

# **SUUNTO 9 2.1**

## ANVÄNDARHANDBOK


1. SÄKERHET.....	5
2. Komma igång.....	7
2.1. Pekskärm och knappar.....	7
2.2. SuuntoLink.....	8
2.3. Suunto-appen.....	8
2.4. Optisk pulsmätning.....	9
2.5. Justera inställningar.....	9
3. Inställningar.....	11
3.1. Knapp- och skärmlåsning.....	11
3.2. Bakgrundsbelysning.....	11
3.3. Ljud och vibration.....	11
3.4. Bluetooth-anslutning .....	12
3.5. Flygplansläge.....	12
3.6. Stör ej-läge.....	12
3.7. Aviseringar.....	13
3.8. Tid och datum.....	13
3.8.1. Alarmklocka.....	13
3.9. Språk och enhetsystem.....	14
3.10. Urtavlor.....	14
3.10.1. Månfaser.....	15
3.11. Energisparläge.....	15
3.12. Alarm för soluppgång och solnedgång.....	15
3.13. Positionsformat.....	16
3.14. Enhetsinformation.....	17
4. Egenskaper.....	18
4.1. Registrera ett träningspass.....	18
4.1.1. Sportlägen.....	19
4.1.2. Så här använder du mål när du tränar.....	19
4.1.3. Navigera under träning.....	20
4.1.4. Hantering av batteritid.....	21
4.1.5. Simning.....	22
4.1.6. Intervallträning.....	23
4.1.7. Skärmtema.....	24
4.1.8. Autopaus.....	24
4.1.9. Känsla.....	24
4.2. Loggbok.....	25
4.3. Navigering.....	25
4.3.1. Rikttningsnavigering.....	25
4.3.2. Kompass.....	26
4.3.3. Tillbaka till start.....	28


4.3.4. Rutter.....	28
4.3.5. Sväng för sväng-navigering powered by Komoot.....	30
4.3.6. Intressepunkter.....	30
4.4. Daglig aktivitet.....	34
4.4.1. Aktivitetskontroll.....	34
4.4.2. Direktpuls.....	35
4.4.3. Daglig puls.....	35
4.5. Träningsinsikter.....	36
4.6. Återhämtning.....	37
4.7. Sömnregistrering.....	37
4.8. Påfrestning och återhämtning.....	39
4.9. Konditionsnivå.....	40
4.10. Pulssensor (bröst).....	41
4.11. Para ihop med POD-enheter och sensorer.....	41
4.11.1. Kalibrera cykel-POD.....	42
4.11.2. Kalibrera en fot-POD.....	42
4.11.3. Kalibrera power POD.....	42
4.12. Tidtagare.....	43
4.13. Intensitetszoner.....	44
4.13.1. Pulszoner.....	44
4.13.2. Tempozoner.....	46
4.14. FusedSpeed.....	48
4.15. FusedTrack.....	48
5. SuuntoPlus.....	50
5.1. SuuntoPlus: Climb - Hill training.....	50
5.2. SuuntoPlus: Ghost runner.....	51
5.3. SuuntoPlus: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	52
5.4. SuuntoPlus: Safe – My location.....	52
5.5. SuuntoPlus: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	53
5.6. SuuntoPlus – Strava.....	53
5.7. SuuntoPlus – TrainingPeaks.....	54
5.8. SuuntoPlus: Wings for Life World Run.....	56
6. Gäller endast för barometerversiön.....	58
6.1. Utomhusinformation.....	58
6.1.1. Höjdmätare.....	59
6.2. Höjdnavigering.....	59
6.3. Stormalarm.....	59
6.4. FusedAlti.....	60
7. SuuntoPlus (Baro).....	61
7.1. SuuntoPlus: Red Bull X-alps.....	61


7.2. SuuntoPlus: Weather - Insights.....	62
8. Skötsel och support.....	63
8.1. Riktlinjer för hantering.....	63
8.2. Batteri.....	63
8.3. Avfallshantering.....	63
9. Referens.....	64
9.1. Överensstämmelse.....	64
9.2. CE.....	64


# 1. SÄKERHET

## Typ 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 produkten omedelbart sluta användas och läkare rådfrågas


 **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:** 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.

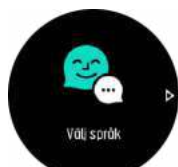


**OBS:** På Suunto använder vi sensorer och algoritmer för att skapa värden som kan hjälpa dig i dina aktiviteter och äventyr. Vi strävar efter att uppnå så hög precision som möjligt. Men informationen eller tjänsterna vi erbjuder är inte 100 % tillförlitliga, och de värden de genererar är inte alltid 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

Att starta din Suunto 9 för första gången går både snabbt och enkelt.

1. Aktivera klockan genom att hålla den övre knappen nedtryckt.
2. Starta installationsguiden genom att trycka på skärmen.



3. Välj språk genom att dra uppåt eller nedåt och trycka på språket.



4. Följ anvisningarna i guiden för att slutföra grundinställningarna. Välj värde genom att dra uppåt eller nedåt. Välj ett värde och gå till nästa steg genom att trycka på skärmen eller mittknappen.

### 2.1. Pekskärm och knappar

Suunto 9 har en pekskärm och tre knappar som du kan använda för att navigera genom skärmar och funktioner.

#### **Dra och tryck**

- navigera på skärmar och menyer genom att dra uppåt eller nedåt
- dra åt höger eller vänster för att gå bakåt eller framåt bland skärmarna
- visa fler skärmar och detaljer genom att dra vänster eller höger
- välj ett objekt genom att trycka
- visa alternativ information genom att trycka på skärmen
- öppna menyn för aktuella alternativ genom att trycka och hålla ned
- återgå till tidsskärmen från andra skärmar genom att dubbeltrycka

#### **Övre knappen**

- tryck för att flytta uppåt i skärmar och menyer

#### **Mittknappen**

- välj ett objekt genom att trycka
- växla skärm genom att trycka
- håll intryckt för att gå bakåt i inställningsmenyn
- håll intryckt för att öppna menyn för aktuella alternativ

#### **Nedre knappen**

- tryck för att förflytta dig nedåt i vyer och menyer

## När du registrerar ett träningspass:

### Övre knappen

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

### Mittknappen

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

### Nedre knappen

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

## 2.2. 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](http://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.

## 2.3. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du få ut ännu mer av din Suunto 9. Parkoppla din klocka med mobilappen för att synkronisera dina aktiviteter och få mobilaviseringar, träningsinformation 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 Bluetooth om du inte redan gjort det.
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 aktiverat.
4. Tryck på klockikonen i det övre vänstra hörnet av app-skärmen och tryck sedan på "PAIR" för att parkoppla klockan.
5. Verifiera 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.



## 2.4. 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

Du kan ändra alla klockans inställningar direkt i klockan.

Så här ändrar du en inställning:

1. Dra nedåt tills du ser inställningsikonen och tryck på ikonen.



2. Bläddra genom inställningsmenyn genom att dra uppåt eller nedåt eller genom att trycka på de övre eller nedre knapparna.




3. Välj en inställning genom att trycka på inställningens namn eller på mittknappen när inställningen är markerad. Gå tillbaka i menyn genom att dra åt höger eller välja **Tillbaka**.
4. Ändra värdet på en inställning med ett värdeintervall genom att dra uppåt eller nedåt eller genom att trycka på den övre eller nedre knappen.



5. Ändra värdet på en inställning med bara två värden, som till exempel av/på, genom att trycka på inställningen eller mittknappen.



 **TIPS:** Du kan även komma åt de allmänna inställningarna från urtavlan genom att hålla mittknappen intryckt för att öppna menyn med genvägar.



## 3. Inställningar

### 3.1. Knapp- och skärmlåsning

Medan du registrerar en aktivitet kan du låsa knapparna genom att hålla den nedre högra knappen intryckt. När du har låst knapparna kan du inte göra någonting som kräver användning av knapparna (skapa varv, pausa/avsluta träningspass osv.), men du kan bläddra i vyerna och tända bakgrundsbelysningen utan att använda knapparna om bakgrundsbelysningen är i automatiskt läge.

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

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


Skärmen försätts även i viloläge (blank) efter en tids inaktivitet. Skärmen sätts på igen vid rörelse.

### 3.2. Bakgrundsbelysning

Bakgrundsbelysningen har tre funktioner du kan justera: ljusstyrkan, (**Ljusstyrka**), hur standby-bakgrundsbelysningen aktiveras (**Standby-läge**) och om bakgrundsbelysningen aktiveras när du vrider på handleden (**Lyft för att väcka**).

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

- Inställningen Ljusstyrka styr bakgrundsbelysningens allmänna styrka: Låg, Medium eller Hög.
- 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 9 använder Bluetooth-teknik för att skicka och ta emot information från din mobil om du har parkopplat klockan med Suunto App. 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 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. Från urtavlan trycker du på mittknappen för att öppna snabbmenyn.
2. Dra uppåt eller tryck på den nedre knappen för att bläddra till Stör ej-läget.
3. Tryck på skärmen eller tryck på mittknappen för att bekräfta valet.



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

## 3.7. Aviseringar

Om du har parat ihop din klocka med Suunto-appen kan du ta emot aviseringar om t.ex. inkommande samtal och textmeddelanden på din klocka.

