme temporale.....	18
3.6. Promemoria per alzarti.....	19
3.7. Notifiche.....	19
3.8. Modalità “Non disturbare”.....	19
3.9. Tono e vibrazione.....	20
3.10. Impostazioni del display.....	20
3.11. Quadranti dell'orologio.....	21
4. Registrazione di un'attività fisica.....	23
4.1. Modalità sport.....	24
4.2. Navigazione durante l'attività fisica.....	25
4.2.1. Torna alla partenza.....	25
4.3. Modalità di allenamento.....	26
4.4. Gestione della carica della batteria.....	26
4.5. Attività fisica multisport.....	27
4.6. Corsa su pista.....	27
4.7. Maratona.....	28
4.8. Nuoto.....	28

4.9. Pausa automatica.....	28
4.10. Feedback Audio.....	29
4.11. Come ti senti?.....	29
4.12. Zone di intensità	30
4.12.1. Zone di frequenza cardiaca.....	31
4.12.2. Zone andatura.....	33
4.12.3. Zone potenza.....	33
4.12.4. Utilizzo di FC, andatura o zone potenza durante l'attività fisica.....	34
4.13. FusedSpeed™	34
4.14. FusedAlti™	35
5. Navigazione.....	36
5.1. Itinerari.....	37
5.2. Punti di interesse	38
5.2.1. Aggiungere ed eliminare i PDI.....	39
5.2.2. Navigazione verso un PDI.....	39
5.2.3. Tipi di PDI.....	40
5.3. Navigazione a rotta.....	43
5.4. Navigazione altitudine.....	43
6. Widget.....	44
6.1. Pannello di controllo.....	44
6.2. Volume di allenamento.....	44
6.3. Progressi.....	45
6.4. Recupero.....	46
6.5. Logbook.....	46
6.6. Sole e luna.....	47
6.7. Bussola.....	47
6.8. Altitudine e barometro.....	48
6.9. Passi e calorie.....	50
6.10. Frequenza cardiaca.....	50
6.11. Saturazione ossigeno.....	52
6.12. Sonno.....	52
6.13. Condizioni meteo.....	53
6.14. Sveglia.....	54
6.15. Timer.....	55
6.16. Lettore multimediale.....	55
6.17. Alipay (solo nella Cina continentale).....	56
7. Tutte le app.....	58
7.1. Torcia.....	58
7.2. Trova il mio telefono.....	58
7.3. Respira.....	58

8. Manutenzione e supporto.....	59
8.1. Linee guida per la cura del prodotto.....	59
8.2. Batteria.....	59
8.3. Smaltimento.....	59
9. Riferimento.....	60
9.1. Conformità.....	60
9.2. CE.....	60

1. SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza

 **AVVISO:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare un rischio di lesioni gravi o letali.

 **ATTENZIONE:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.

 **NOTA:** - è utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.

 **CONSIGLIO:** - è utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzionalità e caratteristiche del dispositivo.

Precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** Tieni il cavo USB lontano da dispositivi medici quali pacemaker, chiavi elettroniche, carte di credito e oggetti simili. Il connettore del cavo USB è dotato di un potente magnete che può interferire con il funzionamento di dispositivi medici o elettronici che contengono dati a memorizzazione magnetica.

 **AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi alle norme del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, occorre interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.

 **AVVISO:** Prima di iniziare una regolare attività fisica, consulta sempre il tuo medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi lesioni.

 **AVVISO:** Solo per uso ricreativo.

 **AVVISO:** Non affidarti solo al GPS o alla durata della batteria del prodotto, ma porta sempre con sé mappe o altri strumenti di supporto che garantiscano adeguate condizioni di sicurezza.

 **ATTENZIONE:** Utilizza solo il cavo per ricarica in dotazione per ricaricare il tuo Suunto Run

 **ATTENZIONE:** Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non usare insettifughi sul prodotto perché potrebbero danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni; ai fini della tutela dell'ambiente, esso va smaltito come rifiuto elettronico.

 **ATTENZIONE:** *Maneggia il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.*

 **ATTENZIONE:** *I cinturini in tessuto colorati potrebbero macchiare altri tessuti o la pelle quando sono nuovi o bagnati.*

 **NOTA:** *Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile, e i valori da essi generati non possono essere ritenuti assolutamente precisi. Le calorie, la frequenza cardiaca, la posizione, il rilevamento del movimento, il riconoscimento del colpo, gli indicatori dello stress fisico ed altre misurazioni potrebbero non corrispondere alla realtà. I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.*

2. Guida introduttiva

Iniziare a utilizzare Suunto Run per la prima volta è semplice e veloce.

1. Tieni premuto il pulsante corona per accendere l'orologio. La procedura guidata di configurazione viene avviata automaticamente.
2. Seleziona la lingua scorrendo in alto o in basso e toccando lo schermo all'altezza della lingua prescelta.



3. Seleziona il tuo Paese scorrendo verso l'alto o il basso e toccandone il nome.



4. Associa l'orologio al cellulare per completare le impostazioni iniziali.



NOTA: Assicurati che il Bluetooth del cellulare sia attivo.

6. Scansiona il codice QR visualizzato sullo schermo dell'orologio per scaricare l'app Suunto se non l'hai già fatto, oppure apri l'app Suunto se è già installata sul tuo cellulare.
7. Inserisci nel campo che compare sul cellulare la passkey visualizzata sullo schermo dell'orologio.
8. Segui la procedura guidata nell'app Suunto per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, vedi 2.4. *App Suunto*.



CONSIGLIO: Al termine della configurazione iniziale, Suunto Run fornisce una guida rapida sulle modalità di navigazione dell'orologio.

2.1. Touch screen e pulsanti

Suunto Run è dotato di un touch screen, di un pulsante corona (chiamato anche pulsante centrale) e di due pulsanti aggiuntivi utilizzabili per navigare attraverso schermate e funzionalità.

Scorri e tocca

- scorri verso l'alto o il basso per spostarti tra schermate e menu
- scorri a destra e a sinistra per andare avanti e indietro nelle schermate
- tocca per selezionare una voce

Pulsante superiore

- dal quadrante dell'orologio, premi per aprire il menu per l'ultima attività fisica
- dal quadrante dell'orologio, tieni premuto per aprire l'accesso rapido definito

Pulsante corona/pulsante centrale

- premi per selezionare una voce
- ruota per muoverti tra schermate e menu
- dal quadrante dell'orologio, premi per aprire l'elenco dei widget
- dal quadrante dell'orologio, premi per aprire l'elenco delle modalità sport
- dal quadrante dell'orologio, tieni premuto per aprire il menu Impostazioni

Pulsante inferiore

- premi per tornare alla schermata o al menu precedente
- tieni premuto per tornare al quadrante dell'orologio
- dal quadrante dell'orologio, tieni premuto per aprire l'accesso rapido definito

Durante la registrazione di un'attività fisica:

Pulsante superiore

- premi per mettere in pausa l'attività
- tieni premuto per cambiare attività

Pulsante corona/pulsante centrale

- ruota per spostarti avanti e indietro nelle schermate
- premi per aprire le opzioni allenamento

Pulsante inferiore

- premi per contrassegnare un giro
- tieni premuto per tornare al quadrante dell'orologio

2.2. Regolazione delle impostazioni

Puoi regolare tutte le impostazioni direttamente nell'orologio.

Per regolare un'impostazione:

1. Sul quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante corona per aprire le **Impostazioni**.
2. Scorri il menu impostazioni scorrendo su/giù o ruotando il pulsante corona.



3. Seleziona un'impostazione toccando il suo nome o premendo il pulsante corona quando l'impostazione è selezionata. Scorri a destra o premi il pulsante inferiore per tornare indietro nel menu.
4. Per le impostazioni che prevedono un intervallo di valori, puoi modificare un dato valore scorrendo su/giù o ruotando il pulsante corona.
5. Per impostazioni con solo due valori, come attivato e disattivato, cambia il valore toccando l'impostazione o premendo il pulsante corona.



2.3. Aggiornamenti software

Gli aggiornamenti software aggiungono importanti miglioramenti e nuove funzionalità all'orologio. Suunto Run si aggiorna automaticamente, se è connesso all'app Suunto.

Quando è disponibile un aggiornamento e il tuo orologio è collegato all'app Suunto, l'aggiornamento software verrà scaricato automaticamente sull'orologio. Lo stato di questo download può essere visualizzato nell'app Suunto.

Una volta scaricato il software sull'orologio, quest'ultimo si aggiornerà autonomamente durante la notte, purché il livello della batteria sia almeno del 20% e non vengano effettuate simultaneamente registrazioni di attività fisiche.

Se preferisci installare manualmente l'aggiornamento prima che l'installazione avvenga automaticamente durante la notte, vai su **Impostazioni** > **Generali** e seleziona **Aggiornamento software**.



NOTA: Una volta completato l'aggiornamento, nell'app Suunto saranno visibili le note di rilascio.

2.4. App Suunto

L'app Suunto ti permette di migliorare ulteriormente la tua esperienza con Suunto Run. Collega l'orologio all'app per dispositivi mobili per sincronizzare le tue attività, creare gli allenamenti, ricevere le notifiche su dispositivo mobile, le analisi dettagliate e molto altro.



NOTA: Non è possibile effettuare alcun collegamento se è attiva la modalità aereo. Disattiva la modalità aereo prima di effettuare l'accoppiamento.

Per accoppiare l'orologio all'app Suunto:

1. Assicurati che il Bluetooth dell'orologio sia attivato. Dal menu impostazioni, vai su **Connettività** » **Scoperta** e attivalo se non è già stato fatto.
2. Scarica e installa l'app Suunto sul tuo dispositivo mobile compatibile da App Store, Google Play o da molti altri app store disponibili in Cina.
3. Avvia l'app Suunto e attiva il Bluetooth, se non è già attivato.
4. Tocca l'icona dell'orologio nella parte superiore sinistra della schermata dell'app, quindi tocca "ASSOCIA" per associare il tuo orologio.
5. Conferma l'associazione digitando nell'app il codice visualizzato sull'orologio.



NOTA: Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.

2.5. Frequenza cardiaca ottica

La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. I seguenti fattori possono incidere positivamente sull'ottenimento di migliori risultati nella misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso i tessuti. Più tessuti sono rilevati, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non essere in grado di fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pigmentazione della pelle e i tatuaggi possono bloccare la luce, impedendo letture affidabili da parte del sensore ottico.
- Il sensore ottico potrebbe non fornire un rilevamento accurato della frequenza cardiaca durante le attività di nuoto.
- Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore toracico di frequenza cardiaca compatibile, come Suunto Smart Sensor.

 **AVVISO:** La funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare i dati in modo corretto per ogni utente durante lo svolgimento di un'attività. Tale funzione potrebbe inoltre essere influenzata dalla conformazione fisica e dalla pigmentazione della cute di ciascun individuo. La frequenza cardiaca reale può essere superiore o inferiore rispetto a quella rilevata dal sensore ottico.

 **AVVISO:** Utilizzo esclusivamente a fini ricreativi; la funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca non è finalizzata a un uso medico.

 **AVVISO:** Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

 **AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.

3. Impostazioni

È possibile accedere direttamente al menu delle impostazioni premendo a lungo il pulsante corona mentre si è nella vista del quadrante dell'orologio.

 **CONSIGLIO:** Dal quadrante dell'orologio scorri verso l'alto per accedere a tutte le impostazioni dell'orologio tramite il **Pannello di controllo**.

Se desideri accedere rapidamente a determinate impostazioni e/o funzionalità, puoi personalizzare la logica dei pulsanti superiore e inferiore (dalla schermata del quadrante dell'orologio) e creare scelte rapide per le impostazioni/funzionalità più utili.

Naviga fino al pannello di controllo e seleziona **Personalizza** seguito da **Accesso rapido superiore** o **Accesso rapido inferiore** e seleziona la funzione da associare al pulsante superiore e inferiore quando vengono premuti a lungo.

3.1. Generali

3.1.1. Blocco pulsanti e schermo

Per bloccare i pulsanti e lo schermo durante la registrazione di un'attività fisica, premi il pulsante corona e attiva **Blocco schermo**. Una volta bloccati, non puoi eseguire alcuna operazione che richieda interazione con i pulsanti (ad esempio, creare giri, mettere in pausa/terminare l'attività fisica) né cambiare schermata.

Per sbloccare i pulsanti e lo schermo, premi a lungo contemporaneamente i pulsanti superiore e inferiore.

Per bloccare il touch screen ma continuare a utilizzare i pulsanti durante l'attività fisica, disattiva l'opzione del touch screen nel menu delle impostazioni dell'attività fisica prima di iniziare a registrarla.

Se non stai registrando un'attività fisica, dopo un determinato periodo di inattività lo schermo diventa inattivo e si oscura. Per attivare lo schermo premi un pulsante qualsiasi.

Per informazioni sul comportamento dello schermo consulta 3.10. *Impostazioni del display*.

3.1.2. Informazioni sul dispositivo

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili nelle impostazioni, in **Generali** » **Alla scoperta di**.

3.1.3. Ora e data

Puoi impostare ora e data durante la configurazione iniziale dell'orologio. Dopo questa operazione, l'orologio utilizza l'ora GPS per correggere eventuali scostamenti.

Dopo aver eseguito l'associazione con l'app Suunto, l'orologio riceve ora, data, fuso orario e ora legale aggiornati dai dispositivi mobili.

Nelle **Impostazioni**, in **Generali** > **Ora / Data**, tocca **Aggiornamento automatico dell'orario** per attivare o disattivare la funzionalità.

