

SUUNTO 5

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. Felhasználási cél.....	5
2. BIZTONSÁG.....	6
3. Első lépések.....	7
3.1. Gombok.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Suunto alkalmazás.....	8
3.4. Optikai pulzusmérő.....	9
3.5. A beállítások megadása.....	9
4. Beállítások.....	11
4.1. Gombzár és a képernyő elsötétítése.....	11
4.2. Háttérvilágítás.....	11
4.3. Hangok és rezgés.....	11
4.4. Bluetooth-kapcsolat.....	12
4.5. Repülőgép üzemmód.....	12
4.6. Ne zavarj mód.....	12
4.7. Értesítések.....	12
4.8. Idő és dátum.....	13
4.8.1. Ébresztőóra.....	13
4.9. Nyelv és mértékegység.....	14
4.10. Számlapok.....	14
4.10.1. Holdfázisok.....	15
4.11. Napkelte és napnyugta riasztások.....	15
4.12. Energiatakarékos beállítás.....	16
4.13. Helyzetkijelzési módok.....	16
4.14. Eszközinformációk.....	17
5. Jellemzők.....	18
5.1. Edzés rögzítése.....	18
5.1.1. Sportolási módok.....	19
5.1.2. A célok használata edzés közben.....	19
5.1.3. Navigálás edzés közben.....	20
5.1.4. Energiagazdálkodási rendszer.....	21
5.1.5. Úszás.....	22
5.1.6. Intervallum-edzés.....	22
5.1.7. Kijelzőtéma.....	23
5.1.8. Automatikus szüneteltetés.....	23
5.1.9. Közérzet.....	24
5.2. Médiavezérlők.....	24
5.3. Adatnapló.....	25
5.4. Navigáció.....	25

5.4.1. Magasság-navigáció.....	25
5.4.2. Magasságmérő.....	26
5.4.3. Útvonalak.....	26
5.4.4. Visszatalálás.....	27
5.4.5. A turn-by-turn navigációt a Komoot támogatja.....	28
5.4.6. Tájékozódási pontok.....	28
5.4.7. GPS-pontosság és energiatakarékosság.....	32
5.5. Napi tevékenység.....	32
5.5.1. Tevékenység követése.....	32
5.5.2. Azonnali pulzusérték.....	34
5.5.3. Napi pulzusérték.....	34
5.6. Az edzőmunka áttekintése.....	35
5.7. Adaptív edzésútmutató.....	36
5.8. Regenerálódás.....	38
5.9. Alváskövetés.....	39
5.10. Stressz és regenerálódás.....	40
5.11. Fittségi szint.....	41
5.12. Mellkasi pulzusmérő.....	42
5.13. POD-ok és szenzorok párosítása.....	42
5.13.1. Bike POD kalibrálása.....	43
5.13.2. A foot POD kalibrálása.....	44
5.13.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása.....	44
5.14. Időzítők.....	44
5.15. Intenzitási tartományok.....	45
5.15.1. Pulzustartományok.....	46
5.15.2. Ritmustartományok.....	48
5.15.3. Teljesítménytartományok.....	49
5.16. A FusedSpeed.....	50
6. SuuntoPlus™.....	52
6.1. SuuntoPlus™ - Burner.....	52
6.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner.....	53
6.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training.....	53
6.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	54
6.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	55
6.6. SuuntoPlus™: Safe – My location.....	56
6.7. SuuntoPlus™ - Strava.....	56
6.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks.....	57
6.9. SuuntoPlus™ - Wings for Life World Run.....	59
7. Karbantartás és támogatás.....	61
7.1. Kezelési útmutató.....	61
7.2. Akkumulátor.....	61

7.3. Hulladékkezelés.....	61
8. Referencia.....	62
8.1. Megfelelőség.....	62
8.2. CE.....	62

1. Felhasználási cél

Suunto 5 egy sportóra, mely képes mérni és rögzíteni az Ön mozgását és egyéb adatait, pl. pulzusát és kalóriafelhasználását. Suunto 5 kizárólag szabadidős célra használatos, semmilyen egészségügyi célra nem alkalmazható.

Ne használja a Suunto 5 terméket a működési hőmérséklet tartományon kívül, a károsodások elkerülése érdekében! Ne használja a terméket a működési hőmérsékletnél magasabb hőmérsékleten, mert bőréen égési sérülés keletkezhet!

2. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai

 **FIGYELEM:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** - fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** - extra tippeket nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek az ipari szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

 **FIGYELEM:** Az edzésprogram kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra!

 **FIGYELEM:** Ne hagyatkozzon teljesen a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.

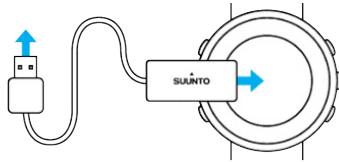
 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, a pulzus, a helyadatok, a mozgásérzékelés, a lövésérzékelés, a fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

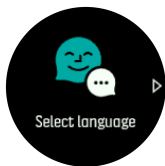
3. Első lépések

A Suunto 5 készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. Az óra felébresztéséhez csatlakoztassa azt a számítógéphez a dobozban lévő USB-kábelrel.



2. A beállítás varázsló indításához nyomja meg a középső gombot.



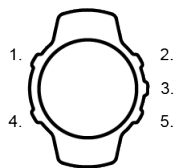
3. A jobb oldali felső vagy alsó gomb megnyomásával válassza ki a kívánt nyelvet, majd nyomja meg a középső gombot.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek módosításához a jobb felső vagy bal felső gombot az értékek módosításához, majd a középső gombot lenyomva lépjen a középső lépésre.

3.1. Gombok

Suunto 5 készüléken öt gomb található, amelyek segítségével navigálhat a különböző képernyők és funkciók között.



1. Bal felső gomb

- nyomja meg a háttérvilágítás bekapcsolásához
- nyomja meg a további információk megtekintéséhez

2. Jobb felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

3. Középső gomb

- nyomja meg egy elem kiválasztásához
- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső gyorsindító menü megnyitásához

4. Bal alsó gomb

- nyomja meg a visszalépéshez

5. Jobb alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

Miközben egy edzést rögzít, a gombok különböző funkciókkal rendelkeznek:

1. Bal felső gomb

- nyomja meg a további információk megtekintéséhez

2. Jobb felső gomb

- nyomja le a rögzítés szüneteltetéséhez vagy folytatásához
- tartsa lenyomva a tevékenység módosításához

3. Középső gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

4. Bal alsó gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához

5. Jobb alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez
- tartsa lenyomva a gombok zárolásához és feloldásához

3.2. SuuntoLink

Az óra szoftverének frissítéséhez töltse le és telepítse számítógépére a SuuntoLinket.

Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el. Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto alkalmazásokon keresztül.

További információért látogasson ez ide: www.suunto.com/SuuntoLink.

Az óra szoftverének frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. Indítsa el a SuuntoLink alkalmazást, amennyiben még nem fut.
3. Kattintson a frissítés gombra a SuuntoLink alkalmazásban.

3.3. Suunto alkalmazás

A Suunto alkalmazással tovább gazdagíthatja Suunto 5 élményét. Párosítsa óráját a mobilalkalmazással a GPS optimalizálásához, a mobilértesítések, a különböző áttekintések és még sok minden egyéb megszerzéséhez!



MEGJEGYZÉS: Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot!

Az óra párosítás a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth! A Beállítások menüben lépjen a **Connectivity** » **Discovery** opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt!

