

SUUNTO RUN

ANVÄNDARHANDBOK


1. SÄKERHET.....	6
2. Komma igång.....	8
2.1. Pekskärm och knappar.....	8
2.2. Justera inställningar.....	9
2.3. Programvaruuppdateringar.....	10
2.4. Suunto-appen.....	10
2.5. Optisk pulsmätning.....	10
3. Inställningar.....	12
3.1. Allmänt.....	12
3.1.1. Knapp- och skärmlåsning.....	12
3.1.2. Enhetsinformation.....	12
3.1.3. Tid och datum.....	12
3.1.4. Språk och region.....	13
3.1.5. Enhetssystem.....	13
3.1.6. Energisparläge.....	13
3.1.7. Återställ och stäng av.....	13
3.2. Bluetooth-anslutning.....	14
3.2.1. Flygplansläge.....	15
3.2.2. Parkoppla enheter.....	15
3.3. Positionsformat.....	16
3.4. Höjdmätare.....	17
3.5. Alarm.....	17
3.5.1. Alarm för soluppgång och solnedgång.....	17
3.5.2. Stormvarning.....	18
3.6. Påminnelse om att stå upp.....	18
3.7. Aviseringar.....	18
3.8. Stör ej-läge.....	19
3.9. Ljud och vibration.....	20
3.10. Inställningar för displayen.....	20
3.11. Urtavlor.....	21
4. Registrera ett träningspass.....	22
4.1. Sportlägen.....	23
4.2. Navigera under träning.....	23
4.2.1. Tillbaka till start.....	24
4.3. Träningsläge.....	24
4.4. Hantering av batteritid.....	25
4.5. Multisport-träning.....	26
4.6. Banlöpning.....	26
4.7. Maraton.....	26
4.8. Simning.....	27


4.9. Autopaus.....	27
4.10. Ljud-feedback.....	27
4.11. Känsla.....	28
4.12. Intensitetszoner.....	28
4.12.1. Pulszoner.....	29
4.12.2. Tempozoner.....	31
4.12.3. Effektzoner.....	31
4.12.4. Så här använder du puls, tempo eller effektzoner när du tränar.....	32
4.13. FusedSpeed™.....	32
4.14. FusedAlti™.....	33
5. Navigering.....	34
5.1. Rutter.....	34
5.2. Intressepunkter.....	36
5.2.1. Lägg till och ta bort intressepunkter.....	36
5.2.2. Navigera till en intressepunkt.....	37
5.2.3. Typer av intressepunkter.....	38
5.3. Rikttningsnavigering.....	40
5.4. Höjdnavigering.....	41
6. Widgetar.....	42
6.1. Kontrollpanel.....	42
6.2. Träningsvolym.....	42
6.3. Utveckling.....	43
6.4. Återhämtning.....	44
6.5. Loggbok.....	44
6.6. Sol och måne.....	44
6.7. Kompass.....	45
6.8. Höjd-Baro.....	46
6.9. Steg och kalorier.....	47
6.10. Puls.....	48
6.11. Syremättnad.....	49
6.12. Sömn.....	49
6.13. Väder.....	51
6.14. Alarmklocka.....	51
6.15. Timer.....	52
6.16. Mediaspelare.....	53
6.17. Alipay (endast på det kinesiska fastlandet).....	54
7. Alla appar.....	55
7.1. Ficklampa.....	55
7.2. Hitta min telefon.....	55
7.3. Andas.....	55


8. Skötsel och support.....	56
8.1. Riktlinjer för hantering.....	56
8.2. Batteri.....	56
8.3. Avfallshantering.....	56
9. Referens.....	57
9.1. Överensstämmelse.....	57
9.2. CE.....	57


1. SÄKERHET

Typer av säkerhetsåtgärder


 **VARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.


 **VARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.


 **OBS:** - används för att understryka viktig information.

 **TIPS:** - används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.


Säkerhetsåtgärder

 **VARNING:** Låt inte USB-kabeln komma i kontakt med medicinsk utrustning såsom pacemakers, eller nyckelkort, kreditkort eller andra liknande produkter. USB-kabeln har en stark magnet som kan störa användningen av medicinsk utrustning eller annan typ av elektronisk utrustning och produkter med magnetiskt lagrad information.


 **VARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med hud, även om våra produkter uppfyller aktuella industristandarder. Om detta inträffar ska du omedelbart sluta att använda produkten och tillfråga läkare.

 **VARNING:** Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.


 **VARNING:** Endast för fritidsanvändning.

 **VARNING:** Förlita dig inte helt på GPS:en eller batteritiden. Använd alltid kartor och annan form av säkerhetsmaterial för din säkerhet.


 **VARNING:** Använd endast den medföljande laddningskabeln när du laddar din Suunto Run


 **VARNING:** Applicera inte någon form av lösningsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **VARNING:** Applicera inte insektsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **VARNING:** Släng inte produkten bland vanligt hushållsavfall, utan behandla den som elektroniskt avfall för att skydda miljön.

 **VARNING:** Produkten får inte tappas eller utsättas för stötar, då detta kan skada den.

 **VARNING:** Textilarmband i färg kan färga av sig på andra material eller på huden när de är nya eller blir blöta.

 **OBS:** På Suunto använder vi sensorer och algoritmer för att skapa värden som kan hjälpa dig i dina aktiviteter och äventyr. Vi strävar efter att uppnå så hög precision som möjligt. Men informationen eller tjänsterna vi erbjuder är inte 100 % tillförlitliga, och de värden de genererar är inte alltid helt precisa. Kalorier, puls, plats, rörelsedetektor, skottigenkänning, indikatorer på fysisk stress och andra mätningar stämmer inte alltid överens med verkligheten. Suuntos produkter och tjänster är enbart avsedda för fritidsbruk och ska inte användas till medicinska ändamål av något slag.

2. Komma igång

Det går snabbt och lätt att starta din Suunto Run för första gången.

1. Starta klockan genom att hålla kronan intryckt. Installationsguiden startar automatiskt.
2. Välj språk genom att dra uppåt eller nedåt och trycka på språket.



3. Välj region genom att svepa uppåt eller nedåt och trycka på regionen.



4. Karpkoppla klockan med din telefon för att slutföra de initiala inställningarna.



OBS: Kontrollera att Bluetooth är i gång på telefonen.

6. Skanna QR-koden som visas på klockskärmen för att hämta Suunto-appen om du inte redan har gjort det, eller öppna Suunto-appen om den redan är installerad på telefonen.
7. Ange lösenordet som visas på klockskärmen i fältet som visas på telefonen.
8. Följ guiden i Suunto-appen för att slutföra inställningarna. Mer information finns i 2.4. *Suunto-appen*.



TIPS: När den initiala konfigurationen är klar visas en snabbguide om hur du navigerar i klockan på Suunto Run.

2.1. Pekskärm och knappar

Suunto Run har en pekskärm, en krona (även kallad mittknappen) och ytterligare två knappar som du kan använda för att navigera genom skärmar och funktioner.

Svep och tryck

- navigera på skärmar och menyer genom att svepa uppåt eller nedåt
- svep åt höger eller vänster för att gå tillbaka eller framåt på skärmarna
- tryck för att välja ett objekt

Övre knappen

- från urtavlan trycker du för att öppna menyn för senaste träningen
- från urtavlan, tryck länge för att öppna inställningsmenyn

Krona/mittknapp

- tryck för att välja ett objekt
- skrolla för att navigera på skärmar och menyer
- öppna en fastnålad widget genom att trycka från urtavlan
- öppna en fastnålad widget genom att trycka från urtavlan
- tryck länge från urtavlan för att öppna meny **Inställningar**

Nedre knappen

- tryck för att gå tillbaka i vyer och menyer
- tryck länge för att gå tillbaka till urtavlan
- från urtavlan, tryck länge för att öppna inställningsmenyn

När du registrerar ett träningspass:

Övre knappen

- tryck för att pausa aktiviteten
- tryck länge för att ändra aktivitet

Krona/mittknapp

- vrid för att flytta bakåt och framåt på displayerna
- tryck för att öppna navigeringsalternativ

Nedre knappen

- tryck för att markera ett varv
- tryck länge för att gå tillbaka till urtavlan

2.2. Justera inställningar

Du kan ändra alla klockans inställningar direkt i klockan.

Så här ändrar du en inställning:

1. Håll kronan nedtryckt på urtavlan för att öppna **Inställningar**.
2. Bläddra i menyn med inställningar genom att svepa upp/ned eller genom att vrida på kronan.



3. Välj en inställning genom att trycka på inställningens namn eller genom att trycka på kronan när inställningen är markerad. Gå bakåt i menyn genom att svepa åt höger eller trycka på den nedre knappen.
4. Ändra värdet på inställningar med ett värdeintervall genom att svepa uppåt/nedåt eller vrida på kronan.
5. Ändra värdet på en inställning med bara två värden, som till exempel av/på, genom att trycka på inställningen eller kronan.



2.3. Programvaruuppdateringar

Programvaruuppdateringar ger viktiga förbättringar och nya funktioner till klockan. Suunto Run uppdateras automatiskt om den är ansluten till Suunto-appen.

När en uppdatering finns tillgänglig och klockan är ansluten till Suunto-appen hämtas programuppdateringen till klockan automatiskt. Du kan se status för den här nedladdningen i Suunto-appen.

När programvaran har hämtats till klockan uppdateras klockan automatiskt under natten, förutsatt att batterinivån är minst 20 % och inget träningspass registreras samtidigt.

Om du vill installera uppdateringen manuellt innan det görs automatiskt under natten går du till **Inställningar » Allmänt** och väljer **Programuppdatering**.

 **OBS:** När uppdateringen är klar visas versionsinformationen i Suunto-appen.

2.4. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du få ut ännu mer av din Suunto Run. Parkoppla din klocka med mobilappen för att synkronisera dina aktiviteter, kreativa träningspass, få mobilaviseringar och träningsinformation med mera.

 **OBS:** Det går inte att parkoppla någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parkopplar.

Så här gör du för att para ihop din klocka med Suunto-appen:

1. Se till att klockans Bluetooth är på. Gå till **Anslutningar » Identifiering** via inställningsmenyn och aktivera det om du inte redan gjort det.
2. Hämta Suunto-appen från App Store, Google Play och flera populära appbutiker i Kina och installera den på en kompatibel mobil enhet.
3. Starta Suunto-appen och aktivera Bluetooth om du inte redan gjort det.
4. Tryck på klockikonen i det övre vänstra hörnet av appskärmen och tryck sedan på "PAIR" för att parkoppla klockan.
5. Bekräfta parkopplingen genom att skriva in koden som visas på din klocka i appen.


 **OBS:** Vissa funktioner kräver en internetanslutning via Wi-Fi eller ett mobilt nätverk. Operatörsavgifter kan tillkomma.


2.5. Optisk pulsmätning


Optisk pulsmätning från handleden är ett enkelt och bekvämt sätt att hålla koll på pulsen. Tänk på följande faktorer för bästa möjliga pulsmätning:


- Klockan måste sitta direkt mot huden. Inga klädesplagg, oavsett hur tunna de är, får komma mellan sensorn och din hud.

- Du kan behöva sätta klockan högre upp på armen än normalt. Sensorn läser av blodflödet genom kroppens vävnad. Ju mer vävnad den kan avläsa, desto bättre.
- Armrörelser och spända muskler, t.ex. genom att hålla i ett tennisracket, kan påverka sensorns avläsningar.
- Om din puls är låg kanske sensorn inte kan tillhandahålla stabila avläsningar. Det hjälper att värma upp under några minuter innan registreringen.
- Hudpigmentering och tatueringar blockerar ljus och förhindrar tillförlitliga avläsningar från den optiska sensorn.
- Det är möjligt att den optiska sensorn inte registrerar exakta pulsvärden vid simning.
- För större noggrannhet och snabbare svarstid på pulsändringar rekommenderar vi att du använder en kompatibel pulsmätare som bärs på bröstet, t.ex. Suunto Smart Sensor.

 **WARNING:** Funktionen för optisk pulsmätning är eventuellt inte exakt för alla användare vid alla aktiviteter. Optisk pulsmätning kan också påverkas av en individs unika kroppsbyggnad och hudpigmentering. Din faktiska puls kan vara högre eller lägre än den optiska sensorns mätning.


 **WARNING:** Endast för fritidsbruk: funktionen för optisk pulsmätning är inte avsedd för medicinskt bruk.

 **WARNING:** Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

 **WARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med huden, även om våra produkter uppfyller industristandarder. Om detta inträffar ska produkten omedelbart sluta användas och läkare rådfrågas

3. Inställningar

Inställningsmenyn kan nås direkt om du länge trycker på kronan medan du är i urtavlan.