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

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



Om meddelandet inte får plats på skärmen kan du svepa 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.

Aviseringshistoriken raderas när du kontrollerar meddelandena på din mobil.

## 3.8. Tid och datum

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

Du kan ställa in tid och datum manuellt i inställningarna under **ALLMÄNNA » Tid/datum**, där du även kan ändra tids- och datumformaten.

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**, trycker du 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 **Alarm » Alarmklocka**.

Utöver fasta alarm finns det även en anpassningsbar alarmtyp som baseras på data för soluppgång och solnedgång. Se 3.12. *Alarm för soluppgång och solnedgång.*

Så här ställer du in ett fast alarm:

1. Från urtavlan: Tryck på mittknappen för att öppna snabbmenyn och rulla till **Larm**.
2. 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



3. 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 9 har flera olika urtavlor att välja bland, både digitala och analoga stilar.

Så här ändrar du klockans urtavla:

1. Från din aktuella urtavla, håll mittknappen intryckt för att öppna snabbmenyn.
2. Rulla till **Urtavla** och tryck på skärmen eller mittknappen för att öppna.



2. Bläddra igenom förhandsvisningar av urtavlan genom att dra uppåt eller nedåt, och tryck på den urtavla du vill använda.

- Bläddra igenom färgalternativen genom att dra uppåt eller nedåt och tryck på den färg du vill använda.



Alla urtavlor har ytterligare information som datum och dubbla tidszoner. Tryck på displayen för att växla mellan vyerna.

### 3.10.1. Månfaser

Utöver tider för soluppgång/solnedgång kan du även hålla koll på månfaser. Månfasen baseras på klockans inställda datum.

Månfasen finns tillgänglig som en vy på urtavlan för friluftstil. Tryck på skärmen för att ändra den nedre raden tills du ser månkonen och procentvärdet.



Faserna presenteras med en ikon med procentvärden enligt följande:




## 3.11. Energisparläge

Klockan har ett energisparläge som vid normal daglig användning stänger av vibrationer, daglig puls och Bluetooth-aviseringar för att förlänga batteritiden. I 4.1.4. *Hantering av batteritid* finns mer information om energisparlägen vid registrering av aktiviteter.

Aktivera/inaktivera energisparlägen under **Allmänna » Energisparläge**.



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

## 3.12. Alarm för soluppgång och solnedgång

Alarm för soluppgång/solnedgång på Suunto 9 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. Tryck på mittknappen för att öppna snabbmenyn.
2. Rulla ner till **LARM** och öppna genom att trycka på mittknappen.
3. Rulla till alarmet du vill ställa in och välj det genom att trycka på mittknappen.



4. Ställ in antalet timmar före soluppgång/solnedgång genom att rulla upp/ner med den övre och den nedre knappen. Bekräfta med mittknappen.
5. Ställ in minuterna på samma sätt.



6. Bekräfta och avsluta genom att trycka på mittknappen.



**TIPS:** Det finns även en urtavla som visar tider för soluppgång/solnedgång.



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

### 3.13. Positionsformat

Positionsformatet är sättet din GPS-position visas på klockan. Alla format återger samma plats, men på olika sätt.

Du kan ändra positionsformatet i inställningarna under **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

Andra vanliga positionsformat som finns tillgängliga:


- UTM (Universal Transverse Mercator) är en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) baseras på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000 meter kvadratisk identifiering, samt ett numeriskt läge.

Suunto 9 har också 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 Zeeland)

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

### 3.14. Enhetsinformation

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

## 4. Egenskaper

### 4.1. 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. Slep ner eller tryck på den övre knappen för att öppna appfönstret.
3. Tryck på träningsikonen eller tryck på mittknappen.



4. Bläddra igenom sportlägen genom att dra uppåt eller nedåt och tryck på det läge du vill använda. Du kan också bläddra med den övre eller nedre knappen och välja med mittknappen.
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. En uppskattning av kvarvarande batteritid visas också (hur många timmar du kan träna innan batteriet tar slut).

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.



Po spustení záznamu sa zvolený zdroj srdcovej frekvencie uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu sa nedá zmeniť.

6. Under en registrering kan du växla mellan olika skärmar med mittknappen eller genom att använda pekskärmen om den är aktiverad.
7. Tryck på den övre knappen för att pausa registreringen. Avsluta och spara med den nedre knappen eller fortsätt med den övre 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 svepa uppåt eller genom att trycka på den nedre knappen. Du kan även ändra alternativ för sportläget under en registrering genom att hålla mittknappen intryckt.

 **TIPS:** Tryck på skärmen under en registrering för att visa aktuell tid och batterinivå.

Håll den övre knappen intryckt för att växla mellan sporter i multisportläget.

Efter att du har slutat att registrera så tillfrågas du hur du kände dig. Du kan svara eller hoppa över frågan. (Se 4.1.9. *Känsla*) Sedan visas en sammanfattning av aktiviteten som du kan bläddra igenom med pekskärmen eller med knapparna.

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.



#### 4.1.1. Sportlägen

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

När du registrerar en övning (se 4.1. *Registrera ett träningspass*), kan du dra uppåt eller nedåt för att se en lista över sportlägen. Tryck på ikonerna vid slutet av listan för att se hela listan med sportlägen.



Varje sportläge har en unik uppsättning skärmar samt alternativ som du kan justera i klockan.

#### 4.1.2. Så här använder du mål när du tränar

Det är möjligt att ställa in olika mål med Suunto 9 när du tränar.

Om sportläget du har valt har mål som ett alternativ, kan du ändra dessa alternativ innan du börjar registreringen genom att svepa uppåt eller genom att trycka på den nedre knappen.



Så här tränar du med ett generellt mål:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att dra uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Tryck på **Mål** eller tryck på mittknappen.
3. Välj **Varaktighet** eller **Distans**.
4. Välj ditt mål.
5. Svep åt höger för att gå tillbaka till alternativen för sportläge.

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.

Så här tränar du med intensitetsmål:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att dra uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Växla **Intensiva zoner** till läget på.
3. Välj **Pulszoner**, **Tempozoner** eller **Effektzoner**.  
(Alternativen beror på valt sportläge och om du har en Power POD parkopplad till klockan.)
4. Välj din målzon.
5. Svep åt höger för att gå tillbaka till alternativen för sportläge.

#### 4.1.3. Navigera under träning

Du kan navigera en rutt eller navigera till en intressepunkt medan du registrerar ett träningspass.

Sportläget du använder måste ha GPS aktiverat för att kunna få åtkomst till navigeringsalternativen. Om sportlägets GPS-precision är OK eller Bra ändras GPS-precisionen till Bäst när du väljer en rutt eller intressepunkt.

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 och svep sedan uppåt, eller tryck på den nedre knappen för att öppna alternativen. Du kan även börja din registrering först, och sedan hålla mittknappen intryckt för att öppna alternativen för sportlägen.
3. Bläddra till **Navigering** och tryck på inställningen, eller tryck på mittknappen.

4. Svep upp och ner eller tryck på de övre och nedre knapparna för att välja navigeringsalternativ och tryck på mittknappen.
5. Välj den rutt eller intressepunkt du vill navigera och tryck på mittknappen. Tryck sen på den övre knappen för att starta navigeringen.

Det sista steget tar dig tillbaka till alternativen för sportläget om du inte har startat registreringen än. Rulla upp till startvyn och starta registreringen som vanligt.

Under träningen sveper du åt höger eller trycker på mittknappen för att rulla till navigeringsskärmen där rутten eller intressepunkten du har valt visas. Mer information om navigeringsskärmen hittar du i [4.3.6.2. Navigera till en intressepunkt](#) och [4.3.4. Rutter](#).

När du befinner dig på den här skärmen kan du svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen för att öppna navigeringsalternativen. Från navigeringsalternativen kan du till exempel välja en annan rutt eller intressepunkt, kolla dina aktuella koordinater samt avsluta navigeringen genom att välja **Spår**.

#### 4.1.3.1. Följ rутten

I stadsmiljöer kan GPS-funktionen få problem med att följa din plats på rätt sätt. Om du väljer en av de förinställda rutterna och följer den, används klockans GPS enbart för att lokalisera var på den förinställda rутten du befinner dig i stället för att skapa en rutt baserat på din runda. Det registrerade spåret kommer att vara precis samma som rundans rutt.



Så här använder du Följ rутten under ett träningspass:

1. Skapa en rutt i Suunto-appen och synka klockan om du inte redan har gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder GPS och svep sedan uppåt eller tryck på den nedre knappen för att öppna alternativen.
3. Rulla till och tryck på **Navigering** eller tryck på mittknappen.
4. Välj **Följ rутten** och tryck på mittknappen.
5. Välj rутten som du vill använda och tryck på mittknappen.
6. Tryck på den övre knappen eller tryck på **Navigera**.

Starta träningspasset som vanligt och följ den valda rутten.


#### 4.1.4. Hantering av batteritid

Suunto 9 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 [4.1. Registrera ett träningspass](#)) visas en uppskattning av hur mycket batteritid du har kvar i det aktuella batteriläget.



Det finns fyra förinställda batterilägen; **Prestation** (förvalt), **Uthållighet**, **Ultra** och **Tour**. Om du växlar mellan dessa lägen ändras både batteritiden och klockans prestanda.