Puoi impostare manualmente ora e data dalle impostazioni in **Generali** » **Ora / Data** dove è possibile cambiare anche i rispettivi formati.

Oltre alla data e all'ora principali, puoi utilizzare il doppio fuso per seguire un luogo diverso, ad esempio quando sei in viaggio. In **Generali » Ora / Data**, tocca **Doppio fuso** per impostare il fuso orario dopo aver selezionato una località.

3.1.4. Lingua e regione

Puoi modificare la lingua dell'orologio e selezionare la regione in cui vivi dalle impostazioni in **Generali » Lingua**.

3.1.5. Unità di misura

Puoi modificare l'unità di misura dell'orologio dalle impostazioni in **Generali » Unità di misura**.

Puoi utilizzare il sistema metrico o quello anglosassone. Una volta effettuata una scelta, tutti i dati dell'orologio verranno visualizzati nelle unità del sistema selezionato.

3.1.6. Risp. energet.

L'orologio include un'opzione di risparmio energetico che disattiva ogni vibrazione e riduce la luminosità del display e la frequenza delle misurazioni giornaliere della FC per prolungare la durata della batteria durante il normale utilizzo quotidiano. Per le opzioni di risparmio energetico durante la registrazione di attività, vedi **4.4. Gestione della carica della batteria**.

Attiva/disattiva il risparmio energetico dalle impostazioni in **Generali » Risp. energet.** o nel **Pannello di controllo**.



 **NOTA:** Il risparmio energetico si attiva automaticamente quando il livello batteria arriva al 10%.

3.1.7. Ripristino e spegnimento

Per tutti gli orologi Suunto sono disponibili due tipi di ripristino, utili per risolvere problemi diversi:

- il primo, il ripristino soft, è anche noto come riavvio.
- il secondo, il ripristino hard, è chiamato anche ripristino delle impostazioni di fabbrica.

Riavvio (ripristino soft):

Eseguire un riavvio dell'orologio può risolvere le seguenti situazioni:

- il dispositivo non risponde quando premi pulsanti o tocchi/scorri lo schermo con le dita (il touch screen non funziona).
- il display è bloccato o vuoto.
- non avverti vibrazioni, ad esempio quando premi un pulsante.
- le funzionalità dell'orologio non funzionano come previsto, ad esempio l'orologio non registra la frequenza cardiaca (i LED della lettura ottica della frequenza cardiaca non lampeggiano), la bussola non finalizza il processo di calibrazione ecc.
- il contapassi non conteggia affatto i passi giornalieri (tieni presente che i passi registrati potrebbero essere mostrati nell'app con ritardo).



NOTA: Al termine del riavvio verrà salvato qualsiasi attività fisica attiva. In condizioni normali i dati dell'attività fisica non andranno persi. In casi rari, un ripristino soft potrebbe causare problemi di corruzione della memoria.

Puoi riavviare l'orologio tramite le **Impostazioni**. Seleziona **Generali** e scorri verso il basso fino a **Riavvio**. Conferma la tua scelta premendo il pulsante superiore.

Se non puoi accedere al menu dell'orologio, tieni premuto il pulsante superiore per 10 secondi, quindi rilascialo per riavviare l'orologio.

Nei casi specifici in cui il ripristino soft non risolve il problema, puoi effettuare il secondo tipo di ripristino. Se le istruzioni precedenti non hanno consentito di risolvere il problema, il ripristino hard potrebbe essere di aiuto.

Ripristino hard (ripristino delle impostazioni di fabbrica):

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica resetta i valori predefiniti dell'orologio. Tale operazione cancella tutti i dati dall'orologio, inclusi i dati relativi alle attività fisiche e i dati e le impostazioni personali che non sono stati sincronizzati con l'app Suunto. Dopo un ripristino hard è necessario eseguire la procedura di configurazione iniziale dell'orologio Suunto.

Il ripristino hard dell'orologio può essere eseguito nelle seguenti situazioni:

- un rappresentante dell'assistenza clienti Suunto ti ha chiesto di eseguirlo come parte della procedura di risoluzione dei problemi.
- il ripristino soft non ha risolto il problema.
- la durata della batteria del tuo dispositivo si sta riducendo sensibilmente.
- il dispositivo non si connette al GPS e altre procedure di risoluzione del problema non sono state d'aiuto.
- il dispositivo non riesce a connettersi ai dispositivi Bluetooth (ad esempio, Smart Sensor or app per dispositivi mobili) e altre procedure di risoluzione del problema non sono state d'aiuto.

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica del tuo orologio viene eseguito tramite **Impostazioni** sull'orologio. Seleziona **Generali**, scorri verso il basso fino a **Resetta impostazioni** e seleziona l'opzione. Avvia il ripristino premendo il pulsante superiore. Tutti i dati dell'orologio saranno cancellati durante il reset.



NOTA: Il ripristino delle impostazioni di fabbrica elimina le informazioni di associazione precedenti memorizzate nell'orologio. Per poter iniziare nuovamente il processo di associazione con l'app Suunto, si consiglia di eliminare quella precedente dall'app Suunto e di Bluetooth del tuo dispositivo alla voce **Dispositivi associati**.



NOTA: Entrambi gli scenari presentati devono essere eseguiti solo in situazioni di emergenza. Non vanno eseguiti con regolarità. Se un problema persiste, si consiglia di contattare la nostra assistenza clienti o di inviare l'orologio a uno dei centri di assistenza autorizzati.

Spegnimento

Se non desideri utilizzare l'orologio per un certo periodo di tempo, puoi spegnerlo. Vai su **Impostazioni**, seleziona **Generali** e scorri verso il basso fino a **Power off**. Conferma la tua scelta premendo il pulsante superiore.

Per riattivare l'orologio, tieni premuto il pulsante corona.

3.2. Connettività Bluetooth

Suunto Run utilizza la tecnologia Bluetooth per inviare e ricevere informazioni dal tuo dispositivo mobile se hai associato il tuo orologio con l'app Suunto. La stessa tecnologia viene utilizzata anche quando si associano POD e sensori.

Tuttavia, se desideri che il tuo orologio rimanga invisibile al rilevamento Bluetooth, puoi attivare o disattivare l'impostazione di rilevamento in **Connettività > Scoperta**.



Il Bluetooth può essere completamente disattivato anche attivando la modalità aereo, come puoi vedere in 3.2.1. *Modalità aereo*.

3.2.1. Modalità aereo

Attiva la modalità aereo laddove necessario per disattivare le trasmissioni wireless. Puoi attivare o disattivare la modalità aereo dalle impostazioni in **Connettività** o nel **Pannello di controllo**.



 **NOTA:** Per associare un qualsiasi dispositivo al proprio, è necessario innanzitutto disattivare la modalità aereo nel caso fosse attiva.

3.2.2. Associa dispositivi

Associa il tuo orologio con cuffie Bluetooth, POD e sensori Bluetooth Smart per l'ascolto di musica e la raccolta di informazioni aggiuntive durante la registrazione di un'attività fisica.

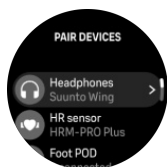
Suunto Run supporta i seguenti tipi di POD e sensori:

- Frequenza cardiaca
- Piede

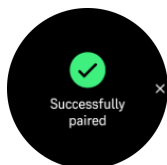
 **NOTA:** Non è possibile effettuare alcun collegamento se è attiva la modalità aereo. Disattiva la modalità aereo prima di effettuare l'accoppiamento. Vedi 3.2.1. *Modalità aereo*.

Per associare un paio di cuffie, un POD o un sensore:

1. Apri le impostazioni dell'orologio e seleziona **Connettività**.
2. Seleziona l'opzione **Associa dispositivi** per visualizzare l'elenco dei tipi di dispositivi compatibili.
3. Scorri verso il basso per consultare l'intero elenco e tocca il tipo di dispositivo che desideri associare.



4. Segui le istruzioni accessibili dall'orologio (se necessario, consulta il manuale delle cuffie, del sensore o del POD) per completare l'associazione, quindi premi il pulsante centrale per procedere al passo successivo.



Se sono necessarie impostazioni per il POD, ti verrà richiesto di inserire un valore durante la procedura di associazione.

Una volta che il sensore dinamico o il sensore è accoppiato, l'orologio cercherà di individuarlo immediatamente non appena avrai selezionato una modalità sport che utilizza quel particolare tipo di sensore.

Completata l'associazione, le cuffie si connettono automaticamente all'orologio non appena le accendi (entro la copertura della connessione Bluetooth).

 **NOTA:** Le cuffie devono essere in modalità associazione per poterle associare all'orologio.

Se necessario, è possibile disconnettere ogni dispositivo dall'orologio o rimuoverlo dall'elenco dei dispositivi associati. Seleziona il dispositivo che desideri rimuovere e tocca **Disconnetti** per annullare la connessione o **Dimentica** per rimuovere il dispositivo dall'elenco.

3.2.2.1. Calibrazione del sensore dinamico da scarpa

Quando associ un sensore dinamico da scarpa il tuo orologio lo calibra automaticamente con il GPS. Consigliamo di utilizzare la calibrazione automatica, ma, in caso di necessità, puoi disattivarla dalle impostazioni del POD in **Connettività > Associa dispositivi > Foot POD**.

3.3. Formati posizione

Per formato posizione si intende il modo in cui la posizione GPS viene visualizzata sull'orologio. Tutti i formati si riferiscono alla stessa posizione, ma la indicano in modo diverso.

Puoi modificare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio in **Outdoor > Navigazione > Formato posizione**.

La griglia latitudine/longitudine è la più utilizzata, e dispone di tre formati diversi:

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

Altri comuni formati posizione disponibili includono:

- UTM (Universal Transverse Mercator) offre una presentazione bidimensionale della posizione su un piano orizzontale.

- MGRS (Military Grid Reference System) è un'estensione di UTM e include uno strumento di designazione della zona della griglia, un identificatore del quadrato di 100.000 metri e una posizione numerica.

Suunto Run supporta anche i seguenti formati posizione utilizzati in ambito locale:

- BNG (britannico)
- ETRS-TM35FIN (finlandese)
- KKJ (finlandese)
- IG (irlandese)
- RT90 (svedese)
- SWEREF 99 TM (svedese)
- CH1903 (svizzero)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (neozelandese)



NOTA: Alcuni formati posizione non possono essere utilizzati nelle aree a nord dell'84° e a sud dell'80°, o al di fuori dei Paesi a cui sono destinati. Se sei al di fuori dell'area consentita, le coordinate della posizione non possono essere visualizzate sull'orologio.

3.4. Altimetro

Suunto Run utilizza la pressione barometrica per misurare l'altitudine. Per ottenere letture precise è necessario definire un punto di riferimento dell'altitudine. Questo punto di riferimento può essere rappresentato dalla tua altitudine attuale, se ne conosci il valore esatto. In alternativa puoi utilizzare FusedAlti (vedi 4.14. *FusedAlti™*) per impostare automaticamente il punto di riferimento.

Imposta il punto di riferimento dalle impostazioni alla voce **Outdoor > Altitudine e barometro**.



3.5. Allarmi

Nelle impostazioni **Outdoor** dell'orologio, puoi impostare diversi tipi di allarmi adattivi.

Puoi attivare un allarme per gli avvisi di alba e tramonto e un allarme temporale. Vedi 3.5.1. *Allarmi di alba e tramonto* e 3.5.2. *Allarme temporale*.

3.5.1. Allarmi di alba e tramonto

Gli allarmi di alba e tramonto di Suunto Run sono allarmi adattivi che cambiano in base alla tua posizione. Invece di impostare un orario fisso puoi impostare l'allarme relativo all'anticipo con cui desideri essere avvisato prima dell'effettiva alba o tramonto.

Gli orari di alba e tramonto vengono determinati via GPS, pertanto l'orologio si affida a questi dati dall'ultima volta in cui esso è stato utilizzato.

Per impostare gli allarmi di alba/tramonto:

1. Dal quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante corona per aprire le **Impostazioni**.
2. Scorri fino a **Outdoor** ed entra nel menu toccando il nome dell'opzione o premendo il pulsante centrale.
3. Scorri fino all'allarme che desideri impostare e selezionalo.



4. Imposta ore e minuti desiderati antecedenti ad alba/tramonto scorrendo verso l'alto o il basso con il pulsante corona o scorrendo verso l'alto o verso il basso sullo schermo, quindi conferma con il pulsante centrale.



5. Premi il pulsante centrale per confermare e uscire.

 **CONSIGLIO:** Puoi personalizzare il quadrante dell'orologio in modo che mostri gli orari di alba e tramonto. Vedi 3.11. Quadranti dell'orologio.

 **NOTA:** Le ore e gli allarmi di alba e tramonto richiedono un rilevamento GPS. Se non sono disponibili dati GPS, le ore sono vuote.

3.5.2. Allarme temporale

Un calo importante della pressione barometrica significa generalmente che un temporale si sta avvicinando, pertanto devi portarti al coperto. Quando è attivo l'allarme temporale, Suunto Run emette un allarme sonoro e mostra il simbolo di temporale se la pressione scende di 4 hPa (0,12 in Hg) o oltre nel giro di 3 ore.

Per attivare l'allarme temporale:

1. Dal quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante corona per aprire le **Impostazioni**.
2. Scorri fino a **Outdoor** ed entra nel menu toccando il nome dell'opzione o premendo il pulsante corona.
3. Scorri fino a **Allarme temporale** e attiva/disattiva l'opzione toccandone il nome o premendo il pulsante corona.