 **TIPS:** Svep uppåt från urtavlan för att komma åt alla klockans inställningar via **Kontrollpanel**.

Om du vill ha snabb åtkomst till vissa inställningar och funktioner kan du ställa in hur de övre och nedre knapparna ska fungera (från urtavlan) och skapa genvägar till dina mest användbara inställningar/funktioner.

Öppna kontrollpanelen och välj **Anpassa** följt av **Övre genväg** eller **Nedre genväg** och välj vilken funktion den övre och nedre knappen ska ha när den hålls intryckt.

3.1. Allmänt

3.1.1. Knapp- och skärmlåsning

När du registrerar ett träningspass kan du låsa knapparna och skärmen genom att trycka på kronan och aktivera **Lås skärm**. När den väl är låst kan du inte utföra någon åtgärd som kräver knappinteraktion (som att skapa varv eller pausa/avsluta träning) eller att ändra vyer på displayen.

När du vill låsa upp knapparna och skärmen trycker du länge på den övre och nedre knappen samtidigt.

Om du vill låsa pekskärmen men ändå använda knapparna under träningen stänger du av alternativet för pekskärmen i träningsinställningarna innan du börjar registrera träningspasset.

När du inte registrerar ett träningspass blir skärmen inaktiv och dimmas efter en tids inaktivitet. För att aktivera skärmen ska du trycka på valfri knapp.

Läs mer om skärmens beteende i [3.10. Inställningar för displayen](#).

3.1.2. Enhetsinformation

Du kan se över klockans programvaru- och hårdvarudetaljer i inställningarna under **Allmänna** » **Om**.

3.1.3. Tid och datum

Du ställer in tid och datum när du först sätter i gång din klocka. Sedan använder klockan GPS för att korrigera avvikelser.

När du har parkopplat med Suunto-appen får din klocka uppdaterad information för tid, datum, tidszoner och sommartid från mobila enheter.

Gå till **Inställningar**, under **Allmänt** » **Tid / Datum**, och tryck på **Automatisk tidsuppdatering** för att aktivera eller stänga av funktionen.

Du kan ställa in tid och datum manuellt i inställningarna under **Allmänt** » **Tid / Datum** där du även kan ändra format för datum och tid.

Utöver den primära tiden kan du använda dig av dubbla tider för att se tiden på ytterligare en plats, till exempel när du reser. Under **Allmänt** » **Tid / Datum** trycker du på **Dubbel tidv.** för att ställa in tidszonen genom att välja en plats.

3.1.4. Språk och region

Du kan ändra klockans språk och välja regionen där du bor via inställningarna under **Allmänt » Språk**.

3.1.5. Enhetssystem

Du kan ändra enheter för klockan via inställningarna under **Allmänt » Enhetssystem**.


Du kan använda metriska eller brittiska enheter. När du har valt ett system visas alla data på klockan i det valda systemets enheter.

3.1.6. Energisparläge

Din klocka har ett energisparläge som vid normal daglig användning stänger av vibrationer, minskar ljusstyrkan och sänker frekvensen för pulsmätningar så att du förlänger batteritiden. Läs mer om energisparlägen när du registrerar aktiviteter i *4.4. Hantering av batteritid*.

Aktivera/stänga av energisparlägen i inställningarna under **Allmänt » Energisparläge** eller i **Kontrollpanel**.



 **OBS:** *Energisparläget aktiveras automatiskt när batterinivån når 10 %.*

3.1.7. Återställ och stäng av


Alla Suunto-klockor har två olika typer av återställning för att lösa olika problem:

- den ena är en så kallad mjuk återställning, som även kallas för omstart
- den andra är en hård återställning, som även kallas för fabriksåterställning.

Starta om (mjuk återställning):

Att starta om klockan kan hjälpa i följande situationer:

- enheten svarar inte på knapptryckningar, tryckningar eller dragningar (pekskärmen fungerar inte)
- skärmen är låst eller tom
- klockan ger inte ifrån sig vibrationer, till exempel vid knapptryckningar
- klockans funktioner fungerar inte som de ska, till exempel registrerar inte klockan din puls (lampan för optisk puls blinkar inte) eller så kan inte kompassen slutföra kalibreringsprocessen
- stegräknaren räknar inte dagliga steg alls (observera att registrerade steg kan visas med en fördröjning i appen).

 **OBS:** *Omstarten avslutas och alla aktiva träningspass sparas. Under normala omständigheter försvinner inga träningsdata. I ovanliga fall kan en mjuk omstart orsaka minnesskador.*

Du kan starta om klockan via **Inställningar**. Välj **Allmänt** och skrolla ned till **Starta om**. Bekräfta ditt val genom att trycka på den övre knappen.

Om du inte kan öppna klockans meny håller du den övre knappen intryckt i 10 sekunder och släpper den sedan för att starta om klockan.

Det finns särskilda omständigheter under vilka den mjuka återställningen inte åtgärdar problemet och den andra typen av återställning måste genomföras. Om en mjuk återställning inte löser ditt problem kan du behöva göra en hård återställning.


Hård återställning (fabriksåterställning):


En fabriksåterställning återställer klockan till standardinställningarna. En hård återställning raderar alla data på din klocka, inklusive träningsinformation, personlig information och inställningar som inte har synkroniserats till Suunto-appen. Efter en hård återställning måste du konfigurera din Suunto-klocka igen.

En fabriksåterställning av din klocka ska genomföras i följande situationer:

- en representant för Suuntos kundsupport har uppmanat dig att göra det som en del av felsökningsprocessen
- den mjuka återställningen åtgärdade inte problemet
- enhetens batteritid går ned anmärkningsvärt snabbt
- enheten ansluter inte till GPS:en och andra felsökningssteg har inte hjälpt
- enheten har anslutningsproblem med Bluetooth-enheter (till exempel Smart Sensor eller mobilapp) och andra felsökningssteg har inte löst problemet.

Fabriksåterställning av klockan görs via **Inställningar** på klockan. Välj **Allmänt**, skrolla ner till **Återställ inställningar** och välj den. Starta återställningen genom att trycka på den övre knappen. All information på klockan kommer att raderas vid återställningen.

 **OBS:** Fabriksåterställningen tar bort all parkopplingsinformation som fanns på klockan tidigare. För att starta parkopplingsprocessen med Suunto-appen igen rekommenderar vi att du tar bort den tidigare parkopplingen från Suunto-appen och din mobiltelefons Bluetooth. Du hittar inställningen under Parkopplade enheter.

 **OBS:** De två alternativen för återställning ska bara användas i nödfall. Du ska inte återställa klockan regelbundet. Om du inte lyckas lösa ett problem föreslår vi att du kontaktar vår kundtjänst eller skickar din klocka till ett av våra auktoriserade servicecenter.

Stänga av klockan

Om du inte ska använda klockan på ett tag kan du stänga av den. Gå till **Inställningar**, välj **Allmänt** och skrolla ner till **Stäng av strömmen**. Bekräfta ditt val genom att trycka på den övre knappen.

Starta klockan igen genom att hålla kronan nedtryckt.

3.2. Bluetooth-anslutning

Suunto Run använder Bluetooth-teknik till att skicka och ta emot information från din mobil om du har parkopplat klockan med Suunto-appen. Samma teknik används också för parkoppling av hörlurar, podar och sensorer.

Om du inte vill att din klocka ska synas för Bluetooth-sökningar kan du aktivera eller inaktivera Upptäck från inställningarna under **Anslutningar > Identifiering**.



Du kan också stänga av Bluetooth helt genom att aktivera flygplansläget, se 3.2.1. *Flygplansläge.*

3.2.1. Flygplansläge

Aktivera flygplansläget när du behöver stänga av trådlös anslutning. Du kan aktivera och avaktivera flygplansläget i inställningarna under **Anslutningar** eller i **Kontrollpanel**.




 **OBS:** För att parkoppla en enhet måste du först se till att flygplansläget är avstängt.

3.2.2. Parkoppla enheter

Para ihop klockan med Bluetooth-hörlurar, Bluetooth Smart-enheter och sensorer om du vill lyssna på musik och samla in ytterligare information när du registrerar ett träningspass.

Suunto Run har stöd för följande podar och sensorer:

- Puls
- Fot

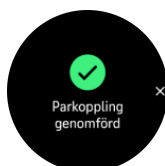
 **OBS:** Det går inte att parkoppla någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parkopplar. Se 3.2.1. Flygplansläge.

Så här parar du ihop klockan med hörlurar, en pod eller sensor:

1. Gå till klockans inställningar och välj **Anslutningar**.
2. Välj alternativet **Parkoppla enheter** så att du öppnar listan med kompatibla enhetstyper.
3. Skrolla nedåt för att se hela listan och tryck på den typ av enhet du vill parkoppla.



4. Följ instruktionerna på klockan för att slutföra parkopplingen (se handledningen för hörlurarna, sensorn eller poden om det behövs). Tryck på mittknappen för att gå vidare till nästa steg.



Om poden har obligatoriska inställningar uppmanas du ange ett värde under parkopplingsprocessen.

När poden eller sensorn har parkopplats söker klockan efter den så fort du väljer ett sportläge som använder den här typen av sensor.

När du har parkopplat hörlurarna ansluts de automatiskt till klockan när du startar hörlurarna (inom räckvidden för Bluetooth-anslutningen).



OBS: Hörlurarna måste vara i parkopplingsläge när du ska parkoppla dem med klockan.

Varje enhet kan kopplas bort från klockan om det behövs eller tas bort från listan med parkopplade enheter. Välj den enhet du vill ta bort och tryck på **Koppla ifrån** för att koppla bort enheterna eller **Glöm** för att ta bort enheten från listan.

3.2.2.1. Kalibrerar fotpod

När du har parkopplat en fotpod kalibrerar klockan automatiskt poden med hjälp av GPS. Vi rekommenderar att du använder den automatiska kalibreringen, men du kan inaktivera den vid behov från podinställningarna under **Anslutningar > Parkoppla enheter > Foot POD**.

3.3. Positionsformat

Positionsformatet anger hur din GPS-position visas på klockan. Alla format visar egentligen samma plats, de gör det bara på olika sätt.

Du kan ändra positionsformatet i klockans inställningarna under **Utomhus > Navigering > Positionsformat**.

Latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och har tre olika format:

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


Här är några andra vanliga positionsformat som är tillgängliga:

- UTM (Universal Transverse Mercator) ger en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) är en utökning av UTM och består av en zonbeteckning i rutnätet, ett id för området på 100 000 kvadratmeter och en numerisk plats.

Suunto Run har även stöd för följande lokala positionsformat:

- BNG (brittiskt)
- ETRS-TM35FIN (finskt)
- KKJ (finskt)
- IG (irländskt)
- RT90 (svenskt)
- SWEREF 99 TM (svenskt)
- CH1903 (schweiziskt)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus

- UTM NAD83
- NZTM2000 (nya zeeländskt)

 **OBS:** Vissa positionsformat kan inte användas i områden norr om 84° och söder om 80°, eller utanför de länder de är avsedda för. Om du befinner dig utanför det tillåtna området kan inte dina platskoordinater visas på klockan.

3.4. Höjdmätare

Suunto Run använder barometriskt tryck för höjdmätningen. Du måste bestämma en höjdmässig referenspunkt för att få korrekta värden. Det kan vara din nuvarande höjd om du vet dess exakta värde. Annars kan du använda FusedAlti (se 4.14. FusedAlti™) till att ställa in referenspunkten automatiskt.

Ställ in referenspunkten i inställningarna under **Utomhus** > **Höjd-Baro**.



3.5. Alarm

I inställningarna för **Utomhus** på din klocka kan du ställa in olika adaptiva alarmtyper.

Du kan ställa in ett alarm för soluppgång och solnedgång och även för stormvarning. Se 3.5.1. *Alarm för soluppgång och solnedgång* och 3.5.2. *Stormvarning*.

3.5.1. Alarm för soluppgång och solnedgång

Alarm för soluppgång/solnedgång på Suunto Run är anpassningsbara baserat på var du befinner dig. Istället för att ställa in en fast tid ställer du in hur lång tid innan soluppgång/solnedgång du vill få en avisering.

Tiderna för soluppgång/solnedgång fastställs via GPS, så klockan använder GPS-data från den senaste platsen du använde GPS-funktionen.

Så här ställer du in alarm för soluppgång/solnedgång:


1. Från urtavlan kan du hålla kronan intryckt för att öppna **Inställningar**.
2. Skrolla till **Utomhus** och öppna menyn genom att trycka på dess namn eller trycka på mittknappen.
3. Skrolla till larmet du vill ställa in och välj det.




