

SUUNTO 3/SUUNTO 3 FITNESS


ANVÄNDARHANDBOK

1. SÄKERHET.....	4
2. Komma igång.....	5
2.1. Knappar.....	5
2.2. Suunto-appen.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optisk pulsmätning.....	7
2.5. Justera inställningar.....	8
3. Inställningar.....	9
3.1. Knapplås och skärmnedtoning.....	9
3.2. Bakgrundsbelysning.....	9
3.3. Ljud och vibration.....	9
3.4. Bluetooth-anslutning.....	10
3.5. Flygplansläge.....	10
3.6. Stör ej-läge.....	10
3.7. Aviseringar.....	10
3.8. Tid och datum.....	11
3.8.1. Alarmklocka.....	11
3.9. Språk och enhetsssystem.....	12
3.10. Urtavlor.....	12
3.11. Enhetsinformation.....	12
4. Egenskaper.....	13
4.1. Registrera ett träningspass.....	13
4.1.1. Hastighets- och distanskalibrering.....	14
4.1.2. Sportinställningar.....	14
4.1.3. Energisparfunktioner för sportläge.....	15
4.1.4. Så här använder du mål när du tränar.....	15
4.1.5. Ansluten GPS.....	16
4.1.6. Intervallträning.....	16
4.1.7. Simning.....	17
4.1.8. Känsla.....	17
4.1.9. Skärmtema.....	18
4.2. Loggbok.....	18
4.3. Daglig aktivitet.....	19
4.3.1. Aktivitetsregistrering.....	19
4.3.2. Direktpuls.....	20
4.3.3. Daglig puls.....	20
4.4. Anpassningsbar träningsvägledning.....	21
4.5. Träningsinsikter.....	23
4.6. Återhämtningstid.....	24
4.7. Sömnregistrering.....	25


4.8. Påfrestning och återhämtning.....	26
4.9. Konditionsnivå.....	27
4.10. Pulssensor (bröst).....	28
4.11. Para ihop med POD-enheter och sensorer.....	28
4.11.1. Kalibrera en fot-POD.....	29
4.12. Tidtagare.....	29
4.13. Intensitetszoner.....	30
4.13.1. Pulszoner.....	31
4.13.2. Tempozoner.....	33
5. Skötsel och support.....	35
5.1. Riktlinjer för hantering.....	35
5.2. Batteri.....	35
5.3. Avfallshantering.....	35
6. Referens.....	36
6.1. Överensstämmelse.....	36
6.2. CE.....	36


1. SÄKERHET

Olika säkerhetsföreskrifter


 **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.


Säkerhetsföreskrifter

 **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 PRODUKTEN OMEDELbart SLUTA ANVÄNDAS OCH LÄKARE RÅDFRÅGAS.**


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

 **VARNING:** Endast för fritidsanvändning.


 **VARNING:** Förlita dig inte enbart på mobilassisterad GPS eller produktens batteritid. Använd alltid kartor och annan form av säkerhetsmaterial för din säkerhet.

 **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.

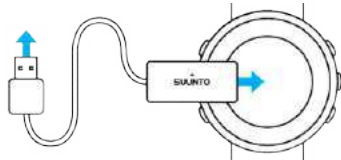
 **VARNING:** Produkten får inte tappas eller utsättas för stötar, då detta kan skada den.

 **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 % säkra, 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 enkelt att starta din Suunto 3/Suunto 3 Fitness för första gången.

1. Väck din klocka genom att ansluta den till en dator med USB-kabeln från förpackningen.



2. Tryck på mittknappen för att starta installationsguiden.



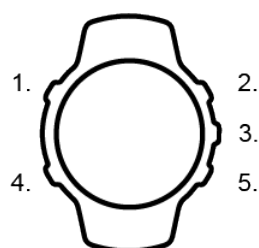
3. Välj språk genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger. Bekräfta med mittknappen.



4. Följ anvisningarna i guiden för att slutföra grundinställningarna. Tryck på knappen längst upp eller längst ned till höger för att ändra värden. Använd mittknappen för att bekräfta ditt val och gå vidare till nästa steg.

2.1. Knappar

Suunto 3/Suunto 3 Fitness har fem knappar som du kan använda för att navigera mellan skärmar och funktioner.



Normal användning:

1. Övre vänstra knappen

- tryck för att aktivera bakgrundsbelysningen
- tryck för att se alternativ information

2. Övre högra knappen

- tryck för att flytta uppåt i skärmar och menyer

3. Mittknappen

- tryck för att välja en post eller för att gå framåt/ändra display
- håll intryckt för att öppna menyn för aktuella genvägar

4. Nedre vänstra knappen

- tryck för att gå tillbaka
- håll intryckt för att gå tillbaka till urtavlan

5. Nedre högra knappen

- tryck för att förflytta dig nedåt i vyer och menyer

När du registrerar ett träningspass så har knapparna andra funktioner:

1. Övre vänstra knappen

- tryck för att se alternativ information

2. Övre högra knappen

- tryck för att pausa eller återuppta registrering
- håll intryckt för att ändra aktivitet

3. Mittknappen

- tryck för att ändra display
- håll intryckt för att öppna menyn för aktuella alternativ

4. Nedre vänstra knappen

- tryck för att ändra display

5. Nedre högra knappen

- tryck för att markera ett varv
- håll intryckt för att låsa och låsa upp knapparna


2.2. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du få ut ännu mer av din Suunto 3/Suunto 3 Fitness. Parkoppla din klocka med mobilappen för att få ansluten GPS, mobilmeddelanden, insikter med mera.

 **OBS:** Det går inte att para ihop någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parar ihop.

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** i inställningsmenyn och aktivera om det inte redan är aktiverat.
2. Hämta Suunto-appen från iTunes 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 det inte redan är aktiverat.
4. Tryck på klockikonen i det övre vänstra hörnet av app-skärmen och tryck sedan på "PAIR" för att para ihop klockan.
5. Verifiera parkopplingen genom att skriva in koden som visas på din klocka i appen.

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

2.3. SuuntoLink

Ladda ner och installera SuuntoLink på din PC eller Mac för att uppdatera din klockas programvara.

Vi rekommenderar starkt att du uppdaterar din klocka när en ny programvaruversion finns tillgänglig. Om det finns en tillgänglig uppdatering så aviseras du via SuuntoLink såväl som via Suunto-appen.

Mer information finns på www.suunto.com/SuuntoLink.

Så här uppdaterar du klockans programvara:

1. Anslut din klocka till datorn via den medföljande USB-kabeln.
2. Starta SuuntoLink om det inte redan är igång.
3. Tryck på uppdateringsknappen i SuuntoLink.

2.4. 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.

⚠ VARNING: 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.

⚠ VARNING: Endast för fritidsbruk: funktionen för optisk pulsmätning är inte avsedd för medicinskt bruk.

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

⚠ VARNING: 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.