Se si attiva l'allarme temporale, è sufficiente premere un qualsiasi pulsante per arrestarlo. Se non si preme alcun pulsante, la notifica dell'allarme resta per un minuto. Il simbolo temporale rimane visibile nel display fino a quando le condizioni meteo non si stabilizzano (la pressione diminuisce lentamente).



3.6. Promemoria per alzarti

Il movimento regolare ha molti benefici. Con Suunto Run, puoi attivare un promemoria per alzarti che ti ricorda di muoverti un po' quando rimani a sedere troppo a lungo.

Dalle impostazioni, seleziona **Attività e allenamento** e attiva **Promemoria per alzarti**.

Nessuna attività per 2 ore consecutive. L'orologio lo segnala e ti ricorda di alzarti e muoverti un po'.

3.7. Notifiche

Se hai associato l'orologio all'app Suunto, puoi ricevere sull'orologio le notifiche, ad esempio, di chiamate in arrivo o messaggi di testo.

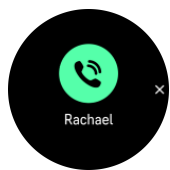
Durante l'associazione dell'orologio con l'app, puoi confermare se desideri ricevere sull'orologio le notifiche dal cellulare.

Puoi attivare o disattivare le notifiche in un secondo momento da **Pannello di controllo > Notifiche** e nell'app Suunto.



NOTA: I messaggi ricevuti da alcune app utilizzate per le comunicazioni potrebbero non essere compatibili con Suunto Run.

Quando arriva una notifica, compare un pop-up nel quadrante dell'orologio.



Premi il pulsante corona per rimuovere il popup. Se il messaggio non è visualizzabile interamente nello schermo, ruota il pulsante corona o scorri verso l'alto per visualizzarlo per intero.

Cronologia notifiche

Se nel tuo dispositivo mobile ci sono notifiche non lette o chiamate perse, puoi visualizzarle dal tuo orologio.

Dal quadrante dell'orologio, scorri verso l'alto e seleziona **Notifiche** nel **Pannello di controllo**, quindi ruota il pulsante corona per scorrere la cronologia delle notifiche.

La cronologia delle notifiche viene cancellata quando controlli le notifiche o selezionando **Cancella tutti i messaggi** nelle impostazioni delle notifiche.

3.8. Modalità “Non disturbare”

La modalità “Non disturbare” è un'impostazione che disattiva ogni suono e vibrazione e oscura lo schermo, caratteristica che la rende molto utile quando sei, ad esempio, a teatro o in qualsiasi altro ambiente in cui desideri che il tuo orologio funzioni normalmente ma in modo silenzioso.

Per attivare o disattivare la modalità “Non disturbare”:

1. Dal quadrante dell'orologio, scorri verso l'alto per aprire il **Pannello di controllo**.
2. Scorri verso il basso fino a **Non disturbare**.

3. Tocca il nome della funzione o premi il pulsante corona per attivare la modalità “Non disturbare”.

Se hai una sveglia impostata, suonerà come di consueto e disattiverà la modalità “Non disturbare”, a meno che tu non scelga di posticiparla.

Puoi definire le impostazioni della modalità “Non disturbare”, nel menu **Modalità Concentrazione** delle impostazioni dell'orologio.



Attiva l'opzione **Durante il sonno** per attivare automaticamente la modalità “Non disturbare” durante gli orari di sonno definiti in precedenza.

Puoi anche impostare qualsiasi altra pianificazione per attivare automaticamente la modalità “Non disturbare” in base alle tue esigenze.

3.9. Tono e vibrazione

Gli avvisi con tono e vibrazione sono utilizzati per notifiche, allarmi e altri eventi e azioni importanti. Tono e vibrazione possono essere regolati da **Impostazioni » Tono e vibrazione**.

Puoi scegliere tra le seguenti opzioni per le varie notifiche, allarmi e avvisi:

- **Tono:** avviso con segnale acustico
- **Vibrazione:** avviso con vibrazione
- **Tono e vibrazione:** avviso con segnale acustico e vibrazione

Per il pulsante corona e gli altri pulsanti, puoi scegliere tra quattro opzioni:

- **Nessuno:** premendo qualsiasi pulsante e ruotando il pulsante corona non si attivano suoni o vibrazioni.
- **Tono:** premendo qualsiasi pulsante si attiva l'emissione di un suono.
- **Vibrazione:** ruotando il pulsante corona si attiva la vibrazione.
- **Tono e vibrazione:** premendo qualsiasi pulsante si attiva l'emissione di un suono e ruotando il pulsante corona si attiva la vibrazione.

Seleziona la tua opzione preferita premendo il pulsante corona.

3.10. Impostazioni del display

Nel menu del display puoi regolare le seguenti funzionalità: il livello di luminosità (**Luminosità**), la visualizzazione di informazioni sul display inattivo (**Display sempre acceso**), l'attivazione del display tramite sollevamento o rotazione del polso (**Ruota e attiva**), il periodo di inattività che precede la disattivazione del display (**Tempo schermo off**), la posizione dell'orologio sul polso destro o sinistro (**Polso**), la visualizzazione dei pulsanti sul lato destro o sinistro dell'orologio (**Direzione corona**).

Le funzionalità del display possono essere regolate da **Impostazioni > Display**.

- L'impostazione Luminosità determina l'intensità globale della luminosità del display: Bassa, Media oppure Alta.

⚠ ATTENZIONE: L'uso prolungato del display con una luminosità elevata riduce la durata della batteria e può causare il burn-in dello schermo. Evita di utilizzare una luminosità elevata per un periodo di tempo prolungato per prolungare la durata del display.

- L'impostazione Display sempre acceso consente di scegliere tra display inattivo vuoto o con informazioni visualizzate, come, ad esempio, l'ora. L'impostazione Display sempre acceso può essere attivata o disattivata:
 - **On:** Il display mostra sempre determinate informazioni.
 - **Off:** Quando il display è inattivo, lo schermo è vuoto.

🔍 CONSIGLIO: Puoi attivare rapidamente l'impostazione Display sempre acceso nel Pannello di controllo.

⚠ ATTENZIONE: L'uso di Display sempre acceso riduce la durata della batteria di circa il 30%.

- La funzionalità Ruota e attiva attiva il display quando sollevi il polso per guardare l'orologio.
- L'impostazione Tempo schermo off consente di scegliere l'intervallo di tempo che precede la disattivazione dello schermo in caso di inattività. Puoi impostarlo su 10, 15, 30 o 60 secondi.
- Con le impostazioni Polso Direzione corona, puoi scegliere se indossare l'orologio sul polso sinistro o destro, e visualizzare i pulsanti sul lato sinistro o destro. Queste impostazioni consentono di modificare l'orientamento del display e di indossare comodamente l'orologio su entrambi i polsi.

3.11. Quadranti dell'orologio

Suunto Run offre vari quadranti tra cui scegliere.

Cambiare il quadrante dell'orologio:

1. Seleziona **Personalizza** dal **Pannello di controllo**.
2. Apri **Quadrante dell'orologio** toccando l'opzione di menu o premendo il pulsante corona.
3. Scorri verso l'alto e verso il basso tra le anteprime dei quadranti dell'orologio e tocca quello che desideri utilizzare o selezionalo premendo il pulsante corona.



4. Scorri verso l'alto e verso il basso tra le opzioni di colore dei quadranti dell'orologio e seleziona quelli che desideri utilizzare premendo il pulsante corona.
5. Nella pagina **Complicazioni**, puoi personalizzare le informazioni che desideri visualizzare sul quadrante dell'orologio. Seleziona una complicazione da modificare toccandola o spostandoti tra le complicazioni ruotando il pulsante corona, quindi modificala dopo aver premuto il pulsante superiore.



6. Salva l'impostazione premendo il pulsante corona.

4. Registrazione di un'attività fisica

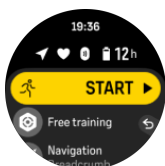
Oltre al monitoraggio delle attività 24/7, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

1. Indossa un sensore frequenza cardiaca (opzionale).
2. Premi il pulsante corona. L'elenco delle modalità sport viene visualizzato sul display.
3. Trova la modalità sport che desideri utilizzare scorrendo verso l'alto o ruotando il pulsante corona e selezionala premendo il pulsante corona.
4. Diverse modalità sport offrono opzioni diverse: scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona per scorrerle ed effettua le regolazioni premendo il pulsante corona.
5. Al di sopra dell'indicatore di avvio è presente un gruppo di icone a seconda dello strumento che si sta utilizzando con la modalità sport (ad esempio, cardiofrequenzimetro e GPS connesso).
 - L'icona della freccia (GPS connesso) lampeggia in grigio durante la ricerca e diventa verde non appena il segnale viene rilevato.
 - L'icona del cuore (frequenza cardiaca) lampeggia in grigio durante la ricerca e, una volta rilevato il segnale, diventa un cuore colorato con una fascia, se utilizzi un sensore frequenza cardiaca, oppure senza fascia, se utilizzi un sensore ottico della frequenza cardiaca.
 - Se utilizzi un POD o cuffie associate e collegate, la relativa icona è visibile.
 - È visibile anche una stima della carica della batteria, che indica per quante ore puoi allenarti prima che la batteria si esaurisca.

Se utilizzi un sensore frequenza cardiaca, ma solo l'icona del cuore diventa verde (indicando che il sensore ottico della frequenza cardiaca è attivo), verifica che il sensore frequenza cardiaca sia associato, consulta 3.2.2. *Associa dispositivi* e riprova.

Per ottenere dati più accurati, è consigliabile attendere che ogni icona diventi verde prima di iniziare un'attività fisica. Avvia la registrazione selezionando **Avvia**.



Dopo aver avviato la registrazione, la fonte della frequenza cardiaca selezionata viene bloccata e non può più essere modificata durante la seduta di allenamento.

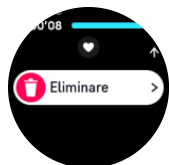
6. Durante la registrazione, puoi passare da una schermata all'altra ruotando il pulsante corona.
7. Premi il pulsante superiore per mettere in pausa la registrazione.
8. Premi il pulsante inferiore per aprire l'elenco delle opzioni.
9. Per arrestare e salvare la registrazione, seleziona **Termina**.



NOTA: Puoi anche eliminare il tuo registro dell'attività fisica selezionando **Ignora**.

Dopo aver interrotto la registrazione ti verrà chiesto come ti senti. Puoi rispondere o saltare la domanda (vedi 4.11. *Come ti senti?*). La schermata successiva mostra una sintesi dell'attività, che è possibile consultare utilizzando il touch screen o ruotando il pulsante corona.

Se hai effettuato una registrazione che non vuoi conservare, puoi cancellare la voce di registro scorrendo fino alla fine del sommario e toccando il pulsante elimina. Puoi anche cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.



Impostazioni dell'attività fisica

Prima di iniziare a registrare un'attività fisica, è opportuno personalizzare le impostazioni. Dalla schermata di avvio, scorri verso il basso e seleziona **Impostazioni esercizio**. Puoi regolare le opzioni seguenti:

- Modalità batteria: Vedi 4.4. *Gestione della carica della batteria*.
- Pausa autom.: Vedi 4.9. *Pausa automatica*.
- Monitoraggio FC post-esercizio fisico: Se attivi questa opzione, l'orologio continua a monitorare la tua frequenza cardiaca per 3 minuti, una volta terminata la registrazione dell'attività fisica. In questo modo puoi controllare come la tua frequenza cardiaca ritorni alla frequenza normale.
- Touch screen: Se attivi questa opzione, puoi utilizzare il touch screen durante la registrazione dell'attività fisica. Disattiva l'opzione touch screen, se preferisci controllare il tuo orologio solo con i pulsanti durante la registrazione dell'attività fisica.
- Feedback Audio: Vedi 4.10. *Feedback Audio*.
- Lettore multimediale: Vedi 6.16. *Lettore multimediale*.
- Associa dispositivi: Vedi 3.2.2. *Associa dispositivi*.
- Stato d'animo: Vedi 4.11. *Come ti senti?*.

4.1. Modalità sport

L'orologio è dotato di un'ampia gamma di modalità sport predefinite. Le modalità sono pensate per attività e scopi specifici, da una semplice camminata occasionale all'aperto fino a una gara di triathlon.

Prima di registrare un'attività fisica (vedi 4. *Registrazione di un'attività fisica*), puoi visualizzare un elenco completo di modalità sport ed effettuare una selezione.

Le modalità sport utilizzate più di recente appaiono in cima all'elenco. Scorri verso il basso per visualizzare l'elenco completo di oltre 30 modalità sport.

Ogni modalità sport ha un insieme unico di schermate che mostrano dati diversi a seconda della modalità sport selezionata. Puoi modificare e personalizzare i dati visualizzati sullo schermo dell'orologio durante l'attività fisica con l'app Suunto.

Scopri come personalizzare le modalità sport in *Suunto app (Android)* o *Suunto app (iOS)*.

4.2. Navigazione durante l'attività fisica

Durante la registrazione di un'attività fisica, puoi seguire un itinerario fino a un punto di interesse (PDI) o verso un riferimento di orientamento impostato.

La modalità sport in uso deve avere il GPS abilitato per potere accedere alle opzioni di navigazione.

Per la navigazione durante l'attività fisica, procedi come segue:

1. Crea un itinerario o un PDI nell'app Suunto e sincronizza l'orologio se non l'hai ancora fatto.
2. Seleziona una modalità sport che utilizza il GPS.
3. Scorri verso il basso e seleziona **Navigazione**.
4. Seleziona **Target di navigazione**.
5. Seleziona l'itinerario da seguire o il PDI da raggiungere o imposta un riferimento di orientamento. Quindi premi il tasto superiore per confermare il target di navigazione.
6. Scorri a destra o premi il pulsante inferiore per tornare alla schermata iniziale e avviare normalmente la registrazione.