 **OBS:** Läget *Ultra* och *Tour* är förinställt och inaktiverar all pulsmätning (både handled och bröst). För att aktivera pulsmätning (i läget *Ultra* och *Tour*) gå till **Alternativ** under startindikatorn.

Peka på **Alternativ** » **Batteriläge** på startskärmen för att ändra batterilägen och se hur varje batteriläge påverkar klockans prestanda.



 **TIPS:** Du kan även snabbt byta batteriläge på startskärmen genom att trycka på den övre knappen.

Utöver dessa fyra förinställda batterilägen, kan du skapa egna skräddarsydda lägen med egna önskade inställningar. Det anpassade läget är specifikt för det sportläget, vilket gör det möjligt att skapa ett anpassat batteriläge för varje sportläge.

 **OBS:** Om du under ett träningspass börja navigera eller använder navigeringsdata, till exempel beräknad ankomsttid (ETA), växlar GPS:en till **Bäst**, oavsett batteriläge.

## Batterimeddelanden

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.



Din klocka meddelar dig när 20 % respektive 10 % av batteritiden återstår.

### 4.1.5. Simning

Du kan använda Suunto 9 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.

#### 4.1.6. Intervallträning

Intervallträning är en vanlig träningsform som består av upprepade träningsmoment med hög och låg intensitet. Med Suunto 9 kan du skapa din egen intervallträning för varje sportläge på klockan.

Det finns fyra delar att ställa in för intervallträning:

- Intervaller: reglage som aktiverar eller inaktiverar intervallträning. När du aktiverar intervallträning läggs en skärm till i sportläget.
- Repetitioner: antalet intervaller + den återhämtning du vill göra.
- Intervall: längden på ett intervall med hög intensitet baserat på distans eller varaktighet.
- Återhämtning: längden på viloperioden baserat på distans eller varaktighet.

Tänk på att du måste befinna dig i ett sportläge som mäter distans om du vill använda distans när du ställer in dina intervaller. Mätningen kan baseras på GPS eller göras från t.ex. en Foot POD eller Bike POD.



**OBS:** Om du använder intervaller kan du inte aktivera navigering.

Så här tränar du med intervaller:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att dra uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Bläddra ned till **Intervaller** och tryck på inställningen eller på mittknappen.
3. Aktivera intervaller och justera inställningarna enligt anvisningarna ovan.



4. Rulla tillbaka till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Svep åt vänster eller tryck på mittknappen tills du kommer till intervallskärmen. Tryck på den övre knappen när du är redo att starta intervallträningen.



6. 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 knappen pausas inte bara intervallträningen utan även träningsregistreringen.

När du har stoppat en träningsregistrering avaktiveras intervallträning automatiskt för det sportläget. De andra inställningarna bibehålls däremot, så du kan enkelt starta samma träningspass nästa gång du använder sportläget.

#### 4.1.7. 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. Öppna valfritt sportläge och svep uppåt eller tryck på den nedre knappen för att öppna alternativen för sportläget.
2. Rulla ner till **Tema** och tryck på mittknappen.
3. Växla mellan Ljus och Mörk genom att svepa upp eller ner, eller genom att trycka på den övre och den nedre knappen. Välj med mittknappen.
4. Rulla uppåt för att stänga alternativen för sportläget och starta (eller avsluta) sportläget.

#### 4.1.8. Autopaus

Autopaus pausar registreringen av träningspasset när din hastighet understiger 2 km/h. När din hastighet ökar till mer än 3 km/h återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera eller inaktivera autopaus för de olika sportlägesinställningarna i klockan innan du startar en träningsregistrering.

Om autopaus är aktiverat under en registrering meddelas du genom ett pop up-meddelande när registreringen pausas automatiskt.



Tryck på pop up-fönstret för att visa aktuell tid och batterinivå.



Du kan låta registreringen återupptas automatiskt när du börjar röra dig igen, eller sätta igång den igen manuellt från pop up-fönstret genom att trycka på den övre knappen.

#### 4.1.9. 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?** (Hur kändes det?).



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


## 4.2. Loggbok

Du kan öppna loggboken genom att dra nedåt eller trycka på den övre knappen tills du ser loggboksikonen.



Tryck på loggboksinlägget som du vill öppna och bläddra genom inlägget genom att dra uppåt eller nedåt, eller trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



 **OBS:** Loggboks-inlägget förblir grått tills det har synkroniserats med ditt onlinekonto.

Dra åt höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta loggen. Du kan även dubbeltrycka på skärmen för att gå tillbaka till urtavlan.

## 4.3. Navigering

### 4.3.1. Rikttningsnavigering

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

Om du anger måldistansen och höjden när du ställer in riktningen kan du använda klockan för att navigera till målplatsen.



Så använder du riktningsnavigering under ett träningspass (endast för utomhusaktiviteter):

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Tryck på **Navigering** eller tryck på mittenknappen.
3. Välj **Bäring**
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 mittenknappen.
6. Om du inte vet distansen till målet och höjdskillnaden väljer du **Nej**
7. Tryck på mittenknappen för att bekräfta den inställda riktningen och gå tillbaka till sportlägesalternativen.
8. Om du vet distansen till målet och höjdskillnaden väljer du **Ja**
9. Ange distansen till målet och höjdskillnaden.
10. Tryck på mittenknappen för att bekräfta den inställda riktningen och gå tillbaka till sportlägesalternativen.

Så använder du riktningsnavigering utan att träna:

1. Rulla till **Navigering** genom att svepa neråt eller trycka på den översta knappen.
2. Välj **Bäring**
3. Vid behov kan du kalibrera kompassen med hjälp av instruktionerna på skärmen.
4. Rikta den blå pilen på skärmen mot målplatsen och tryck på mittenknappen.
5. Om du inte vet distansen till platsen och höjdskillnaden väljer du **Nej** och följer den blå pilen till platsen.
6. Om du vet distansen till målet och höjdskillnaden väljer du **Ja**
7. Ange distansen och höjden och följ den blå pilen till platsen. På skärmen visas också den återstående distansen till platsen samt höjdskillnaden.
8. Ange en ny riktning genom att svepa uppåt eller trycka på den undre knappen.
9. Avsluta navigeringen genom att trycka på den översta knappen.

### 4.3.2. Kompass

Suunto 9 har en digital 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 kommer åt kompassen från startmenyn under **Navigering » Kompass**.

Kompassskärmen innehåller följande information:

- Pil som pekar mot den magnetiska nordpolen.
- Kardinalstreck för kurs
- Kurs i grader
- Tid på dagen (lokal tid) eller batterinivå. Tryck på skärmen för att växla mellan dessa



Dra åt höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta kompassen.

På kompassskärmen kan du svepa uppåt från skärmens nedre kant eller trycka på den nedre knappen för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till navigeringsåtgärder som att kontrollera dina aktuella koordinater eller välja en rutt för navigering.



Svep nedåt eller tryck på den övre knappen för att stänga listan med genvägar.

#### 4.3.2.1. Kalibrering av kompass

Om kompassen inte är kalibrerad uppmanas du att kalibrera kompassen när du går in i kompassdisplayen.



Om du vill omkalibrera kompassen kan du starta kalibreringen igen i inställningarna under **Navigering » Navigeringsinställningar » Kalibrera kompass**.

#### 4.3.2.2. Inställning av missvisning

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](http://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.

Ställ in missvisningsvärdet i inställningarna under **Navigering » Navigeringsinställningar » Missvisning**.

### 4.3.3. Tillbaka till start

Om du använder GPS när du registrerar en aktivitet sparar Suunto 9 automatiskt träningspassets startpunkt. Med funktionen Tillbaka till start kan Suunto 9 visa dig vägen tillbaka till din startpunkt.

Så här använder du funktionen Tillbaka till start:

1. Starta ett träningspass med GPS.
2. Dra åt vänster eller tryck på mittknappen tills du kommer till navigeringsskärmen.
3. Dra uppåt eller tryck på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn.
4. Bläddra till Tillbaka till start och tryck på skärmen eller mittknappen för att välja.



Navigeringsguiden visas som den sista skärmen i det valda sportläget.



Så här visar du ytterligare information om din aktuella position:

1. Från vyn Tillbaka till start drar du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Detaljer**.



3. Dra uppåt eller tryck på den nedre knappen för att bläddra igenom listan.



Dra åt höger eller tryck på mittknappen för att lämna informationsvyn.

### 4.3.4. Rutter

Du kan använda din Suunto 9 för att navigera längs rutter. Planera din rutt med Suunto-appen och för över den till klockan med nästa synkronisering.

Så här navigerar du en rutt:

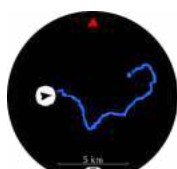
1. Sveg ner eller tryck på den övre knappen för att öppna appfönstret.
2. Rulla till **Navigering** och klicka på ikonerna eller tryck på mittknappen.



3. Rulla till **Rutter** och tryck på mittknappen för att öppna din ruttlista.



4. Rulla till rutten du vill använda och tryck på mittknappen.
  5. Tryck sedan på den övre knappen för att börja navigeringen.
  6. Tryck på den övre knappen igen när som helst för att avsluta navigeringen.
- Tryck på skärmen och växla mellan översiktsskalan och en mer detaljerad vy.