2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból!
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve)!
4. Az óra párosításához koppintson az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikonra, majd pedig a "PÁROSÍTÁS"-ra!
5. Ellenőrizze a párosítást! Ehhez írja be az alkalmazásba az órán megjelenő kódot!



MEGJEGYZÉS: Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató a mobiladat-kapcsolatért díjat számíthat fel.

3.4. Optikai pulzusmérő

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A pulzusszám mérési eredményeket az alábbi tényezők befolyásolhatják:

- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével! Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és az Ön bőre között!
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések - pl. egy teniszütő megmarkolása - módosíthatják a szenzoradatok pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Vízi sportok közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensort.



FIGYELEM: Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.



FIGYELEM: Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.



FIGYELEM: Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A merőítetés komoly sérülést okozhat.



FIGYELEM: Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a vonatkozó szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

3.5. A beállítások megadása

A beállítások módosításához:

1. Nyomogassa a jobb felső gombot, amíg a beállítások ikon megjelenik, majd nyomja le a középső gombot a beállítások menübe való belépéshez.



2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva görgessen végig a beállítások menün.



3. Ha egy beállítás ki van emelve, a középső gomb megnyomásával tudja kiválasztani azt. A bal alsó gomb megnyomásával léphet vissza a menübe.
4. Az értéktartományt tartalmazó beállítások esetében a jobb felső vagy alsó gombokkal tudja módosítani az értéket.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak a ki/be lehetőséget tartalmazzák, a középső gomb megnyomásával módosíthatja az értéket.



 **TIPP:** A gyorsindító menüből elérheti az általános beállításokat is, ehhez tartsa lenyomva a középső gombot.



4. Beállítások

4.1. Gombzár és a képernyő elsötétítése

Edzésrögzítés közben lezárhatja a gombokat a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Lezárás után nem módosíthatja a kijelző nézetét, azonban bármely gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást, amennyiben az automata üzemmódban van.

A feloldáshoz nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő rövid inaktivitás után elsötétül. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

Hosszan tartó inaktivitást követően az óra hibernálás módba vált, és a képernyő teljesen kikapcsol. A képernyő bármilyen mozgással aktiválható.

4.2. Háttérvilágítás

A háttérvilágítás-funkciók a beállításokban a **General » Backlight** alatt módosíthatók.

- A Standby beállítás szabályozza a képernyő fényerejét abban az esetben, ha az aktív háttérvilágítás nincs bekapcsolva (pl. nem váltja ki gombnyomás). A Standby két beállítása a következő: On and Off.
- A Raise to wake funkció normál óra módban aktiválja a készenléti háttérvilágítást, edzés módban pedig aktiválja a háttérvilágítást, amikor a csuklót leolvasási helyzetbe emeli. A Raise to wake három beállítása a következő:
 - On: Ha a csuklót felemeli normál óra módban vagy edzés közben, a háttérvilágítás aktiválódik.
 - Exercise only: A csukló felemelésével csak edzés közben aktiválódik a háttérvilágítás.
 - Off: A Raise to wake funkció kikapcsol.



MEGJEGYZÉS: A háttérvilágítást beállíthatja úgy is, hogy folyamatosan be legyen kapcsolva. A középső gombot lenyomva lépjen be a **Shortcuts** menübe, görgessen a **Backlight** pontra, és tolja el a csúszkát a háttérvilágítás kényszerített bekapcsolásához.

4.3. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításokban a **General » Tones** alatt.

A **General » Tones » General** alatt az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on:** minden esemény esetén riasztás
- **All off:** nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off:** minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

A **General » Tones » Alarms** alatt ki- és bekapcsolhatja a rezgést.

Az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Vibration:** riasztás rezgéssel
- **Tones:** riasztás hanggal

- **Both:** riasztás rezgéssel és hanggal.

4.4. Bluetooth-kapcsolat

Suunto 5 készüléke Bluetooth-technológia használatával továbbítja és fogadja a mobil eszközről származó információkat az óra és a Suunto alkalmazás párosításakor. A POD-ok és szenzorok párosításakor szintén ez a technológia használatos.

Ugyanakkor, ha nem szeretné, hogy órája felismerhetővé váljon a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, be-, illetve kikapcsolhatja a keresés funkciót a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) menüpont alatti beállításoknál.



A Bluetooth funkció azonban teljes mértékben ki is kapcsolható a repülőgép üzemmód aktiválásával, lásd: 4.5. Repülőgép üzemmód

4.5. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) alatt tudja aktiválni vagy inaktiválni.



 **MEGJEGYZÉS:** Ahhoz, hogy bármit is párosítson az eszközzel, először ki kell kapcsolnia a repülőgép üzemmódot, ha az be van kapcsolva.

4.6. Ne zavarj mód

A Ne zavarj mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, illetve elsötétíti a kijelzőt, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez:

1. Az óralapon tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. A Ne zavarj mód aktiválásához nyomja meg a középső gombot.

Ha riasztást állított be, az a megszokott módon hallható, és kikapcsolja a Ne zavarj módot, kivéve, ha engedélyezi a szundi funkciót.

4.7. Értesítések

Ha az óráját párosította a Suunto alkalmazással, és Android rendszerű telefonja van, az óráján értesítést kaphat például a beérkező hívásokról és az SMS-ekről.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a párosítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválásra került. Ezt a beállításokban tudja kikapcsolni, a **Notifications** lehetőség alatt.



MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy egyes, kommunikációs célokra szolgáló alkalmazások üzenetei nem jeleníthetők meg a Suunto 5 készüléken.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, nyomja meg a jobb alsó gombot, hogy végiggörögessen a teljes szövegen.

Koppintson az **Actions** gombra az értesítés kezeléséhez (a választható lehetőségek az értesítést küldő mobilalkalmazástól függően eltérhetnek).

A kommunikációs alkalmazások esetében az óra használatával küldhet **Quick reply** gyorsválaszt. Az előre beállított üzeneteket a Suunto alkalmazásban választhatja ki és módosíthatja.

Értesítési előzmények

Ha olvasatlan értesítései vagy nem fogadott hívásai vannak a mobilkészülékén, ezeket az órán is megtekintheti.

Az óralapon nyomja meg a középső gombot, majd nyomja meg az alsó gombot az értesítési előzményekre való görgetéshez.

Az üzenetek mobil eszközön keresztüli megtekintésekor törlődnek az értesítési előzmények.

4.8. Idő és dátum

Az időt és a dátumot az óra első elindításakor lehet beállítani. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

Az idő és a dátum a beállításokban manuálisan is módosítható a **GENERAL » Time/date** menüpontban, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General » Time/date** menüpontban érintse meg a **Dual time** elemet az időzóna hely alapján történő beállításához.

A Suunto alkalmazás párosítása után az óra frissíti az idő, dátum, időzóna és nyári időszámítás értékeit a mobil eszközökről.

A **General » Time/date** menüpontban, koppintson az **Auto time update** elemre a funkció ki- vagy bekapcsolásához.

4.8.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Aktiválja az ébresztést a **Alarms » Alarm clock(Ébresztő)** alatt.

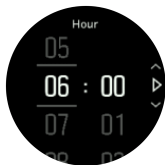
Az ébresztés beállításához:

1. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:

- **Once (Egyszer):** az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben
- **Weekdays (Hétköznapokon):** az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg
- **Daily (Naponta):** az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



2. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

4.9. Nyelv és mértékegység

Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.