2.5. Justera inställningar

Så här ändrar du en inställning:

1. Tryck på den övre högra knappen tills du ser ikonen för inställningar. Tryck sedan på mittknappen för att öppna menyn för inställningar.



2. Bläddra i menyn med inställningar genom att trycka på den övre eller nedre knappen på höger sida.




3. Välj en inställning genom att trycka på mittknappen när inställningen är markerad. Gå tillbaka i menyn genom att trycka på den nedre vänstra knappen.
4. Ändra inställningar med ett värdeintervall genom att trycka på den övre eller nedre knappen på höger sida.



5. För inställningar med bara på och av ändrar du värdet genom att trycka på mittknappen.



 **TIPS:** Genom att hålla mittknappen intryckt får du också tillgång till allmänna inställningar från genvägsmenyn.



3. Inställningar

3.1. Knapplås och skärmnedtoning

Medan du registrerar en aktivitet kan du låsa knapparna genom att hålla den nedre högra knappen intryckt. När de är låsta kan du inte ändra displayskärmarna, men du kan sätta på bakgrundsbelysningen genom att trycka på vilken knapp som helst om bakgrundsbelysningen är inställd på autoläge.

Håll in den nedre högra knappen igen för att låsa upp knapparna.

När du inte registrerar någon aktivitet tonas skärmen ned efter en minuts inaktivitet. För att aktivera skärmen, tryck på valfri knapp.

Efter en längre period utan aktivitet går klockan in i viloläge och stänger av skärmen helt. Eventuella rörelser återaktiverar skärmen.

3.2. Bakgrundsbelysning

Du kan justera funktionerna för bakgrundsbelysningen i inställningarna under **Allmänna » Bakgrundsbelysning**.

- Inställningen Standby-läge styr skärmens ljusstyrka när ingen bakgrundsbelysning är aktiverad (till exempel genom en knapptryckning). De två alternativen för Standby-läge är På och Av.
- Funktionen Lyft för att väcka aktiverar standby-bakgrundsbelysningen i det vanliga tidsläget och aktiverar bakgrundsbelysningen i träningsläget när du lyfter handleden för att titta på klockan. De tre alternativen för Lyft för att väcka är följande:
 - På: Bakgrundsbelysningen aktiveras när du lyfter handleden i det vanliga tidsläget eller under ett träningspass.
 - Endast träning: Bakgrundsbelysningen aktiveras bara när du lyfter handleden under ett träningspass.
 - Av: Funktionen Lyft för att väcka är avaktiverad.



OBS: Du kan också ställa in bakgrundsbelysningen så att den alltid är aktiverad. Tryck och håll ned mittknappen för att öppna menyn **Genvägar**, rulla ner till **Bakgrundsbelysning** och växla reglaget till att tvinga aktivering av bakgrundsbelysningen.

3.3. Ljud och vibration

Ljud- och vibrationsaviseringar används för meddelanden, alarm och andra viktiga händelser och åtgärder. Båda kan ändras i inställningarna under **Allmänna » Ljud**.

Under **Allmänna » Ljud » Allmänna** kan du välja mellan följande alternativ:

- **Alla på:** alla händelser utlöser ljud/vibration.
- **Alla av:** inga händelser utlöser ljud/vibration.
- **Knappar av:** alla händelser förutom att trycka på knapparna utlöser ljud/vibration.

Under **Allmänna » Ljud » Larm** kan du aktivera/avaktivera vibrationer.

Du kan välja mellan följande alternativ:

- **Vibration:** vibrationsavisering.

- **Ljud:** ljudavisering.
- **Båda:** både ljud- och vibrationsavisering.

3.4. Bluetooth-anslutning

Suunto 3/Suunto 3 Fitnessanvänder Bluetooth-teknik för att skicka och ta emot information från din mobil om du har parkopplat klockan med Suunto-appen. Samma teknik används också vid parkoppling av POD-enheter 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**.



Bluetooth kan också stängas av helt genom att aktivera flygplansläget, se 3.5. Flygplansläge

3.5. Flygplansläge

Aktivera flygplansläget när du behöver stänga av trådlös anslutning. Aktivera och inaktivera flygplansläget i inställningarna under **Anslutningar**.



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

3.6. Stör ej-läge

Stör ej-läget är en inställning som stänger av allt ljud och alla vibrationer, vilket gör läget användbart när klockan bärs i en teater eller i andra miljöer där du vill att den ska fungera som vanligt, utan att avge några ljud.

Så här aktiverar/inaktiverar du Stör ej-läget:


1. Från urtavlan, tryck på mittknappen för att öppna snabbmenyn.
2. Tryck på mittknappen för att aktivera/inaktivera Stör ej-läget.

När Stör ej-läget är aktiverat visas en Stör ej-ikon på urtavlan.

Om du har ställt in ett alarm kommer det att ringa och inaktivera Stör ej-läget och ringa som vanligt, såvida du inte snoozar alarmet.

3.7. Aviseringar

Om du har parat ihop din klocka med Suunto-appen så kan du ta emot aviseringar om sådant som inkommande samtal och textmeddelanden, på din klocka.

 **OBS:** Meddelanden som mottagits från vissa appar som används för kommunikation är kanske inte kompatibla med Suunto 3/Suunto 3 Fitness.

Aviseringar är på som standardinställning när du kopplar ihop klockan och appen. Du kan stänga av denna funktion under **Meddelanden**.

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



Om meddelandet inte får plats på skärmen kan du trycka på den nedre högra knappen för att läsa hela texten.

Aviseringshistorik

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

Tryck på mittknappen från urtavlan. Tryck sedan på den nedre knappen för att bläddra igenom aviseringshistoriken.

3.8. Tid och datum

Du ställer in tid och datum när du först sätter igång din klocka.

Ställ in tid och datum manuellt i inställningarna under **Allmänna » Tid/datum** där du även kan ändra tids- och datumformat.

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 **Allmänna » Tid/datum**, tryck på **Dubbel tidv.** för att ställa in tidszonen genom att välja en plats.

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

Under **Allmänna » Tid/datum** trycker du på **Automatisk tidsuppdatering** för att aktivera eller inaktivera funktionen.

3.8.1. Alarmklocka

Din klocka har ett alarm som kan ringa en gång eller upprepas på specifika dagar. Aktivera alarmet från inställningarna under **Larm » Alarmklocka**.

Så här ställer du in alarmet:

1. Välj först hur ofta du vill att alarmet ska ringa. Du kan välja mellan följande alternativ:
 - **En gång:** alarmet ringer en gång inom de kommande 24 timmarna på en specifik tid
 - **Veckodagar:** alarmet ringer på samma tid måndag till fredag
 - **Dagligen:** alarmet ringer på samma tid varje dag, oavsett veckodag



2. Ställ in timme och minuter och stäng inställningarna.



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



Om du inte stänger av alarmet växlar det automatiskt till snoozeläget efter 30 sekunder.

3.9. Språk och enhetssystem

Ändra klockans språk och enhetssystem i inställningarna under **Allmänna » Språk**.