Durante l'attività fisica, premi il pulsante corona per scorrere fino alla schermata di navigazione, dove puoi vedere l'itinerario o il PDI selezionato o il riferimento di orientamento impostato. Per maggiori informazioni sulla schermata di navigazione, consulta *5.1. Itinerari*, *5.2.2. Navigazione verso un PDI* e *5.3. Navigazione a rotta*.

Sulla vista di navigazione, premi il pulsante corona per passare alla visualizzazione della mappa e premi il pulsante superiore per aprire le opzioni di navigazione. Dalle opzioni di navigazione puoi, ad esempio, selezionare un itinerario o PDI diverso, verificare le coordinate della tua posizione corrente e terminare la navigazione.

4.2.1. Torna alla partenza

Se utilizzi il GPS durante la registrazione di un'attività, Suunto Run salva automaticamente il punto di partenza di tale attività. Con la funzione Torna alla partenza, Suunto Run può ricondurti direttamente al punto di partenza.

Per avviare Torna alla partenza:

1. Inizia un'attività fisica con il GPS.
2. Ruota il pulsante corona fino a raggiungere il display di navigazione.
3. Sul display di navigazione, premi il pulsante corona.
4. Premi il pulsante superiore per aprire le opzioni di navigazione.
5. Scorri fino a **Torna alla partenza** e tocca lo schermo o premi il pulsante centrale per selezionare.

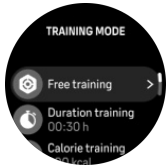
Le istruzioni di navigazione sono visualizzate nel display della navigazione.



4.3. Modalità di allenamento

Con Suunto Run, puoi personalizzare le modalità sport in base alle tue esigenze per circostanze diverse. Puoi impostare target diversi con Suunto Run quando ti alleni.

Se la modalità sport che hai selezionato offre un'opzione per l'impostazione di target, puoi regolarli prima di iniziare la registrazione. Scorri verso il basso dalla schermata di avvio dell'allenamento e seleziona la modalità di allenamento premendo il pulsante corona. L'impostazione predefinita è **Allenamento libero**. Nella modalità Allenamento libero, non è necessario impostare target, ma puoi comunque personalizzare la modalità di allenamento regolando l'obiettivo di intensità, impostando promemoria ecc.



Per allenarsi con un target generale:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona e seleziona l'opzione della modalità di allenamento.
2. Seleziona **Durata allenamento**, **Allenamento della distanza** o **Calorie allenamento**.
3. Scorri verso il basso e imposta il tuo target.
4. Scorri di nuovo verso il basso per regolare le impostazioni della modalità di allenamento, come l'obiettivo di intensità e i promemoria.
5. Conferma le impostazioni premendo il pulsante superiore.
6. Scorri verso l'alto e inizia il tuo allenamento.

Una volta attivati i target generali, un indicatore di target rimane visibile in ogni visualizzazione dati, evidenziando i tuoi progressi.



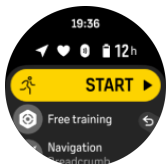
In aggiunta, riceverai una notifica al raggiungimento del 50% del tuo target selezionato e al completamento dello stesso.

Alcune modalità per lo sport hanno opzioni target più specifiche, ad esempio, le modalità **Allenamento ascesa** e **Ghost runner**.

4.4. Gestione della carica della batteria

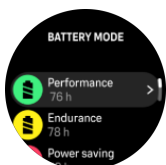
Suunto Run dispone di un sistema di gestione della carica della batteria dotato di una tecnologia intelligente che contribuisce a garantire che l'orologio non rimanga a corto di energia quando ne hai più bisogno.

Prima di iniziare a registrare un'attività fisica (vedi *4. Registrazione di un'attività fisica*) vedrai una stima della durata residua della batteria nella modalità batteria corrente.



Sono disponibili tre modalità batteria predefinite: **Performance** (predefinita), **Resistenza** and **Risp. energet.**. Passare da una di queste modalità a un'altra modifica la durata della batteria, ma anche le prestazioni dell'orologio.

Nel display iniziale, scorri verso il basso e seleziona **Impostazioni esercizio > Modalità batteria** per cambiare la modalità batteria e vedere come ogni modalità influisca sulle prestazioni dell'orologio.



Notifiche relative alla batteria

Oltre alle diverse modalità batteria, il tuo orologio utilizza promemoria intelligenti per aiutarti ad avere una durata della batteria sufficiente per la tua prossima avventura. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la tua cronologia delle attività. Riceverai anche una notifica se, ad esempio, l'orologio si accorge che stai esaurendo la batteria durante la registrazione di un'attività. Suggerirà automaticamente di passare a una modalità batteria diversa.

⚠ ATTENZIONE: Per caricare il tuo Suunto Run utilizza solo il cavo per ricarica in dotazione.

4.5. Attività fisica multisport

Suunto Run dispone di modalità sport predefinite Triathlon che puoi utilizzare per tenere traccia dei tuoi allenamenti e gare di Triathlon; tuttavia, se hai necessità di tenere traccia di un altro tipo di attività multisport, puoi farlo facilmente dal tuo orologio.

Per utilizzare le attività fisiche multisport:

1. Seleziona la modalità sport da utilizzare per la prima parte della tua attività fisica multisport.
2. Inizia a registrare un'attività fisica come di consueto.
3. Premi il pulsante corona e scorri verso il basso per accedere al menu multisport.
4. Seleziona la modalità sport successiva che desideri utilizzare e premi il pulsante centrale.
5. Regola le impostazioni della modalità di allenamento.
6. Premere il tasto superiore per avviare la registrazione con la nuova modalità sport.

🔍 CONSIGLIO: Durante una singola registrazione, puoi cambiare modalità sport tutte le volte che serve, compresa la modalità che hai utilizzato in precedenza.

4.6. Corsa su pista

Puoi utilizzare Suunto Run per la corsa su pista.

Quando utilizzi la modalità sport **Corsa su pista**, puoi impostare la lunghezza della corsia di marcia e l'orologio correggerà automaticamente i dati di misurazione, se necessario. Puoi aggiornare la lunghezza della corsia prima e durante l'attività fisica per una registrazione più accurata.

4.7. Maratona

La modalità sport **Maratona** è dotata di un display speciale che consente di visualizzare le informazioni più importanti a colpo d'occhio durante la gara. Nella modalità sport Maratona puoi selezionare distanze di 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona.

La schermata della maratona fornisce le seguenti informazioni:

- l'andatura corrente
- la frequenza cardiaca corrente
- Il tempo finale stimato in base all'andatura
- la distanza percorsa
- un indicatore della distanza percorsa rispetto alla distanza totale



4.8. Nuoto

Puoi utilizzare il tuo Suunto Run per attività di nuoto in piscina o in acque aperte.

Quando in modalità sport si utilizza l'opzione piscina, l'orologio determina la distanza in base alla lunghezza della vasca. È possibile cambiare la lunghezza della vasca come desiderato nelle opzioni delle modalità per lo sport prima di iniziare a nuotare.

La modalità nuoto in mare aperto calcola la distanza in base ai dati del GPS. Poiché i segnali del GPS non vengono rilevati sott'acqua, è necessario che l'orologio esca regolarmente dall'acqua, ad esempio con la bracciata dello stile libero, al fine di ottenere un rilevamento GPS.

Queste sono condizioni difficili per il GPS, pertanto è importante disporre di un forte segnale GPS prima di entrare in acqua. Per assicurarsi che il segnale GPS sia buono, è necessario eseguire le seguenti operazioni:

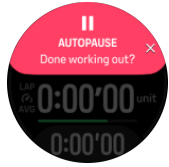
- Sincronizza l'orologio con l'account online prima di iniziare a nuotare, al fine di ottimizzare il GPS con i dati più recenti dell'orbita satellitare.
- Dopo avere selezionato la modalità per lo sport del nuoto in acque aperte e avere acquisito un segnale GPS, attendi almeno tre minuti prima di iniziare a nuotare. In questo modo il GPS avrà tempo per definire un buon posizionamento.

4.9. Pausa automatica

Con la funzione pausa automatica la registrazione dell'attività viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h (1,2 mph). Quando la velocità aumenta superando i 3 km/h (1,9 mph), la registrazione prosegue automaticamente.

Puoi attivare o disattivare la pausa automatica nelle impostazioni dell'attività fisica prima di iniziare la registrazione dell'attività.

Se attivi questa funzione, una notifica pop-up ti avvisa quando la registrazione viene messa automaticamente in pausa. Dall'elenco di opzioni che viene visualizzato, puoi riprendere o terminare la registrazione.



Puoi consentire che la registrazione si riattivi automaticamente quando riprendi a muoverti o riattivarla manualmente premendo il pulsante superiore dallo schermo dell'attività fisica.

4.10. Feedback Audio

Durante un allenamento puoi ricevere un feedback audio con informazioni preziose. Il feedback può aiutarti a tenere monitorati i tuoi progressi e a fornirti indicatori utili, a seconda delle opzioni di feedback selezionate. Il feedback audio proviene dalle cuffie, quindi il tuo orologio deve essere associato alle cuffie Bluetooth.

Per attivare il feedback audio prima di un allenamento:

1. Prima di iniziare un allenamento, scorri verso il basso e seleziona **Impostazioni esercizio**.
2. Scorri verso il basso e attiva **Feedback Audio**.
3. Torna indietro e inizia l'allenamento come di consueto.

Per attivare il feedback audio durante un allenamento:

1. Premi il pulsante corona per aprire l'elenco di opzioni allenamento.
2. Scorri verso il basso e accedi al menu **Opzioni** premendo il pulsante corona.
3. Scorri verso il basso per trovare l'opzione **Feedback Audio** nelle impostazioni Sport.
4. Attiva **Feedback Audio**.
5. Torna indietro e riprendi l'allenamento.

4.11. Come ti senti?

Se ti alleni regolarmente monitora come ti senti dopo ogni sessione perché questo è un importante indicatore della tua condizione fisica generale. Inoltre, il coach o il personal trainer può utilizzare il trend delle tue condizioni fisiche per tenere traccia dei tuoi progressi nel tempo.

Puoi scegliere tra cinque diversi livelli che descrivono come ti senti.

- **Scarso**
- **Discrete**
- **Buona**
- **Molto buono**
- **Eccellente**

Il significato esatto di queste opzioni dipende da te (e dal tuo coach). Ciò che conta è che le utilizzi in maniera coerente.

Per ciascuna sessione di allenamento puoi registrare direttamente sull'orologio come ti senti subito dopo avere fermato la registrazione, rispondendo alla domanda **'Com'è andata?'**.



Puoi saltare la domanda premendo il pulsante centrale.

4.12. Zone di intensità

L'utilizzo delle zone di intensità per l'allenamento ti aiuta a gestire lo sviluppo della tua forma fisica. Ogni zona di intensità sollecita il fisico in modi diversi, producendo effetti diversi sulla tua forma fisica. Ci sono cinque zone diverse, numerate da 1 (minima) a 5 (massima), definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima), andatura o potenza.

È importante allenarsi tenendo presente l'intensità e capendo come si dovrebbe percepire tale intensità. Non dimenticare che, indipendentemente dall'allenamento programmato, dovresti sempre iniziare col riscaldamento.

Le cinque diverse zone di intensità utilizzate in Suunto Run sono:

Zona 1: Facile

Allenarsi nella zona 1 è relativamente facile per il fisico. Quando si tratta di allenamento fitness, l'intensità così bassa è importante soprattutto nell'allenamento rigenerativo e nel migliorare la forma fisica generale quando si inizia a fare esercizio fisico o dopo una lunga pausa. Le attività fisiche quotidiane come camminare, salire le scale, andare in bicicletta al lavoro e simili sono solitamente eseguite all'interno di questa zona di intensità.

Zona 2: Moderato

Allenarsi nella zona 2 migliora efficacemente il livello generale di forma fisica. Allenarsi a questa intensità è facile, ma le sessioni di lunga durata possono avere un'efficacia di allenamento molto alta. La maggior parte dell'allenamento per il condizionamento cardiovascolare deve essere eseguita all'interno di questa zona. Il miglioramento della forma fisica generale crea le basi per altri tipi di allenamento e prepara il tuo sistema ad attività più energiche. Gli allenamenti di lunga durata in questa zona bruciano molta energia, in particolare, quella dei grassi di riserva del corpo.

Zona 3: Intenso

L'allenamento nella zona 3 è piuttosto intenso ed impegnativo. Questo tipo di allenamento migliora la tua capacità di muoverti in modo rapido e vantaggioso. In questa zona l'acido lattico inizia a formarsi nell'organismo, ma il corpo è ancora in grado di eliminarlo completamente. Dovresti allenarti a questa intensità al massimo un paio di volte a settimana, poiché essa sollecita notevolmente il fisico.

Zona 4: Molto intenso

Gli allenamenti nella zona 4 preparano il tuo fisico ad eventi di tipo agonistico e alle alte velocità. Gli allenamenti in questa zona possono essere eseguiti a velocità costante o come allenamento intervallato (combinazioni di fasi di allenamento più brevi con pause intermittenti). L'allenamento ad alta intensità sviluppa il tuo livello di fitness in modo rapido ed efficace, ma se eseguito troppo spesso o con un'intensità troppo elevata può portare a un

sovrallenamento, che potrebbe costringerti a prenderti una lunga pausa dal tuo programma di allenamento.