4. Ställ in antalet timmar och minuter före soluppgång/solnedgång genom att skrolla upp/ner med kronan eller genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen och bekräfta med mittknappen.



5. Bekräfta och avsluta genom att trycka på mittknappen.

 **TIPS:** Du kan anpassa urtavlan så att den visar soluppgång och solnedgång. Se 3.11. Urtavlor.

 **OBS:** Tider och alarm för soluppgång/solnedgång kräver en fixeringspunkt via GPS. Tiderna visas som tomma tills GPS-data finns tillgängliga.

3.5.2. Stormvarning

Ett kraftigt fall i barometertrycket innebär vanligen att oväder är på väg och att du bör söka skydd. När funktionen stormvarning är aktiverad avger Suunto Run en larmsignal och en oväderssymbol blinkar när trycket faller med 4 hPa (0,12 inHg) eller mer under en 3-timmarsperiod.

Så här aktiverar du stormvarningen:

1. Från urtavlan kan du hålla kronan intryckt för att öppna **Inställningar**.
2. Skrolla till **Utomhus** och gå in i menyn genom att trycka på dess namn eller trycka på kronan.
3. Skrolla till **Stormvarning** och växla av/på genom att trycka på namnet eller på kronan.

Tryck på valfri knapp för att stänga av stormvarningen när den avges. Om du inte trycker på någon knapp ringer alarmet i en minut. Oväderssymbolen syns på skärmen tills väderförhållandena har stabiliserats (tryckfallet saktar ner).



3.6. Påminnelse om att stå upp

Regelbunden rörelse är mycket viktigt för hälsan. Med Suunto Run kan du aktivera en påminnelse om att ställa dig upp om du har suttit för länge.

Välj **Aktivitet och träning** från inställningarna och aktivera **Påminnelse om att stå upp**.

Om du har varit inaktiv under 2 timmar i följd kommer din klocka att meddela dig och påminna dig om att stå upp och röra dig lite.

3.7. Aviseringar

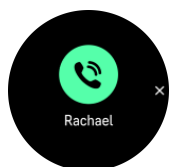
Om du har parkopplat din klocka med Suunto-appen kan du ta emot aviseringar om till exempel inkommande samtal och sms på din klocka.

När du parar ihop klockan med appen kan du bekräfta om du vill ta emot mobilaviseringar på klockan.

Du kan aktivera och stänga av aviseringar senare via **Kontrollpanel** > **Aviseringar** och i Suunto-appen.

 **OBS:** Meddelanden som tas emot från vissa kommunikationsappar kanske inte är kompatibla med Suunto Run.

När du tar emot en avisering visas ett popup-meddelande på klockans urtavla.



Tryck på kronan för att ta bort pop-up-fönstret. Om meddelandet inte får plats på skärmen kan du vrida på kronen eller svepa uppåt för att läsa hela texten.

Aviseringshistorik

Om du har olästa aviseringar eller missade samtal på din mobila enhet, kan du se dem på din klocka.

Från urtavlan sveper du uppåt och väljer **Aviseringar** i **Kontrollpanel** samt vrider på kronan för att skrolla genom aviseringshistoriken.

Aviseringshistoriken raderas när du kollar meddelandena eller om du väljer **Rensa alla meddelanden** i aviseringsinställningarna.

3.8. Stör ej-läge

Stör ej-läget är en inställning som stänger av alla ljud och vibrationer samt tonar ned skärmen, vilket gör läget användbart när klockan används på bio eller i andra miljöer där du vill att den ska fungera som vanligt, men ljudlöst.

Så här aktiverar/inaktiverar du Stör ej-läget:

1. Svep uppåt på urtavlan för att öppna **Kontrollpanel**.
2. Skrolla neråt till **Stör ej**.
3. Tryck på funktionsnamnet eller tryck på kronan för att aktivera läget Stör ej.

Om du har ställt in ett larm utlöses det som normalt och avaktiverar Stör ej-läget, såvida du inte snoozar larmet.

Du kan definiera inställningar för Stör ej via menyn **Fokusläge** i klockinställningarna.



Aktivera alternativet **Under sömn** om du automatiskt vill aktivera Stör ej under definierade sömntimmar.

Du kan också ställa in ett annat schema för att automatiskt aktivera Stör ej-läget efter behov.

3.9. Ljud och vibration

Ljud- och vibrationsaviseringar används för aviseringar, larm samt andra viktiga händelser och åtgärder. Du kan justera ljud och vibration via **Inställningar » Ton och vibration**.

Du kan välja mellan följande alternativ för olika aviseringar, larm och varningar:

- **Ton:** ljudavisering
- **Vibration:** vibrationsavisering
- **Ton och vibration** ljud- och vibrationsavisering

För kronan och knapparna kan du välja mellan fyra alternativ:

- **Ingen:** Att trycka på knappar och vrida kronan aktiverar inte ljud eller vibrationer.
- **Ton:** Att trycka på valfri knapp genererar ljud.
- **Vibration:** Att vrida på kronan genererar vibrationer.
- **Ton och vibration:** Att trycka på valfri knapp genererar ljud och att vrida på kronan genererar vibrationer.


Välj önskat alternativ genom att trycka på kronan.

3.10. Inställningar för displayen

Du kan justera följande funktioner på menyn för displayen: ljusstyrka (**Ljusstyrka**), om någon information visas på viloskärmen (**Alltid på-display**), om displayen aktiveras när du höjer och vrider handleden (**Lyft för att väcka**), efter hur många minuters inaktivitet skärmen ska släckas (**Skärm av-tid**) om du bär klockan på vänster eller höger handled (**Handled**) samt om du använder klockan med knapparna på vänster eller höger sida (**Kronriktning**).

Du kan justera displayfunktionerna via **Inställningar > Display**.

- Inställningen Ljusstyrka styr skärmens allmänna ljusstyrka: Låg, Medium eller Hög.

 **VARNING:** Långvarig användning av displayen med hög ljusstyrka minskar batteritiden och kan få displayen att brännas in. Undvik att använda hög ljusstyrka under längre perioder om du vill öka displayens livslängd.

- Inställningen Alltid på-display avgör om den viloskärmen är tom eller visar information, till exempel aktuell tid. Du kan växla Alltid på-display av och på:
 - **På:** Displayen visar viss information hela tiden.
 - **Av:** När displayen är inaktiv är skärmen tom.

 **TIPS:** Du kan snabbt aktivera inställningen Alltid på-display i Kontrollpanel.

 **VARNING:** När du använder Alltid på-display minskar batteriets livslängd med cirka 30 %.

- Funktionen Lyft för att väcka aktiverar displayen när du lyfter handleden för att titta på klockan.
- Inställningen Skärm av-tid avgör efter hur lång tid skärmen ska släckas vid inaktivitet. Du kan ställa in tiden på 10, 15, 30 eller 60 sekunder.
- Med inställningarna Handled och Kronriktning kan du ange om du bär klockan på vänster eller höger handled samt med knapparna på vänster eller höger sida. Med de här

inställningarna kan du ändra skärmens orientering och bekvämt bära klockan på valfri handled.

3.11. Urtavlor

Suunto Run levereras med flera urtavlor att välja mellan.

Så här ändrar du urtavla:

1. Välj **Anpassa** från **Kontrollpanel**.
2. Öppna **Urtavla** genom att trycka på menyalternativet eller på kronan.
3. Svep uppåt och nedåt för att skrolla genom förhandsvisningarna av urtavlor och tryck på den du vill använda eller välj den genom att trycka på kronan.



4. Svep uppåt och nedåt för att skrolla mellan de olika färgalternativen och välj de färger du vill använda genom att trycka på kronan.
5. Du kan anpassa informationen du vill se på urtavlan via sidan **Extrafunktioner**. Välj en komplikation att redigera genom att trycka på den eller flytta mellan komplikationer genom att vrida på kronan och redigera när du har tryckt på den övre knappen.



6. Spara inställningen genom att trycka på kronan.

4. Registrera ett träningspass

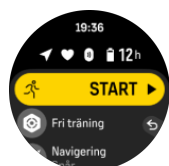
Utöver aktivitetsövervakning dygnet runt kan du även använda din klocka för att registrera dina träningspass eller andra aktiviteter. På så sätt får du detaljerad feedback och kan följa din utveckling.

Registrera ett träningspass:

1. Sätt på dig en pulssensor (valfritt).
2. Tryck på kronan. Listan med sportlägen visas på skärmen.
3. Välj det sportläge du vill använda genom att svepa uppåt eller vrida på kronan och välj läget genom att trycka på kronan.
4. Olika sportlägen har olika alternativ, svep uppåt eller tryck på kronan för att skrolla genom dem och justera dem genom att trycka på kronan.
5. Beroende på vad du använder med sportläget (t.ex. puls och ansluten GPS) visas ett antal olika ikoner ovanför startindikatorn.
 - Pilikonen (ansluten GPS) blinkar i grått under en signalsökning och lyser grönt när en signal har etablerats.
 - Hjärtikonen (puls) blinkar grått när du söker. När en signal hittas visas ett hjärta i färg med ett bälte (om du använder ett pulsbälte), eller ett hjärta i färg om du använder den optiska pulssensorn.
 - Om du har en pod eller hörlurar parkopplade och anslutna visas deras ikon.
 - Du ser en uppskattning av kvarvarande batteritid, hur många timmar du kan träna innan batteriet tar slut.

Om du använder en pulssensor, men endast hjärtikonen blir grön (den optiska pulssensorn är aktiv), kontrollerar du att pulssensorn är parkopplad, se 3.2.2. *Parkoppla enheter*, och försöker igen.

Vi rekommenderar att du väntar tills varje ikon blir grön innan du startar en träning, därigenom får du mer exakta data. Starta registreringen genom att välja **Starta**.



När inspelningen har startat är den valda pulskällan låst och kan inte ändras under det pågående träningspasset.

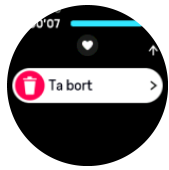
6. Under registreringen kan du växla mellan displayer genom att vrida på kronan.
7. Tryck på den övre knappen för att pausa registreringen.
8. Tryck på kronan för att öppna listan med alternativ.
9. Stoppa och spara genom att välja **Avsluta**.



OBS: Du kan också radera din träningslogg genom att välja **Ta bort**.

Efter att du har stoppat registreringen blir du tillfrågad om hur du kände dig. Du kan svara eller hoppa över frågan (se 4.11. *Känsla*). Nästa skärm visar en sammanfattning av aktiviteten som du kan bläddra igenom med pekskärmen eller genom att vrida kronan.

Ta bort registreringar som du inte vill behålla genom att bläddra längst ner i sammanfattningen och sedan trycka på knappen Ta bort. Du kan även ta bort loggar på samma sätt från loggboken.



Träningsinställningar

Innan du börjar registrera ett träningspass är det bra att anpassa inställningarna för den aktuella träningen. Skrolla nedåt på startskärmen och välj **Träningsinställningar**. Du kan justera följande alternativ:

- Batteriläge: Se 4.4. *Hantering av batteritid*.
- Autopaus: Se 4.9. *Autopaus*.
- Pulsmätning efter träning: Om du aktiverar det här alternativet fortsätter klockan att övervaka din puls i 3 minuter efter det registrerade träningspasset. På så sätt kan du kontrollera hur pulsen återgår till normala värden.
- Pekskärm: Om du aktiverar det här alternativet kan du använda pekskärmen medan du registrerar träningspass. Stäng av pekskärmen om du endast vill styra klockan med knapparna under träningen.
- Ljud-feedback: Se 4.10. *Ljud-feedback*.
- Mediaspelare: Se 6.16. *Mediaspelare*.
- Parkoppla enheter: Se 3.2.2. *Parkoppla enheter*.
- Känsla: Se 4.11. *Känsla*.

4.1. Sportlägen

Det finns ett brett utbud av förinställda sportlägen i din klocka. Varje läge är utformat för en specifik aktivitet eller ett specifikt syfte – från en vardagspromenad till en triathlontävling.

Innan du registrerar en träning (se 4. *Registrera ett träningspass*) kan du visa och välja från hela listan med sportlägen.

Du ser de senast använda sportlägena överst i listan. Skrolla nedåt för att se hela listan med fler än 30 sportlägen.

Varje sportläge har en unik uppsättning med displayer som visar olika typer av data beroende på det valda sportläget. Du kan ändra och anpassa vilka data som visas på klockans display under ditt träningspass med Suunto-appen.

Du kan lära dig hur du anpassar sportlägen i *Suunto app (Android)* eller *Suunto app (iOS)*.