4.10. Számlapok

Suunto 5 készüléke többféle számlappal érkezik, digitális és analóg stílusokból egyaránt választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Lépjen a **Watch face (Óralap)** beállításra az indítóképernyőről, vagy tartsa lenyomva a középső gombot a belső menü megnyitásához. A **Watch face (Óralap)** elem kijelöléséhez **nyomja meg a középső gombot**



2. A jobb alsó vagy felső gombokkal görgessen végig az óralap-előnézeteken, és a középső gombot lenyomva válassza ki a használni kívánt óralapot.

3. A jobb alsó vagy felső gombokkal görgessen végig a szín opciókon, és válassza ki a használni kívánt színt.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum vagy a kettős idő. A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a középső gombot.

4.10.1. Holdfázisok

A napkelte és napnyugta ideje mellett az óra a holdfázisokat is számon tudja tartani. A holdfázis az órán beállított dátumon alapul.

A holdfázis elérhető nézetként a szabadtéri stílusú óralapon. Nyomja le a bal felső gombot, és váltogassa az alsó sort, amíg megjelenik a holdfázis!



A fázisok ikonként jelennek meg, százalékkal kiegészítve, az alábbiak szerint:

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

4.11. Napkelte és napnyugta riasztások

A Suunto 5 készülék napkelte/napnyugta riasztásai adaptív, hely-alapú riasztások. Ahelyett, hogy egy adott időpontot állítana be, beállíthatja azt, hogy a tényleges napkelte vagy napnyugta előtt mennyi idővel kéri a riasztást.

A napkelte és napnyugta ideje GPS-alapon kerül meghatározásra, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.

A napkelte/napnyugta-riasztás beállítása:

1. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg a középső gombot.
2. Görgessen le a **ALARMS(ÉBRESZTŐ)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le arra a riasztásra, amit be szeretne állítani, és a középső gombot megnyomva válassza ki azt.



4. A felső és alsó gombokkal felfele/lefele görgetve állítsa be, hogy hány órával napkelte/napnyugta előtt kéri a riasztást, és a középső gombbal erősítse meg.
5. Ugyanígy állítsa be a perceket is.



6. A megerősítéshez és kilépéshez nyomja meg a középső gombot.



TIPP: Egy óralap is rendelkezésre áll, amely mutatja a napkelte és napnyugta idejét.



MEGJEGYZÉS: A napkelte és napnyugta idejéhez, illetve a riasztáshoz GPS-kijavítás szükséges. Az időpont üres, amíg el nem érhetőek a GPS-adatok.

4.12. Energiatakarékos beállítás

Az óra energiatakarékos beállítással is rendelkezik. Ez kikapcsolja az összes rezgő funkciót, a Napi pulzusértékek kijelzését és a Bluetooth-értesítéseket, hogy megnövelje az elem élettartamát a szokásos napi használat közben. A tevékenységek rögzítésével kapcsolatos energiatakarékosági beállítások tekintetében lásd az 5.1.4. *Energiagazdálkodási rendszer* című pontot.

Az energiatakarékos beállítás a **General** (Általános beállítások) » **Power saving** (Energiatakarékos beállítás) menüpontok alatti beállításoknál kapcsolható be, illetve ki.



MEGJEGYZÉS: Ha az elem töltöttségi szintje 10%-ra csökken, automatikusan bekapcsol az Energiatakarékos beállítás.

4.13. Helyzetkijelzési módok

A helyzetkijelzés az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden kijelzési mód ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el.

A kijelzési módot módosíthatja az óra beállításai között a **Navigation** (Navigálás) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A leggyakrabban használt fokhálózati szélesség/hosszúság, amely háromféle formátumban megjeleníthető:

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

Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

- Az UTM (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az MGRS (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

Suunto 5 készüléke az alábbi helyi kijelzési módokat is támogatja:

- BNG (brit)
- ETRS-TM35FIN (finn)
- KKJ (finn)
- IG (ír)
- RT90 (svéd)
- SWEREF 99 TM (svéd)
- CH1903 (svájci)
- UTM NAD27 Alaska (alaszakai)
- UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (új-zélandi)



MEGJEGYZÉS: Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az órán.

4.14. Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) » **About** (Névjegy) lehetőség alatt.

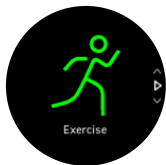
5. Jellemzők

5.1. Edzés rögzítése

A 24/7, azaz állandó tevékenységfigyelés mellett óráját az edzésszakaszok vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

Edzés rögzítése:

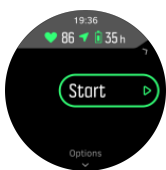
1. Tegyen fel egy pulzusmérőt (külön megvásárolható).
2. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
3. Görgessen az edzés ikonra, és erősítse meg a középső gombbal.



4. A sportolási módokat a jobb felső vagy alsó gombokkal nézheti végig, majd a középső gombot lenyomva kiválaszthatja a használni kívánt módot.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzusmérést vagy csatlakoztatott GPS-t). A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át. A szív ikon (pulusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, övhöz kapcsolt színes szívre vált, amennyiben pulzusmérő övet használ. Optikai pulzusmérő használatakor öv nélküli színes szívre vált.

Ha pulzusmérő használatakor az ikon zöld színűre vált át, ellenőrizze a pulzusmérő társítását, lásd a 5.13. *POD-ok és szenzorok párosítása* fejezetet, és válassza ki újra a sportolási módot.

Megvárhatja, amíg az egyes ikonok zöld vagy piros színűekre váltanak át, a középső gomb megnyomásával pedig bármikor elindíthatja a rögzítést.



Amikor a rögzítés elindul, a kiválasztott pulzusmérő forrás zárolva lesz, és nem módosítható a folyamatban lévő edzés alatt.

6. Rögzítés közben a középső gombbal váltogathat a képernyők között.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a jobb felső gombot. A leállításhoz és mentéshez nyomja meg a jobb alsó gombot, a folytatáshoz pedig a jobb felsőt.



Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően a jobb alsó gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva tartja a középső gombot.

Ha többsportos módot használ, a jobb felső gombot nyomva tartva váltogathat a sportok között.

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre (lásd 5.1.9. *Közérzet*), vagy hagyja ki azt. Ezt követően megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül a jobb alsó vagy felső gombok segítségével böngészhet.

Ha a rögzített tevékenységet nem akarja megtartani, törölheti a naplóbejegyzést. Ehhez görgessen le a **Delete** (Törlés) pontra, és a középső gombbal erősítse meg. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.



5.1.1. Sportolási módok

Az óra az előre meghatározott sportolási módok széles választékával érkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve a triatlon-versenyig.

Amikor rögzít egy edzést (lásd 5.1. *Edzés rögzítése*), felfelé és lefelé görgetve megtekintheti a sportolási módok szűkített listáját. Koppintson a szűkített lista alján található ikonra a teljes lista nézetéhez és az összes sportolási mód megtekintéséhez.



Mindegyik sportolási mód egyedi kijelzés-készlettel jeleníti meg az edzésadatokat, melyek a sportolási módtól függően eltérhetnek. Az edzés közben az óra kijelzőjén megjelenő adatokat a Suunto alkalmazásban szabhatja személyre.

Ismerje meg, hogyan lehet személyre szabni a sportolási módokat a *Suunto (Android)* vagy a *Suunto (iOS) alkalmazásban*.

5.1.2. A célok használata edzés közben

Edzéskor különböző célokat állíthat be Suunto 5 készülékén.