3.10. Urtavlor

Suunto 3/Suunto 3 Fitness har flera olika urtavlor att välja bland, både digitala och analoga stilar.

Så här ändrar du urtavla:

1. Gå till inställningen **Urtavla** från startbilden eller håll mittknappen intryckt för att öppna menyn med aktuella alternativ. Välj genom att trycka på mittknappen **Urtavla**



2. Använd den övre eller den nedre högra knappen för att bläddra igenom förhandsvisningar och välj den urtavla du vill använda genom att trycka på mittknappen.
3. Använd den övre eller den nedre högra knappen för att bläddra igenom färgalternativen och välj det du vill använda.



Alla urtavlor har ytterligare information, som datum, totalt antal steg eller dubbla tidszoner. Tryck på den övre vänstra knappen för att växla mellan vyer.

3.11. Enhetsinformation

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

4. Egenskaper

4.1. Registrera ett träningspass

Utöver daglig aktivitetsspårning kan du använda klockan till att registrera dina träningspass eller andra aktiviteter för att få en detaljerad återkoppling och följa din utveckling.

Registrera ett träningspass:

1. Sätt på dig en pulssensor (valfritt).
2. Rulla upp till träningsikonen och välj med mittknappen.



3. Tryck på den övre högra knappen eller den nedre högra knappen för att bläddra bland sportlägen. Tryck på mittknappen för att välja ett läge du vill använda.
4. 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 under sökning, och när en signal hittas visas ett hjärta i färg med ett bälte om du använder ett pulsbälte. Om du använder en optisk pulsmätare visas ett hjärta i färg utan ett bälte.

Om du använder ett pulsbälte, men hjärtikonen endast blir grön (den optiska pulsmätaren är aktiv) ska du kontrollera att pulsbältet är parkopplat – se 4.11. *Para ihop med POD-enheter och sensorer* – och sedan välja sportläget igen.

Du kan vänta på att varje ikon växlar till grönt eller börja registreringen så fort du vill genom att trycka på mittknappen.



När registreringen har börjat går det inte att ändra pulsmätare under träningspasset.

5. Under registreringen kan du växla mellan displayer med mittknappen.
6. Tryck på den övre högra knappen för att pausa registreringen. Stanna och spara med den nedre högra knappen eller fortsätt med den övre, högra knappen.



Om sportläget du valt har olika alternativ, t.ex. ett inställt mål för varaktighet, kan du ändra dessa alternativ innan du börjar registreringen genom att trycka på den nedre högra knappen. Du kan även ändra alternativ för sportläget under en registrering genom att hålla mittknappen intryckt.



Efter att du har slutat att registrera så tillfrågas du hur du kände dig. Du kan svara eller hoppa över frågan (se 4.1.8. *Känsla*). Sedan visas en sammanfattning av aktiviteten som du kan bläddra igenom med hjälp av de övre och nedre knapparna på höger sida.

Ta bort registreringar som du inte vill behålla genom att bläddra längst ner till **Ta bort** och bekräfta med mittknappen. Du kan även ta bort loggar på samma sätt från loggboken.



4.1.1. Hastighets- och distanskalibrering

Suunto 3/Suunto 3 Fitness kan mäta löpning och gånghastighet och avstånd med klockans inbyggda accelerometer. Accelerometern måste kalibreras med dina steglängder och rörelser. Om den inte kalibreras kan klockan inte mäta hastigheten och avståndet korrekt.

Det enklaste sättet att kalibrera din klocka på är att registrera den första promenad- eller löpträningen med ansluten GPS (Se 4.1.5. *Ansluten GPS*). När du använder GPS:en på din mobiltelefon så görs hastighets- och distanskalibreringen automatiskt i bakgrunden.

Så här kalibrerar du din klocka manuellt:

1. Registrera en promenad- eller löpträning med känd distans (till exempel på en bana) i minst 12 minuter, se 4.1. *Registrera ett träningspass*
2. Efter träningen kan du ändra distansen i sammanfattningen genom att trycka på mittknappen när distansen är markerad.



 **OBS:** För att få det mest exakta resultatet bör du kalibrera din klocka manuellt, separat för både löpning och promenad.

4.1.2. Sportinställningar

Det finns ett brett utbud av förinställda sportinställningar i din klocka. Lägena är utformade för specifika aktiviteter och syften, från en promenad utomhus till längdskidåkning.

När du registrerar en övning (se 4.1. *Registrera ett träningspass*), kan du bläddra uppåt eller nedåt för att se en lista över sportlägen. Välj ikonen **Annat** längst ner i kortlistan för att visa hela listan över tillgängliga sportlägen.

Varje sportläge har en unik uppsättning skärmar och vyer.


4.1.3. Energisparfunktioner för sportläge

Du kan använda följande energisparläge för att förlänga batteritiden:

- Tidsgräns för display: normalt sett är skärmen på under träningen. Om du aktiverar en tidsgräns för displayen stängs skärmen av efter 10 sekunder för att spara på batteriet. Tryck på valfri knapp för att sätta på displayen igen.

Så här aktiverar du energisparfunktionerna:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att trycka på den nedre knappen.
2. Bläddra ner till **Energisparläge** och tryck på mittknappen.
3. Justera alternativen för energisparlägen efter behov och håll mittknappen intryckt för att avsluta.
4. Rulla tillbaka till startvyn och starta din träning som vanligt.

 **OBS:** Även om funktionen Tidsgräns för display är aktiverad kan du fortfarande få mobilaviseringar samt ljud- och vibrationsaviseringar.

4.1.4. Så här använder du mål när du tränar

Det är möjligt att ställa in olika mål med din Suunto 3/Suunto 3 Fitness när du tränar.

Om det sportläge som du har valt har mål som alternativ, så kan du trycka på den nedre, högra knappen för att justera dem innan du börjar registrera.



Så här tränar du med ett generellt mål:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att trycka på den nedre högra knappen.
2. Välj **Mål** och tryck på mittknappen.
3. Växla **Allmänna** till läget på genom att trycka på mittknappen.
4. Välj **Varaktighet** eller **Distans**.
5. Välj ditt mål.
6. Tryck på nedre vänstra knappen för att gå tillbaka till alternativen för sportläge.

När du har aktiverat generella mål så visas ditt förlopp i en stapel i varje dataskärm.



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

Så här tränar du med intensitetsmål:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att trycka på den nedre högra knappen.

2. Välj **Mål** och tryck på mittknappen.
3. Växla **Intensitet** till på genom att trycka på mittknappen.
4. Välj **Puls** eller **Takt**.
5. Välj din målzon.
6. Tryck på nedre vänstra knappen för att gå tillbaka till alternativen för sportläge

4.1.5. Ansluten GPS

Suunto 3/Suunto 3 Fitness kan registrera hastighet och avstånd när du springer och går baserat på handledens rörelser, men detta måste kalibreras till dina personliga steglängder och rörelser. Du kan antingen kalibrera manuellt (se 4.1.1. *Kalibrering av hastighet och distans*) eller låta den anslutna GPS-enheten göra det automatiskt. Den handledsbaserade hastigheten och avståndet kalibreras automatiskt när du använder en ansluten GPS.