4.2. Navigera under träning

Du kan navigera längs en rutt, till en intressepunkt (POI) eller mot en angiven bäring medan du registrerar ett träningspass.

Sportläget du använder måste ha GPS aktiverat för att kunna få åtkomst till navigeringsalternativen.

Så här navigerar du under träning:

1. Skapa en rutt eller intressepunkt i Suunto-appen och synka din klocka om du inte redan gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder GPS.
3. Skrolla ner och välj **Navigering**.
4. Välj **Navigeringsmål**.
5. Välj den rutt eller intressepunkt du vill navigera till eller ställ in en bäring. Tryck sedan på den övre knappen för att bekräfta navigeringsmålet.
6. Svep åt höger eller tryck på den nedre knappen för att gå tillbaka till startvyn och starta registreringen som vanligt.

Under träningen vrider du på kronan för att skrolla till navigeringsskärmen där du ser rutten eller intressepunkten du har valt eller bäringen du har ställt in. Mer information om navigeringsskärmen finns i *5.1. Rutter*, *5.2.2. Navigera till en intressepunkt* och *5.3. Rikttningsnavigering*.

Tryck på kronan från navigeringsskärmen för att gå till kartvisningen och tryck på den övre knappen för att öppna navigeringsalternativen. Från navigeringsalternativen kan du till exempel välja en annan rutt eller intressepunkt, kolla dina aktuella koordinater samt avsluta navigeringen.

4.2.1. Tillbaka till start

Om du använder GPS när du registrerar en aktivitet sparar Suunto Run automatiskt träningspassets startpunkt. Med funktionen Tillbaka till start kan Suunto Run visa dig vägen tillbaka till din startpunkt.

Så här startar du Tillbaka till start:

1. Starta ett träningspass med GPS.
2. Tryck på kronan tills du når navigeringsskärmen.
3. Tryck på kronan på navigeringsskärmen.
4. Tryck på den övre knappen för att öppna navigeringsalternativen.
5. Skrolla till **Tillbaka till start** och tryck på skärmen eller mittknappen för att välja.

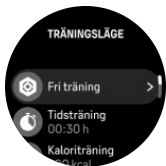
Navigeringsvägledningen visas på navigeringsskärmen.



4.3. Träningsläge

Med Suunto Run kan du anpassa sportlägen efter dina egna behov och olika situationer. Du kan ställa in olika mål med Suunto Run när du tränar.

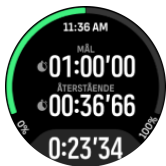
Om sportläget du har valt har mål som ett alternativ kan du ändra dem innan du börjar registreringen. Skrolla nedåt från startskärmen och välj träningsläge genom att trycka på kronan. Som standard är det **Fri träning**. I läget Fri träning behöver du inte ställa in något mål, men du kan fortfarande anpassa träningsläget genom att exempelvis justera intensitetsmålet eller ställa in påminnelser.



Så här tränar du med ett generellt mål:

1. Innan du startar en träningsregistrering sveper du uppåt eller vrider på kronan och väljer träningsläge.
2. Välj **Tidsträning**, **Distansträning** eller **Kaloriträning**.
3. Skrolla nedåt och ställ in ditt mål.
4. Skrolla ned igen för att justera inställningarna för träningsläget, till exempel intensitetsmål och påminnelser.
5. Bekräfta inställningarna genom att trycka på den övre knappen.
6. Skrolla upp och börja din träning.

När du har aktiverat generella mål så visas en målmätare på varje dataskärm som visar dina framsteg.



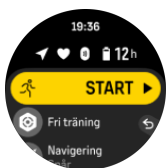
Du får också ett meddelande när du har uppnått 50 % av ditt mål, samt när du har uppnått ditt mål.

Vissa sportlägen har mer specifika målargen, till exempel läget **Backträning** och **Ghost runner**.

4.4. Hantering av batteritid

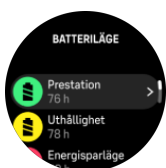
Din Suunto Run har ett batterihanteringssystem som använder intelligent teknik för att batteriet i din klocka inte ska ta slut när du behöver det som mest.

Innan du startar registreringen av ett träningspass (se 4. Registrera ett träningspass) visas en uppskattning av hur mycket batteritid du har kvar i det aktuella batteriläget.



Det finns tre förinställda batterilägen: **Prestation** (standard), **Uthållighet** och **Energisparläge**. Om du växlar mellan dessa lägen ändras både batteritiden och klockans prestanda.

På startskärmen kan du ändra batterilägen och se hur varje batteriläge påverkar klockans prestanda genom att skrolla ner och välja **Träningsinställningar > Batteriläge**.



Batteriaviseringar

Förutom batterilägena så använder din klocka även smarta påminnelser för att hjälpa dig att se till att du har tillräckligt med batteritid för nästa äventyr. Vissa påminnelser skickas baserat på exempelvis din aktivitetshistorik. Du får också en avisering när till exempel klockans batteri börjar ta slut under registreringen av en aktivitet. Du får då automatiskt ett förslag om att växla till ett annat batteriläge.


 **WARNING:** Använd endast den medföljande laddningskabeln när du laddar din Suunto Run.

4.5. Multisport-träning

Din Suunto Run har fördefinierade Triathlon-sportlägen som du kan använda för att spåra dina Triathlon-träningspass och tävlingar. Om du behöver spåra någon annan typ av multisportaktivitet kan du enkelt göra det direkt från klockan.

Så här använder du multisportträningar:

1. Välj det sportläge du vill använda för den första delen av din multisportträning.
2. Börja registrera ett träningspass som vanligt.
3. Tryck på kronan och skrolla nedåt för att öppna multisportmenyn.
4. Välj nästa sportläge du vill använda och tryck på mittknappen.
5. Justera inställningar för träningslägen
6. Tryck på den övre knappen för att börja registrera med det nya sportläget.

 **TIPS:** Du kan ändra sportläge så många gånger du behöver under en enskild registrering, även till sportlägen du har använt tidigare.

4.6. Banlöpning

Du kan använda din Suunto Run för banlöpning.

När du använder sportläget **Banlöpning** kan du ställa in längden på löparbanan så korrigerar klockan automatiskt dina uppmätta data om det behövs. Du kan uppdatera banlängden före och under träningen så att registreringen blir så exakt som möjligt.

4.7. Maraton

Sportläget **Maraton** har en särskild display så att du snabbt kan se den viktigaste informationen under loppet. I sportläget Maraton kan du välja distanserna 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton.

På Maraton-displayen visas följande information:

- ditt aktuella tempo
- din aktuella puls
- beräknad sluttid baserat på ditt tempo
- avklarad sträcka
- en mätare som visar den avklarade sträckan jämfört med den totala sträckan



4.8. Simning

Du kan använda Suunto Run för simning i bassäng eller i öppet vatten.

När du använder ett sportläge för simning i bassäng använder klockan bassängens längd för att beräkna avstånd. Du kan ändra poolens längd efter behov under alternativen för sportlägen innan du börjar simma.

Simning i öppet vatten använder GPS för att beräkna avstånd. Eftersom GPS-signaler inte fungerar under vatten måste klockan lyftas upp över vattenytan med jämna mellanrum, t.ex. vid ett simtag när du crawlar, för att få en ihållande GPS-signal.

Öppet vatten kan innebära problem för GPS-funktionen, så se till att du har en stark GPS-signal innan du hoppar ner i vattnet. För bästa möjliga GPS-signal ska du:

- Synkronisera klockan med ditt onlinekonto innan du börjar simma för att optimera din GPS med de senaste satellituppgifterna.
- Välj ett sportläge för simning i öppet vatten och se till att du har en GPS-signal. Vänta sedan i minst tre minuter innan du börjar simma. På så sätt ger du GPS:en tid att etablera en fast position.

4.9. Autopaus

Autopaus pausar registreringen av träningspasset när din hastighet understiger 2 km/h (1,2 mph). När din hastighet ökar till mer än 3 km/h (1,9 mph), återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera och stänga av autopaus i träningsinställningarna innan du börjar registrera ett träningspass.

Om du aktiverar den här funktionen visas ett popupmeddelande när registreringen pausas automatiskt. Du ser en lista med alternativ där du kan återuppta eller avsluta inspelningen.



Du kan låta registreringen återupptas automatiskt när du börjar röra dig igen, eller återuppta den manuellt genom att trycka på den övre knappen från träningskärmen.

4.10. Ljud-feedback

Du kan få ljudfeedback med värdefull information under din träning. Feedbacken hjälper dig att hålla koll på dina framsteg och ger användbara indikatorer utifrån vilka feedbackalternativ du har valt. Ljudfeedbacken kommer från dina hörlurar, så klockan måste vara parkopplad med dina Bluetooth-hörlurar.

Gör så här för att aktivera ljudfeedback före ett träningspass:

1. Innan du börjar träna skrollar du neråt och väljer **Träningsinställningar**.
2. Skrolla nedåt och aktivera **Ljud-feedback**.
3. Gå tillbaka och starta träningspasset som vanligt.

Gör så här för att aktivera ljudfeedback under träningspasset:

1. Tryck på kronan för att öppna listan med träningsalternativ.
2. Skrolla nedåt och gå till menyn **Alternativ** genom att trycka på kronan.
3. Skrolla nedåt tills du ser alternativet **Ljud-feedback** under Sportinställningar.
4. Aktivera **Ljud-feedback**.
5. Gå tillbaka och återuppta träningspasset.

4.11. Känsla

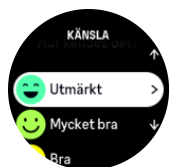
Om du tränar regelbundet så är det viktigt att du känner efter hur du mår efter varje pass eftersom detta är en god indikation på din allmänna fysiska kondition. En coach eller personlig tränare kan också använda din hälsotrend och hålla koll på din utveckling över tid.

Det finns fem nivåer av känslor att välja bland:

- **Dålig**
- **Genomsnittlig**
- **Bra**
- **Mycket bra**
- **Utmärkt**

Det är upp till dig (eller din tränare) att bestämma vad dessa fem känslor betyder. Det viktiga är att du använder dem konsekvent.

Du kan registrera hur det känns efter ett träningspass efter att du har avslutat registreringen genom att svara på frågan **Hur kändes det?**.



Du kan hoppa över att svara på frågan genom att trycka på mittknappen.

4.12. Intensitetszoner

Genom att använda intensitetszoner under träning kan du förbättra din kondition och styrka. Varje intensitetszon anstränger kroppen på ett specifikt sätt, vilket påverkar din kondition och styrka på olika sätt. Det finns fem olika zoner numrerade från 1 (lägsta) till 5 (högsta). Zonerna definieras som procentintervaller baserade på din maximala puls, takt eller kraft.

Det är viktigt att tänka på intensitet när man tränar samt att förstå hur intensiteten ska kännas i kroppen. Glöm inte att alltid värma upp innan du tränar, oavsett intensitetsnivå och aktivitet.

De fem olika intensitetszonerna som används på Suunto Run är:

Zon 1: Lätt

Att träna i zon 1 är relativt lätt för kroppen. När det gäller konditionsträning är den typen av intensitet endast meningsfull vid rehabiliterande träning, eller för att stärka din grundkondition

när du precis börjat motionera eller efter ett längre motionsuppehåll. Vardagsmotion som t.ex. att promenera, gå i trappor, cykla till jobbet o.s.v. utförs normalt sett i den här zonen.

Zon 2: Medel

När du tränar i zon 2 förbättrar du din grundkondition på ett effektivt sätt. Träning med den här intensiteten känns lätt, men längre träningspass kan ha en mycket hög träningseffekt. Majoriteten av all konditionsträning ska utföras i den här zonen. Genom att förbättra din grundkondition skapar du en grund för andra typer av träning, och förbereder din kropp på träningspass med högre intensitet. Långa träningspass i den här zonen förbrukar mycket energi, särskilt från din kropps fettreserver.

Zon 3: Hård

Träning i zon 3 kräver ganska mycket energi och känns ordentligt i kroppen. Träning av den här typen förbättrar din förmåga att röra dig snabbt och effektivt. I den här zonen skapas mjölksyra i kroppen, men i mängder som kroppen kan ta hand om på ett normalt sätt. Du bör endast träna med den här intensiteten ett par gånger i veckan eftersom du utsätter kroppen för hög ansträngning i den här zonen.

Zon 4: Mycket hård

Träning i zon 4 förbereder din kropp på tävlingar och höga hastigheter. Träningspass i den här zonen kan genomföras med en konstant hastighet eller som intervallträning (kombination av korta övningar och pauser). Högintensiv träning förbättrar din kondition snabbt och effektivt, men den kan leda till överträning, vilket i sin tur kan innebära att du måste ta en längre paus från ditt träningsprogram.