Ha a választott sportolási módban cél opciók is rendelkezésre állnak, ezeket a rögzítés megkezdését megelőzően a jobb alsó gomb megnyomásával állíthatja be.



Általános célú edzés:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gombbal nyissa meg a sportolási mód beállításait!
2. Válassza ki az alábbi: **Targets** és nyomja meg a középső gombot!
3. Válassza ki az alábbiak egyikét: **Duration** vagy **Distance**.
4. Válassza ki az elérni kívánt célt!
5. A középső gomb megnyomásával visszatérhet a sportolási mód beállításaihoz.

Ha aktiválta az általános célokat, minden adatképernyőn megjelenik egy célmérő, hogy nyomon követhesse az előrehaladását.



Emellett értesítést kap, amikor elérte a cél 50%-át, és amikor teljesen elérte a kiválasztott célt.

Edzés intenzitási célokkal:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gomb megnyomásával nyissa meg a sportolási mód beállításait!
2. Válassza ki az alábbi: **Intensity zones** és nyomja meg a középső gombot!
3. Válassza ki az alábbiak egyikét: **Heart rate Pace** vagy **Power**.
(Az opciók a kiválasztott sportolási módtól, valamint a teljesítménymérő POD és az óra párosításától függenek).
4. Válassza ki a kívánt céltartományt!
5. A középső gomb nyomva tartásával visszatérhet a sportolási mód beállításaihoz.

5.1.3. Navigálás edzés közben

Edzés rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, illetve egy tájékozási ponthoz is.

A navigálási lehetőségek elérhetőségéhez az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága OK, az útvonal vagy tájékozási pont kiválasztását követően a GPS-pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékozási pontot a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon ki egy GPS-t használó sportolási módot és nyomja meg az alsó gombot az opciók megnyitásához! Vagy előbb indítsa el a rögzítést, majd tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási módhoz tartozó beállítások megnyitásához.
3. Görgessen a **Navigation** pontra és nyomja meg a középső gombot.
4. Nyomja meg a felső és alsó gombokat egy navigációs opció kiválasztásához, majd nyomja meg a középső gombot!
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékozási pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot! A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot!

Ha még nem indította el az edzés rögzítését, az utolsó lépéssel visszalép a sportolási mód opciókhoz. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon!

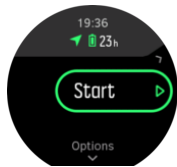
Edzés közben nyomja meg a középső gombot a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékozási pont! A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd 5.4.6.1. *Navigálás tájékozási ponthoz* és 5.4.3. *Útvonalak*.

Ezen a kijelzőn felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva megnyithatja a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékozási pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb** opció kiválasztásával.

5.1.4. Energiagazdálkodási rendszer

A Suunto 5 energiagazdálkodási rendszere intelligens akkumulátor technológiával gondoskodik arról, hogy ne merüljön le az órája a fontos pillanatokban.

Egy edzés felvételének megkezdése előtt (ld. 5.1. Edzés rögzítése) egy becslést kap az aktuális akku üzemmódban rendelkezésre álló maradék időről.



Két előre meghatározott akku üzemmód van: **Performance** (alapértelmezett) és **Endurance**. Az említett üzemmódok közötti átváltáskor az akkumulátor élettartamán kívül az óra teljesítménye is megváltozik.

Koppintson a kezdőképernyőn a **Options » Battery mode** utasításra az akku üzemmódok váltogatásához, és ellenőrizze, hogyan módosítják az egyes üzemmódok az óra teljesítményét!



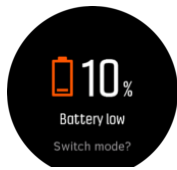
 **TIPP:** A felső gombot megnyomva a kezdőképernyőn is gyorsan módosíthatja az akku üzemmódot.

A két előre meghatározott akku üzemmódon kívül a kívánt beállítások hozzárendelésével egy egyéni üzemmódot is létrehozhat. Mivel az egyéni mód az adott sportolási módra jellemző, minden egyes sportolási mód tekintetében létrehozhatók egyéni akku üzemmódok.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha edzés közben elindítja a navigálást, vagy a navigációs adatokat, így például a becsült érkezési időt (ETA) használja, a GPS az akku üzemmódtól függetlenül átvált az alábbira: **Best**.

Akku értesítések

Az akku üzemmódokon kívül az óra intelligens emlékeztetőkkel jelzi, ha az akkumulátor üzemideje elegendőnek bizonyul a soron következő tevékenység elvégzéséhez. Egyes emlékeztetők korábbi adatokon, például a tevékenység előzményekre alapulnak. Órája akkor is értesíti Önt, ha úgy észleli, hogy az adott tevékenység rögzítése közben vészesen csökken az akkumulátor töltöttségi szintje. Ilyen esetben automatikusan azt javasolja, hogy váltson át egy másik akku üzemmódra.



Az óra 20%-os töltöttségi szintnél jelez, majd 10%-nál újra figyelmezteti Önt.

5.1.5. Úszás

A Suunto 5 készüléket medencében való úszáshoz is használhatja.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között



MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy a csuklós pulzusmérő nem működik a víz alatt. A pontosabb pulzusadatok érdekében használjon mellkasi pulzusmérőt.

5.1.6. Intervallum-edzés

Az intervallum-edzés egy megszokott edzésmód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto 5 készülékén saját intervallum-edzést állíthat be minden sportolási módhoz.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallum: be/ki csúszka, amely engedélyezi az intervallum-edzést. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallum-edzés kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve foot- vagy bike-POD alapú.



MEGJEGYZÉS: Ha intervallum-edzést rögzít, a navigálást nem tudja aktiválni.

Az intervallum-edzés menete:

1. Az indítóképernyőn válassza ki a sportot.
2. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, a jobb alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
3. Görgessen le az **Intervals (Intervallum)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Kapcsolja be az intervallum-edzés beállítást, vagy végezze el a fenti beállításokat.



5. Görgessen a **Back** lehetőségre, és erősítse meg a középső gombbal.

6. Nyomogassa a jobb felső gombot, amíg visszatér a kezdőnézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
7. A bal alsó gombot megnyomva módosítsa a nézetet intervallum-kijelzőre, és nyomja meg a jobb felső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzés elindítására.



8. Amennyiben szeretné leállítani az intervallum-edzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals (Intervallumok)** beállítást.

 **MEGJEGYZÉS:** Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a jobb felső gomb megnyomása nem csak az intervallum-edzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.

Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

5.1.7. Kijelzőtéma

Annak érdekében, hogy az óra kijelzője edzés vagy navigálás közben jobban olvasható legyen, világos és sötét témák között váltogathat.

Világos téma esetében a háttér világos és a számok sötéten jelennek meg.

Sötét téma esetében fordított a kontraszt, a háttér sötét és a számok világosak.

A téma egy globális beállítás, amelyet a sportolási mód opciók bármelyikében módosíthatja az órán.

A kijelzőtéma módosítása sportolási mód opciókban:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot az óralapon.
2. Görgessen az **** Edzés **** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Lépjen be bármelyik sportolási módba, és a jobb alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
4. Görgessen le a **** Téma **** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva válthat a Világos és Sötét beállítás között, és a középső gombot megnyomva fogadhatja el a beállítást.
6. Görgessen vissza a sportolási mód opciókból való kilépéshez, és indítsa el a sportolási módot (vagy lépjen ki belőle).
7. A középső gombot lenyomva lépjen ki a navigálási beállításokból.