Med ansluten GPS får du inte bara mer exakt hastighet och distans, det gör det även möjligt för dig att se din träningsrutt på en karta i Suunto-appen.

Så här använder du ansluten GPS:

1. Parkoppla din klocka med Suunto-appen, se 2.2. *Suunto-appen*.
2. Tillåt Suunto-appen att använda platstjänster.
3. Håll Suunto-appen aktiv.
4. Starta ett sportläge med GPS.

GPS-ikonen på din klocka blinkar grått när den söker och blir grön när den har etablerat en anslutning till din telefons GPS.

Alla sportlägen använder inte GPS. Om du inte ser ikonen betyder det att sportläget är för en aktivitet där GPS inte behövs, som att springa på en löpband eller simma i en bassäng, eller att din Suunto 3/Suunto 3 Fitness inte är parkopplad med telefonen.



OBS: Om du använder ansluten GPS så ökar batteriförbrukningen på din mobila enhet. GPS-noggrannheten kan variera beroende på din mobila enhet och omgivningsförhållanden. Byggnader kan till exempel blockera GPS-signaler. Observera även att GPS-data inte finns tillgänglig för alla mobila operativsystemsversioner och att befintligt stöd kan återkallas utan föregående meddelande.

4.1.6. Intervallträning

Intervallträning är en vanlig träningsform som består av upprepade träningsmoment med hög och låg intensitet. Med Suunto 3/Suunto 3 Fitness, kan du definiera din egen intervallträning för varje sportläge.

När du definierar dina intervaller så måste du ställa in fyra saker:

- Intervaller: reglage som aktiverar eller inaktiverar intervallträning. När du aktiverar intervallträning läggs en skärm till i sportläget.
- Upprepningar: antalet intervaller + den återhämtning du vill göra.
- Intervall: längden av ditt högintensitetsintervall, baserat på distans eller varaktighet.
- Återhämtning: längden av din viloperiod mellan intervaller, baserat på distans eller varaktighet.

Kom ihåg att om du använder distans för att definiera dina intervaller så måste du vara i ett sportläge som mäter distans. Mätningen kan till exempel baseras på mobilassisterad GPS, handledsbaserad hastighet eller på en fot- eller cykel-POD.

Så här tränar du med intervaller:


1. Välj din sport från startbilden.
2. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att trycka på den nedre högra knappen.
3. Bläddra ner till **Intervaller** och tryck på mittknappen.
4. Aktivera intervaller och justera inställningarna enligt anvisningarna ovan.



5. Rulla upp till **Tillbaka** och bekräfta med mittknappen.
6. Tryck på den övre högra knappen tills du är tillbaka i startvyn och börja din träning som vanligt.
7. Tryck på den nedre vänstra knappen för att växla till intervallskärmen, och tryck på den övre högra knappen när du vill börja din intervallträning.



8. Om du vill stoppa intervallträningen innan du har genomfört alla repetitioner håller du mittknappen intryckt för att öppna alternativen för sportläget. Avaktivera sedan **Intervaller**.


 **OBS:** När du befinner dig på intervallskärmen fungerar knapparna som vanligt: trycker du till exempel på den övre högra knappen pausas inte bara intervallträningen utan även träningsregistreringen.

När du har stoppat en träningsregistrering avaktiveras intervallträning automatiskt för det sportläget. De andra inställningarna finns dock kvar så att du enkelt kan starta samma träning nästa gång du använder sportläget.

4.1.7. Simning

Du kan använda Suunto 3/Suunto 3 Fitness för simning i bassäng.

När du använder ett sportläge för simning i bassäng använder klockan bassängens längd för att beräkna avstånd. Vid behov kan du ändra pool längden i sportläget innan du börjar simma.

 **OBS:** Det är möjligt att pulssensorn för handleden inte fungerar under vatten. Använd en pulssensor för bröstet för att få en mer tillförlitlig pulsmätning.

4.1.8. 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.

Det finns fem nivåer av känslor att välja bland:

- **Dålig**
- **Genomsnittlig**

- **Bra**
- **Mycket bra**
- **Utmärkt**

Vad dessa alternativ betyder är upp till dig att bestämma. 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?** (Hur kändes det?).



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

4.1.9. Skärmtema

För att göra det lättare att läsa av klockans skärm när du tränar eller navigerar kan du växla mellan ljusa och mörka teman.

Det ljusa temat har ljus bakgrund med mörka siffror.

Det mörka temat har mörk bakgrund med ljusa siffror.

Temat är en global inställning som kan ändras på klockan från alla sportlägesalternativ.

Så här ändrar du skärmtema i ett sportläge:

1. Från urtavlan trycker du på knappen längst upp till höger för att öppna startbilden.
2. Rulla till **Träning** och tryck på mittknappen.
3. Öppna valfritt sportläge och tryck på den nedre högra knappen för att öppna alternativen för sportläget.
4. Rulla ner till **Tema** och tryck på mittknappen.
5. Växla mellan ljus eller mörk genom att trycka på den övre och nedre knappen på höger sida, och välj med mittknappen.
6. Rulla uppåt för att stänga alternativen för sportläget och starta (eller avsluta) sportläget.

4.2. Loggbok

Du kommer åt loggboken från startbilden.



Bläddra igenom loggboken genom att trycka på den övre eller nedre knappen på höger sida. Tryck på mittknappen för att öppna och visa ett inlägg.



Tryck på den nedre vänstra knappen för att avsluta loggboken.



4.3. Daglig aktivitet

4.3.1. Aktivitetsregistrering

Din klocka håller koll på din övergripande aktivitetsnivå under dagen. Det är en viktig funktion oavsett om du bara vill bli mer vältränad och hälsosam eller om du tränar inför en tävling. Det är bra att vara aktiv, men när du tränar hårt är det viktigt att du tar vilodagar med låg aktivitetsnivå.

Aktivitetsräknaren återställs automatiskt varje dag vid midnatt. I slutet av veckan tillhandahåller klockan en sammanfattning av din aktivitet.

Tryck på den nedre högra knappen i urtavlans display, tills du ser dagens totala antal steg.



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. Klockan räknar emellertid inte steg när du utför vissa sporter, till exempel när du simmar eller cyklar.

Utöver dina steg kan du trycka på den övre vänstra knappen för att se beräknat antal kalorier för dagen.



Det större numret mitt i displayen är den uppskattade mängden aktiva kalorier som du har förbrukat under dagen. Under det här numret ser du totalt antal förbrända kalorier. Det totala numret inkluderar både aktiva kalorier och din normala basalomsättning (se nedan).

Ringens som visas på båda skärmarna visar hur nära du är dina dagliga aktivitetsmål. Dessa mål kan anpassas efter dina personliga preferenser (se nedan).

Du kan även kontrollera dina steg under de senaste sju dagarna, genom att trycka en gång på mittknappen. Tryck återigen på mittknappen för att se mängden förbrända kalorier under de senaste sju dagarna.