Zon 5: Maximal

När din puls når zon 5 under ett träningspass känns din träning extremt tung. Mjölksyra produceras i kroppen mycket snabbare än den kan transporteras bort och du kommer att bli tvungen att stanna efter några minuter. Elitidrottare använder dessa extremt intensiva träningspass i sina träningsprogram på ett mycket kontrollerat sätt. Vanliga motionärer behöver inte använda dem alls.

4.12.1. Pulszoner

Pulszoner definieras som procentintervaller baserade på din maxpuls.

Som standard beräknas din maxpuls med följande ekvation: $220 - \text{din ålder}$. Om du känner till din maxpuls kan du ändra standardvärdet.

Suunto Run har standardpulszoner och aktivitetsspecifika pulszoner. Standardzonerna kan användas för alla aktiviteter, men för mer avancerad träning kan du använda specifika pulszoner för löpning och cykling.

Du kan välja mellan tre typer av pulszoner:

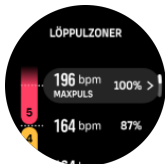
- Maxpulszoner
- Pulsreservzoner
- Laktattröskelvärde pulszoner

Dina standardmässiga och aktivitetsspecifika pulszoner beräknas baserat på den valda zontypen.

Maxpulszoner

Det här är standardzontypen. Vi rekommenderar att du använder inställningen för maxpuls om du inte känner till din mjölksyratröskel eller din vilopuls.

1. Gå till **Aktivitet och träning > Intensitetszoner > Pulszoner > Zontyper**.
2. Välj alternativet **Maxpulszoner** genom att trycka på det eller trycka på kronan.
3. Skrolla ned och välj alternativet **Standardpulszoner för alla sporter, Löppulszoner** eller **Cykelpulszoner**.
4. Tryck på maxpuls (högsta värde, slag per minut) eller tryck på kronan.



5. Ställ in din nya maxpuls genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att vrida på kronan.
6. Tryck på kronan för att bekräfta ditt val.
7. Bekräfta om du vill uppdatera alla puls zoner baserat på maxpulsen på popupskrämen.

Pulsreservzoner

Vi rekommenderar att du använder inställningen Pulsreservzoner om du inte känner till din mjölkhydratriskele men känner till din vilopuls. Ditt pulsreservvärde är lika med din maxpuls minus ditt vilopulsvärde.

1. Gå till **Aktivitet och träning > Intensitetszoner > Pulszoner > Zontyper**.
2. Välj alternativet **Pulsreservzoner** genom att trycka på det eller trycka på kronan.
3. Skrolla ned och välj alternativet **Standardpulszoner för alla sporter, Löppulszoner** eller **Cykelpulszoner**.
4. Välj maxpuls högst upp på skalan genom att trycka på den eller trycka på kronan.
5. Välj din nya maxpuls genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att vrida på kronan.
6. Tryck på kronan för att bekräfta ditt val.
7. Välj vilopuls längst ned på skalan genom att trycka på den eller trycka på kronan.

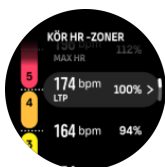


8. Välj din nya vilopuls genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att vrida på kronan.
9. Tryck på kronan för att bekräfta ditt val.
10. Bekräfta om du vill uppdatera alla puls zoner baserat på pulsreserven på popupskrämen.

Laktatriskelevärde puls zoner

Vi rekommenderar att du använder inställningen Laktatriskelevärde puls zoner om du känner till din mjölkhydratriskele.

1. Gå till **Aktivitet och träning > Intensitetszoner > Pulszoner > Zontyper**.
2. Välj alternativet **Laktatriskelevärde puls zoner** genom att trycka på det eller trycka på kronan.
3. Skrolla ned och välj alternativet **Standardpulszoner för alla sporter, Löppulszoner** eller **Cykelpulszoner**.
4. Tryck på mjölkhydratriskelevärdet (Laktatriskelepuls) eller tryck på kronan.



5. Välj din nya mjölksyratröskel genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att vrida på kronan.
6. Tryck på kronan för att bekräfta ditt val.
7. Bekräfta om du vill uppdatera alla pulszoner baserat på mjölksyratröskeln på popupskrmen.

4.12.2. Tempozoner

Tempozoner fungerar precis som pulszoner, men intensiteten i din träning baseras på ditt tempo istället för på din puls. Beroende på dina inställningar så visas tempozonerna antingen med metriska eller brittiska måttenheter.

Suunto Run har fem standardtempozoner som du kan använda. Du kan också definiera din egen.

Tempozoner är tillgängliga för löpning.

Ställ in tempozoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika tempozoner från inställningarna under **Aktivitet och träning > Intensitetszoner > Löptempozoner**.

1. Svep eller vrid på kronan och välj tempozoner.
2. Svep upp/ner eller vrid på kronan när den tempozon du vill ändra är markerad.



3. Ställ in din nya tempozon genom att svepa uppåt/nedåt eller genom att vrida på kronan.
4. Tryck på kronan för att välja det nya tempozonsvärdet.
5. Svep åt höger eller tryck på den nedre knappen för att lämna vyn med tempozoner.

4.12.3. Effektzoner

Effektmätare mäter hur mycket fysisk ansträngning som krävs för att utföra en viss aktivitet. Ansträngningen mäts i watt. Den största fördelen med en effektmätare är precisionen. Effektmätaren visar exakt hur hårt du verkligen tränar och hur mycket effekt du producerar. Det är också lätt att se dina framsteg när du analyserar dessa watt.

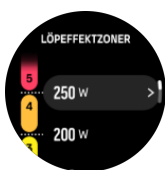
Effektzoner kan hjälpa dig att träna med rätt effekt.

Suunto Run har fem standardeffektzoner som du kan använda. Du kan också definiera din egen.

Ställ in aktivitetsspecifika effektzoner


Ställ in dina aktivitetsspecifika effektzoner från inställningarna under **Aktivitet och träning > Intensitetszoner > Löpeffektzoner** or **Cyklingseffektzoner**.

1. Tryck på aktiviteten (löpning eller cykling) du vill redigera eller tryck på kronan när aktiviteten är markerad.
2. Svep uppåt eller vrid på kronan och välj effektzoner.



3. Svep uppåt/nedåt eller vrid på kronan och välj den effektzon du vill redigera.
4. Ställ in din nya effektzon genom att svepa uppåt/nedåt eller genom att vrida på kronan.
5. Tryck på kronan för att ställa in ditt nya effektvärde.
6. Svep åt höger eller tryck nedre knappen för att lämna effektzonsskärmen.

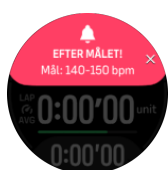
4.12.4. Så här använder du puls, tempo eller effektzoner när du tränar

 **OBS:** Du måste ha en effektpod parkopplad med din klocka för att kunna använda effektzoner när du tränar (se 3.2.2. Parkoppla enheter).

När du registrerar ett träningspass (se 4. Registrera ett träningspass) och har valt puls, tempo eller effekt som intensitetsmål visas en zonmätare som är indelad i fem sektioner. Dessa fem sektioner visas runt den yttre kanten av skärmen för sportläget. Mätaren anger zonen du har valt som ett intensitetsmål genom att lysa upp motsvarande sektion. Pilen på mätaren visar var i zonen du ligger.



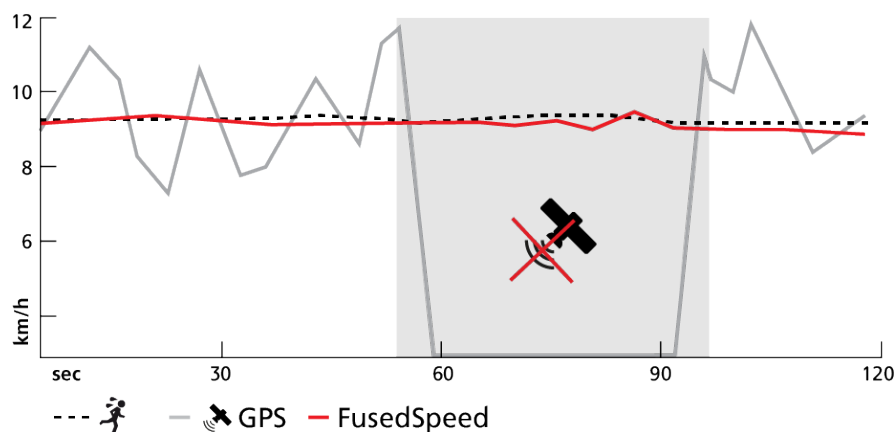
Din klocka meddelar dig när du når din valda målzon. Om din puls, tempo eller effekt är utanför den valda målzonen under träningen så uppmanar klockan dig att öka takten eller att sakta ner.



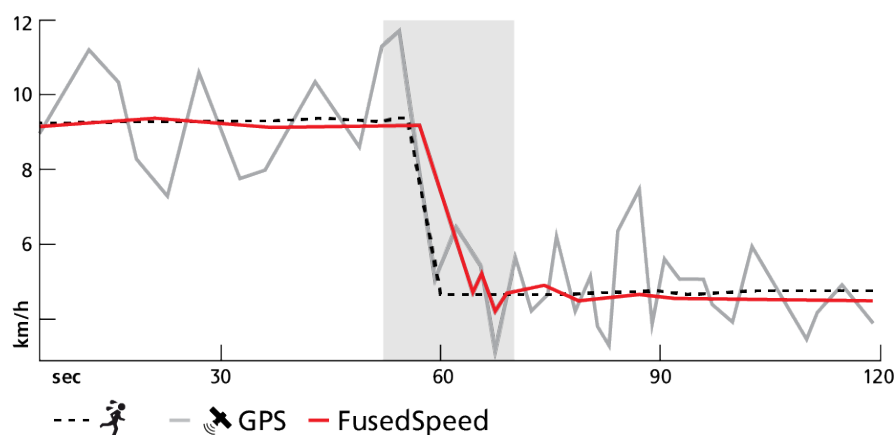
I träningsammanfattningen får du en sammanställning över hur mycket tid du har tillbringat i varje zon.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ är en unik kombination av avläsningar från GPS:en och handledsaccelerationssensorn som ger en mer exakt mätning av löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras utifrån handledsaccelerationen, vilket ger mer exakta mätningar vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



FusedSpeed är särskilt användbart när du behöver reaktiva hastighetsvärden under träning, till exempel vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du till exempel tillfälligt tappar GPS-signalen kan Suunto Run fortsätta visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.



TIPS: För att få så exakta värden som möjligt med FusedSpeed ska du bara titta mycket kort på klockan när du behöver det. Noggrannheten minskar om du håller klockan framför dig utan att flytta den.

FusedSpeed aktiveras automatiskt vid löpning och liknande aktiviteter, som orientering, innebandy och fotboll.

4.14. FusedAlti™

FusedAlti™ ger en höjdangivelse som är en kombination av GPS- och barometerhöjd. På så sätt minimeras effekten av tillfälliga fel och missvisningsfel i den slutliga höjdangivelsen.

OBS: Som standard mäts höjden med FusedAlti under träning och navigering med GPS. När GPS:en är avstängd, mäts höjden med barometersensorn.

5. Navigering

Du har flera navigeringsalternativ på din Suunto Run. Leta reda på widgeten **Navigering** på menyn **Alla appar** eller i listan med valda widgetar.

Du kan använda din klocka för att navigera på olika sätt. Du kan till exempel använda den för att orientera dig själv i relation till den magnetiska nordpolen, navigera en rutt eller till en intressepunkt.

Så använder du navigeringsfunktionen:

1. Svep uppåt från urtavlan eller vrid på kronan för att öppna widgeten **Navigering** på menyn **Alla appar** eller i listan med valda widgetar och ange den.
2. Klockan börjar söka efter din aktuella plats. När den hittas visar skärmen en pil som pekar mot den magnetiska nordpolen, din plats samt närliggande intressanta platser och ruttpunkter om det finns några.



 **OBS:** Om kompassen inte är kalibrerad uppmanas du att kalibrera kompassen när du öppnar widgeten.

3. Vrid kronan för att öppna kompassvyn.



4. Tryck på kronan för att visa en kartvy där du kan zooma in och ut genom att vrida på kronan.



5. Tryck på den övre knappen för att öppna listan med navigeringsåtgärder, som att kontrollera koordinaterna för aktuell plats eller välja en rutt för navigering.