I den detaljerade vyn kan du zooma in och ut genom att trycka på skärmen eller hålla mittknappen intryckt. Justera zoomnivån med den övre och nedre knappen.



På navigeringsskärmen kan du svepa uppåt från skärmens nedre kant eller trycka på den nedre knappen för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till navigeringsåtgärder som att spara din aktuella position eller välja en annan rutt för navigering.


Alla sportlägen med GPS har även ett ruttvalsalternativ. Se 4.1.3. *Navigera under träning.*

## Navigeringsvägledning

När du navigerar en rutt hjälper klockan dig att hålla rätt kurs genom att ge dig ytterligare aviseringar medan du förflyttar dig.

Exempel: Om du förflyttar dig 100 meter utanför rutten meddelar klockan dig att du inte håller rätt kurs och talar även om för dig hur du ska komma tillbaka till rutten.

När du når en rutt punkt eller en intressepunkt på vägen får du en avisering som visar distansen och den ungefärliga tiden till nästa rutt punkt eller intressepunkt.

 **OBS:** Om du navigerar en rutt som korsar sig själv (t.ex. en rutt som ser ut som en åtta), och du tar av åt fel håll i korsningen, antar klockan att du avsiktligt valt att ta en annan färdväg på rutten. Klockan visar nästa rutt punkt baserat på den aktuella, nya färdriktningen. Ta en titt på spår vyn 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 ruten överförs till klockan och används för navigering får du sväng-för-sväng-anvisningar med en ljudavisering och information om när du ska svänga.

### 4.3.5. Sväng för sväng-navigering powered by Komoot

Om du är en Komoot-medlem kan du hitta och planera rutter med Komoot och synka dem till din Suunto 9 med Suunto-appen. Dessutom kommer de registrerade träningspass som du gör med klockan automatiskt att synkas till Komoot.

När du använder ruttnavigering med din Suunto 9 tillsammans med rutter från Komoot, kommer din klocka ge dig sväng för sväng-instruktioner med ett ljudalarm och en text som indikerar vilken väg du ska ta.



För att använda sväng för sväng-navigering från Komoot:

1. Registrera dig på Komoot.com
2. Välj partnertjänster i Suunto-appen.
3. Välj Komoot och anslut med samma användaruppgifter som du använde för din Komoot-registrering.

Alla dina valda och planerade rutter (benämns "tours" i Komoot) i Komoot kommer automatiskt att synkas till Suunto-appen, som du sen enkelt överför till din klocka.

Följ instruktionerna i avsnittet 4.3.4. *Rutter* och välj din rutt från Komoot för att få sväng för sväng-instruktioner.

För att få mer information om samarbetet mellan Suunto och Komoot, titta på <http://www.suunto.com/komoot>



**OBS:** Komoot finns för närvarande inte tillgängligt i Kina.

### 4.3.6. 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.

#### 4.3.6.1. 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 på din klocka:

1. Svep ner eller tryck på den övre knappen för att öppna startbilden.
2. Bläddra till **Navigering** och klicka på ikonen eller tryck på mittknappen.
3. Svep upp eller tryck på den nedre knappen för att bläddra ner till **Din plats** och tryck på mittknappen.
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 förinställt alternativ blir intressepunktens namn samma som intressepunktens typ (med ett ordningsnummer 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 ner eller tryck på den övre knappen för att öppna applikationsstartaren.
2. Bläddra till **Navigering** och klicka på ikonen eller tryck på mittknappen.
3. Svep upp eller tryck på den nedre knappen för att bläddra ner till **POI** och tryck på mittknappen.
4. Bläddra till intressepunkten du vill ta bort från klockan och tryck på mittknappen.
5. Bläddra till slutet av uppgifterna 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.

#### 4.3.6.2. 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. Öppna startbilden genom att svepa nedåt eller trycka på den övre knappen.
2. Rulla till **Navigering** och tryck på ikonen eller mittknappen.
3. Rulla till POI och tryck på mittknappen för att öppna din lista med intressepunkter.
4. Rulla till intressepunkten du vill använda och tryck på mittknappen.
5. Tryck sedan på den övre knappen för att börja navigeringen.
6. Tryck på den övre knappen igen när som helst för att stoppa navigeringen.

Navigeringen till intressepunkter har två vyer:


- En vy som visar en orienteringsindikator och avståndet till intressepunkten



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



Svep vänster eller höger, eller tryck på mittknappen för att växla mellan vyerna.

 **TIPS:** När du befinner dig i vyn för intressepunkter kan du trycka på skärmen för att se ytterligare information i den nedre raden, t.ex. höjdskillnaden mellan den aktuella positionen och intressepunkten, ungefärlig ankomsttid (ETA) och uppskattad tid för rutten (ETE).

I kartvyn visas andra närliggande intressepunkter i grått. Tryck på skärmen för att växla mellan översiktskartan och den mer detaljerade vyn. I den detaljerade vyn kan du justera zoomnivån genom att trycka på mittknappen och sedan zooma in och ut med den övre och den nedre knappen.

























När du navigerar kan du svepa uppåt från skärmens nedre kant eller trycka på den nedre knappen för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till intressepunktsinformation som att spara din aktuella position eller välja en annan intressepunkt att navigera till, och även att avsluta navigeringen.

#### 4.3.6.3. Typer av intressepunkter

Följande ikoner för intressepunkter finns i Suunto 9:

	Allmän intressepunkt
	Sovplats (djur, för jakt)
	Start (början på en rutt eller en led)
	Storvilt (djur, för jakt)
	Fågel (djur, för jakt)
	Byggnad/hem
	Kafé, mat, restaurang
	Tält/camping



	Bil/parkering
	Grotta
	Klippa, kulle, berg, dal
	Kust, sjö, flod, vatten
	Korsning
	Nödläge
	Slut (slutet på en rutt eller en led)
	Fisk, fiskeplats
	Skog
	Geocache
	Hostel, hotell, logi
	Info
	Äng
	Topp
	Spår (djurspår, för jakt)
	Väg
	Sten
	Gnidning (djurspår, för jakt)
	Skrapning (djurspår, för jakt)
	Skott (för jakt)
	Sevärdhet
	Småvilt (djur, för jakt)
	Jaktplats (för jakt)
	Spår

	Spårkamera (för jakt)
	Vattenfall

## 4.4. Daglig aktivitet

### 4.4.1. Aktivitetskontroll

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 (söndag) ger klockan en sammanfattning av din aktivitet med genomsnitt för veckan och totala resultat för varje dag.

På klockans urtavla sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att se dagens totala 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 skärmen för att se beräknat antal kalorier för dagen.



Det större numret mitt på skärmen är den uppskattade mängden aktiva kalorier som du har förbrukat än så länge 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).

Ringarna 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 de senaste sju dagarna genom att svepa åt vänster. Svep åt vänster eller tryck på mittknappen igen för att se kaloriförbrukningen.



Svep uppåt för att kontrollera din aktivitet de senaste sju dagarna i siffror i stället för ett diagram.

## Aktivitetsmål

Du kan anpassa dina dagliga mål för både steg och kalorier. Från aktivitetsskärmen, tryck och håll ned fingret, eller håll mittknappen intryckt för att öppna inställningarna för aktivitetsmål.



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

Det totala antalet kalorier du förbränner varje dag är baserat på två olika 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.

### 4.4.2. Direktpuls

På skärmen med direktpuls (HR) visas en ögonblicksbild av din puls.

På urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att rulla till skärmen för puls.



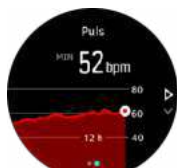
Svep nedåt eller tryck på den övre knappen för att stänga skärmen och gå tillbaka till urtavlan.

### 4.4.3. 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. Genom att dra eller trycka på den nedre knappen får du dessutom en uppskattning av din genomsnittliga kaloriförbrukning per timme och din lägsta puls under en 12-timmarsperiod.

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 ditt senaste träningspass.



Om du registrerar ett träningspass återspeglar värdena för daglig puls den förhöjda pulsen och kaloriförbrukningen från din träning. Tänk dock på att diagrammet och förbrukningstakten visar ett genomsnitt. 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 skärmen med information om dagliga pulsvärden 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 daglig 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.



Efter att ha aktiverat pulssensorn behöver klockan 24 minuter innan den kan börja visa information om daglig puls.

Så här visar du daglig puls:

1. På urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att rulla till skärmen för puls.
2. Svep åt vänster för att gå in i skärmen för daglig puls.
3. Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen för att se din kaloriförbrukning.

## 4.5. Träningsinsikter

Klockan ger dig en överblick över din träningsaktivitet.

Dra uppåt eller tryck på den nedre knappen för att bläddra till vyn över träningsinsikter



Svep åt vänster eller tryck på mittknappen två gånger för att se ett diagram med alla dina aktiviteter under de senaste 3 veckorna och genomsnittlig varaktighet. Tryck på skärmen för att växla mellan de olika aktiviteterna du har gjort under de senaste tre veckorna.



Svep uppåt eller tryck på den nedre högra knappen för att se en sammanfattning över den aktuella veckan. Sammanfattningen inkluderar varaktighet och kalorier. Genom att svepa uppåt när en viss aktivitet har valts visas detaljer om denna aktivitet.