Zona 5: Massimo

Quando la frequenza cardiaca durante un allenamento raggiunge la zona 5, l'allenamento viene percepito come estremamente intenso. L'acido lattico si accumula nel tuo organismo molto più velocemente di quanto possa essere eliminato e sarai costretto a fermarti dopo poche decine di minuti al massimo. Gli atleti includono questi allenamenti alla massima intensità nel loro programma di allenamento in un modo molto controllato, ma per gli appassionati di fitness essi non sono affatto necessari.

4.12.1. Zone di frequenza cardiaca

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC max.).

Per impostazione predefinita, la FC max. viene calcolata utilizzando l'equazione standard: 220 - la tua età. Se conosci la tua FC max. esatta, dovresti regolare di conseguenza il valore predefinito.

Suunto Run offre zone di frequenza cardiaca predefinite e specifiche per attività. Le zone predefinite possono essere utilizzate per tutte le attività ma, per un allenamento più avanzato, puoi usare le zone FC specifiche per la corsa e il ciclismo.

Puoi scegliere tra tre tipi di zone di frequenza cardiaca:

- Zone FC max
- Zone riserva FC
- Zone FC soglia anaerobica

Le zone di frequenza cardiaca predefinite e specifiche per attività verranno calcolate in base al tipo di zona selezionato.

Zone FC max

Questo è il tipo di zona predefinito. Ti consigliamo di utilizzare l'impostazione massima per la zona di frequenza cardiaca se non conosci né il tuo valore LTHR né la tua frequenza cardiaca a riposo.

1. Vai su **Attività e allenamento > Zone di intensità > Zone FC > Tipi di zone**.
2. Seleziona l'opzione **Zone FC max** toccandola o premendo il pulsante corona.
3. Scorri verso il basso e seleziona l'opzione **Zone FC preimpostate per tutti gli sport, Zone FC corsa o Zone FC pedalata**.
4. Tocca FC max (il valore più alto, in bpm) o premi il pulsante corona.



5. Seleziona la tua nuova FC max. scorrendo verso l'alto o il basso o ruotando il pulsante corona.
6. Premi il pulsante corona per confermare il valore selezionato.
7. Nella schermata a comparsa, conferma se desideri o meno aggiornare tutte le zone FC sulla base della FC massima.

Zone riserva FC

Ti consigliamo di utilizzare l'impostazione Zone riserva FC se ignori il tuo valore LTHR, ma conosci la tua frequenza cardiaca a riposo. Il valore della tua riserva di FC equivale alla tua FC max meno la tua FC a riposo.

1. Vai su **Attività e allenamento > Zone di intensità > Zone FC > Tipi di zone**.
2. Seleziona l'opzione **Zone riserva FC** toccandola o premendo il pulsante corona.
3. Scorri verso il basso e seleziona l'opzione **Zone FC preimpostate per tutti gli sport, Zone FC corsa o Zone FC pedalata**.
4. Seleziona il valore FC max in cima alla scala toccandolo o premendo il pulsante corona.
5. Seleziona la tua nuova FC max, scorrendo verso l'alto o il basso o ruotando il pulsante corona.
6. Premi il pulsante corona per confermare il valore selezionato.
7. Seleziona il valore FC a riposo in fondo alla scala toccandolo o premendo il pulsante corona.



8. Seleziona il nuovo valore FC a riposo scorrendo verso l'alto o il basso o ruotando il pulsante corona.
9. Premi il pulsante corona per confermare il valore selezionato.
10. Nella schermata a comparsa, conferma se desideri o meno aggiornare tutte le zone FC in base alla riserva di FC.

Zone FC soglia anaerobica

Ti consigliamo di utilizzare l'impostazione Zone FC soglia anaerobica se non conosci il tuo valore LTHR.

1. Vai su **Attività e allenamento > Zone di intensità > Zone FC > Tipi di zone**.
2. Seleziona l'opzione **Zone FC soglia anaerobica** toccandola o premendo il pulsante corona.
3. Scorri verso il basso e seleziona l'opzione **Zone FC preimpostate per tutti gli sport, Zone FC corsa o Zone FC pedalata**.
4. Tocca il valore LTHR (LTHR) o premi il pulsante corona.



5. Seleziona il nuovo valore LTHR scorrendo verso l'alto o il basso o ruotando il pulsante corona.
6. Premi il pulsante corona per confermare il valore selezionato.
7. Nella schermata a comparsa, conferma se desideri o meno aggiornare tutte le zone FC in base al valore LTHR.

4.12.2. Zone andatura

Le zone andatura funzionano esattamente come le zone di frequenza cardiaca, ma l'intensità dell'allenamento si basa sull'andatura invece che sulla frequenza cardiaca. Le zone andatura sono visualizzate nell'unità di misura del sistema metrico o anglosassone in base alle tue impostazioni.

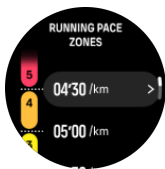
Puoi scegliere una delle cinque zone andatura predefinite di Suunto Run oppure definirne una personalizzata.

Sono disponibili zone andatura per la corsa.

Impostazione delle zone andatura

Imposta le tue zone andatura specifiche per attività dalle impostazioni, in **Attività e allenamento > Zone di intensità > Zone andatura corsa**.

1. Scorri o ruota il pulsante corona e seleziona le zone di andatura.
2. Scorri su/giù oppure ruota il pulsante corona e premilo non appena viene evidenziata la zona andatura che desideri modificare.



3. Seleziona la nuova zona andatura scorrendo su/giù oppure ruotando il pulsante corona.
4. Premi il pulsante corona per selezionare il nuovo valore della zona andatura.
5. Scorri verso destra oppure premi il pulsante inferiore per uscire dalla visualizzazione delle zone andatura.

4.12.3. Zone potenza

Il misuratore di potenza rileva lo sforzo fisico necessario per lo svolgimento di una determinata attività. Lo sforzo viene misurato in watt. Il vantaggio principale di un misuratore di potenza è la precisione. Il misuratore di potenza rivela in modo esatto l'intensità dello sforzo e la quantità di potenza generata. Inoltre, è semplice verificare i progressi analizzando il conteggio dei watt.

Le zone potenza possono essere importanti nell'allenarsi impiegando la potenza quantitativamente corretta.

Puoi scegliere una delle cinque zone potenza predefinite di Suunto Run oppure definirne una personalizzata.

Impostare zone potenza specifiche per attività

Imposta le tue zone potenza specifiche per attività dalle impostazioni in **Attività e allenamento > Zone di intensità > Zone potenza corsa or Zone potenza pedalata**.

1. Tocca l'attività (corsa o ciclismo) che desideri modificare o premi il pulsante corona quando l'attività viene evidenziata.
2. Scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona e seleziona le zone potenza.



3. Scorri verso l'alto o il basso oppure ruota il pulsante corona e seleziona la zona potenza che desideri modificare.
4. Seleziona la nuova zona potenza scorrendo verso l'alto o il basso o ruotando il pulsante corona.
5. Premi il pulsante corona per selezionare il nuovo valore di potenza.
6. Scorri verso destra oppure premi il pulsante inferiore per uscire dalla visualizzazione delle zone potenza.

4.12.4. Utilizzo di FC, andatura o zone potenza durante l'attività fisica



NOTA: Per poter utilizzare le zone di potenza durante un allenamento, devi disporre di un Power POD associato all'orologio. Vedi 3.2.2. Associa dispositivi.

Quando registri un'attività fisica (vedi 4. Registrazione di un'attività fisica), e hai selezionato FC, andatura o potenza come target intensità, viene visualizzato un indicatore di zona suddiviso in cinque sezioni. Le cinque sezioni vengono mostrate intorno al bordo esterno del display della modalità sport. L'indicatore mostra la zona selezionata come target intensità illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



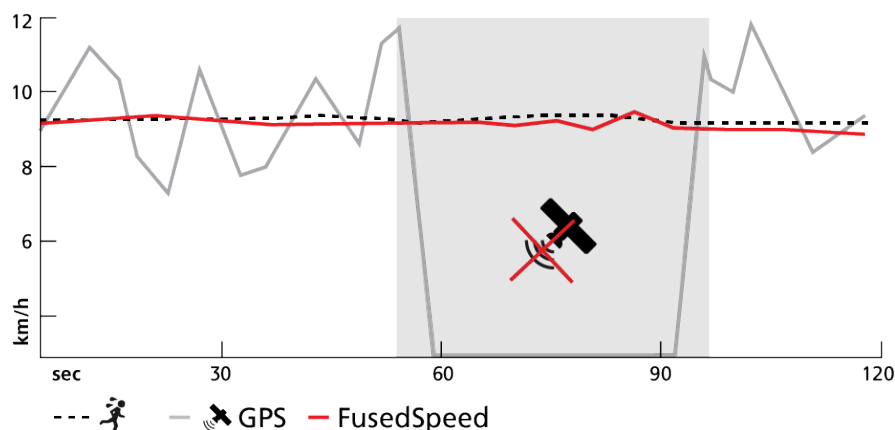
L'orologio ti avvisa quando raggiungi la zona target selezionata. Durante l'attività fisica, l'orologio ti chiederà di accelerare o rallentare qualora FC, andatura o potenza siano al di fuori della zona target selezionata.



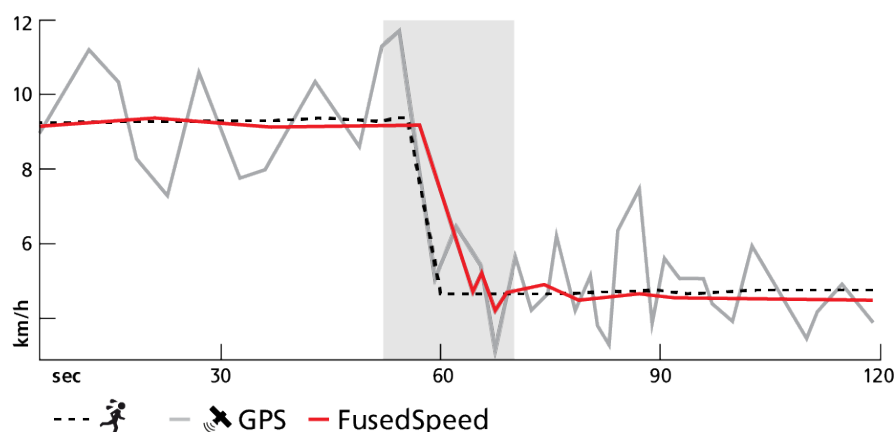
Nel riepilogo dell'attività fisica appare un resoconto del tempo trascorso in ogni zona.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e una reattività molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, ad esempio, Suunto Run è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.



 **CONSIGLIO:** Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed, è sufficiente dare, quando serve, una veloce occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.

FusedSpeed viene attivato automaticamente per la corsa e per altre attività simili, come ad esempio orienteering, floor ball e calcio.

4.14. FusedAlti™

FusedAlti™ propone un'esclusiva e precisa misurazione dell'altitudine in cui si combinano l'altitudine GPS e l'altitudine barometrica. Riduce al minimo le anomalie e gli scostamenti temporanei nei dati finali di altitudine.

 **NOTA:** Per impostazione predefinita, l'altitudine viene misurata tramite FusedAlti durante le attività fisiche in cui viene utilizzato il GPS e durante la navigazione. Quando il GPS è disattivato, l'altitudine viene calcolata tramite il sensore barometrico.

5. Navigazione

Suunto Run offre varie opzioni di navigazione. Trova il widget **Navigazione** nel menu **Tutte le app** o nell'elenco dei widget selezionati.

Puoi utilizzare il tuo orologio per navigare in diversi modi. Puoi utilizzarlo per orientarti rispetto al nord magnetico, per navigare un itinerario o verso un punto di interesse (PDI).

Per utilizzare la funzionalità navigazione:

1. Scorri verso l'alto dal quadrante dell'orologio o ruota il pulsante corona per andare al widget **Navigazione** nel menu Tutte le app o nell'elenco dei widget selezionati e accedervi.
2. L'orologio inizia a cercare la tua posizione corrente. Una volta trovata, il display mostra una freccia che punta verso il nord magnetico, la tua posizione e i PDI e waypoint vicini, se presenti.

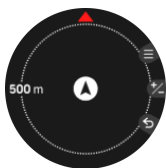


 **NOTA:** Se la bussola non è calibrata, ti verrà chiesto di farlo quando accedi al widget.

3. Ruota il pulsante corona per aprire la schermata della bussola.



4. Premi il pulsante corona per accedere a una schermata della mappa che puoi ingrandire o ridurre ruotando il pulsante corona.



5. Premere il pulsante superiore per aprire l'elenco delle opzioni di navigazione, ad esempio per controllare le coordinate della tua posizione corrente o selezionare un itinerario da seguire.



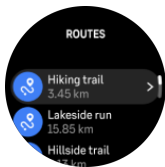
6. Premi il pulsante inferiore per uscire dal widget Navigazione.

5.1. Itinerari

Puoi utilizzare Suunto Run per seguire itinerari. Programma il tuo itinerario con l'app Suunto e trasferiscilo al tuo orologio in occasione della sincronizzazione successiva.

Per la navigazione di un itinerario:

1. Scorri verso l'alto dal quadrante dell'orologio o ruota il pulsante corona per andare al widget **Navigazione** nel menu Tutte le app o nell'elenco dei widget selezionati e accedervi.
2. Nella schermata della mappa, premi il pulsante inferiore.
3. Premi il pulsante corona per selezionare l'opzione **Target di navigazione**.
4. Scorri fino a **Itinerari** e premi il pulsante corona per aprire l'elenco degli itinerari.
5. Scorri fino all'itinerario che desideri navigare e premi il pulsante corona.