5.1.8. Automatikus szüneteltetés

Az automatikus szüneteltetés felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebesség nem éri el a 2 km/h-t (1,2 mph). Amikor aztán a sebesség átlépi a 3 km/h-t (1,9 mph), a rögzítés magától folytatódik.

Az egyes sportolási módok automatikus szüneteltetésének be- és kikapcsolása a sportolási mód beállításainál is elvégezhető az órán, az edzés rögzítésének elindítása előtt.

Ha a rögzítés alatt az automatikus szüneteltetés be van kapcsolva, egy felugró üzenet figyelmeztet az automatikus szüneteltetésre.



Az aktuális távolság, pulzus, idő és akkumulátor-töltöttségi szint megjelenítéséhez és a közöttük történő átváltáshoz nyomja meg a középső gombot!



Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja azt a felugró ablakból, a jobb felső gombot megnyomva.

5.1.9. Közérzet

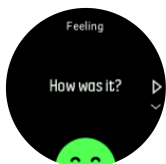
Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azzal, hogy válaszol a „**How was it?**” (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a rögzítést.



A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

5.2. Médiavezérlők

Az Ön Suunto 5 órája használható a telefonról lejátszott zene, podcast vagy egyéb tartalom lejátszásának vezérlésére, illetve a telefonról egy másik eszközre történő átjátszás kezelésére. Alapértelmezés szerint a médiavezérlők be vannak kapcsolva, de igény szerint a **Settings » Media controls** menüben kikapcsolhatók.



MEGJEGYZÉS: Mielőtt a Media controls használatát megkezdené, az óráját párosítania kell a telefonjával.

A médiavezérlők eléréséhez nyomja meg a középső gombot, amikor az óraszám lap látható, vagy edzés közben nyomogassa a középső gombot mindaddig, míg a médiavezérlő kijelzés meg nem jelenik.

A médiavezérlő képernyő használata közben az egyes gombok funkciója a következő:



- **Lejátszás/Szünet:** Bal felső gomb
- **Következő zeneszám/epizód:** Jobb alsó gomb
- **Előző zeneszám/epizód:** Jobb felső gomb (hosszan nyomva)
- **Hangerő:** Jobb alsó gomb (hosszan nyomva), megjeleníti a hangerővezérlő gombokat
 - A hangerővezérlő képernyő használata közben a jobb felső gombbal növelhető, a jobb alsó gombbal csökkenthető a hangerő. A médiavezérlő képernyőre a középső gomb megnyomásával térhet vissza.

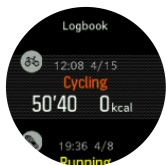
A médiavezérlő képernyő kikapcsolásához nyomja meg a középső gombot.

5.3. Adatnapló

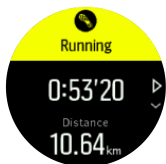
Az adatnaplót az indítóképernyőről érheti el.



A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva görgessen végig a naplón. Egy adott elem megnyitásához nyomja meg a középső gombot.



A naplóból való kilépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.



5.4. Navigáció

5.4.1. Magasság-navigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magassági profil kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. A fő navigációs

kijelzőn (ahol az útvonala látható) nyomja meg a középső gombot, hogy a magassági profil kijelzésre váltson.

A magassági profil kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: jelenlegi magasság
- közepén: magasságprofil a jelenlegi pozícióval
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz nyomja meg a bal felső gombot)



Ha magasság-navigáció használata során túlságosan letér az útvonalról, az órán megjelenik egy **Off route (Letért az útvonalról)** üzenet a magassági profil kijelzőn. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonal-navigáció kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasság-navigációt.

5.4.2. Magasságmérő

Suunto 5 készüléke a GPS segítségével végez magasságmérést. Optimális jelfeltételek mellett a GPS-helyzet kiszámítása során jellegzetesen fellépő potenciális hibák kijavításával a GPS magassági értéke viszonylag pontosan jelzi az emelkedést.

A légnyomásmérési magassághoz képest pontosabb GPS magassági érték érdekében további adatforrásokra, például giroszkópra vagy Doppler-radarra van szükség a GPS-magasság pontosításához.

Mivel a Suunto 5 készülék kizárólag a GPS segítségével méri a magasságot, ha a GPS nem a maximális pontosságra van állítva, minden szűrés esetében fennáll a hibalehetőség, és ez potenciálisan pontatlan magassági értéket eredményezhet.

Amennyiben pontos emelkedési értékekre van szüksége, figyeljen arra, hogy a GPS pontosság **Best** (Legjobb) értékre legyen állítva az edzésrögzítés során.

Azonban a legnagyobb pontosság mellett se tekintse abszolút helyzetnek a GPS magassági értékét. Ez pusztán a valós emelkedés becslése, és a becslés pontossága nagymértékben függ a környezeti feltételektől.

5.4.3. Útvonalak

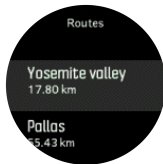
A Suunto 5 készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja.

Navigálás adott útvonalon:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot!
2. Görgessen a **Navigation** opcióra és nyomja meg a középső gombot!



3. Görgessen a **Routes** opcióra és nyomja meg a középső gombot útvonal listájának megnyitásához!



4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot!
5. A navigálás elindításához nyomja meg a jobb felső gombot!
6. A navigálás leállításához bármikor újra megnyomhatja a jobb felső gombot.



A részletes nézetben a középső gombot lenyomva tud nagyítani és kicsinyíteni. Állítsa be a nagyítási szintet a jobb felső és alsó gombokkal!



A navigációs kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi hely elmentéséhez vagy egy másik útvonal navigálásra történő kiválasztásához.

A GPS-t használó sportolási módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd 5.1.3. Navigálás edzés közben.

Navigációs útmutatás

Miközben egy útvonalon navigál, az óra segítségével a helyes úton maradhat, mivel az előrehaladás közben további értesítéseket jelenít meg.

Ha például több mint 100 méterrel (330 lábbal) letér az útról, az óra figyelmezteti, hogy nem a megfelelő nyomvonalon halad, majd arról is tájékoztatja, amikor visszatér az útra.

Amikor az útvonalon eléri egy tájékozódási pont útpontját, felugrik egy tájékoztató ablak, amely mutatja a távolságot és a következő útpontig vagy tájékozódási pontig szükséges becsült időt.



MEGJEGYZÉS: Ha olyan útvonalon navigál, amely keresztezi önmagát, például egy 8-ast ír le és a kereszteződésnél rossz irányba fordul, az óra azt feltételezi, hogy szándékosan fordult másik irányba az útvonalon. Az óra a jelenlegi, új útírány alapján mutatja a következő útpontot. Éppen ezért figyelje a breadcrumb jellegű útvonalat, hogy a helyes irányban maradjon, ha éppen egy bonyolult útvonalon navigál!

5.4.4. Visszatalálás

Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, a Suunto 5 automatikusan elmenti az edzés kiindulópontját. A Visszatalálás opcióval a Suunto 5 visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A Visszatalálás elindításához:

1. Tevékenység rögzítése közben nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a navigációs kijelző.
2. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg a jobb alsó gombot.
3. Görgessen a Visszatalálás menüpontra, és nyomja meg a középső gombot a kiválasztáshoz.
4. A kilépéshez és a navigációs képernyőhöz való visszalépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

5.4.5. A turn-by-turn navigációt a Komoot támogatja

Ha Komoot-tag, a Komoot segítségével útvonalakat kereshet és tervezhet, és szinkronizálhatja ezeket Suunto 5 készülékével a Suunto alkalmazáson keresztül. Emellett az órával rögzített edzések automatikusan szinkronizálásra kerülnek a Komoottal.