Tryck på den nedre högra knappen i steg- eller kaloridisplayen för att se det exakta numret för varje dag.

Aktivitetsmål

Du kan anpassa dina dagliga mål för både steg och kalorier. Öppna skärmen för aktivitet och håll mittknappen intryckt för att öppna menyn för målsättningar.



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 basalomsättning (BMR) och din fysiska aktivitet.

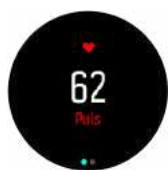


Din basalomsättning är antalet kalorier kroppen förbrukar vid vila. Det är de kalorier kroppen behöver för att hålla sig varm och utföra grundläggande funktioner som att blinka med ögonen eller få hjärtat att slå. Detta antal baseras på din personliga profil, som består av faktorer som ålder och kön.

När du ställer in ett kalorimål så definierar du hur många kalorier du vill förbränna utöver din basalomsättning. Dessa är dina så kallade aktiva kalorier. Ringen runt aktivitetsskärmen går framåt beroende på hur många aktiva kalorier du förbrukar under dagen jämfört med ditt mål.

4.3.2. Direktpuls

På skärmen med direktpuls visas en ögonblicksbild av din puls. Displayen visar din aktuella puls.



Så här visar du direktpuls:

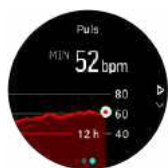
1. Tryck på den nedre högra knappen från urtavlevyn för att rulla till skärmen för direktpuls.
2. Tryck på den nedre, vänstra knappen för att gå ur skärmen och gå tillbaka till urtavlevyn.

4.3.3. Daglig puls

På skärmen med daglig puls visas en 12-timmarsvy över din puls. Detta är en bra informationskälla om exempelvis din återhämtning efter ett hårt träningspass.

På skärmen visas din puls under 12 timmar genom ett diagram. Diagrammet ritas upp med hjälp av din genomsnittliga puls beräknad utifrån perioder på 24 minuter. Dessutom får du din lägsta puls under 12-timmarsperioden.

Din lägsta puls de senaste 12 timmarna är en god indikation på din återhämtning. Om den är högre än normalt så har du förmodligen inte återhämtat dig helt från din senaste träning än.



Om du registrerar ett träningspass så återspeglar de dagliga pulsvärdena den förhöjda pulsen från din träning. Men kom ihåg att värdena i grafen är medelvärden. Om din puls når ett toppvärde på 200 bpm (slag per minut) under träning så visar inte grafen det maxvärdet, utan snarare medelvärdet från de 24 minuterna under vilka du nådde toppvärdet.

Innan grafen med information om daglig puls visas måste du aktivera funktionen för daglig puls. Du kan aktivera eller inaktivera funktionen i inställningarna under **Aktivitet**. Om du befinner dig på skärmen för puls kan du också öppna aktivitetsinställningarna genom att hålla mittknappen intryckt.

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



När den väl är aktiverad så tar det 24 minuter innan din klocka kan börja visa daglig pulsinformation.

Så här visar du daglig puls:

1. Från urtavlevyn trycker du på den nedre, högra knappen för att rulla ner till skärmen för direktpuls.
2. Tryck på mittknappen för att byta till skärmen för daglig direktpuls.

Om du trycker på den nedre, högra knappen när du är i displayen för daglig puls så kan du se hur mycket energi du förbrukar varje timme, baserat på din puls.

4.4. Anpassningsbar träningsvägledning

Din Suunto 3/Suunto 3 Fitness genererar automatiskt en 7-dagarsplan för att hjälpa dig att bibehålla, förbättra eller markant förbättra din aeroba konditionsnivå. De veckovisa träningsmängderna och träningsintensiteterna är olika i de tre träningsprogrammen.

Välj ditt konditionsmål:



Välj alternativet "Bibehåll" om du redan har en bra grundkondition och vill bibehålla din nuvarande konditionsnivå. Det här alternativet är också ett smart val för personer som precis har kommit igång med regelbunden träning. När du väl har kommit igång kan du när som helst ändra till ett mer krävande program.

Alternativet "Förbättra" är utformat för att förbättra din kondition i måttlig takt. Om du vill förbättra din kondition snabbare ska du välja alternativet "Förbättra markant". Det här programmet innehåller hårdare träningspass och ger snabbare resultat.

Träningsplanen består av planerade träningar med en målsättning för varaktighet och intensitet. Varje träning planeras med målet att hjälpa dig att bibehålla och förbättra din kondition gradvis utan att överanstränga kroppen. Suunto 3/Suunto 3 Fitness anpassar automatiskt din träningsplan om du missar ett träningspass eller gör lite mer än planerat.

När du påbörjar ett planerat träningspass så kommer klockan att ge dig råd via visuella och hörbara indikatorer för att hjälpa dig att hålla dig inom rätt intensitet och registrera dina framsteg.

Inställningarna för puls zoner (se 4.13.1. *Pulszoner*) påverkar den anpassade träningsplanen. De kommande aktiviteterna i träningsplanen inkluderar intensitet. Om dina puls zoner inte är korrekt inställda, kanske intensiteten för den vägleda träningen inte motsvarar den verkliga intensiteten på din träning.

Så här visar du dina kommande träningspass:

1. Från urtavlan trycker du på den nedre, högra knappen för att bläddra till vyn över träningsinsikter.



2. Tryck på mittknappen för att se din plan för den aktuella veckan.



3. Tryck på nedre högra knappen för att se ytterligare information: träningsdag, varaktighet och intensitetsnivå (baserat på puls zoner, se *Intensitetszoner*).



4. Tryck på den nedre, vänstra knappen för att gå ur vyn över den kommande träningen och gå tillbaka till tidsdisplayen.



OBS: Dagens planerade aktivitet visas även om mittknappen trycks i urtavlan.



OBS: Den anpassningsbara träningsvägledningen har som mål att bibehålla, förbättra eller avsevärt förbättra din kondition. Om du redan är i väldigt god form och tränar regelbundet är det inte säkert att 7-dagars träningsplanen passar dina nuvarande träningsrutiner.



VARNING: Om du har varit sjuk så kanske inte träningsplanen är tillräckligt anpassad när du börjar träna igen. Var extra försiktig och träna lätt efter sjukdom.

⚠ VARNING: Klockan kan inte avgöra om du har en skada. Följ doktors rekommendationer för hur du ska återhämta dig från skadan innan du följer träningsplanen i din klocka.

Så här gör du för att inaktivera din personligt anpassade träningsplan:

1. Gå till **Träning** under inställningsmenyn.
2. Växla **Vägledning** till läget av.



Om du inte vill ha den adaptiva vägledningen, men vill ha ett träningsmål, kan du definiera ett antal timmar som ditt veckovisa mål via inställningarna under **Träning**.