6. Scorri verso il basso per i dettagli dell'itinerario.
7. Avvia la navigazione premendo il pulsante superiore.



NOTA: Se navighi soltanto un itinerario senza registrare un'attività fisica, nell'app Suunto non verrà salvato o registrato nulla.

8. Se desideri arrestare la navigazione, premi il pulsante superiore per aprire le opzioni di navigazione e seleziona l'opzione **Concludi navigazione**. Conferma che vuoi terminare la navigazione premendo il pulsante superiore.



Sulla schermata di navigazione dell'itinerario, sono disponibili le seguenti opzioni:

- ruota il pulsante corona per andare alla schermata dell'altitudine
- premi il pulsante corona per andare alla schermata della mappa che puoi ingrandire o ridurre ruotando il pulsante corona.
- premi il pulsante superiore per aprire le opzioni di navigazione (ad esempio, per controllare i dettagli dell'itinerario, selezionare un altro itinerario da seguire, salvare i PDI e attivare/disattivare la schermata breadcrumb e la visualizzazione dei PDI)

Istruzioni di navigazione

Quando effettui la navigazione di un itinerario, l'orologio ti aiuta a restare nella direzione giusta fornendo istruzioni aggiuntive nel campo Istruzioni di navigazione in fondo alla schermata e inviandoti notifiche man mano che prosegui lungo l'itinerario.

Se ad esempio esci di oltre 100 m (330 ft) dall'itinerario, l'orologio ti avverte che non sei nella direzione giusta e ti informa quando torni sull'itinerario corretto.

Il campo delle istruzioni mostra la distanza fino alla successiva tappa intermedia (waypoint) (se sul percorso non sono presenti waypoint, viene mostrata la distanza fino alla fine dell'itinerario). Quanto ti avvicini a un waypoint o al PDI dell'itinerario, ti viene mostrato un messaggio informativo che ti comunica la distanza fino al prossimo waypoint o PDI.



 **NOTA:** Se segui un itinerario che si incrocia su se stesso, come un 8, ed effettui una svolta errata nel punto di intersezione, l'orologio presuppone che tu stia andando intenzionalmente in una direzione diversa. L'orologio ti mostra il prossimo waypoint in base alla nuova direzione di viaggio, quella corrente. Pertanto tieni d'occhio il tuo breadcrumb per accertarti di andare nella direzione giusta, specie quando navighi un itinerario complesso.

Navigazione turn-by-turn

Quando crei itinerari nell'app Suunto, puoi scegliere di attivare le istruzioni turn-by-turn. Quando l'itinerario viene trasferito nell'orologio e utilizzato per la navigazione, il dispositivo ti fornisce istruzioni turn-by-turn con un avviso acustico e informazioni su dove svoltare.

 **NOTA:** Tutte le modalità sport con GPS hanno un'opzione per la selezione dell'itinerario. Vedi 4.2. Navigazione durante l'attività fisica.

5.2. Punti di interesse

Un punto di interesse, o PDI, è una località particolare, ad esempio un campeggio e un punto panoramico lungo il percorso, che è possibile salvare e utilizzare per la navigazione in un secondo momento. Puoi creare punti di interesse nell'app Suunto da una mappa e non devi trovarti nel punto di interesse. La creazione di un PDI nel tuo orologio viene realizzata salvando la tua posizione attuale.

Ciascun PDI è definito da:

- Nome del PDI
- Tipo del PDI
- Data e ora di creazione
- Latitudine
- Longitudine
- Altitudine

Puoi salvare fino a 250 PDI nell'orologio.

5.2.1. Aggiungere ed eliminare i PDI

Puoi aggiungere un PDI all'orologio sia con l'app Suunto che salvando la posizione corrente nell'orologio.

Se ti trovi all'aperto con l'orologio in un luogo che desideri salvare come PDI, puoi aggiungere la località direttamente nell'orologio.

Per aggiungere un PDI all'orologio:

1. Scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona e seleziona **Navigazione**.
2. Dalla schermata della mappa, premi il pulsante superiore.
3. Seleziona **La tua posizione** premendo il pulsante corona.
4. Aspetta che l'orologio attivi il GPS e individui la tua posizione.
5. Quando l'orologio indica latitudine e longitudine correnti, premi il pulsante superiore per salvare la tua posizione come PDI e selezionare il tipo di PDI.
6. Per impostazione predefinita, il nome del PDI coincide con il tipo di PDI (seguito da un numero progressivo). Puoi modificare il nome nell'app Suunto in un secondo momento.

Eliminare i PDI

Puoi eliminare un PDI rimuovendolo dall'elenco dei PDI nell'orologio oppure rimuovendolo nell'app Suunto.

Per eliminare un PDI dall'orologio:

1. Scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona e seleziona **Navigazione**.
2. Dalla schermata della mappa, premi il pulsante superiore.
3. Seleziona **Target di navigazione**.
4. Scorri fino a **PDI** e premi il pulsante corona.
5. Scorri fino al PDI che desideri eliminare dall'orologio e premi il pulsante corona.
6. Scorri fino alla fine dei dettagli e seleziona **Eliminare**.

Quando elimini un PDI dal tuo orologio, questo non viene eliminato in modo definitivo.

Per eliminare definitivamente un PDI è necessario eliminare il PDI dall'app Suunto.

5.2.2. Navigazione verso un PDI

Puoi navigare fino a un PDI qualsiasi tra quelli contenuti nell'elenco presente nel tuo orologio.



NOTA: Quando navighi verso un PDI, l'orologio utilizza il GPS al massimo della potenza.

Per navigare verso un PDI:

1. Scorri verso l'alto dal quadrante dell'orologio o ruota il pulsante corona per andare al widget **Navigazione** nel menu Tutte le app o nell'elenco dei widget selezionati e accedervi.
2. Nella schermata della mappa, premi il pulsante inferiore.
3. Premi il pulsante corona per selezionare l'opzione **Target di navigazione**.
4. Scorri fino a **PDI** e premi il pulsante corona per aprire l'elenco dei PDI.
5. Scorri fino al PDI verso il quale vuoi navigare e premi il pulsante corona.
6. Premi il pulsante superiore o tocca **Navigare**.

7. Se desideri arrestare la navigazione, premi il pulsante superiore per aprire le opzioni di navigazione e seleziona l'opzione **Concludi navigazione**. Conferma che vuoi terminare la navigazione premendo il pulsante superiore.



NOTA: Se stai solo navigando verso il PDI, senza registrare un'attività fisica, nell'app Suunto non verrà salvato o registrato nulla.

La navigazione PDI ha due visualizzazioni:

- visualizzazione della mappa con indicazione della posizione corrente rispetto al PDI e tracciamento automatico del tuo breadcrumb (la parte di tracciato percorsa)



- Visualizzazione del punto d'interesse (PDI) con indicatore di direzione e distanza mancante al PDI



Ruota il pulsante corona per cambiare schermata.

Nella schermata della mappa gli altri PDI vicini sono indicati in grigio. Premi il pulsante corona per passare alla schermata della mappa dove puoi regolare il livello di zoom ruotando il pulsante corona.

5.2.3. Tipi di PDI

I seguenti tipi di PDI sono disponibili in Suunto Run:

	Inizio
	Fine
	Auto
	Parcheggio
	Casa
	Edificio
	Hotel
	Ostello
	Alloggio

	Lettiera
	Bivacco
	Campeggio
	Falò bivacco
	Punto di assistenza
	Emergenza
	Punto acqua
	Informazioni
	Ristorante
	Alimentari
	Bar
	Grotta
	Montagna
	Picco
	Roccia
	Scogliera
	Valanga
	Valle
	Collina
	Strada
	Sentiero
	Fiume
	Acqua
	Cascata

	Costa
	Lago
	Foresta di kelp
	Riserva marina
	Barriera corallina
	Pesca grossa
	Mammifero marino
	Relitto
	Sito pesca
	Spiaggia
	Bosco
	Prato
	Costa
	Postazione
	Colpo
	Frizione
	Graffio
	Safari
	Caccia
	Uccello
	Impronte
	Incroci
	Pericolo
	Geocaching

	Luogo di interesse
	Trailcam

5.3. Navigazione a rotta

La navigazione rotta è una funzionalità utilizzabile in outdoor per seguire il percorso obiettivo per una posizione visualizzata o trovata sulla mappa in precedenza. Puoi usare questa funzionalità da sola come bussola o insieme a una mappa cartacea.



Per utilizzare la navigazione rotta senza attività fisica:

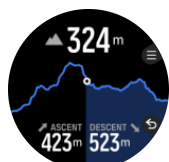
1. Scorri fino a **Navigazione** scorrendo verso l'alto o ruotando il pulsante corona dal quadrante dell'orologio.
2. Premi il pulsante superiore per aprire le opzioni di navigazione.
3. Seleziona **Target di navigazione**.
4. Se necessario, calibra la bussola seguendo le istruzioni sullo schermo.
5. Punta la freccia blu sullo schermo verso la posizione target e premi il pulsante centrale.
6. Segui la freccia blu fino alla posizione.
7. Premi il pulsante superiore e seleziona **Concludi navigazione** per terminare la navigazione.

5.4. Navigazione altitudine

Se stai navigando un itinerario che include informazioni sull'altitudine, puoi anche navigare sulla base dell'ascesa o discesa utilizzando la schermata profilo altitudine. Durante la navigazione, ruota il pulsante corona per passare alla schermata del profilo altitudine.

La schermata profilo altitudine mostra quanto segue:

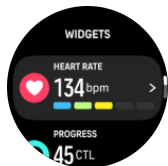
- in alto: l'altitudine corrente
- al centro: il profilo altitudine che indica la tua posizione attuale
- in basso: ascesa e discesa effettuate



Se ti allontani troppo dall'itinerario mentre utilizzi la navigazione altitudine, sul tuo orologio compare il messaggio **Fuori itinerario** nella schermata del profilo altitudine. Se vedi questo messaggio, scorri fino alla schermata della navigazione itinerario per riprendere il percorso giusto prima di continuare con la navigazione altitudine.

6. Widget

I widget ti forniscono informazioni utili sull'attività e sull'allenamento che stai svolgendo. Personalizza l'elenco dei widget per visualizzare a colpo d'occhio le informazioni per te più importanti, come la frequenza cardiaca, il conteggio dei passi giornalieri o l'altitudine corrente. I widget sono accessibili dal quadrante dell'orologio scorrendo verso l'alto e il basso o ruotando il pulsante corona.



I widget possono essere attivati/disattivati dal **Pannello di controllo** selezionando **Personalizza > Modifica widget**. Seleziona i widget che desideri utilizzare toccando i segni + e - accanto al nome del widget o premendo il pulsante corona.

Puoi aggiungere all'elenco fino a sei widget.

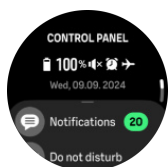


Puoi selezionare i widget che vuoi utilizzare nell'orologio e in quale ordine attivandoli, disattivandoli e ordinandoli nell'app Suunto.

 **CONSIGLIO:** Se un'applicazione non è ancora stata aggiunta all'elenco dei widget, puoi trovarla nel menu **Tutte le app**.

6.1. Pannello di controllo

Dal pannello di controllo nella parte superiore dell'elenco dei widget, puoi accedere a diversi dati e visualizzare opzioni quali il livello della batteria, le notifiche e il menu completo delle impostazioni.



Dal quadrante dell'orologio, scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona per accedere al **Pannello di controllo**.

Il pannello di controllo è sempre nella parte superiore dell'elenco dei widget e non può essere rimosso o spostato più in basso nell'elenco.

6.2. Volume di allenamento

Puoi trovare il widget **Volume di allenamento** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il widget **Volume di allenamento** fornisce informazioni sul carico di lavoro e sulla durata totale delle sessioni di allenamento eseguite nella settimana corrente. Puoi confrontare il tuo volume di allenamento corrente con quello delle ultime sei settimane. Questo ti aiuta a mantenerti in forma e a ridurre il rischio di infortuni.



Il carico di lavoro viene calcolato in base alla durata e all'intensità dell'allenamento. Il punteggio dello stress da allenamento (TSS, Training stress Score) indica a quanto stress è sottoposto il corpo durante l'allenamento.

 **CONSIGLIO:** Per ulteriori informazioni sul concetto di analisi del carico di lavoro di Suunto, consulta www.suunto.com o l'app Suunto.

Scorri verso il basso nel widget per accedere a ulteriori dati sull'allenamento. Puoi controllare le zone HR e le modalità sport utilizzate più di frequente nella settimana in corso, regolare gli obiettivi e rivedere il volume di allenamento della settimana precedente.

6.3. Progressi

Puoi trovare il widget **Progressi** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il widget progressi fornisce dati che aiutano ad aumentare il carico di lavoro su un periodo di tempo più lungo, sia che si tratti della frequenza di allenamento, della durata o dell'intensità.



Ogni sessione di allenamento riceve un Punteggio dello stress da allenamento (TSS) (in base alla durata e all'intensità) e questo valore è la base per calcolare il carico di lavoro per la media del breve e del lungo periodo. Da questo valore di TSS, l'orologio può calcolare il livello di forma fisica (definito come $VO_2\text{max}$), il CTL (carico di lavoro cronico) e fornire anche una stima della soglia del lattato e una previsione dell'andatura su varie distanze.

Il tuo livello di forma fisica aerobica è definito come $VO_2\text{max}$ (massimo consumo di ossigeno), una misura ampiamente riconosciuta della capacità di resistenza aerobica. In altre parole, il $VO_2\text{max}$ mostra quanto efficacemente l'organismo può utilizzare l'ossigeno. Più alto è il tuo valore $VO_2\text{max}$, migliore è l'utilizzo di ossigeno.