Ha Suunto 5 készülékével útvonalnavigációt használ a Komoot útvonalakkal együtt, az óra hangjelzéssel kísért turn-by-turn utasításokat ad, és szöveges üzenetben megadja a fordulás irányát.



A Komoot által támogatott turn-by-turn navigáció használatához:

1. Regisztráljon a Komoot.com oldalon
2. A Suunto alkalmazásban válassza ki a partnerszolgáltatásokat.
3. Válassza ki a Komootot, és csatlakoztassa ugyanazokkal a felhasználói adatokkal, amelyekkel a Komoot oldalra regisztrált.

Minden, a Komootban kiválasztott vagy tervezett útvonal (ezek neve a Komootban túra) automatikusan szinkronizálódik a Suunto alkalmazással, és ezeket egyszerűen továbbíthatja az órájára.

Kövesse a 5.4.3. *Útvonalak* részben leírt utasításokat, és válassza ki az útvonalat a Komootról a turn-by-turn utasítások aktiválásához.

A Suunto és a Komoot közötti partnerkapcsolatról itt tudhat meg többet: <http://www.suunto.com/komoot>



MEGJEGYZÉS: A Komoot jelenleg nem elérhető Kínában

5.4.6. Tájékozódási pontok

A tájékozódási pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. A Suunto alkalmazásban a térképen is létrehozhat tájékozódási pontokat, nem kell az adott tájékozódási ponton lennie. Tájékozódási pontot úgy hoz létre az óra, hogy elmenti az aktuális helyzetét.

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

- Tájékozódási pont neve
- Tájékozódási pont típusa
- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélességi fok
- Hosszúsági fok
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékozódási pontot tud eltárolni.

5.4.6.1. Navigálás tájékozódási ponthoz

Bármely tájékozódási ponthoz navigálhat, ami szerepel az órában tárolt tájékozódási pontok listáján.

 **MEGJEGYZÉS:** Tájékozódási ponthoz való navigálás közben az óra teljes jelerősséggel használja a GPS-t.

Navigálás tájékozódási ponthoz:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a jobb oldali felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a Tájékozódási pontokra, és nyomja meg a középső gombot a tájékozódási pontok lista megnyitásához.
4. Görgessen arra a tájékozódási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.

A navigálás leállításához nyomja meg újra a felső gombot.

Mozgás közben a Tájékozódási pont navigáció két nézetet jelenít meg:

- tájékozódási pont nézet irányjelzéssel és a tájékozódási ponttól való távolság mutatóval



- térkép nézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékozódási ponthoz viszonyítva, illetve a "morzsaszórás"-jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)



A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a középső gombot. Ha leáll, az óra a GPS alapján nem tudja meghatározni, hogy milyen irányba tart.

 **TIPP:** A tájékozódási pont nézetben koppintson a képernyőre, hogy az alsó sor további információkat jelenítsen meg, például a jelenlegi pozíció és a tájékozódási pont közötti magasságkülönbséget, illetve az érkezés vagy az út becsült idejét.

Térkép nézetben a közelben lévő egyéb tájékozási pontok szürkén jelennek meg. A bal felső gombot megnyomva váltogathat a térképáttekintés és egy részletesebb nézet között. A részletes nézetben a középső gombot megnyomva módosíthatja a nagyítási szintet, majd a felső és alsó gombokkal nagyíthat, illetve kicsinyíthet.

Navigálás közben a jobb alsó gombot megnyomva nyithatja meg a gyorsgombok listáját. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a tájékozási pont adataihoz és a műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik navigációs tájékozási pont kiválasztásához, illetve a navigálás befejezéséhez.

5.4.6.2. A tájékozási pontok típusai

A Suunto 5 készüléken a következő tájékozási pont típusok elérhetők:

	általános tájékozási pontok
	Alom (állat, vadászathoz)
	Kezdőpont (egy útvonal vagy ösvény kezdete)
	Nagyvad (állat, vadászathoz)
	Madár (állat, vadászathoz)
	Épület, otthon
	Kávézó, étel, étterem
	Tábor, kemping
	Autó, parkoló
	Barlang
	Szikla, domb, hegy, völgy
	Part, tó, folyó, víz
	Útkereszteződés
	Vészhelyzet
	Végpont (egy útvonal vagy ösvény vége)
	Hal, horgászhely
	Erdő
	Geoláda

	Hostel, hotel, szállás
	Információ
	Rét
	Csúcs
	Nyomok (állatnyomok, vadászathoz)
	Út
	Szikla
	Dörzsölés (állatnyomok, vadászathoz)
	Kaparás (állatnyomok, vadászathoz)
	Lövés (vadászathoz)
	Látnivaló
	Kisvad (állat, vadászathoz)
	Les (vadászathoz)
	Nyom
	Vadkamera (vadászathoz)
	Vízesés

5.4.6.3. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése

Tájékozódási pontot a Suunto alkalmazásból, illetve a jelenlegi helyét az órán elmentve tud megadni.

Ha kültéren tartózkodik az órájával, és egy olyan pontra bukkan, amit tájékozódási pontként szeretne elmenteni, ezt közvetlenül az órán keresztül is megteheti.

Tájékozódási pont hozzáadása az órán:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a felső gombot!
2. Lépjen a **Navigation** opcióra és nyomja meg a középső gombot!
3. Az alsó gombot megnyomva görgessen a **Your location** opcióra és nyomja meg a középső gombot!
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét!
5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, a felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékozódási pontként, és válassza ki a tájékozódási pont típusát!

6. Alapértelmezésben a tájékozódási pont neve megegyezik a tájékozódási pont típusával (mögötte egy számmal).

Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pont eltávolításához törölje az adott tájékozódási pontot az óra tájékozódási pontokat tartalmazó listájáról vagy a Suunto alkalmazásból.

Tájékozódási pont törlése az óráról:

1. Az indítóképernyő megnyitásához nyomja meg a felső gombot!
2. Lépjen a **Navigation** opcióra és nyomja meg a középső gombot!
3. Az alsó gombot megnyomva görgessen a **POIs** opcióra és nyomja meg a középső gombot!
4. Görgessen az óráról törölni kívánt tájékozódási pontra, és nyomja meg a középső gombot!
5. Görgessen a részletek végéhez, majd válassza ki az alábbi opciót: **Delete**.

Ha töröl egy tájékozódási pontot az óráról, az nem törlődik véglegesen.

Ahhoz, hogy a tájékozódási pont véglegesen törlődjön, a Suunto alkalmazásban kell törölnie azt.

5.4.7. GPS-pontosság és energiatakarékosság

A GPS-pontosítás gyakorisága meghatározza az útvonal pontosságát – minél rövidebb a pontosítások közötti időtartam, annál pontosabb az útvonal. Edzés közben minden GPS-pontosítás rögzítésre kerül a naplóban.

A GPS-pontosítás gyakorisága ugyanakkor az akkumulátor üzemidejét is közvetlenül befolyásolja. A GPS pontosságának csökkentésével növelhető az óra akkumulátorának üzemideje.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- Legjobb: ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság
- Jó: ~ 60 másodperces pontosítási gyakoriság

A GPS pontosságát órája sportopcióiban vagy a Suunto alkalmazásban változtathatja meg.

Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozódási ponthoz navigál, a GPS-pontosság automatikusan a Legjobb értékre áll.



MEGJEGYZÉS: Az első alkalommal, amikor a GPS használatával edz vagy navigál, várja meg, hogy az óra elvégezze a GPS-pontosítást, és csak ezt követően induljon el! Ez a körülményektől függően 30 másodpercig vagy tovább tarthat.

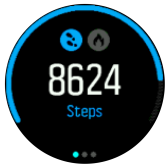
5.5. Napi tevékenység

5.5.1. Tevékenység követése

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz. Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

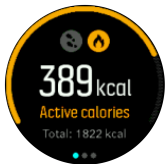
Az aktivitásslámláló minden éjféltkor automatikusan visszaáll az alapértékre. Hét végén az óra összegzi a tevékenységét.

Az óralap-kijelzőn nyomja meg a jobb alsó gombot a napi összlépésszám megtekintéséhez.



Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, és az edzés- vagy más tevékenységek rögzítés közben is. Bizonyos sportolási módok - például úszás vagy kerékpározás - esetén azonban az óra nem számolja a lépéseket.

A lépéseken kívül a bal felső gombot megnyomva megtekintheti a napi kalóriaafelhasználás becsült értékét is.



A kijelző közepén látható nagy szám a nap során elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. Az összes kalóriaszám tartalmazza az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét is (lásd alább).

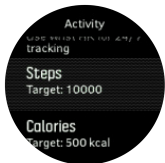
A mindkét kijelzőn megjelenő karika azt mutatja, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

A középső gombot megnyomva megjelenítheti az elmúlt hét napra vonatkozó lépésszámot is. Az elégetett kalóriaszám megtekintéséhez nyomja meg újra a középső gombot.



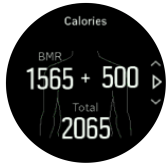
Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. Tevékenység kijelzése mellett tartsa lenyomva a középső gombot az aktivitási célok beállításának megnyitásához.



A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát.

A napi szinten elégetett összes kalória számát két tényező határozza meg: az alapanyagcsere (BMR) és a fizikai tevékenység.



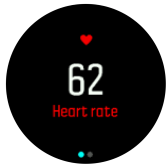
A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR fölött. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

5.5.2. Azonnali pulzusérték

Az azonnali pulzusérték kijelző gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket.

Az óralap-nézetről nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen a pulzusmérés kijelzőre.



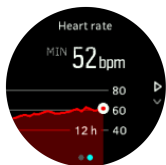
Nyomja meg a felső gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

5.5.3. Napi pulzusérték

A napi pulzusérték kijelző megjeleníti a pulzusérték 12 órás nézetét. Ez az információ nagy segítség például egy kemény edzés utáni regenerálódás során.

A kijelzőn 12 órára visszamenőleg, grafikonként jelenik meg a pulzusszám. A grafikon a pulzusszám-átlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel. Emellett a jobb alsó gomb megnyomásával megkapja az óránként átlagosan elégetett kalóriaszámot, illetve a legalacsonyabb pulzusszámot is 12 órára visszamenőleg.

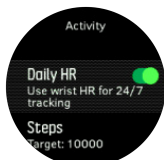
Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen a legutóbbi edzés után.



Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon és az elégetett kalória alatt megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnél az átlaga, amikor elérte ezt a csúcserőértéket.

Mielőtt megjeleníthetné a napi pulzusmérés-kijelzőt, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A funkciót a beállításokban, az **Activity** (Tevékenység) alatt tudja ki és bekapcsolni. A napi pulzusmérés képernyőn a középső gombot lenyomva elérheti a tevékenységbeállításokat is.

Ha aktiválja a napi pulzusmérés funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiahasználatát.



Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a napi pulzusérték-adatokat.

A napi pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen az azonnali pulzusérték kijelzőre.
2. A napi pulzusmérés képernyőre való belépéshez nyomja meg a középső gombot.
3. Az elégetett kalóriaszám megtekintéséhez nyomja meg a jobb alsó gombot.

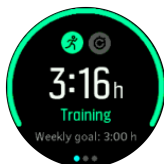


MEGJEGYZÉS: Egy inaktivitási időszakot követően, például ha nem viselte a karórát vagy mélyen aludt, az óra hibernálás üzemmódba áll, és kikapcsolja az optikai pulzusmérőt. Ha éjszaka is szeretne pulzusadatokat rögzíteni, aktiválja a Ne zavarj módot (lásd 4.6. Ne zavarj mód).

5.6. Az edzésmunka áttekintése

Órája áttekintést nyújt az edzésgyakorlatokról.

Az edzésbetekintés nézet megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó gombot.



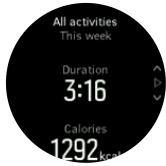
A középső gomb megnyomásával megjeleníthető grafikonon a legutóbbi 3 hétben végzett gyakorlatokon kívül az átlagos időtartam is megtekinthető. A legutóbbi 3 hétben végzett különböző gyakorlatok között a bal felső gomb megnyomásával válthat át.



Az összesített nézetben a bal felső gombot megnyomva váltogathat az első három sportág között.

Nyomja meg a jobb alsó gombot az aktuális hét összegzésének megjelenítéséhez. Az összegzés tartalmazza a teljes időt, távolságot és kalóriát az összesítés nézetben kiválasztott

sportágakra. A kiválasztott gyakorlat részletei a jobb alsó gomb megnyomásával jeleníthetők meg.



5.7. Adaptív edzésútmutató

A Suunto 5 egy 7 napos edzésterv automatikus összeállításával mozdítja elő aerob fittsége fenntartását, fejlesztését vagy erősítését. A heti edzésterhek és edzésintenzitások a három programban egymástól eltérőek.

Válassza ki heti célját:



Válassza a “fenntartás” opciót, ha már egészen fittnek érzi magát és szeretné megőrizni aktuális fittségi szintjét! Az opció azok számára is hasznos lehet, akik csak most kezdik el a rendszeres edzést. Ha már egyszer elkezdte, bármikor igényesebbre változtathajta a követett programot.

A “fejlesztés” opció aerob fittségi szintjének javítását célozza, enyhe javulási görbe mellett. Ha gyorsabban szeretné fejleszteni fittségét, válassza az “erősítés” programot. Ezzel keményebb edzéseket és gyorsabb eredményeket kap.

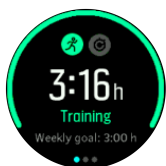
Az edzéstervet alkotó gyakorlatok a célként kitűzött időtartamot és intenzitást is magukban foglalják. A különböző gyakorlatok tervezése azt a célt szolgálja, hogy Ön fittségét fokozatosan, teste túlterhelése nélkül tarthassa fenn vagy javíthassa. Ha elmulaszt egy gyakorlatot, vagy többet mozog a tervezettnél, Suunto 5 készüléke automatikusan hozzáigazítja az edzéstervét.

Ha elkezd egy tervezett edzést, az óra vizuális és hangjelzésekkel segíti a megfelelő intenzitás megtartását és az edzésfolyamat követését.

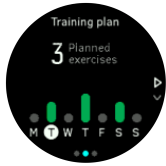
A pulzustartományok beállításai (lásd: *Pulzustartományok*) az adaptív edzéstervre is hatást gyakorolnak. Az edzésterv elkövetkezendő gyakorlatai az intenzitást is magukban foglalják. Ha nem megfelelően állította be a pulzustartományokat, előfordulhat, hogy a tervezett edzés elvégzésekor megjelenő intenzitási útmutató nem lesz összhangban az adott gyakorlat tényleges intenzitásával.