## 4.6. Återhämtning

Återhämtningstiden är en uppskattning av hur många timmar kroppen behöver för att återhämta sig efter träning. Tiden baseras på dina registrerade aktiviteters 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.

För att visa din återhämtningstid sveper du uppåt eller trycker på den nedre högra knappen tills du ser skärmen för träning och återhämtning. Tryck 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 du sover i genomsnitt.

När du sover med klockan på registrerar Suunto 9 din sömn baserat på accelerometerdata.


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.

 **OBS:** Om du går och lägger dig innan din sovtid och vaknar efter din sovtid räknar klockan inte detta som en sömn-session. Du bör ställa in din klocka i enlighet med den tidigaste tid som du kan tänkas gå och lägga dig, samt den senaste tid som du kan tänkas vakna.

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

När du vaknar välkomnas du av en sammanfattning av din sömn. 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).

Utöver sammanfattningen kan du även följa din övergripande sömntrend med hjälp av sömninformationen. Från klockans urtavla trycker du på den nedre högra knappen tills du ser skärmen **SÖMN**. Den första skärmen visar din sömn i jämförelse med din målsättning.





När du befinner dig på sömnskärmen kan du svepa åt vänster för att visa din genomsnittliga sömn över de senaste sju dagarna. Svep uppåt för att se din aktuella sovtid under de senaste sju dagarna.

När du befinner dig på skärmen för genomsnittlig sömn kan du svepa åt vänster för att visa en graf över dina genomsnittliga pulsvärden för de senaste sju dagarna.



Svep uppåt för att se dina aktuella pulsvärden under de senaste sju dagarna.

 **OBS:** Från skärmen **SÖMN** kan du hålla mittknappen intryckt för att ta fram inställningarna för sömnregistrering.

 **OBS:** Alla mätvärden för sömn är endast baserade på rörelse, så de är uppskattningar som kanske inte stämmer överens med dina faktiska 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 mäter du pulsen medan du sover

Om du har på dig din klocka under natten när du sover kan du få ytterligare feedback gällande din puls när du sover. För att behålla den optiska pulsen på under natten ska du se till att daglig puls är aktiverad (se 4.4.3. *Daglig puls*).

## Automatiskt Stör ej-läge

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

## 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 *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 VO<sub>2</sub>max (maximal syreupptagningsförmåga), ett allmänt erkänt mått på aerob uthållighet. Med andra ord visar VO<sub>2</sub> hur väl din kropp kan utnyttja syre. Ju högre din VO<sub>2</sub>max 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. Uppskatta din konditionsnivå genom att registrera en löp- eller gångtur som varar minst 15 minuter samtidigt som du bär din Suunto 9.

Din klocka kan ge dig en uppskattning av din konditionsnivå för all gång- och löpträning.

Din aktuella, uppskattade konditionsnivå visas i skärmen konditionsnivå. Tryck på den nedre högra knappen på urtavlan för att rulla till 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 VO<sub>2</sub>max-uppskattning. Ju fler aktiviteter du registrerar med din Suunto 9, desto exaktare blir din VO<sub>2</sub>max-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 skärmen för att visa din uppskattade konditionsålder. Konditionsålder är ett värde som räknar om ditt VO<sub>2</sub>Max-värde till ålder. Genom att regelbundet ägna dig åt rätt form av fysisk aktivitet kan du höja ditt VO<sub>2</sub>Max-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 9 för att få exakt information om träningsintensitet.

Om du använder Suunto Smart Sensor kan du dessutom dra nytta av fördelarna med ett pulsinne. 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.

Mer information finns i användarhandboken för Suunto Smart Sensor eller den Bluetooth® Smart-kompatibla pulsmätaren.


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 klockan med Bluetooth Smart POD-enheter och sensorer för att få ytterligare information, till exempel cykelkraft, under pågående registrering av träning.

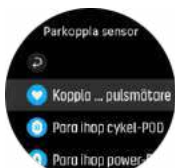
Suunto 9 har stöd för följande POD-enheter och sensorer:

- Puls
- Cykling
- Ström
- Fot

 **OBS:** Det går inte att para ihop någonting om flygplansläget är aktiverat. Avaktivera 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. Dra nedåt för att se hela listan och tryck på den typ av sensor du vill para ihop.



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 obligatoriska inställningar som t.ex. vridmoment för en effekt-POD, uppmanas du 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 ihopparade 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 cykel-POD

För cykel-POD-enheter måste du ställa in hjulets omkrets i klockan. Omkretsen ska vara i millimeter och den görs som ett steg i kalibreringen. Om du byter hjul (med ny omkrets) på din cykel måste inställningen av hjulomkretsen i klockan också ändras.

Så här ändrar du hjulomkretsen:

1. I inställningarna går du till **Anslutningar » Parkopplade enheter**.
2. Välj **Bike POD**.
3. Välj den nya hjulomkretsen.

#### 4.11.2. Kalibrera en fot-POD

När du har parkopplat en fot-POD kalibrerar klockan automatiskt POD:en med hjälp av GPS. 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 som använder fot-POD:en och som har GPS-precisionen inställd på **Bäst**. Börja registreringen och spring i stadig tempo på en plan yta, gärna i 15 minuter om det är möjligt.

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.

#### 4.11.3. Kalibrera power POD

Du måste starta kalibreringen av en power POD (effektmatrare) från sportlägesalternativen på klockan.

Så här kalibrerar du en power POD:

1. Parkoppla en power POD med klockan om du inte redan har gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder en power POD och öppna sedan sportlägesalternativen.
3. Välj **Kalibrera POWER POD** och följ anvisningarna på klockan.

Du bör kalibrera power POD:en med jämna mellanrum.

## 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. Peka på ikonen eller tryck på mittknappen för att öppna timern.



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

Dra uppåt eller tryck på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn **STÄLL IN TIMER** där du kan ändra timerinställningarna.

### Tidtagarur

Starta tidtagaruret genom att trycka på mittknappen.



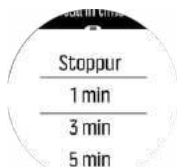
Stanna tidtagaruret genom att trycka på mittknappen. Forsätt genom att trycka på mittknappen igen. Återställ genom att hålla den nedre knappen intryckt.



Dra åt höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta timern.

### Nedräkningstimer

På timerskärmen drar du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn. Härifrån kan du välja en förinställd nedräkningstid eller skapa en anpassad nedräkningstid.



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

Dra åt höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta timern.

## 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). 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 9 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.

#### 4.13.1. 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.

Suunto 9 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. Tryck på maxpuls (högsta värde, slag per minut) eller tryck på mittknappen.
2. Ställ in din nya maxpuls genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



3. Tryck på ditt val eller tryck på mittknappen.
4. Svep till höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen med pulszoner.

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


### Ställ in standardpulszoner

Ställ in dina standardpulszoner från inställningarna under **Träning » Intensiva zoner » Standardzoner**.

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



3. Tryck på ditt val eller tryck på mittknappen.
4. Svep till höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen med pulszoner.

 **OBS:** Om du väljer **Återställ** på skärmen för pulszoner återställer du pulszonerna till standardvärdena.

### Ställ in aktivitetsspecifika pulszoner

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

1. Tryck på aktiviteten (löpning eller cykling) som du vill redigera eller tryck på mittknappen när aktiviteten är markerad.
2. Tryck på mittknappen för att aktivera/inaktivera pulszonerna.
3. Rulla upp/ner och tryck på skärmen eller mittknappen när den pulszone som du vill ändra är markerad.
4. Ställ in din nya pulszone genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att trycka på den övre eller nedre knappen till höger.



3. Tryck på ditt val eller tryck på mittknappen.
4. Svep till höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen med puls zoner.

#### 4.13.1.1. Använda puls zoner under träning

När du registrerar ett träningspass (se *Registrera ett träningspass*), och har valt puls som intensitetsmål (se 4.1.2. *Använder du mål när du tränar*), visas en puls zonmätare som är indelad i fem olika sektioner. Mätaren visas i sportlägets yttre kant på skärmen (i alla sportlägen som stöder puls zoner). 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 mål zonen under träningen så uppmanar klockan dig att öka takten eller att sakta ner.



Dessutom finns det en specifik skärm för puls zoner i standard displayen för sportlägen. Zondisplayen visar din aktuella puls zon i fältet i mitten, hur länge du har befunnit dig i zonen och hur långt du har kvar (i slag per minut) till nästa högre eller lägre zon. Bakgrundsfärgen på stapeln visar också vilken puls zon du för närvarande tränar i.



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

#### 4.13.2. Tempozoner

Tempozoner fungerar precis som puls zoner, 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 9 har fem standard tempozoner som du kan använda. Du kan också definiera din egen.

Tempozoner finns tillgängliga för löpning och cykling.

##### Ställ in tempozoner

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

1. Tryck på **Löpning** eller **Cykling** eller tryck på mittknappen.
2. Svep eller tryck på den nedre knappen och välj tempozoner.
3. Svep upp/ner eller tryck på den övre eller nedre knappen. Tryck på mittknappen när den tempozon som du vill ändra på är markerad.
4. Ställ in din nya tempozon genom att svepa uppåt/nedåt eller genom att trycka på de övre eller nedre knapparna.