1. Inaktivera **Vägledning**.
2. Välj **Mål för veckan** genom att trycka på mittknappen.
3. Välj din nya **Mål för veckan** genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



4. Bekräfta genom att trycka på mittknappen.

Vägledning i realtid

Om du har ett planerat träningspass under den aktuella dagen så visas den aktiviteten som det första alternativet i sportlägeslistan när du går till träningsvyn för att börja registrera ett träningspass. Om du vill ha vägledning i realtid startar du det rekommenderade träningspasset precis som under en vanlig registrering. Se 4.1. Registrera ett träningspass.

📌 OBS: Dagens planerade aktivitet visas även om mittknappen trycks i urtavlan.

När du tränar i enlighet med ett planerat träningspass så kommer du att se en grön stapel som visar dina framsteg, samt procentandel av dina framsteg. Målet uppskattas baserat på planerad intensitet och varaktighet. När du tränar inom den planerade intensiteten (baserat på din puls) så bör du nå målet runt den planerade varaktigheten. Högre träningsintensitet gör att du når målet snabbare. På samma sätt gör en lägre träningsintensitet att det tar längre tid.

4.5. Träningsinsikter

Suunto 3/Suunto 3 Fitness ger en överblick över din träningsaktivitet.

Tryck på den nedre högra knappen tills du ser din totala träningsmängd för den aktuella veckan.



Träningsmålet kan inte ändras om den anpassningsbara träningsrådgivningen är på. Om du vill stänga av den anpassningsbara träningsrådgivningen och ändra ditt träningsmål besöker du 4.4. *Anpassningsbar träningsrådgivning*.

Tryck två gånger på mittknappen för att se alla utförda aktiviteter under den aktuella veckan samt din utveckling under de senaste 3 veckorna.



Från totalvyn kan du trycka på den övre vänstra knappen för att växla mellan dina tre favoritsporter.

Tryck på den nedre högra knappen för att se en sammanfattning av den aktuella veckan. I sammanfattningen ingår total tid, distans och kalorier för den sport som valts i totalvyn.



4.6. Återhämtningstid

Återhämtningstiden är en uppskattning av hur många timmar kroppen behöver för att återhämta sig efter träning. Tiden baseras på träningspassets varaktighet och intensitet och på din totala utmattning.

Återhämtningstiden byggs på vid all form av träning. Med andra ord så ackumulerar du återhämtningstid på långa, lågintensiva träningspass, så väl som vid hög intensitet.

Tiden byggs på över alla träningspass, så om du tränar igen innan tiden har gått ut så adderas den nyligen ackumulerade tiden till den tid som återstår från ditt tidigare träningspass.

Så här gör du för att se din återhämtningstid:

1. Tryck på den nedre, högra knappen i urtavlan, tills du ser displayen för träning och återhämtning.
2. Tryck på den övre, vänstra knappen för att växla mellan träning och återhämtning.



Eftersom återhämtningstiden endast är en uppskattning räknas de ackumulerade timmarna ner enligt samma mönster, oberoende av din kondition och andra individuella faktorer. Om du har väldigt bra kondition kanske du återhämtar dig snabbare än beräknat. Om du å andra sidan till exempel har influensa så kanske din återhämtning tar längre tid än beräknat.

4.7. Sömnregistrering

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, samt hur bra du sover.

Om du har på dig din klocka när du sover registreras Suunto 3/Suunto 3 Fitness din sömn baserat på data från klockans accelerometer.

Så här gör du för att registrera din sömn:


1. Gå till klockans inställningar, rulla ner till **Sömn** och tryck på mittknappen.
2. Växla **Sömnregistrering** till läget på.




3. Ange klockslag för när du normalt sett går upp och går och lägger dig.

Det sista steget definierar din sovtid. Din klocka använder den perioden för att avgöra när du sover (under din sömntid) och rapporterar all sömn som ett tillfälle. Om du till exempel går upp för att dricka vatten på natten så beräknar din klocka ändå all sömn efter det som samma tillfälle.

Om du somnar tidigare eller vaknar senare än din inställda sovtid registrerar klockan din sömn så länge en del av din sömn är inom din inställda sovtid.

 **OBS:** Om du går och lägger dig mycket tidigare eller mycket senare än din sovtid kanske klockan inte räknar det.

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.

 **OBS:** All sömnregistrering, förutom av sömnkvalitet och genomsnittlig puls, baseras enbart på rörelse och är därför uppskattningar som kanske inte avspeglar dina verkliga sömnvanor.

Sömnkvalitet

Förutom varaktighet så kan din klocka även utvärdera sömnkvalitet genom att följa variationen i din puls medan du sover. Variationen anger hur väl din sömn hjälper dig att vila och återhämta dig. Sömnkvalitet visas på en skala från 0 till 100 i sömnsammanfattningen, där 100 är den bästa kvaliteten.

Så här mäter du pulsen medan du sover

Om du vill mäta din sömnkvalitet så måste du kontrollera att Daglig puls (se 4.3.3. *Daglig puls*) och sömnregistrering är aktiverade.

Automatiskt Stör ej-läge

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


Sömntrender

När du vaknar välkomnas du av en sammanfattning av din sömn. I sammanfattningen ingår den totala sömnvaraktigheten, så väl som den uppskattade tiden som du var vaken (i rörelse), när du gick och lade dig, när du vaknade samt din genomsnittliga sömnkvalitet enligt pulsen.

Du kan följa din övergripande sömntrend med sömninsikten. Från klockans urtavla trycker du på den nedre högra knappen tills du ser skärmen för varaktighet för **Sömn**. Den första skärmen visar din sömn i jämförelse med din målsättning för sömnens varaktighet.



I sömndisplayen kan du trycka på mittknappen en gång för att se den genomsnittliga varaktigheten av din sömn och sedan din genomsnittliga puls under sömn för de senaste sju dygnet. Om du trycker på knappen längst ner till höger så kan datan ses som nummer istället för som grafer.

 **TIPS:** Från skärmen **Sömn** kan du hålla mittknappen intryckt för att ta fram inställningarna för sömnregistrering och den senaste sammanfattningen.

4.8. Påfrestning och återhämtning

Dina resurser är en god indikation på din kropps energinivåer, det vill säga din förmåga att hantera stress och klara av dagens utmaningar.

Påfrestning och fysisk aktivitet förbrukar dina resurser, medan vila och återhämtning återställer dem. God sömn är avgörande för att försäkra att din kropp har de resurser den behöver.

När dina resursnivåer är höga så kommer du förmodligen att känna dig fräsch och energisk. Om du ger dig ut och springer när dina resurser är höga så kommer du förmodligen att få en härlig löprunda eftersom din kropp har energin den behöver för att anpassa sig och därmed även förbättras.

Om du kan registrera dina resurser så blir det lättare för dig att hantera dem och använda dem på ett bra sätt. Du kan även använda dina resursnivåer som en guide för att identifiera stress- faktorer, återhämtningsstrategier som är effektiva just för dig samt hur du påverkas av god kosthållning.