La stima del tuo livello di forma fisica si basa sul rilevamento della risposta della frequenza cardiaca durante ogni allenamento di corsa o di camminata registrato. Per ottenere la stima del tuo livello di forma, registra una corsa che duri almeno 15 minuti indossando il tuo Suunto Run.

Il widget mostra anche l'età sportiva stimata. L'età sportiva è un valore di parametro che reinterpreta il valore $VO_2\text{max}$ in termini di età.



NOTA: Il miglioramento del $VO_2\max$ è estremamente individuale e dipende da fattori quali età, genere, genetica e preparazione atletica. Se sei già in perfetta forma, il miglioramento del tuo livello di forma fisica avverrà più lentamente. Se sei già in perfetta forma, il miglioramento del tuo livello di forma fisica avverrà più lentamente.



CONSIGLIO: Per ulteriori informazioni sul concetto di analisi del carico di lavoro di Suunto, consulta www.suunto.com o l'app Suunto.

6.4. Recupero

Puoi trovare il widget **Recupero** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

I tuoi dati di recupero sono un'ottima indicazione dei livelli di energia dell'organismo che influiscono direttamente sulla tua capacità di gestire lo stress e affrontare le sfide quotidiane.

Lo stress e l'attività fisica esauriscono le tue risorse, mentre il riposo e il recupero le ripristinano. Un buon riposo è essenziale per assicurarti che il tuo corpo abbia le risorse di cui ha bisogno.

Nel tuo orologio, il widget del recupero mostra un valore percentuale che indica il livello di recupero del tuo corpo dall'ultimo allenamento o dopo una malattia o un periodo stressante. Una scala colorata sotto il valore indica inoltre lo stato attuale del tuo organismo. Ruota il pulsante corona o scorri verso l'alto per accedere a ulteriori dettagli e spiegazioni.



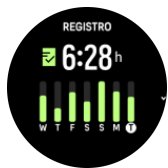
Quando il livello di recupero è elevato, senti una carica di energia e nessuna stanchezza. Andare a correre quando il livello di risorse è alto si traduce presumibilmente in un'ottima prestazione, perché l'organismo ha l'energia che gli serve per adattarsi e quindi migliorare. D'altro canto, quando il livello di recupero è basso, è consigliabile riposare bene prima di affrontare un nuovo allenamento impegnativo.

I dati di recupero vengono calcolati sulla base di tre fattori principali:

- la media della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) negli ultimi sette giorni
- i dati del sonno monitorati degli ultimi sette giorni
- il valore TSB (Training Stress Balance)

6.5. Logbook

L'orologio fornisce un riepilogo dei tuoi allenamenti attraverso un logbook.



Nel logbook puoi vedere un sommario della tua attuale settimana di allenamento. Il sommario comprende la durata totale e una panoramica dei giorni in cui hai svolto attività fisica.

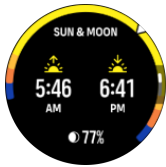
Scorrendo verso l'alto ottieni informazioni su quali attività hai svolto e quando. Selezionando una delle attività, premendo il pulsante corona, si ottengono ulteriori dettagli e la possibilità di cancellare l'attività dal logbook.

6.6. Sole e luna

Puoi trovare il widget **Sole e luna** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il widget indica il tempo mancante al prossimo tramonto o alla prossima alba, a seconda di quale viene prima.

Selezionando il widget, si ottengono ulteriori dettagli, come l'ora in cui il sole sorge e tramonta e l'attuale fase lunare.



6.7. Bussola

Suunto Run dispone di una bussola giroscopica che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

Puoi trovare il widget **Bussola** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il widget della bussola comprende le seguenti informazioni:

- Freccia che punta al nord magnetico
- Direzione rispetto ai punti cardinali
- Direzione indicata in gradi
- Altitudine
- Pressione barometrica



Dal widget della bussola, puoi scorrere verso l'alto dal fondo della schermata per accedere alle impostazioni della bussola. Sono disponibili le seguenti opzioni:

- **Calibrare bussola**
- **Declinazione**
- **Unità bussola**

Per uscire dal widget della bussola, premi il pulsante inferiore.

Calibrazione della bussola

Se la bussola non è stata calibrata, appena apri il widget della bussola ti viene chiesto di calibrarla. Puoi effettuare la calibrazione anche dopo aver selezionato l'opzione **Calibrare bussola** nelle impostazioni della bussola.



 **NOTA:** La bussola si calibra automaticamente quando è in uso, ma se l'orologio ha subito l'influenza di intensi campi magnetici o un forte urto, la bussola potrebbe indicare una direzione sbagliata. Per risolvere il problema, esegui una nuova calibrazione.

Impostazione della declinazione

Per ottenere le letture corrette dalla bussola, imposta un valore di declinazione preciso.

Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole invece puntano verso il nord magnetico, ovvero la zona della superficie terrestre verso la quale si orientano i campi magnetici della terra. Poiché il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. Poiché la posizione del nord magnetico cambia ogni anno, il valore di declinazione più preciso e aggiornato è reperibile su alcuni siti web, come ad esempio www.magnetic-declination.com.

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il valore relativo su 0 gradi.

Puoi impostare il valore di declinazione dopo aver selezionato l'opzione **Declinazione** nelle impostazioni della bussola.

Unità bussola

Puoi impostare l'unità della bussola in gradi o milliradiani. Per modificare l'unità della bussola, seleziona l'opzione **Unità bussola** nelle impostazioni della bussola.

Le impostazioni della bussola sono disponibili anche nelle impostazioni dell'orologio, in **Outdoor > Navigazione**.

6.8. Altitudine e barometro

Suunto Run misura in modo costante la pressione atmosferica assoluta utilizzando il sensore di pressione integrato. In base a questa misurazione e al valore di riferimento dell'altitudine, calcola l'altitudine o la pressione atmosferica. I dati vengono visualizzati nel widget **Altitudine e barometro**.

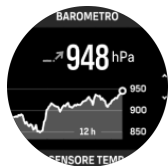
Puoi trovare il widget **Altitudine e barometro** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

⚠ ATTENZIONE: Assicurati che l'area attorno ai due fori del sensore di pressione posti in corrispondenza dell'indicazione delle ore 12 a lato dell'orologio sia priva di sporcizia e sabbia. Evita di inserire oggetti nei fori in quanto essi potrebbero danneggiare il sensore.

Il widget ha tre viste a cui puoi accedere scorrendo verso l'alto o verso il basso. La prima visualizzazione mostra l'altitudine attuale.



Scorri verso l'alto per vedere la pressione barometrica e il grafico del trend barometro.



Scorri verso l'alto ancora una volta per vedere la temperatura.

📝 NOTA: Quando indossi l'orologio al polso, il sensore è molto vicino al corpo e le letture della temperatura possono subire l'influenza della tua temperatura corporea. Per assicurarti che le letture della temperatura siano corrette, fissa l'orologio allo zaino o all'attrezzatura e utilizza una cintura FC toracica per monitorare la frequenza cardiaca.

Assicurati che il valore di riferimento dell'altitudine sia impostato correttamente. Dopo aver effettuato l'accesso al widget, scorri verso il basso per impostare manualmente l'altitudine o regolarla automaticamente. L'altitudine della tua posizione corrente può essere reperita sulla maggior parte delle mappe topografiche o attraverso i principali servizi di localizzazione online come Google Maps.

I cambiamenti delle condizioni meteo locali influenzano le letture dell'altitudine. Se le condizioni meteo locali cambiano frequentemente, occorre resettare il valore di riferimento dell'altitudine regolarmente, preferibilmente prima di iniziare l'escursione successiva.

Profilo altitudine e barometro automatico

Le variazioni di condizioni meteo ed altitudine causano entrambe una variazione di pressione. Per gestire questa situazione, Suunto Run cambia automaticamente l'interpretazione dei cambiamenti della pressione dell'aria come variazioni di altitudine o di condizioni meteo in base al tuo movimento.

Se il tuo orologio rileva un movimento verticale, passa alla misurazione dell'altitudine. Quando è attiva la visualizzazione del grafico dell'altitudine, viene aggiornato con un ritardo massimo di 10 secondi.

Se ti muovi a un'altitudine costante (meno di 5 metri di spostamenti in verticale in 12 minuti), il tuo orologio interpreta tutte le variazioni di pressione come variazioni delle condizioni meteo e regola il grafico del barometro di conseguenza.

6.9. Passi e calorie

Puoi trovare il widget **Passi e calorie** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

L'orologio conta i passi utilizzando un accelerometro. Il conteggio totale dei passi si accumula 24 /7 anche durante la registrazione di sessioni di allenamento e altre attività. Tuttavia, con determinati sport, come ad esempio il nuoto e il ciclismo, i passi non sono contati.

Il valore visualizzato in alto nel widget mostra i passi totali del giorno, mentre quello in basso indica la quantità stimata di calorie attive bruciate fino a quel momento durante la giornata.



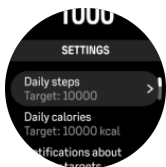
Le barre colorate nel widget indicano quanto ti avvicini agli obiettivi dell'attività giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle tue preferenze personali (vedi sotto).

Puoi anche controllare i tuoi passi e le calorie bruciate nel corso degli ultimi sette giorni scorrendo il widget.

Il tuo metabolismo basale (BMR) corrisponde alla quantità di calorie che il tuo organismo brucia a riposo. Sono le calorie di cui il corpo ha bisogno per mantenere la giusta temperatura ed eseguire funzioni di base come battere le ciglia e far battere il cuore. Questo numero si basa sul tuo profilo personale, inclusi fattori come età e genere.

Obiettivi dell'attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Scorri verso il basso nel widget per impostare gli obiettivi per i passi giornalieri e le calorie e attivare o disattivare le notifiche relative agli obiettivi.



Quando imposti l'obiettivo relativo ai passi, devi definire il numero totale di passi per quella giornata.

Le calorie totali bruciate al giorno si basano su due fattori: il tuo BMR e l'attività fisica.

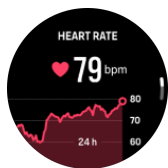
Quando imposti un obiettivo relativo alle calorie, devi definire quante calorie vuoi consumare oltre al tuo BMR. Queste sono le cosiddette calorie attive.

Puoi impostare i tuoi obiettivi per i passi e le calorie anche nelle impostazioni dell'orologio, in **Attività e allenamento**.

6.10. Frequenza cardiaca

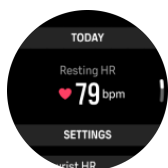
Puoi trovare il widget **Freq. cardiaca** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il widget della frequenza cardiaca mostra sia un'istantanea veloce che un grafico di 24 ore della tua frequenza cardiaca. Il grafico è tracciato utilizzando la frequenza cardiaca media sulla base di intervalli di tempo di 5 minuti.



Sotto il grafico, è visibile l'intervallo della frequenza cardiaca misurata nelle ultime 24 ore.

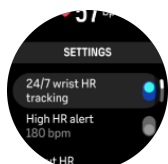
La tua frequenza cardiaca a riposo per un dato giorno è un buon indicatore del tuo stato di recupero. Se risulta superiore al normale, probabilmente non hai recuperato completamente dalla tua ultima sessione di allenamento.



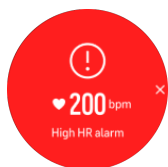
Se si registra un esercizio, i valori della FC giornaliera rispecchiano l'elevata frequenza cardiaca ed il consumo calorico dell'allenamento.

Per poter visualizzare i valori del widget FC giornaliera, devi attivare la funzionalità FC giornaliera. Per attivare o disattivare la funzionalità, accedi al widget Freq. cardiaca e scorri fino alle impostazioni.

Con questa funzionalità il tuo orologio attiva il sensore ottico della frequenza cardiaca per controllare la tua frequenza cardiaca su base regolare. Questa funzionalità aumenta leggermente il consumo della carica della batteria.



Se desideri ricevere una notifica quando la frequenza cardiaca è troppo alta, puoi impostare un avviso di frequenza cardiaca elevata nel widget della frequenza cardiaca. Scorri verso il basso fino alle impostazioni e attiva **Avviso FC alta**. Nella schermata successiva, puoi impostare un valore bpm. Quando la frequenza cardiaca è pari o superiore al valore impostato per 5 secondi, l'orologio emette un segnale acustico di avviso e una schermata rossa con l'indicazione dei dati FC correnti rappresenta un ulteriore avviso. Per confermare l'avviso, premi il pulsante corona.



 **NOTA:** I risultati della misurazione fungono soltanto da riferimento e non dovrebbero essere utilizzati come base per la diagnosi medica.

6.11. Saturazione ossigeno

Con l'orologio Suunto Run puoi monitorare i livelli di saturazione dell'ossigeno.

Puoi trovare il widget **Saturazione ossigeno** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il livello di saturazione dell'ossigeno può indicare un sovrallenamento o un affaticamento e la misurazione è un utile indicatore dei progressi dell'acclimatamento ad un'altitudine elevata.

Livelli di saturazione dell'ossigeno normali sono compresi tra il 96% e il 99% al livello del mare. Ad altitudini elevate è possibile che i valori sani siano leggermente ridotti.

Un'acclimatazione ben riuscita ad altitudini elevate fa crescere nuovamente il valore.

Per misurare il livello di saturazione dell'ossigeno dal widget Saturazione ossigeno:

1. Seleziona **MISURA ORA**.
2. Tieni la mano immobile mentre l'orologio effettua la misurazione.
3. Se la misurazione non riesce, segui le istruzioni nell'orologio.
4. Quando la misurazione è completa, viene mostrato il tuo valore di saturazione dell'ossigeno.