5. Tryck på mittknappen för att välja det nya tempozonsvärdet.
6. Svep åt höger eller tryck och håll nere mittknappen för att lämna vyn för tempozoner.

#### 4.13.2.1. Så här använder du tempozoner när du tränar

När du registrerar ett träningspass (se *Registrera ett träningspass*) och har valt tempo som intensitetsmål (se 4.1.2. *Använda 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.



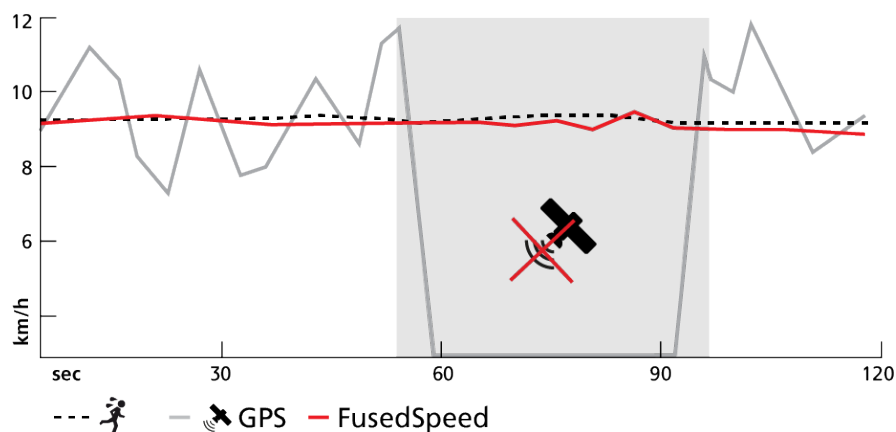
Dessutom finns det en specifik skärm för tempozoner i standarddisplayen för sportlägen. Zondisplayen visar din aktuella tempozon i fältet i mitten, hur länge du har befunnit dig i zonen och hur långt du har kvar i tempo till nästa högre eller lägre zon. Mittribban tänds också vilket indikerar att du tränar i rätt tempozon.



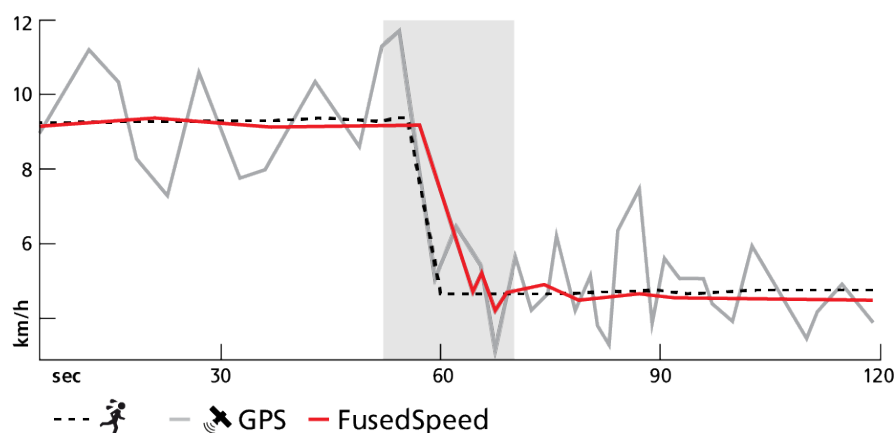
I träningsammanfattningen får du en sammanställning över hur mycket tid du har tillbringat i varje zon.

## 4.14. 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 9 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.

## 4.15. FusedTrack

För att spara batteri under ett träningspass ändrar några av batterilägena i Suunto 9 intervallen för GPS-avläsningarna. För att undvika dålig GPS-spårning under ett träningspass använder Suunto 9 FusedTrack. FusedTrack använder rörelsesensorer för att logga din förflyttning mellan olika GPS-avläsningar, vilket ger bättre spårning av träningspasset.



FusedTrack aktiveras automatiskt under löpning och terränglöpning när batteriläget **Ultra** eller **Uthållighet** har valts, och FusedTrack förbättrar spårning och distansmätning mellan GPS-avläsningarna. **Uthållighet** -läget använder ett GPS-avläsningsintervall på 1 minut och läget **Ultra** använder ett GPS-avläsningsintervall på 2 minuter.

## 5. SuuntoPlus

SuuntoPlus™ ger din Suunto 9 nya verktyg och ny information för att du ska få inspiration och hitta nya sätt att njuta av din aktiva livsstil.

Så använder du SuuntoPlus™ -funktionerna:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att dra uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittknappen.
3. Rulla till och tryck på funktionen som du vill använda eller tryck på mittknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Dra åt vänster eller tryck på mittknappen tills du kommer till SuuntoPlus™ -funktionen, som visas på en egen skärm.
6. När du har avslutat träningsregistreringen hittar du SuuntoPlus™ -funktionen i sammanfattningen, om det finns några relevanta resultat.

Gå till [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) för att hitta de senaste SuuntoPlus™ -funktionerna.

Se till att din Suunto 9 har den senaste programvaruversionen.

### 5.1. SuuntoPlus: Climb - Hill training

Funktionen Climb ger dig information både under din klättring till bergstoppen och när du kör backträning på din lokala träningsplats.

Så använder du Climb med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittenknappen.
3. Rulla till och tryck på **Climb** eller tryck på mittenknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Om du vill se information för Climb sveper du åt vänster eller trycker under träningspasset på mittenknappen tills du kommer till skärmen Climb.

Informationen som visas för Climb är följande:

#### **Vertikal stigning och stigningsräknare**

När du börjar röra dig uppåt aktiveras den första stigningen. Detta sker när klockan upptäcker en oavbruten klättring på 10 meter. Du kan se hur långt du har kommit på stigningen och enkelt mäta den totala stigningen. När stigningen är avslutad visar stigningsräknaren antalet stigningar du har avklarat.

#### **Lutning**

Stigningens lutning visas i procent. Lutningen visas när du förflyttar dig uppför eller nedför, och pilen visar backens riktning.

#### **NGP**

Vid löpträning visas din hastighet som Normalized graded pace (NGP). Detta ger dig löptempot som motsvarar tempot på en plan yta.

#### **Totalt antal vertikala meter**

I andra sportlägen än löpning visar informationen för Climb det totala antalet meter som du har avklarat under träningspasset.

### Vertikal hastighet

Den nuvarande vertikala hastigheten som meter/timme, oavsett om du förflyttar dig uppför eller nedför.

## 5.2. SuuntoPlus: Ghost runner

Funktionen Ghost runner hjälper dig att hålla tempot under träningspasset genom att ställa in ett måltempo för spöklöparen och visa avståndet till spöklöparen.

Så använder du Ghost runner med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Bläddra till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittknappen.
3. Bläddra till och tryck på **Ghost runner** eller tryck på mittknappen.
4. Du kan också ställa in ett distans- eller tidsmål för passet (i alternativen för sportläget).
5. Rulla upp till startvyn och starta registreringen som vanligt.
6. Om du vill se information för Ghost runner sveper du åt vänster eller trycker på mittknappen under träningspasset tills du kommer till skärmen Ghost runner.

Distans- eller tidsmål:

Valfri inställning. Justerar ett tidsmål eller ett distansmål i km eller miles för träningspasset. Detta aktiverar en uppskattad beräkning av kvarvarande tid/distans under träningspasset. Målet ställs in i alternativen för sportläget. Uppskattningen till målet visas i den nedersta raden på skärmen under träningspasset.



Informationen som visas i Ghost runner omfattar även följande:

### Måltempo

I det övre vänstra hörnet visas måltempot för det aktuella träningspasset, automatiskt baserat på den första kilometern/halva engelska milen, eller baserat på det genomsnittliga tempot för ditt senaste manuella varv. Innan du låser måltempot i början av träningspasset visar det här fältet det genomsnittliga tempot som kommer att bli ditt måltempo.

### Nuvarande tempo

I det övre högra hörnet visas ditt aktuella tempo.

### Efter/före

Värdet i mitten visar distansen till den virtuella Ghost runner som rör sig med det bestämda måltempot. Ett positivt värde betyder att du för närvarande ligger före den virtuella Ghost runner.

## 5.3. SuuntoPlus: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power)

Många aktiviteter innebär att man förflyttar sig runt, runt. Längdskidåkning på slingor, skridskoåkning på en bana, friidrott och till och med löpning i en park. I syfte att hjälpa dig i rätt riktning, ge dig motivation och visa hur träningspasset går kan Suunto 9 ha funktionen Loop.

Funktionen Loop finns i tre olika versioner:

### Loop – Lap Timer (Speed)

spårar din hastighet, puls och distans under Loop

### Loop – Lap Timer (Pace)

spårar ditt tempo, din puls och distans under Loop

### Loop – Lap Timer (Power)

Avsedd för cykling och spårar effekt, puls och distans under Loop



**OBS:** Vid cykling krävs en effektmätare för att funktionen ska kunna användas.

Så använder du Loop med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittenknappen.
3. Rulla till och tryck på **Loop**-funktionen som du vill använda eller tryck på mittknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.

När du startar ett träningspass registrerar Suunto 9 startpunkten. Om du passerar den punkten senare under träningspasset har du slutfört en slinga.

Du kan också starta en Loop (slinga) manuellt genom att trycka på den undre högra knappen. Den platsen kommer då att vara startpunkt för Loop.