Ansträngning och återhämtning använder optiska hjärtsensoravläsningar och för att få dem under dagen måste daglig puls vara aktiverad, se 4.3.3. *Daglig puls*.

Tryck på den nedre, högra knappen för att rulla igenom skärmen för Påfrestning och återhämtning.



Mätaren runt den här skärmen indikerar din allmänna resursnivå. Om den är grön så betyder det att du återhämtar dig. Status- och tidsindikatorn visar dig din aktuella status (aktiv, inaktiv,

under återhämtning eller stressad) samt hur länge du har befunnit dig i den statusen. I den här skärmbilden så har du till exempel återhämtat dig under de senaste fyra timmarna.

Tryck på mittknappen för att se ett histogram över dina resurser under de senaste 16 timmarna.



De gröna staplarna visar perioder då du har återhämtat dig. Det procentuella värdet är en uppskattning av din aktuella resursnivå.

4.9. Konditionsnivå

En god kondition är viktig för din övergripande hälsa, ditt välbefinnande och för dina idrottsprestationer.

Din konditionsnivå definieras som VO₂max (maximal syreupptagningsförmåga), ett allmänt erkänt mått på aerob uthållighet. Med andra ord visar VO₂ hur väl din kropp kan utnyttja syre. Ju högre din VO₂max är, desto bättre kan du utnyttja syre.


Uppskattningen av din konditionsnivå baseras på en kontroll av hur din puls svarar under varje registrerad promenad- eller löpträning. Om du vill uppskatta din konditionsnivå så ska du registrera en löpning eller en promenad som varar i minst 15 minuter, medan du har på dig Suunto 3/Suunto 3 Fitness med ansluten GPS eller kalibrerad hastighet.

Om ansluten GPS inte finns tillgänglig så måste du kalibrera din klocka manuellt innan du kan gå/springa i 15 minuter och få en uppskattning av din konditionsnivå. Se 4.1.1. *Hastighets- och distanskalibrering*.

Efter en lyckad kalibrering så kan din klocka ge dig en uppskattning av din konditionsnivå för all promenad- eller löpträning.

Din aktuella, uppskattade konditionsnivå visas i skärmen konditionsnivå. Tryck på den nedre, högra knappen i urtavlan för att rulla igenom skärmen för konditionsnivå.



 **OBS:** Om klockan inte har uppskattat din konditionsnivå än så kommer skärmen för konditionsnivå att instruera dig vidare.

Historiska data från registrerade löpnings- och gångpass spelar roll för att säkerställa noggrannheten i din VO₂max-uppskattning. Ju fler aktiviteter du registrerar med din Suunto 3/Suunto 3 Fitness, desto exaktare blir din VO₂max-bedömning.

Det finns sex olika konditionsnivåer: mycket dålig, dålig, okej, bra, mycket bra och extremt bra. Värdet beror på din ålder och ditt kön och ju högre värde du har, desto bättre är din konditionsnivå.

Tryck på den övre vänstra knappen för att visa din uppskattade konditionsålder. Konditionsålder är ett värde som beräknar om ditt VO₂Max-värde till ålder. Genom att

regelbundet ägna dig åt rätt form av fysisk aktivitet kan du höja ditt VO2Max-värde och sänka din konditionsålder.



En förbättring av VO2max 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.

4.10. Pulssensor (bröst)

Använd en Bluetooth® Smart-kompatibel pulssensor, till exempel Suunto Smart Sensor, med Suunto 3/Suunto 3 Fitness för att få exakt information om träningsintensitet.

Om du använder Suunto Smart Sensor kan du dessutom dra nytta av fördelarna med ett pulssminne. Sensorns minnesfunktion sparar information om anslutningen till klockan bryts, till exempel om du simmar (ingen mottagning under vatten).

Detta innebär att du kan lägga ifrån dig klockan efter att du har startat registreringen. Mer information finns i användarhandboken för Suunto Smart Sensor.


Se 4.11. Para ihop med POD-enheter och sensorer för information om hur du parar ihop klockan med en pulssensor.

4.11. Para ihop med POD-enheter och sensorer

Para ihop din klocka med Bluetooth Smart POD-enheter och sensorer för att samla in ytterligare information när du registrerar ett träningspass.

Suunto 3/Suunto 3 Fitness har stöd för följande POD-enheter och sensorer:

- Puls
- Cykel
- Fot

 **OBS:** Det går inte att para ihop någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parar ihop. Se 3.5. Flygplansläge.

Så här parar du ihop klockan med en POD eller sensor:

1. Gå till klockinställningarna och välj **Anslutningar**.
2. Välj **Parkoppla sensor** för att ta fram en lista över sensortyper.
3. Rulla genom listan med den nedre högra knappen och välj sensortyp med mittknappen.



4. Följ instruktionerna på klockan för att slutföra parkopplingen (se handledningen för sensorn eller POD-enheten vid behov). Tryck på mittknappen för att gå vidare till nästa steg.



Om POD-enheten har nödvändiga inställningar så uppmanas du att ange ett värde under parkopplingsprocessen.

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

Gå till **Anslutningar » Parkopplade enheter** i inställningarna på klockan för att se hela listan över sammankopplade enheter.

Du kan ta bort enheten (ta bort parkopplingen) från listan om det behövs. Välj den enhet du vill ta bort och tryck på **Ignorera**.

4.11.1. Kalibrera en fot-POD

När du parkopplar en fot-POD kalibrerar din klocka automatiskt POD-enheten med hjälp av ansluten GPS med Suunto-appen på din telefon. Vi rekommenderar att du använder den automatiska kalibreringen, men du kan inaktivera den vid behov från POD-inställningarna under **Anslutningar » Parkopplade enheter**.

För den första kalibreringen med GPS ska du välja ett sportläge i vilket en fot-POD används, exempelvis löpning. Starta registreringen och spring i jämnt tempo på en plan yta, om möjligt, i minst 15 minuter.

Spring i ditt vanliga genomsnittliga tempo för den första kalibreringen. Avsluta sedan träningsregistreringen. Nästa gång du använder fot-POD:en är kalibreringen redo.

Din klocka omkalibrerar fot-POD:en efter behov när GPS-hastighet är tillgänglig.

4.12. Tidtagare

Klockan har ett tidtagarur och en nedräkningstimer för enkel tidsmätning. Från klockans urtavla öppnar du startbilden. Rulla sedan uppåt tills du ser timer-ikonen. Tryck på mittknappen för att öppna timerskärmen.



När du öppnar skärmen första gången visas tidtagaruret. Efterföljande gånger kommer klockan ihåg vilken du använde senast, tidtagaruret eller nedräkningstimeren.

Tryck på den nedre högra knappen för att öppna snabbmenyn för **STÄLL IN TIMER**. Härifrån kan du ändra timer-inställningarna.

Tidtagarur

Starta tidtagaruret genom att trycka på mittknappen.



Stanna tidtagaruret genom att trycka på mittknappen. Forsätt genom att trycka på mittknappen igen. Återställ genom att hålla den nedre knappen intryckt.