6. Tryck på den nedre knappen för att lämna widgeten Navigering.

5.1. Rutter

Du kan använda din Suunto Run till att navigera längs rutter. Planera din rutt med Suunto-appen och för över den till klockan med nästa synkronisering.

Så här navigerar du längs en rutt:

1. Svep uppåt från urtavlan eller vrid på kronan för att öppna widgeten **Navigering** på menyn Alla appar eller i listan med valda widgetar och ange den.
2. Tryck på den övre knappen på kartskärmen.
3. Tryck på kronan för att välja alternativet **Navigeringsmål**.
4. Skrolla till **Rutter** och tryck på kronan för att öppna din ruttlista.
5. Skrolla till rутten du vill använda och tryck på kronan.



6. Skrolla nedåt för att se detaljer om rутten.
7. Starta navigeringen genom att trycka på den övre knappen.



 **OBS:** Om du bara navigerar längs rутten utan att registrera ett träningspass sparas eller loggas ingenting i Suunto-appen.

8. Om du vill avbryta navigeringen trycker du på den övre knappen för att öppna navigeringsalternativen och väljer alternativet **Avsluta navigering**. Bekräfta genom att trycka på den övre knappen.



När du befinner dig på skärmen för ruttnavigering har du följande alternativ:

- vrid kronan för att gå till höjdvyn
- tryck på kronan för att gå till kartvyn där du kan zooma in och ut genom att vrida på kronan
- tryck på den övre knappen för att öppna navigeringsalternativ (till exempel att kontrollera rutt detaljer, välja en annan rutt att navigera längs, spara intressanta platser eller aktivera och stänga av spårning och visning av intressepunkter).

Navigeringsguide

När du navigerar på en rutt hjälper din klocka dig att hålla rätt kurs genom att ge dig ytterligare data i navigeringsguide fältet i skärmens nedre kant och skicka meddelanden till dig när du fortsätter längs rутten.

Exempel: Om du förflyttar dig 100 meter utanför rутten meddelar klockan dig att du inte håller rätt kurs och talar även om för dig när du är tillbaka på rутten.

Vägledningsfältet visar avståndet till nästa ruttpunkt (om det inte finns några ruttpunkter visas avståndet till slutet på rutten). När du närmar dig en ruttpunkt eller en intressepunkt på rutten får du ett meddelande som visar avståndet till nästa ruttpunkt eller intressepunkt.



OBS: Om du navigerar på en rutt som korsar sig själv (till exempel en rutt som ser ut som en åtta), och tar av åt fel håll i korsningen, antar klockan att du avsiktligt valt att ta en annan färdväg på rutten. Klockan visar nästa ruttpunkt baserat på den aktuella, nya färdriktningen. Ta en titt på spårvyn för att se till att du rör dig åt rätt håll när du navigerar på en komplicerad rutt.

Sväng för sväng-navigering

När du skapar en rutt i Suunto-appen kan du välja att aktivera sväng-för-sväng-anvisningar. När rutten överförs till klockan och används för navigering får du sväng-för-sväng-anvisningar med en ljudavisering och information om när du ska svänga.

OBS: Alla sportlägen med GPS har även ett ruttvalsalternativ. Se 4.2. Navigera under träning.

5.2. Intressepunkter

En intressepunkt är en plats som t.ex. en campingplats eller en utkiksplats längs med ett vandringsspår som du kan spara och navigera till senare. Du kan skapa intressepunkter i Suunto-appen från en karta och du behöver inte befinna dig på intressepunkten. Du skapar en intressepunkt i din klocka genom att spara din nuvarande plats.

Varje intressepunkt definieras efter:

- Namn på intressepunkt
- Typ av intressepunkt
- Skapad, datum och tid
- Latitud
- Longitud
- Höjd

Du kan spara 250 intressepunkter i klockan.

5.2.1. Lägga till och ta bort intressepunkter

Du kan lägga till en intressepunkt i klockan antingen med Suunto-appen eller genom att spara den nuvarande platsen i klockan.

Om du befinner dig utomhus med din klocka, och stöter på en plats som du vill spara som en intressepunkt, kan du lägga till platsen direkt på klockan.

Så här lägger du till en intressepunkt i klockan:

1. Sveg uppåt eller vrid på kronan och välj **Navigering**.
2. Från kartskärmen trycker du på den övre knappen.

3. Välj **Din plats** genom att trycka på kronan.
4. Vänta tills klockan aktiverar GPS och hittar din plats.
5. Vänta tills klockan visar din latitud och longitud, tryck på den övre knappen för att spara din plats som en intressepunkt och välj typ av intressepunkt.
6. Som standard blir intressepunktens namn samma som intressepunktens typ (med ett referensnummer efter). Du kan redigera namnet senare i Suunto-appen.

Ta bort intressepunkter

Du kan ta bort en intressepunkt genom att ta bort den från intressepunktslistan i klockan eller genom att ta bort den i Suunto-appen.

Så här tar du bort en intressepunkt i klockan:

1. Svep uppåt eller vrid på kronan och välj **Navigering**.
2. Från kartskärmen trycker du på den övre knappen.
3. Välj **Navigeringsmål**.
4. Skrolla till **Intressepunkter** och tryck på kronan.
5. Skrolla till intressepunkten du vill ta bort från klockan och tryck på kronan.
6. Skrolla ned till slutet och välj **Ta bort**.

När du tar bort en intressepunkt från din klocka raderas den inte permanent.

För att ta bort en intressepunkt permanent, behöver du radera den i Suunto-appen.

5.2.2. Navigera till en intressepunkt

Du kan navigera till en intressepunkt som finns i din klockas lista med intressepunkter.



OBS: När du navigerar till en intressepunkt använder klockan GPS:en med full effekt.

Så här navigerar du till en intressepunkt:

1. Svep uppåt från urtavlan eller vrid på kronan för att öppna widgeten **Navigering** på menyn Alla appar eller i listan med valda widgetar.
2. Tryck på den övre knappen på kartskärmen.
3. Tryck på kronan för att välja alternativet **Navigeringsmål**.
4. Skrolla till **Intressepunkter** och tryck på kronan för att öppna listan med intressepunkter.
5. Skrolla till intressepunkten du vill navigera till och tryck på kronan.
6. Tryck på den övre knappen eller tryck på **Navigera**.
7. Om du vill avbryta navigeringen trycker du på den övre knappen för att öppna navigeringsalternativen och väljer alternativet **Avsluta navigering**. Bekräfta genom att trycka på den övre knappen.



OBS: Om du bara navigerar till intressepunkten utan att registrera ett träningspass sparas eller loggas ingenting i Suunto-appen.

Navigeringen till intressepunkter har två vyer:

- kartvy som visar din aktuella position i förhållande till intressepunkten och ditt bröds-mulespår (din tillryggalagda sträcka)



- En vy som visar en orienteringsindikator och avståndet till intressepunkten














Vrid på kronan för att växla mellan vyerna.










I kartvyn visas andra närliggande intressepunkter i grått. Tryck på kronan för att växla till kartvyn där du kan justera zoomnivån genom att vrida på kronan.

5.2.3. Typer av intressepunkter

Följande ikoner för intressepunkter finns i Suunto Run:

	Start
	Slut
	Bil
	Parkering
	Hem
	Byggnad
	Hotell
	Vandrarh.
	Logi
	Lega
	Lägerplats
	Campingplats
	Lägereld
	Hjälpstation
	Nödläge

	Vatten
	Information
	Restaurang
	Mat
	Café
	Grotta
	Berg
	Topp
	Klippblock
	Klippa
	Lavin
	Dal
	Höjd
	Väg
	Stig
	Flod
	Vatten
	Vattenfall
	Kust
	Sjö
	Marin skog
	Marinreservat
	Korallrev
	Stora fiskar

	Marint däggdjur
	Vrak
	Fiskeplats
	Strand
	Skog
	Äng
	Kust
	Jakttorn
	Skott
	Fejning
	Hjortplats
	Storvilt
	Småvilt
	Fågel
	Spår
	Väggorsning
	Fara
	Geocache
	Sevärdhet
	Viltkamera

5.3. Riktningssnavigering

Riktningssnavigering är en funktion som du kan använda utomhus om du vill följa en målpil mot en plats du ser eller har hittat på kartan. Du kan använda funktionen som en kompass eller tillsammans med en papperskarta.



Så använder du riktningsnavigering utan att träna:

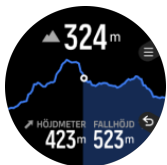
1. Skrolla till **Navigering** genom att svepa uppåt eller vrida på kronan från urtavlan.
2. Tryck på den övre knappen för att öppna navigeringsalternativen.
3. Välj **Navigeringsmål**.
4. Vid behov kan du kalibrera kompassen med hjälp av instruktionerna på skärmen.
5. Rikta den blå pilen på skärmen mot målplatsen och tryck på mittknappen.
6. Följ den blå pilen till platsen.
7. Tryck på den nedre knappen och välj **Avsluta navigering** för att avsluta navigeringen.

5.4. Höjdnavigering

Om du navigerar på en rutt som har höjdinformation kan du också navigera baserat på upp- och nedstigning med hjälp av displayen för höjdprofil. När du använder navigering vrider du kronan för att växla till att visa höjdprofilen.

På displayen för höjdprofil visas följande information:

- överst: din nuvarande höjd
- mitten: höjdprofil med din nuvarande position
- nedtill: avklarad stigning och nedstigning



Om du kommer för långt från ruttan när du använder höjdnavigering visas meddelandet **Utanför rutt** på displayen med höjdprofilen. Om detta meddelande visas skrollar du ner till skärmen för ruttnavigering för att komma tillbaka på rätt spår innan du fortsätter med höjdnavigeringen.

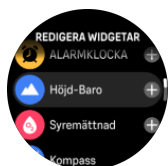
6. Widgetar

Widgetar ger dig användbar information om din aktivitet och träning. Anpassa widgetlistan så att du snabbt kan se den information som är viktigast för dig, till exempel din puls, daglig stegräkning eller aktuell höjd. Du kan komma åt widgetarna från urtavlan genom att svepa uppåt eller nedåt, eller vrida på kronan.



Du kan aktivera och stänga av widgetar från **Kontrollpanel** under **Anpassa > Redigera widgetar**. Välj vilka widgetar du vill använda genom att trycka på + och - bredvid widgetens namn eller genom att trycka på kronan.

Du kan lägga till upp till sex widgetar i listan.

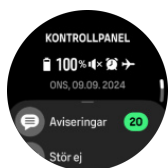


Du kan även välja vilka widgetar du vill använda i klockan, och i vilken ordning, genom att aktivera och inaktivera dem i Suunto-appen.

 **TIPS:** Om en app inte finns med i widgetlistan ännu kan du hitta den på menyn **Alla appar**.

6.1. Kontrollpanel

Från kontrollpanelen längst upp i widgetlistan kan du komma åt flera data- och klockalternativ, till exempel för batterinivå, aviseringar och hela inställningsmenyn.



Svep uppåt eller vrid på kronan från urtavlan tills du ser **Kontrollpanel**.

Kontrollpanelen visas alltid överst i widgetlistan. Du kan inte ta bort den eller flytta den lägre i listan.


6.2. Träningsvolym

Du hittar widgeten **Träningsvolym** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

I widgeten **Träningsvolym** visas information om träningsbelastningen och den totala varaktigheten för dina träningspass den aktuella veckan. Du kan jämföra din nuvarande träningsvolym med de senaste sex veckorna. Då kan du bibehålla formen och minska risken för skador.



Träningsbelastningen beräknas baserat på träningens varaktighet och intensitet. Din träningsbelastningspoäng (TSS) visar hur mycket belastning kroppen utsätts för under träningen.

 **TIPS:** Du kan läsa mer om Suuntos analyskoncept för träningsbelastning på www.suunto.com eller i Suunto-appen.

Skrolla nedåt i widgeten för att se mer träningsdata. Du kan kontrollera dina pulszoner och de vanligaste sportlägena den aktuella veckan, justera mål och granska den senaste veckans träningsvolym.

6.3. Utveckling

Du hittar widgeten **Utveckling** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Framstegswidgeten förser dig med data som hjälper dig att öka din träningsbelastning över en längre tidsperiod, oavsett om det gäller träningsfrekvens, varaktighet eller intensitet.





Varje träningspass får en Träningsbelastningspoäng (TSS) (baserad på varaktigheten och intensiteten) och utifrån detta värde beräknas träningsbelastningen för både korta och långa medelvärden. Från detta TSS-värde kan din klocka beräkna din konditionsnivå (definierad som $VO_2\max$), CTL (kronisk träningsbelastning) och även ge dig en uppskattning av din mjölktsyretröskel och en förutsägelse om ditt löptempo på olika distanser.