Resultatet för varje slutförd slinga visas på klockan i 20 sekunder innan klockan återgår till skärmen Loop.

När du har stoppat träningsregistreringen visas resultatet för Loop i sammanfattningen och i Suunto-appen. Antal slingor, genomsnittlig tid för en slinga och distans registreras också. Även den snabbaste slingan under träningspasset visas.

## 5.4. SuuntoPlus: Safe – My location

Det finns alltid en risk att någonting går fel när du befinner dig i bergsmiljöer eller djupt inne i skogen och behöver hjälp. Suunto 9 kan tillhandahålla information som du kan ge räddningsgruppen. Den här funktionen ger dig platsinformation samt direkt distans till startpunkten och höjdskillnad jämfört med startpunkten. Informationen kan även vara användbar om du använder papperskartor vid orientering.

Så använder du Safe med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittenknappen.

3. Rulla till och tryck på **Safe** eller tryck på mittenknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Om du vill se platsinformation sveper du åt vänster eller trycker på mittenknappen under träningspasset på mittenknappen tills du kommer till skärmen Safe.

Skärmen Safe visar din aktuella plats med

- latitud/longitud
- direkt distans från startpunkten
- höjdskillnad jämfört med startpunkten.

På skärmen Safe visas också information om din startpunkt:

- Starttid
- Startplats latitud/longitud
- Grön riktningspil till startpunkten och en röd pil för norr

## 5.5. SuuntoPlus: Sprint - Running Pace, Cycling Power

Funktionen Sprint identifierar och registrerar automatiskt hur många spurter du gör under ett träningspass. Den här funktionen kan användas antingen vid löpning (tempo) eller cykling (effekt).



**OBS:** Vid cykling krävs en effektmätare för att funktionen ska kunna användas.

Under de första 10 minuterna av cykling eller löpning har du en uppvärmningsperiod då Suunto 9 identifierar träningspassets grundansträngning. Du kan förkorta uppvärmningsperioden genom att trycka på den undre högra knappen.

Under uppvärmningen visas en aktiveringsnivå som uppdateras. Aktiveringsnivån är inställd till 25 % snabbare löptempo eller 25 % högre cykeleffekt.

Om du kör hårdare än nivån som ställts in under uppvärmningsperioden aktiveras Sprint automatiskt. När du börjar sakta ner avslutar Sprint automatiskt den spurten.

När du har avslutat spurten visas värden som maximal effekt, maximalt tempo, puls, varaktighet och distans i 20 sekunder.



**OBS:** När du använder funktionen Sprint vid löpning med GPS-data blir det en fördröjning på 5–10 sekunder för spurtidentifiering.

Så använder du Sprint med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittenknappen.
3. Rulla till och tryck på **Sprint** eller tryck på mittenknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.

När du har stoppat träningsregistreringen sparas spurterna som varv, och du kan se dem i Suunto-appen.

## 5.6. SuuntoPlus – Strava

Få reda på precis hur mycket arbete du lägger på din träning med värden för Relative Effort i realtid. Oavsett om ditt träningspass går i ett långsamt och jämnt tempo eller i ett högt tempo

som kräver stor ansträngning, ger Relative Effort dig en anpassad mätning baserad på dina puls zoner, så att du kan anpassa din ansträngning i farten. När du är klar synkroniserar du aktiviteten med Strava eller får mer ut av träningspasset med Strava Summit: djupdyk i resultatdata, se hur stora generella framsteg du har gjort och i vilken träningsfas du befinner dig: om du närmar dig toppformen, bibehåller formen eller återhämtar dig.

Så använder du Stravas funktion för Relative Effort med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att dra uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittknappen.
3. Rulla till och tryck på **Strava** eller tryck på mittknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Om du vill se värdet för Relative Effort i realtid under träningspasset drar du åt vänster eller trycker på mittknappen tills du kommer till Strava-skärmen.
6. När du har avslutat träningsregistreringen hittar du Strava resultaten för Relative Effort i sammanfattningen.
7. Om du vill se långtidsanalyser kopplade till relativ ansträngning ska Suunto 9 vara ansluten till Strava via Suunto-appen.

Om du vill få samma resultat för Relative Effort i Suunto 9 som i Strava, ska du justera pulszonerna i Suunto 9 så att de motsvarar de du har i Strava.

## 5.7. SuuntoPlus – TrainingPeaks

TrainingPeaks ger information i realtid om Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) och Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) för cykling och Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) för löpning. Dessa TrainingPeaks-funktioner används för uthållighetsträning och din Suunto 9 ger dig möjlighet att visa denna statistik när du tränar.

När ditt träningspass är klart finns TrainingPeaks-statistiken tillgänglig i sammanfattningen. Se till att ansluta din Suunto 9 till TrainingPeaks via Suunto-appen för att få långsiktiga analyser.

TrainingPeaks-funktionerna är indelade i tre segment.

### TrainingPeaks – Cykeleffekt

#### Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) Cykling

Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) hämtas från antalet registrerade watt och tar hänsyn till skillnaden mellan ett träningspass med jämn ansträngning och ett träningspass med varierande ansträngning för att beräkna den fysiska ansträngningen – hur mycket påfrestning du kan utsätta din kropp för jämfört med hur mycket som krävs för återhämtning. Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) uppskattar din genomsnittliga kraft om du har cyklat med en jämn ansträngning.

Kräver användning av en effektmätare för cykel.

Du hittar mer information på: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

#### Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)

Alla träningspass som innefattar information om effekt, tempo eller puls kan tilldelas ett Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-värde. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) visar den övergripande träningsbelastningen och fysiska påfrestningen som träningspasset innebär genom att ta hänsyn till träningspassets längd och intensitet.

När du kan följa din träningsbelastning i realtid kan du även justera din ansträngning och träningspassets tidslängd, för att på så sätt uppnå dina mål.

Träningsbelastning över längre tid kan analyseras med TrainingPeaks-appen.

### **Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>)**

Intensity Factor visar relativ intensitet genom att jämföra Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) med ditt funktionella tröskelvärde för effekt. Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) ger dig enkel statistik om hur hårt du tränar.

Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) för:

- återhämtningspass ska vara under 0,75
- uthållighetscyklister: 0,75–0,85
- tempopass: 0,85–0,95
- intervaller för anaerobiskt tröskelvärde: 0,95–1,05

För korta tempolopp (t.ex. 10 km) ska Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) vara 1,05–1,15.

Du hittar mer information på: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## **TrainingPeaks – Löptakt**

### **Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) Löpning**

Det kan vara svårt att hålla rätt tempo när du springer i kuperad terräng. Takten stannar av när du springer uppför, trots att ansträngningen är lika stor. Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) ger dig den motsvarande hastigheten på plan mark. Under löpningen kan du enkelt justera din ansträngning genom att hålla koll på Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) i realtid på din klocka.

Du hittar mer information på: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

### **Running pace Training Stress Score (rTSS)**

Alla träningspass som innefattar information om effekt, tempo eller puls kan tilldelas ett Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-värde. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) visar den övergripande träningsbelastningen och fysiska påfrestningen som träningspasset innebär genom att ta hänsyn till träningspassets längd och intensitet.

När du kan följa din träningsbelastning i realtid kan du även justera din ansträngning och träningspassets tidslängd, för att på så sätt uppnå dina mål.

Träningsbelastning över längre tid kan analyseras med TrainingPeaks-appen. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) baserat på löptakt markeras med rTSS.

### **Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>)**

Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) ger dig relativ intensitet för löpning genom att jämföra ett tempo med normaliserad lutning med ett aerobiskt tempo. Intensity Factor ger dig enkel statistik om hur hårt du tränar.

Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) för:

- återhämtningspass ska vara under 0,75

- uthållighetslopp: 0,75–0,85
- tempopass: 0,85–0,95
- intervaller för anaerobiskt tröskelvärde: 0,95–1,05

Du hittar mer information på: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Puls

### Heart rate Training Stress Score (hrTSS)

Alla träningspass som innefattar information om effekt, tempo eller puls kan tilldelas ett Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-värde. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) visar den övergripande träningsbelastningen och fysiska påfrestningen som träningspasset innebär genom att ta hänsyn till träningspassets längd och intensitet.

När du kan följa din träningsbelastning i realtid kan du även justera din ansträngning och träningspassets tidslängd, för att på så sätt uppnå dina mål.

Träningsbelastning över längre tid kan analyseras med TrainingPeaks-appen. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) baserat på löptakt markeras med hrTSS.

Du hittar mer information på: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Suunto 9

Så här använder du TrainingPeaks med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittknappen.
3. Rulla ner till **TrainingPeaks** och välj **Löptakt, Kraftmätare för cykel** eller **Puls**
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Sveg till vänster eller tryck på mittknappen under träningen tills du kommer till TrainingPeaks-skärmen som visar Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-värdet i realtid och Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) för cykling eller Normalized Graded Pace™ (NGP™) för löpning.
6. När du har stoppat träningsregistreringen visas TrainingPeaks Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) och Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) eller Normalized Graded Pace™ (NGP™) som en del av sammanfattningen.

För att se långsiktiga analyser för relativ ansträngning ska du se till att Suunto 9 är ansluten till TrainingPeaks via Suunto-appen.