Avsluta timern genom att hålla in mittknappen.

Nedräkningstimer

När du befinner dig på timerskärmen trycker du på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn. Härifrån kan du välja en förinställd nedräkningstid eller skapa en anpassad nedräkningstid.



Stoppa och återställ nedräkningen efter behov med hjälp av mittknappen och den nedre högra knappen.

Avsluta timern genom att hålla in mittknappen.

4.13. 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). De definieras som procentintervaller baserade på din maxpuls eller ditt maximala tempo.

Det är viktigt att tänka på intensiteten när man tränar och att förstå hur intensiteten ska kännas. Och glöm inte att, oavsett vilken slags träning som du har planerat in, så måste du alltid ta dig tid att värma upp innan ett träningspass.

De fem olika intensitetszoner som används i Suunto 3/Suunto 3 Fitness är:

Zon 1: Lätt

Att träna i zon 1 är relativt skonsamt för din kropp. 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. Vardagsträning som promenader, att gå i trappor, cykla till jobbet o.s.v. utförs vanligtvis inom den här intensitetszonen.

Zon 2: Medel

När du tränar i zon 2 förbättrar du din grundkondition på ett effektivt sätt. Det känns enkelt att träna med den här intensiteten, men träningspass med lång varaktighet kan ha en väldigt bra 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 inom den här zonen gör att du 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 träna max ett par gånger i veckan med den här intensiteten, eftersom den utsätter din kropp för stor ansträngning.

Zon 4: Mycket hård

Träning i zon 4 förbereder din kropp på tävlingar och höga hastigheter. Träning i den här zonen kan antingen utföras med en konstant hastighet eller som intervallträning (en kombination av kortare träningsfaser med återkommande uppehåll). 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, så känns träningen extremt tuff. Mjölksyra produceras i kroppen mycket snabbare än den kan transporteras bort och du kommer att bli tvungen att stanna efter några tiotal minuter. Elitidrottare använder dessa extremt intensiva träningspass i sina träningsprogram på ett mycket kontrollerat sätt. Vanliga motionärer behöver inte använda dem alls.

4.13.1. 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.

Den 7-dagars träningsplanen (se 4.4. *Anpassningsbar träningsrådgivning*) är baserad på pulszonernas gränsvärden. Om gränsvärdena eller maxpuls inte återspeglar dina personliga värden så kanske träningsplanen inte på bästa sätt leder dig mot din önskade konditionsnivå.

Suunto 3/Suunto 3 Fitness 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.


Ställa in maxpuls

Ställ in din maxpuls från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Standardzoner**

1. Välj maxpuls (högsta värde, slag per minut) och tryck på mittknappen.
2. Ställ in din nya maxpuls genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



3. Tryck på mittknappen för att ställa in din nya maxpuls.
4. Tryck på den nedre vänstra knappen för att gå ur vyn för puls zoner.

 **OBS:** Du kan även ställa in din maxpuls från inställningarna under **Allmänna » Personliga**.

Ställ in standardpulszoner

Ställ in din snardardpulszoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Standardzoner**

1. Rulla upp/ner genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger, och tryck på mittknappen när den puls zon du vill ändra är markerad.
2. Ställ in din nya puls zon genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



3. Tryck på mittknappen för att ställa in ditt nya pulsvärde.
4. Håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen för puls zoner.

 **OBS:** Om du väljer **Återställ** på skärmen för puls zoner återställer du puls zonerna till standard värdena.

Ställ in aktivitetsspecifika puls zoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika puls zoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Avancerade zoner**

1. Välj aktiviteten (löpning eller cykling) du vill redigera med den övre eller nedre knappen till höger och tryck på mittknappen när aktiviteten är markerad.
2. Tryck på mittknappen för att aktivera/inaktivera puls zonerna.
3. Rulla upp/ner genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger, och tryck på mittknappen när den puls zon du vill ändra är markerad.
4. Ställ in din nya puls zon genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



5. Tryck på mittknappen för att ställa in ditt nya pulsvärde.
6. Håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen för puls zoner.

4.13.1.1. Använda puls zoner under träning

När du registrerar ett träningspass (se 4.1. Registrera ett träningspass) och har valt puls som intensitetsmål (se 4.1.4. Så här använder du mål när du tränar), visas en pulszonsmätare som är indelad i fem olika sektioner. Mätaren visas i sportlägets yttre kant på skärmen (i alla sportlägen som stöder pulszoner). Mätaren visar i vilken zon du för närvarande tränar genom att denna zon lyser. Pilen på mätaren visar var i zonen du ligger.



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



Dessutom finns det en specifik skärm för pulszoner på standardskärmen för sportlägen. Zondisplayen visar din aktuella pulszon i mittfältet och även mätarens bakgrundsfärg indikerar i vilken pulszon du tränar.



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

4.13.2. 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 3/Suunto 3 Fitness har fem standardtempozoner som du kan använda eller så kan du definiera din egen.

Tempozoner finns tillgängliga för löpning.

Ställ in tempozoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika tempozoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Avancerade zoner**

1. Välj löpning och tryck på mittknappen.
2. Rulla ner genom att trycka på den nedre högra knappen och tryck på mittknappen för att aktivera tempozonerna.
3. Rulla upp/ner genom att trycka på den övre eller nedre högra knappen. Tryck på mittknappen när den tempozon som du vill ändra på är markerad.
4. Välj din nya tempozon genom att trycka på övre högra, eller nedre högra knappen.



5. Tryck på mittknappen för att välja det nya tempozonsvärdet.
6. Håll mittknappen intryckt för att gå ur tempozonsvyn.

4.13.2.1. Så här använder du tempozoner när du tränar

När du registrerar ett träningspass (se 4.1. Registrera ett träningspass) och har valt tempo som intensitetsmål (se 4.1.4. Så här använder du mål när du tränar) visas en tempozonmätare som är indelad i fem sektioner. Dessa fem sektioner visas runt den yttre kanten av skärmen för sportläget. Mätaren anger de tempozon 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 ditt tempo 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.

5. Skötsel och support

5.1. 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.

5.2. 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: Om kapaciteten minskar på ett onormalt sätt på grund av felaktigt batteri, så täcker Suunto batteribyten i ett år.



OBS: Denna produkt innehåller ett icke-utbytbart, uppladdningsbart litiumjonbatteri.

När batteriets laddningsnivå är lägre än 20% och senare 10%, 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.



VARNING: Ladda endast klockan med USB-adaptrar som följer standarden IEC 60950-1 för begränsad strömförsörjning. Om du använder en adapter som inte följer denna standard kan klockan skadas eller fatta eld.

5.3. 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.



6. Referens

6.1. Överensstämmelse

Information och efterlevnad och detaljerade tekniska specifikationer finns i "Produktsäkerhet och information om bestämmelser" som kommer med Suunto 3/Suunto 3 Fitness, eller på www.suunto.com/userguides.

6.2. CE

Härmed försäkras Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW175 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande internetadress: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 06/2021

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