Puoi anche misurare il livello di saturazione dell'ossigeno durante il sonno (vedi 6.12. *Sonno*).

 **AVVISO:** Suunto Run non è un dispositivo medico e il livello di saturazione dell'ossigeno indicato da Suunto Run non è da intendersi a scopo diagnostico o di monitoraggio di patologie.

6.12. Sonno

Puoi trovare il widget **Sonno** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Un sonno di buona qualità è molto importante per il benessere fisico e psichico del corpo. Puoi utilizzare il tuo orologio per monitorare il sonno e sapere quanto dormi in media.

Quando indossi l'orologio mentre dormi, Suunto Run monitora il tuo sonno sulla base dei dati dell'accelerometro.

Per monitorare il sonno, devi attivare il monitoraggio del sonno nell'orologio.

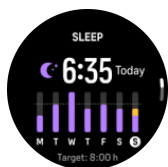
1. Dal quadrante dell'orologio, scorri verso il basso e seleziona il widget **Sonno**.
2. Scorri verso il basso fino alle impostazioni e premi il pulsante corona per accedere al menu **Sonno**.
3. Scorri verso il basso e attiva **Monitora sonno**.

Puoi scegliere se misurare Saturazione ossigeno e Monitoraggio HRV durante il sonno.

Dopo avere attivato la funzione di monitoraggio sonno, puoi anche impostare il tuo target di sonno. La necessità standard di un adulto può variare tra 7 e 9 ore di sonno giornaliera, anche se la quantità ideale può essere molto soggettiva.

Trend del sonno

Il widget del sonno ti permette di monitorare il trend generale del sonno. La prima schermata del widget mostra i dati dell'ultima dormita e un grafico relativo agli ultimi sette giorni.



Se scorri verso il basso nel widget del sonno, puoi visualizzare un riepilogo del sonno della notte scorsa. Esso include, ad esempio, la durata totale del sonno, oltre al tempo stimato in cui sei rimasto sveglio (in movimento) e il tempo di sonno profondo (assenza di movimenti).

 **NOTA:** Tutte le misurazioni del sonno si basano esclusivamente sul movimento, quindi si tratta di stime che potrebbero non rispecchiare le tue reali abitudini di sonno.

Nel widget del sonno puoi definire varie impostazioni relative al sonno:

Sonno target

Puoi impostare la tua durata ideale del sonno. Se imposti il target, il riepilogo del sonno indicherà quanto dormi in più o in meno rispetto al target impostato.

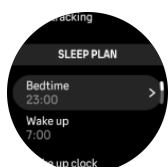
 **CONSIGLIO:** Se imposti il target del sonno durante la configurazione iniziale dell'orologio, il target salvato viene visualizzato sotto Sonno target.

Misurazione della saturazione dell'ossigeno e della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) durante il sonno

Se indossi l'orologio durante la notte, puoi ottenere ulteriore feedback sul livello di saturazione dell'ossigeno e sull'HRV mentre dormi. Per misurare questi dati, devi attivare le opzioni Saturazione ossigeno e Monitoraggio HRV nelle impostazioni di monitoraggio.

Pianificazione del sonno

Scorri verso il basso per pianificare il sonno. Imposta l'ora in cui prevedi di andare a letto e quella in cui desideri svegliarti.



Attiva l'opzione Allarme sveglia se desideri che l'orologio ti svegli vibrando e riproducendo il segnale della sveglia.

Puoi utilizzare l'impostazione automatica “Non disturbare” per abilitare automaticamente la modalità “Non disturbare” mentre dormi.

6.13. Condizioni meteo

Il widget condizioni meteo fornisce informazioni sulle condizioni meteo attuali. Mostra la temperatura attuale, la velocità e la direzione del vento e il tipo di condizioni meteo attuali sia come testo che come icona. I tipi di condizioni meteo possono essere, ad esempio, sereno, nuvoloso, pioggia, ecc.



Scorri in su o ruota il pulsante corona per visualizzare i dati più dettagliati delle condizioni meteo, come l'umidità, la qualità dell'aria e le previsioni.

 **CONSIGLIO:** Per ottenere la massima precisione dei dati delle condizioni meteo, assicurati di collegare l'orologio all'app Suunto.

6.14. Sveglia

Il tuo orologio ha una sveglia che può suonare una o più volte in determinati giorni. Puoi trovarla nel menu **Tutte le app** e aggiungerla all'elenco dei widget selezionati.

Se hai salvato una pianificazione del sonno nel menu **Sonno**, puoi impostare rapidamente una sveglia selezionando **Svegliati** in **Sveglia**. In questo menu, puoi attivare o disattivare la sveglia, modificare la frequenza con cui suona e modificare la pianificazione del sonno.

Oltre alla sveglia associata alla pianificazione del sonno, puoi impostare altre sveglie:

1. Dal quadrante dell'orologio, scorri verso l'alto o il basso, oppure ruota il pulsante corona per accedere a **Sveglia** nell'elenco dei widget o nel menu **Tutte le app**.
2. Inserisci la **Sveglia**.
3. Scorri verso il basso e seleziona **Nuova sveglia**.

 **NOTA:** Puoi eliminare o modificare sveglie impostate in precedenza, dopo averle selezionate nell'elenco sotto **Nuova sveglia**.

4. Imposta l'ora e i minuti.

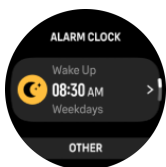


5. Seleziona la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:

Una volta: la sveglia suona una sola volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata

Tutti i giorni: la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana

Da Lun a Ven: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì



Quando la sveglia suona, puoi eliminarla per interromperne il suono o selezionare l'opzione per posticiparla. L'intervallo per il ritardo è di 10 minuti e la sveglia può essere ripetuta fino a 10 volte.



Se la sveglia continua a suonare, si disattiverà dopo un minuto.

6.15. Timer

Il tuo orologio è dotato di cronometro e timer con conto alla rovescia per le misurazioni di tempo basilari. Puoi trovare il timer nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Quando accedi al widget per la prima volta vedrai il cronometro. Successivamente ricorda l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

Scorri verso l'alto per aprire il menu scelte rapide **IMPOSTA TIMER** in cui puoi cambiare le impostazioni del timer.

Cronometro

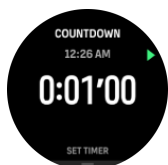
Avvia e arresta il cronometro premendo il pulsante superiore. Puoi riavviarlo premendo nuovamente il pulsante superiore. Azzerà premendo il pulsante inferiore.



Per uscire dal timer, premi il pulsante inferiore.

Timer conto alla rovescia

Dal widget timer scorri in alto per aprire il menu delle scelte rapide. Da questo menu puoi selezionare un tempo di conto alla rovescia predefinito o crearne uno personalizzato.



Arresta e ripristina se necessario con il pulsante superiore o inferiore.

Per uscire dal timer conto alla rovescia, premi il pulsante inferiore.

6.16. Lettore multimediale

Puoi trovare il widget **Lettore multimediale** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Il lettore multimediale dell'orologio dispone di due modalità: **Modalità Bluetooth** e **Modalità offline**. In modalità musicale Bluetooth, puoi controllare la riproduzione di brani musicali, podcast e altri contenuti multimediali sul telefono, mentre in modalità offline puoi riprodurre musica memorizzata nell'orologio.

Modalità Bluetooth

 **NOTA:** Per poter utilizzare la modalità Bluetooth, devi prima associare il tuo orologio al telefono.



Nel widget del lettore multimediale, tocca il pulsante di riproduzione o quello per il brano successivo o precedente, per controllare i contenuti riprodotti sul telefono.

Scorri in alto o ruota il pulsante corona per accedere alla configurazione completa dei comandi multimediali. Seleziona **Modalità multimediale** per passare alla modalità offline.

Premi il pulsante inferiore per uscire dal widget comandi multimediali.

Modalità offline



La modalità musicale offline consente di riprodurre contenuti audio memorizzati nell'orologio. Puoi utilizzare la modalità offline del lettore multimediale se le cuffie Bluetooth sono connesse all'orologio. Per informazioni sull'associazione, consulta 3.2.2. *Associa dispositivi*.

Per impostazione predefinita, nell'orologio è memorizzato un brano campione. Per trasferire brani musicali nel tuo orologio, connettilo tramite il cavo di ricarica USB (Type-C) incluso nella confezione a un computer o a un telefono cellulare compatibile. Apri la cartella dei file musicali dell'orologio sul computer o sul telefono cellulare e copia i file audio. L'orologio supporta i seguenti formati di file: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Per iniziare ad ascoltare musica offline, accendi le cuffie associate all'orologio e seleziona la modalità offline in **Modalità multimediale** nel widget del lettore multimediale. Tocca il pulsante di riproduzione o quello per il brano successivo o precedente per controllare i contenuti multimediali.

Scorri verso l'alto o ruota il pulsante corona per visualizzare ulteriori opzioni come il controllo del volume, la modalità di ripetizione e riproduzione casuale, la libreria. Seleziona **Modalità multimediale** per passare alla modalità Bluetooth.

Premi il pulsante inferiore per uscire dal widget del lettore multimediale.

 **CONSIGLIO:** Utilizza l'app Suunto per organizzare i file audio memorizzati nell'orologio e creare playlist personalizzate.

6.17. Alipay (solo nella Cina continentale)

Puoi trovare il widget **Alipay** nel menu **Tutte le app** e aggiungerlo all'elenco dei widget selezionati.

Se connetti l'orologio all'applicazione Alipay sul telefono cellulare, puoi utilizzare il tuo orologio per il pagamento offline.



NOTA: *Alipay è disponibile solo nella Cina continentale.*

7. Tutte le app

Il menu **Tutte le app** contiene tutte le funzioni dell'orologio e le applicazioni e consente anche di accedere alle impostazioni dell'orologio.

Dal quadrante dell'orologio, scorri verso il basso o ruota il pulsante corona per accedere al menu Tutte le app. Dall'interno del menu, scorri verso il basso per visualizzare le applicazioni ordinate per categoria allenamento, outdoor o generale.

7.1. Torcia

Suunto Run dispone di una funzione torcia con tre modalità di illuminazione.

Per attivare la torcia, scorri verso l'alto dal quadrante dell'orologio o scorri verso il basso con il pulsante corona e seleziona **Pannello di controllo** o **Tutte le app**. Scorri fino a **Torcia** e attivala toccando l'opzione o premendo il pulsante corona.

La torcia dispone delle seguenti modalità di illuminazione:

- una retroilluminazione bianca molto luminosa e sempre attiva
- una modalità sfarfallio
- una luminosa retroilluminazione rossa, sempre attiva.

Per modificare le modalità di illuminazione, ruota il pulsante corona o scorri verso l'alto o verso il basso. Per spegnere la torcia, premi il pulsante centrale o scorri a destra.

7.2. Trova il mio telefono

Puoi utilizzare la funzionalità Trova il mio telefono per trovare il telefono quando non ricordi dove lo hai lasciato. Se Suunto Run è connesso al tuo telefono, può farlo squillare. Poiché Suunto Run utilizza il Bluetooth per connettersi al telefono, quest'ultimo deve trovarsi entro il raggio di copertura del Bluetooth perché l'orologio possa farlo squillare.

Per attivare la funzionalità Trova il mio telefono:

1. Dal quadrante dell'orologio, scorri verso l'alto per aprire **Pannello di controllo** o **Tutte le app**.
2. Scorri verso il basso fino a **Trova il mio telefono**.
3. Inizia a far squillare il telefono toccando il nome della funzione o premendo il pulsante corona.
4. Premi il pulsante inferiore per farlo smettere di squillare.

7.3. Respira

Se sei in preda al nervosismo o allo stress, l'applicazione **Respira** in Suunto Run può aiutarti a rilassare il corpo e la mente. Puoi trovare l'applicazione **Respira** nel menu **Tutte le app**.

Avvia l'applicazione per eseguire un esercizio di respirazione guidata. Segui l'animazione mentre inspiri ed espiri. Anche la vibrazione ti aiuta anche a mantenere il ritmo.

Scorri verso il basso per impostare la durata dell'esercizio di respirazione.

8. Manutenzione e supporto

8.1. Linee guida per la cura del prodotto

Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

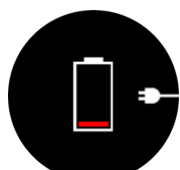
8.2. Batteria

L'autonomia di una singola ricarica dipende dal tipo e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.



NOTA: In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, Suunto provvede alla sostituzione della batteria per un anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale delle due circostanze si verifichi per prima.

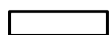
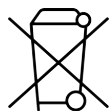
Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 20% e poi al 5%, l'orologio visualizza l'icona di batteria scarica. Se il livello di carica diventa molto basso, l'orologio passa in modalità risparmio energetico e visualizza un'icona di ricarica.



Utilizza il cavo USB fornito in dotazione per ricaricare l'orologio. Quando la batteria ha raggiunto una carica sufficiente, l'orologio esce dalla modalità di risparmio energetico.

8.3. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



9. Riferimento

9.1. Conformità

Per tutte le informazioni correlate alla conformità e per le specifiche tecniche dettagliate, vedi “Sicurezza del prodotto e informazioni normative” fornite con il tuo Suunto Run o disponibili su www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Il fabbricante, Suunto Oy, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio OW234 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.suunto.com/EUconformity.





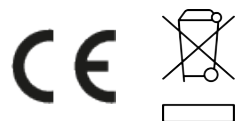
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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 05/2025

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