Din konditionsnivå definieras som $VO_2\max$ (maximal syreupptagningsförmåga), ett allmänt erkänt mått på aerob uthållighet. Med andra ord visar $VO_2\max$ hur väl din kropp kan ta upp syre. Ju högre $VO_2\max$, desto bättre kan din kropp använda syre.

Uppskattningen av din konditionsnivå baseras på en kontroll av hur din puls svarar under varje registrerad promenad- eller löpträning. Uppskatta din konditionsnivå genom att registrera en löp- eller gångtur som varar minst 15 minuter samtidigt som du bär din Suunto Run.

Widgeten visar även din uppskattade konditionsålder. Konditionsålder är ett värde som räknar om ditt $VO_2\max$ -värde till ålder.

 **OBS:** En förbättring av $VO_2\max$ är högst individuell och beror på faktorer som ålder, kön, genetik och träningsbakgrund. Om du redan har en väldigt bra kondition så kommer det att ta längre tid att öka din konditionsnivå. Om du precis har börjat att träna regelbundet så kan du se en snabb ökning av konditionsnivån.

 **TIPS:** Du kan läsa mer om Suuntos analyskoncept för träningsbelastning på www.suunto.com eller i Suunto-appen.

6.4. Återhämtning

Du hittar widgeten **Återhämtning** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Dina återhämtningsdata är en bra indikation för din kropps energinivåer, de påverkar din förmåga att hantera stress och klara av dagens utmaningar.

Påfrestning och fysisk aktivitet förbrukar dina resurser, medan vila och återhämtning återställer dem. Bra sömn är viktigt för se till att din kropp har de resurser som behövs.

I widgeten Återställning på klockan kan du se ett procentvärde som anger hur väl kroppen har återhämtat sig sedan din senaste träning, efter en sjukdom eller en stressig period. En färgskala under värdet visar också kroppens aktuella tillstånd. Vrid på kronan eller svep uppåt för att se mer information och förklaringar.



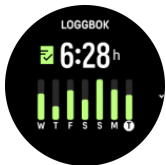
När dina återhämtningsnivåer är höga känner du dig förmodligen fräsch och energisk. Om du löptränar när dina resurser är höga innebär det att du förmodligen kommer att ha en bra löptur, eftersom din kropp då har den energi som behövs för att anpassa sig och bli starkare. När återhämtningsnivån är låg bör du dock vila ordentligt före nästa hårda träningspass.

Återhämtningsdata beräknas baserat på tre huvudfaktorer:

- genomsnittet av din pulsvariabilitet (HRV) de senaste sju dagarna
- dina spårade sömndata de senaste sju dagarna
- träningsbalansen (TSB).

6.5. Loggbok

Klockan ger dig en överblick över din träningsaktivitet via en loggbok.



I loggboken kan du se en sammanfattning av din aktuella träningsvecka. Sammanfattningen innehåller den totala tiden och en översikt över vilka dagar du har tränat.

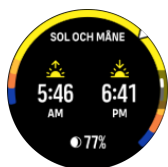
Om du sveper uppåt får du information om vilka aktiviteter du har utfört och när. När du väljer en av aktiviteterna, genom att trycka på kronan, visas ännu mer information och även möjligheten att radera aktiviteten från din loggbok.

6.6. Sol och måne

Du hittar widgeten **Sol och måne** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Widgeten visar tiden till nästa solnedgång eller soluppgång, beroende på vilken som följer närmast.

Om du väljer widgeten kan du se när solen går upp och ner, och även den aktuella månfasen.



6.7. Kompass

Suunto Run har en gyroassisterad kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. Kompassen kompenserar för lutning och visar korrekta värden även när den inte är i horisontellt läge.

Du hittar widgeten **Kompass** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Kompasswidgeten innehåller följande information:

- Pil som pekar mot den magnetiska nordpolen
- Kardinalstreck för kurs
- Kurs i grader
- Höjd
- Barometriskt tryck



När du är i kompasswidgeten kan du svepa uppåt från skärmens nedre kant för att öppna kompassinställningarna. Du har följande inställningsalternativ:


- **Kalibrera kompass**
- **Deklination**
- **Kompassenhet**

Tryck på den nedre knappen för att stänga kompassen.

Kalibrera kompassen

Om kompassen inte är kalibrerad uppmanas du att kalibrera den när du öppnar kompasswidgeten. Du kan också kalibrera kompassen när du har valt alternativet **Kalibrera kompass** i kompassinställningarna.



 **OBS:** Kompassen kalibrerar sig själv när den används, men om klockan påverkats av starka magnetfält eller en hård stöt kan kompassen visa fel riktning. Gör en ny kalibrering för att lösa problemet.

Ställa in missvisningen

Ställ in ett exakt missvisningsvärde så att du får korrekta kompassvärden.

Pappersskalor är geografiskt inställda mot nordpolen. Kompasser pekar däremot mot den magnetiska nordpolen – ett område ovanför jordklotet dit jordens magnetfält drar. Eftersom den magnetiska nordpolen och den geografiska nordpolen inte finns på samma plats, måste du ställa in missvisningen på kompassen. Missvisningen är vinkeln mellan den magnetiska och den geografiska nordpolen.

Missvisningsvärdet visas på de flesta skalor. Den magnetiska nordpolen flyttas något varje år, så det mest korrekta och aktuella missvisningsvärdet hittar du på webbplatser som www.magnetic-declination.com.

Orienteringsskalor är däremot ritade utifrån den magnetiska nordpolen. När du använder en orienteringsskala måste du stänga av korrigeringen av missvisning genom att ställa in missvisningsvärdet till 0 grader.

Du kan ställa in missvisningsvärdet när du har valt alternativet **Deklination** i kompassinställningarna.

Kompassenhet

Du kan ställa in kompassen på grader eller mil. Om du vill ändra kompassenheten väljer du alternativet **Kompassenhet** i kompassinställningarna.

Kompassinställningarna är även tillgängliga via klockinställningarna under **Utomhus > Navigering**.

6.8. Höjd-Baro

Suunto Run mäter kontinuerligt absolut lufttryck via den inbyggda trycksensorn. Baserat på den här mätningen och dina höjdreferensvärden beräknas höjd eller lufttryck. Data visas i widgeten **Höjd-Baro**.

Du hittar widgeten **Höjd-Baro** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

⚠ VARNING: Håll området runt de två trycksensorernas hål vid klockan 12 på sidan av din klocka fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i hålen eftersom sensorn kan skadas.

Widgeten har tre vyer som du når genom att svepa uppåt eller vrida på kronan. I den första vyn visas aktuell höjd.



Visa barometriskt tryck och barometer-trenddiagram genom att svepa uppåt.



Svep uppåt igen för att se temperaturen.

OBS: När du bär klockan på handleden är sensorn mycket nära kroppen och temperaturavläsningarna kan påverkas av din kroppstemperatur. Se till att temperaturavläsningarna blir korrekta genom att fästa klockan på ryggsäcken eller utrustningen och använd ett bröstbälte till att hålla koll på pulsen.

Se till att höjdreferensvärdet är korrekt inställt. Skrolla nedåt i widgeten för att ställa in höjden manuellt eller automatiskt. Höjden för din aktuella plats visas på de flesta topografiska skalor eller stora karttjänster på internet, till exempel Google Maps.

Förändringar i lokala väderförhållanden påverkar höjdväläsningarna. Om det lokala vädret skiftar ofta bör du återställa höjdreferensvärdet regelbundet, helst innan du påbörjar nästa resa.

Automatisk Höjd-Baro-profil

Både väder- och höjdförändringar påverkar lufttrycket. För att hantera detta växlar Suunto Run automatiskt mellan att tolka förändringar av lufttrycket som väder- respektive höjdförändringar beroende på dina rörelser.

Om klockan känner av vertikala rörelser växlar den till att mäta höjd. När höjdgrafen visas tar det högst 10 sekunder innan värdet uppdateras.

Om du är på en konstant höjd (mindre än 5 meter vertikal rörelse inom 12 minuter), tolkar klockan tryckförändringar som väderskiftningar och justerar barometergrafen i enlighet med detta.

6.9. Steg och kalorier

Du hittar widgeten **Steg och kalorier** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Din klocka räknar dina steg med en accelerometer. Klockan räknar steg dygnet runt, sju dagar i veckan, även när du registrerar ett träningspass eller andra aktiviteter. För vissa specifika sporter, som simning och cykling, räknas dock inte steg.

Det översta värdet i widgeten är dagens totala stegantal och det nedre värdet den uppskattade mängden aktiva kalorier som du har bränt så långt den dagen.



Färgstaplarna i widgeten indikerar hur nära du är dina dagliga aktivitetsmål. Dessa mål kan anpassas efter dina personliga preferenser (se nedan).

Du kan även kontrollera dina steg och brända kalorier under de senaste sju dagarna genom att svepa uppåt.

Din basomsättning (BMR) är antalet kalorier kroppen förbrukar vid vila. Det är de kalorier kroppen behöver för att hålla sig varm och utföra basfunktioner som att blinka med ögonen eller få hjärtat att slå. Detta antal baseras på din personliga profil, som består av faktorer som ålder och kön.

Aktivitetsmål

Du kan anpassa dina dagliga mål för både steg och kalorier. Skrolla nedåt i widgeten för att ställa in dagsmål för steg och kalorier och aktivera eller stänga av målrelaterade aviseringar.



När du ställer in ditt stegmål så definierar du det totala antalet steg för dagen.

Den totala mängden kalorier du förbränner per dag baseras på två faktorer: din basomsättning (BMR) och din fysiska aktivitet.

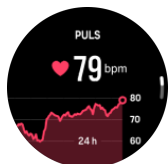
När du ställer in ett kalormål så definierar du hur många kalorier du vill förbränna utöver din BMR. Detta är så kallade aktiva kalorier.

Du kan även ställa in mål för steg och kalorier i klockans inställningar, under **Aktivitet och träning**.

6.10. Puls

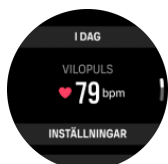
Du hittar widgeten **Puls** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

I pulswidgeten kan du snabbt se din hjärtfrekvens och ett diagram med din hjärtfrekvens under 24 timmar. Diagrammet ritas upp med hjälp av din genomsnittliga puls beräknad utifrån perioder på 5 minuter.



Under diagrammet visas intervallet för din uppmätta puls de senaste 24 timmarna.

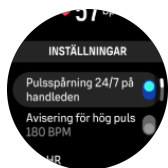
Vilopulsen under en viss dag är en god indikation på din återhämtning. Om den är högre än normalt så har du förmodligen inte återhämtat dig helt från ditt senaste träningspass.



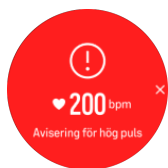
Om du registrerar ett träningspass återspeglar värdena för daglig puls den förhöjda pulsen och kaloriförbrukningen från din träning.

För att visa dagliga HR-widgetvärden måste daglig puls-funktionen vara aktiverad. Du kan aktivera och stänga av funktionen genom att öppna widgeten Puls och skrolla ner till inställningarna.

När den här funktionen är på aktiverar klockan den optiska pulssensorn med jämna mellanrum för att läsa av din puls. Detta minskar batteritiden något.



Om du vill få ett meddelande när pulsen är för hög kan du ställa in en varning om hög puls i pulswidgeten. Skrolla ner till inställningarna och aktivera **Avisering för hög puls**. På nästa skärm kan du ställa in ett pulsvärde. När din puls är lika med eller över det inställda värdet i 5 sekunder spelar klockan upp ett varningsljud och du ser en röd skärm med aktuella pulsdatabe. Bekräfta varningen genom att trycka på kronan.



 **OBS:** Mätresultaten ges endast i referenssyfte och bör inte användas som underlag för en medicinsk diagnos.

6.11. Syremättnad

Du kan mäta din syremättnadsnivå med klockan Suunto Run.

Du hittar widgeten **Syremättnad** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.


Syremättnadsnivån kan ge en indikation på överträning eller utmattnings, och kan även vara praktisk för att se din acklimatisering på hög höjd.

Normala syremättnadsnivåer ligger på mellan 96 och 99 procent vid havsnivå. På hög höjd kan normala värden vara något lägre. När kroppen acklimatiserat sig till hög höjd ökar värdet igen.

Så här kan du mäta din syremättnadsnivå via widgeten Syremättnad:

1. Välj **MÄT NU**.
2. Håll handen stilla när klockan utför mätningen.
3. Följ anvisningarna på klockan om mätningen misslyckas.
4. När mätningen har genomförts visas värdet för syremättnaden i blodet.