## 5.8. SuuntoPlus: Wings for Life World Run

Wings for Life World Run är ett unikt lopp som samlar in pengar till att hitta ett botemedel för ryggmärgsskador. Det finns ingen mållinje. I stället startar du samtidigt som tusentals andra deltagare över hela världen och springer så långt du kan innan du blir passerad av vår Catcher Car.

Wings for Life World Run Funktionen simulerar en jagande bil som ska motivera dig när du tränar och hjälpa dig att träna inför loppet. Den jagande bilen startar 30 minuter efter dig och ökar hastigheten successivt för att hinna ikapp dig. Under tiden du springer kan du se hur



långt bakom dig den befinner sig samt den uppskattade distansen och tiden den behöver för att nå dig.

Så använder du funktionen Wings for Life med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittenknappen.
3. Rulla ner och välj **Wings for Life World Run**
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Under träningspasset sveper du åt vänster eller trycker på mittenknappen tills du kommer till skärmen **Wings for Life World Run**.

När du har stoppat träningsregistreringen visas resultatet för Wings for Life World Run som en del av sammanfattningen.

## 6. Gäller endast för barometerversion

Följande funktioner gäller endast om din Suunto 9 har en inbyggd barometer.

### 6.1. Utomhusinformation

Suunto 9 mäter kontinuerligt absolut lufttryck via den inbyggda trycksensorn. Baserat på den här mätningen och dina höjdreferensvärden beräknas höjd eller lufttryck.

**⚠ VARNING:** Håll området runt trycksensorns hål på klockans vänstra sida fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i hålen eftersom sensorn kan skadas.

Dra eller tryck på den nedre knappen om du vill visa aktuell höjd och barometriskt tryck.



Tryck på skärmen för att visa aktuell temperatur.



Svep åt vänster eller tryck på mittknappen för att växla mellan trenddiagram för höjdmätare och barometer.



Försäkra dig om att höjdreferensvärdet är korrekt inställt (se 6.1.1. Höjdmätare). Höjden för din aktuella plats visas på de flesta topografiska skalor eller stora karttjänster på internet, t.ex. Google Maps.

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

**☰ TIPS:** När du befinner dig på vyn över höjdmätar- eller barometergrafiken håller du mittknappen intryckt för att snabbt öppna utomhusinställningarna, där du kan justera referensvärdet.

## Automatisk höjd-baroprofil

Både väder- och höjdförändringar påverkar lufttrycket. För att hantera detta växlar Suunto 9 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 höjdgrafnen visas tar det högst tio sekunder innan värdet uppdateras.

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

### 6.1.1. Höjdmätare

Suunto 9 använder barometriskt tryck för höjdmätning. 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 6.4. *FusedAlti*) för att ställa in referenspunkten automatiskt.

Ställ in referenspunkten i inställningarna under **Friluft**.



## 6.2. 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 befinner dig på navigeringsskärmen (där rutten visas) sveper du åt vänster eller trycker på mittknappen för att växla till displayen för höjdprofil.

På displayen för höjdprofil visas följande information:

- Högst upp: din nuvarande höjd
- Mitten: höjdprofil med din nuvarande position
- Längst ned: återstående upp- eller nedstigning (tryck på skärmen för att växla vy)



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

## 6.3. Stormalarm

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 9 en alarmsignal och en

oväderssymbol blinkar när trycket faller med 4 hPa (0,12 inHg) eller mer under en tretimmarsperiod.

Så här aktiverar du stormvarningen:


1. Tryck på mittknappen för att öppna snabbmenyn.
2. Rulla ner till **LARM** och öppna genom att trycka på mittknappen.
3. Rulla till **STORMVARNING** växla av/på genom att trycka på mittknappen

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).



## 6.4. 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.

## 7. SuuntoPlus (Baro)

SuuntoPlus™ ger din Suunto 9 nya verktyg och ny information för att du ska få inspiration och hitta nya sätt att njuta av din aktiva livsstil.

Så använder du SuuntoPlus™ -funktionerna:


1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att dra uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittknappen.
3. Rulla till och tryck på funktionen som du vill använda eller tryck på mittknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Dra åt vänster eller tryck på mittknappen tills du kommer till SuuntoPlus™ -funktionen, som visas på en egen skärm.
6. När du har avslutat träningsregistreringen hittar du SuuntoPlus™ -funktionen i sammanfattningen, om det finns några relevanta resultat.

Gå till [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) för att hitta de senaste SuuntoPlus™ -funktionerna.

Se till att din Suunto 9 har den senaste programvaruversionen.

### 7.1. SuuntoPlus: Red Bull X-Alps

Den här funktionen är främst avsedd för skärmflygning men kan även användas för andra sportlägen Red Bull X-Alps visar viktig information som kan vara väldigt användbar för skärmflygning.

 **OBS:** Den här funktionen är endast avsedd att användas som hjälp under flygningen och inte som en huvudsaklig informationskälla.

Så använder du Red Bull X-Alps med Suunto 9:

1. Svep upp eller tryck på den nedre knappen för att öppna inställningar för sportläget, innan du börjar registrera en träning.
2. Bläddra till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittknappen.
3. Bläddra till och tryck på **Red Bull X-Alps** eller tryck på mittknappen.
4. Bläddra upp till startvyn och börja träna som vanligt.
5. Under träningen, svep vänster eller tryck på mittknappen tills du kommer till Red Bull X-Alps-skärmen.



I den övre delen av Red Bull X-Alps-skärmen visas din nuvarande horisontella fart och nuvarande höjd beräknad från havsnivå.

Variometerskalan i mitten på skärmen visar aktuell vertikal hastighet, upp till +3 m/s. När visaren är på skalans plussida så stiger skärmflygaren. När visaren är på minussidan så går skärmflygaren neråt. Red Bull X-Alps kommer även att varna dig med ljud eller vibration, om det sker ändringar i din vertikala hastighet. Frekvensen på dessa larm beror på hur snabbt du stiger/sjunker, precis som en variometer.

Värdet längst ner på skärmen visar den totala stigningen för den senaste termikflygningen.

Den röda pilen på skärmens ytterkant pekar alltid mot norr.

## 7.2. SuuntoPlus: Weather - Insights

När du vandrar är det alltid en god idé att hålla koll på omgivningen och väderförhållandena.

Weather Du får information om väderförhållanden för din pågående vandring. Det finns en kombination av funktioner som hjälper dig att hålla koll på förändrade förhållanden. Du kan få stormvarningar, mäta vattentemperaturen, upptäcka om vandringen kommer att vara längre än till solnedgången och följa den barometriska tendensen.

Så använder du Weather med Suunto 9:

1. Innan du startar en träningsregistrering öppnar du sportlägesalternativen genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.
2. Rulla till och tryck på **SuuntoPlus™** eller tryck på mittenknappen.
3. Rulla till och tryck på **Weather** eller tryck på mittenknappen.
4. Rulla upp till startvyn och starta din träning som vanligt.
5. Om du vill se information för Weather sveper du åt vänster eller trycker under träningspasset på mittenknappen tills du kommer till skärmen Weather.

Informationen som visas för Weather är följande:

### **Soluppgång/solnedgång**

Kommande soluppgång eller solnedgång, beroende på vilken av dem som inträffar först.

### **Temperatur**

Om du placerar klockan i vatten (djupare än 10 cm) kan du mäta temperaturen. När du tar upp klockan ur vattnet visas temperaturen i 30 sekunder. Temperaturen visas i en separat symbol.



**OBS:** Att mäta vattentemperaturen påverkar värdena för stigning/nedstigning eftersom de är tryckbaserade.

### **Beräknad ankomsttid**

Om den beräknade ankomsttiden är senare än solnedgången visas den i rött.

### **Barometrisk tendens och stormvarning**

Barometrisk tendens visas längst ned på skärmen tillsammans med aktuellt barometriskt värde. Suunto-stormvarningen ges automatiskt och visas på denna vy. En stormsymbol visas om trycket faller 4 hPa (0,12 inHg) eller mer under en tretimmarsperiod.

### **Syrenivå**

Om du befinner dig på över 2 000 meters (6 561 ft) höjd visas ett värde för syrehalten jämfört med vid havsnivå.

## 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.

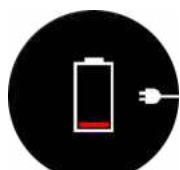
Använd endast original Suunto tillbehör - skador som orsakats av tillbehör som inte är original, täcks inte av garantin.

### 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.

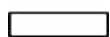
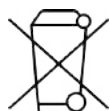
När batteriets laddningsnivå är lägre än 20 % och senare 5 %, så visar din klocka en ikon för låg batterinivå. Om batterinivån sjunker väldigt lågt aktiverar klockan ett energisparläge och visar en laddningsikon.



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.



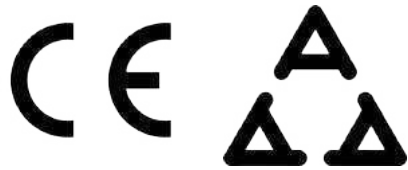
## 9. Referens

### 9.1. Överensstämmelse

Information och efterlevnad och detaljerade tekniska specifikationer finns i "Produktsäkerhet och information om bestämmelser" som kommer med Suunto 9, eller på [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Härmed försäkras Suunto Oy att radioutrustningen av typ OW183 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande internetadress: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 06/2021

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