Du kan också mäta syremättnadsnivån under 6.12. *Sömn*.

 **VARNING:** Suunto Run är inte en medicinteknisk enhet och syremättnadsnivån som Suunto Run visar är inte avsedd för att diagnostisera eller övervaka medicinska tillstånd.

6.12. Sömn

Du hittar widgeten **Sömn** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

En god natts sömn är viktig för både kropp och själ. Du kan använda din klocka för att registrera din sömn och se hur mycket du sover i genomsnitt.

När du sover med klockan på registrerar Suunto Run din sömn utifrån accelerometerdata.

Om du vill spåra sömnen måste du aktivera sömnspårning i klockan.

1. Skrolla ner från urtavlan och välj widgeten **Sömn**.
2. Skrolla ner till inställningarna och tryck på kronan för att öppna menyn **Sömn**.
3. Skrolla ner och aktivera **Sömnregistrering**.

Du kan välja om du vill mäta din Syremättnad och Pulsvariabilitetsspårning medan du sover.


När du har aktiverat sömnregistrering så kan du även ställa in ditt sömnmål. En genomsnittlig vuxen människa sover från 7 till 9 timmar om dygnet, även om den ideala sömnmängden för dig kan avvika från normen.

Sömntrender

Du kan följa din övergripande sömntrend med sömnwidgeten. Den första vyn i sömnwidgeten visar din senaste sömn och ett diagram över de senaste sju dagarna.




Om du skrollar nedåt i sömnwidgeten kan du se en sammanfattning av din sömn förra natten. Sammanfattningen inkluderar bland annat information om hur lång tid du sov, hur lång tid du var vaken (i rörelse) och hur många timmars djupsömn du fick (ingen rörelse).

 **OBS:** Alla mätvärden för sömn är endast baserade på rörelse, så de är uppskattningar som kanske inte stämmer överens med dina faktiska sömnvanor.

Du kan definiera flera sömnrelaterade inställningar i sömnwidgeten:

Sömmål

Du kan ställa in hur länge du vill sova. Om du ställer in ett mål visar din sömnsammanfattning hur mycket mer eller mindre du sov än det angivna målet.

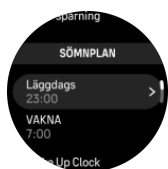
 **TIPS:** Om du ställer in ditt sömmål redan när du konfigurerar klockan för första gången visas det sparade målet under sömmålet.

Mätning av syremättnad och pulsvariabilitet (HRV) medan du sover

Om du har på dig din klocka på natten när du sover kan du få ytterligare feedback gällande din syremättnad och pulsvariabilitet. Om du vill mäta dessa data aktiverar du spårningsalternativen för syremättnad och pulsvariabilitet i spårningsinställningarna.

Sömnplan

Skrolla ner för att ställa in din sömnplan. Ställ in den när du planerar att gå till sängs och sedan vakna.



Aktivera alternativet Väckningslarm om du vill att klockan ska väcka dig genom att vibrera och spela upp ett larmljud.


Du kan använda den automatiska Stör ej-inställningen för att automatiskt aktivera Stör ej-läget medan du sover.

6.13. Väder

Väderwidgeten ger dig information om det aktuella vädret. Den visar aktuell temperatur, vindhastighet och riktning och aktuell vädertyp både som text och ikon. Vädertyper kan till exempel vara soligt, molnigt, regnigt etc.



Svep uppåt eller vrid på kronan när du vill se mer detaljerade väderdata som luftfuktighet, luftkvalitet och prognosdata.

 **TIPS:** Säkerställ att klockan är ansluten med Suunto-appen för att få så exakt väderinformation som möjligt.


6.14. Alarmklocka

Din klocka har ett alarm som kan ringa en gång eller upprepas på specifika dagar. Du hittar den på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Om du har sparat en sömnplan på menyn **Sömn** kan du snabbt ställa in ett väckningslarm under **Vakna** i **Alarmklocka**. På den här menyn kan du aktivera och stänga av larmet, ändra hur ofta du vill att det ska ljuda och ändra ditt sömnprogram.

Du kan ställa in fler larm utöver väckningslarmet för ditt sömnprogram:

1. Svep uppåt eller nedåt på urtavlan eller vrid på kronan för att komma åt **Alarmklocka** på widgetlistan eller menyn **Alla appar**.
2. Öppna **Alarmklocka**.
3. Skrolla ner och välj **Ny alarmklocka**.

 **OBS:** Du kan ta bort eller redigeras äldre larm genom att välja dem i listan under **Ny alarmklocka**.

4. Ställ in timme och minuter.



5. Välj hur ofta du vill att larmet ska ringa. Du kan välja mellan följande alternativ:

En gång: larmet ringer en gång inom de kommande 24 timmarna vid en specifik tid

Varje dag: larmet ringer vid samma tid varje dag, oavsett veckodag

Veckodagar: larmet ringer vid samma tid måndag till fredag



När alarmeret ringer kan du stänga av det eller välja snooze-funktionen. Snoozetiden är 10 minuter och kan upprepas upp till 10 gånger.



Om du låter larmet ljuda stängs det av automatiskt efter en minut.

6.15. Timer

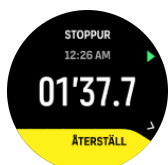
Klockan har ett stoppur och en nedräkningstimer för enkel tidsmätning. Du hittar timern på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

När du öppnar widgeten visas stoppuret. Efterföljande gånger kommer klockan ihåg vilken du använde senast, stoppuret eller nedräkningstimeren.

Svep uppåt för att öppna snabbmenyn **STÄLL IN TIMER** där du kan ändra timerinställningarna.

Stoppur

Starta och stoppa stoppuret genom att trycka på den övre knappen. Forsätt genom att trycka på den övre knappen igen. Återställ genom att hålla den nedre knappen intryckt.



Avsluta timern genom att hålla den nedre knappen intryckt.

Nedräkningstimer

På timern sveper du uppåt för att öppna snabbmenyn. Härifrån kan du välja en förinställd nedräkningstid eller skapa en anpassad nedräkningstid.



Stoppa och återställ vid behov med den övre eller nedre knappen.


Avsluta nedräkningen genom att trycka på den nedre knappen.

6.16. Mediaspelare

Du hittar widgeten **Mediaspelare** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Mediespelaren i klockan har två lägen: **Bluetooth-läge** och **Offlineläge**. Med Bluetooth-musikläget kan du styra musiken, poddsändningar och andra media som spelas upp på telefonen medan offlineläget är till för att spela upp musik som finns lagrad på klockan.

Bluetooth-läge

 **OBS:** Du måste parkoppla din klocka med telefonen innan du kan använda Bluetooth-läget.



I mediespelaren kan du styra dina mediafiler genom att trycka på spela upp, nästa spår eller föregående spår.

Svep uppåt eller vrid på kronan för att ställa in mediakontrollerna. Välj **Medialäge** för att växla till offlineläge.

Stäng mediakontrollens widget genom att trycka på den nedre knappen.

Offlineläge




Läget Offlinemusik är till för att spela upp ljudinnehåll som finns lagrat på klockan. Du kan använda mediespelarens offlineläge om du har Bluetooth-hörlurar anslutna till klockan. Information om parkoppling finns i [3.2.2. Parkoppla enheter](#).

Klockan har en exempellåt lagrad som standard. Om du vill överföra musik till klockan ansluter du den till en dator eller en kompatibel mobiltelefon med USB-laddningskabeln (Type-C) som ingår i produktpaketet. Öppna musikmappen på klockan på datorn eller mobiltelefonen och kopiera ljudfilerna dit. Klockan har stöd för följande filformat: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Om du vill börja lyssna på musik offline startar du hörlurarna du har parkopplat med klockan och väljer offlineläget under **Medialäge** i mediespelaren. Styr dina mediafiler genom att trycka på spela upp, nästa spår eller föregående spår.

Svep uppåt eller vrid på kronan för att se fler alternativ som volymkontroll, upprepning och blandläge samt biblioteksöversikt. Välj **Medialäge** för att växla till Bluetooth-läge.

Stäng mediespelaren genom att trycka på den nedre knappen.

 **TIPS:** Använd Suunto-appen för att organisera ljudfilerna som lagras på klockan och skapa anpassade spellistor.

6.17. Alipay (endast på det kinesiska fastlandet)

Du hittar widgeten **Alipay** på menyn **Alla appar** och kan lägga till den i listan med valda widgetar.

Om du ansluter klockan till Alipay-appen på mobiltelefonen kan du använda klockan för offlinebetalningar.

 **OBS:** Alipay är endast tillgängligt på det kinesiska fastlandet.

7. Alla appar

Menyn **Alla appar** innehåller alla appar och klockfunktioner, och du kan även komma åt klockinställningarna härifrån.

Dra nedåt på urtavlan eller vrid på kronan för att öppna menyn Alla appar. När du har kommit till menyn skrollar du nedåt för att se apparna indelade i kategorierna träning, utomhus och allmänt.

7.1. Ficklampa

Suunto Run har en ficklampsfunktion med tre ljuslägen.

För att aktivera ficklampan sveper du uppåt från urtavlan eller skrollar ned med kronan och väljer **Kontrollpanel** eller **Alla appar**. Skrolla till **Ficklampa** och slå på den genom att knacka på den eller trycka på kronan.

Ficklampen har följande ljuslägen:

- en extra ljus, vit bakgrundsbelysning som är på hela tiden
- ett flimmerläge
- en ljusröd bakgrundsbelysning som är på hela tiden

Om du vill ändra belysningsläge vrider du på kronan eller sveper uppåt eller nedåt. Släck ficklampan genom att trycka på den nedre knappen eller svepa höger.

7.2. Hitta min telefon

Du kan använda funktionen Hitta min telefon till att hitta din telefon om du tappar bort den. Din Suunto Run kan ringa till telefonen om den är ansluten. Eftersom Suunto Run ansluter till telefonen via Bluetooth måste telefonen vara inom Bluetooth-räckvidd för att klockan ska kunna ringa till den.

Så här aktiverar du hitta min telefon-funktionen:

1. Svep uppåt på urtavlan för att öppna **Kontrollpanel** eller **Alla appar**.
2. Skrolla neråt till **Hitta min telefon**.
3. Ring till telefonen genom att trycka på funktionsnamnet eller trycka på kronan.
4. Tryck på den nedre knappen för att sluta ringa.

7.3. Andas

Om du känner dig nervös eller stressad kan appen **Andas** i din Suunto Run hjälpa dig att koppla av. Du hittar appen **Andas** på menyn **Alla appar**.

Starta appen och gör en guidad andningsövning. Följ animeringen medan du andas in och ut. Vibrationerna hjälper dig också att hålla rytmen.

Skrolla nedåt för att ställa in hur lång andningsövningen ska vara.

8. Skötsel och support

8.1. Riktlinjer för hantering


Hantera därför enheten varsamt - knacka inte på den och tappa den inte.

Klockan kräver ingen service under normala förhållanden. Skölj regelbundet av den med rent vatten. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller med sämskskinn.

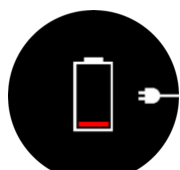
Använd endast original Suunto tillbehör - skador som orsakats av tillbehör som inte är original, täcks inte av garantin.

8.2. Batteri

Batteritiden efter en laddning beror på hur klockan används och under vilka förhållanden. Vid låg temperatur minskar exempelvis batteritiden efter en laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier försämras i allmänhet över tid.

 **OBS:** I händelse av onormal försämrad kapacitet som orsakas av ett defekt batteri täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år, eller högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

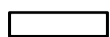
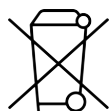
När batteriets laddningsnivå är lägre än 20 % och senare 5 %, så visar din klocka en ikon för låg batterinivå. Om batterinivån sjunker väldigt lågt aktiverar klockan ett energisparläge och visar en laddningsikon.



Ladda klockan med den medföljande USB-kabeln. När batterinivån är tillräckligt hög inaktiverar klockan energisparläget.

8.3. Avfallshantering

Bortskaffa enheten på rätt sätt genom att behandla den som elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall. Du kan lämna in enheten hos din lokala Suuntoåterförsäljare.



9. Referens

9.1. Överensstämmelse

Information och efterlevnad och detaljerade tekniska specifikationer finns i "Produktsäkerhet och information om bestämmelser" som kommer med Suunto Run, eller på www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Härmed förklarar Suunto Oy att radioutrustningen av typen OW234 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: www.suunto.com/EUconformity.



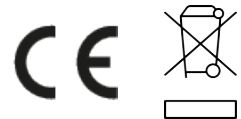


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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 07/2025

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