A következő tervezett edzés megtekintéséhez:

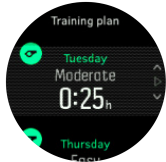
1. Az óralapon nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen az edzésbetekintés kijelzőre.



2. Nyomja meg a középső gombot az aktuális hét összegzésének megjelenítéséhez.



3. Nyomja meg a jobb alsó gombot a további információk megtekintéséhez; edzésnap, időtartam és intenzitási szint (a pulzustartományok alapján, lásd: 5.15. *Intenzitási tartományok*).



4. A tervezett edzések nézetből való kilépéshez és az idő képernyőhöz való visszalépéshez nyomja meg a bal alsó gombot.



MEGJEGYZÉS: Az adott nap tervezett tevékenysége úgy is megjeleníthető, ha az óralap nézetben megnyomja a középső gombot.



MEGJEGYZÉS: Az adaptív edzésútmutató célja a fittség fenntartása, fejlesztése vagy erősítése. Ha ön már nagyon jó fittségi szinttel rendelkezik, és rendszeresen edz, előfordulhat, hogy a 7 napos terv nem felel meg a kialakított rutinjához.



VIGYÁZAT: Ha betegség után tér vissza, előfordulhat, hogy az edzésterv nem alkalmazkodik megfelelően az erőnlétéhez, amikor újrakezdi az edzést. Legyen rendkívül körültekintő, és a betegségeket követően tartson könnyű edzéseket.



FIGYELEM: Az óra nem tudja megállapítani, ha megsérül. A sérülésekből való felépüléshez kövesse az orvos útmutatását, és csak a gyógyulást követően kezdje el az óra edzéstervét.

A személyre szabott edzésterv kikapcsolása:

1. A beállítások menü alatt lépjen a **Training**(Aktivált edzés) opcióra.
2. Kapcsolja ki az **Guidance** (Edzési útmutató) funkciót.



Ha az adaptív útmutató használata nélkül szeretne edzési célt kitűzni, heti célként egyéni célóraszámot is beállíthat a **Training** (Aktivált edzés) menüben.

1. Kapcsolja ki: **Guidance**.
2. A középső gombbal erősítse meg: **Weekly goal**.
3. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új **Weekly goal** (Heti célt).



4. A középső gombbal erősítse meg.

Valós idejű útmutatás

Amennyiben az aktuális napra tervezett valamilyen mozgást, az adott mozgás első opcióként jelenik meg a sport mód listán, ha az edzés nézetre lép, hogy elindítsa egy edzés rögzítését. Ha valós idejű útmutatást szeretne, kezdje el a javasolt edzést úgy, ahogy normál esetben rögzítené, lásd *Edzés rögzítése*.



MEGJEGYZÉS: Az adott nap tervezett tevékenysége úgy is megjeleníthető, ha az óralap nézetben megnyomja a középső gombot.

Ha egy tervezett edzésnek megfelelően edz, megjelenik egy zöld folyamatsáv és az edzésfolyamat százaléka. A cél a tervezett intenzitás és időtartam alapján kerül becslésre. Ha a tervezett intenzitáson belül edz (a pulzus alapján) a tervezett időtartamon belül várhatóan eléri a célt. Ha magasabb intenzitással edz, gyorsabban eléri a célt. Ennek megfelelően alacsonyabb intenzitás mellett tovább tart a cél elérése.

5.8. Regenerálódás

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összegzett jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramból fennmaradó időhöz.

A regenerálódási idő megtekintéséhez az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg megjelenik a regenerálódás képernyő.



Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

5.9. Alváskövetés

Testi és szellemi egészségünk szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óra segítségével nyomon követheti alvását, és megfigyelheti, hogy átlagosan hány órát alszik.

Ha az órát alvás közben is a kezén hagyja, a Suunto 5 a gyorsulásmérő adatai alapján elemzi alvását.

Az alvás nyomon követéséhez:

1. Görgessen le a **SLEEP** opcióra, majd nyomja meg a középső gombot, hogy belépjen az óra beállításába.
2. Kapcsolja be a **SLEEP TRACKING** funkciót.



3. Megszokott napirendje alapján állítsa be a lefekvés és felkelés idejét.

Az utolsó lépésben megadhatja az alvási időt. Ennek az időszaknak az alapján az óra meghatározza, hogy mikor alszik (az éjszakai időszak során), és alvásainak összidejéről küld jelentést. Ha például éjszaka felkel, és iszik egy pohár vizet, az óra az ezt követő alvást is az előző alvásperiódus folytatásaként értelmezi.



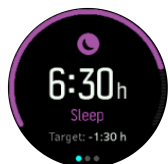
MEGJEGYZÉS: Ha a meghatározott lefekvésési idő előtt fekszik le, és a felkelési idő után ébred, az óra ezt nem számolja az alvásidőhöz. A lefekvésési időnél azt az időt állítsa be, amikor legkorábban lefekszik, a felkelési időnél pedig azt, amikor legkésőbb felkel.

Miután engedélyezte az alváskövetést, beállíthat egy alvási célt is. Egy felnőttnek átlagosan napi 7–9 óra alvásra van szüksége, de előfordulhat, hogy az Ön ideális alvás mennyisége ettől eltérő.

Alvási trendek

Ébredéskor az alvásadatok összegzését tekintheti meg. Az összegzés tartalmazza például az alvás teljes hosszát, valamint az ébren töltött idő becsült értékét (amikor mozgott) és a mélyalvásban (mozdulatlanul) töltött időt.

Az alvási adatok összegzése mellett az alvásbetekintéssel nyomon követheti alvástrendjeit is. Az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg meg nem jelenik a **SLEEP** képernyő. Az első nézetben a legutóbbi alvás látható az alvási céllal összehasonlítva.



Az alvás képernyőn a középső gombot megnyomva jelenítheti meg a legutóbbi hét napra vonatkozó átlagos alvásidőt. A legutóbbi hét napra vonatkozó tényleges alvásidő megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó gombot.

Az átlagos alvásidőt kijelző képernyőn a középső gombot megnyomva jelenítheti meg a legutóbbi hét napra vonatkozó átlagos pulzusértékeket ismertető grafikont.



A legutóbbi hét napra vonatkozó tényleges pulzusértékek megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó gombot.



MEGJEGYZÉS: A **SLEEP** képernyőn a középső gombot nyomva tartva beléphet az alváskövetési beállításokba.



MEGJEGYZÉS: Minden alvásmérési adat kizárólag a mozgáson alapul, így ezek csak becslések, és nem feltétlenül tükrözik a valós alvási szokásait.

Alvásminőség

Az időtartam mellett az óra a pulzusszám alvás közbeni követésén keresztül is mérni tudja az alvásminőséget. Ennek a változása jelzi, hogy mennyire piheni ki magát alvás közben, és mennyire regenerálódik. Az alvásminőség az alvásösszegzésben egy 0-tól 100-ig terjedő skálán jelenik meg, ahol a 100 a legjobb minőség.

Pulzusmérés alvás közben

Ha éjszaka is viseli a karórát, visszajelzést kaphat az alvás közben mért pulzusáról is. Az optikai pulzusmérő éjjeli használatához ne feledje el bekapcsolni a napi pulzusmérést (lásd: 5.5.3. *Napi pulzusérték*).

Automatikus Ne zavarj mód

Az automatikus Ne zavarj mód beállítással automatikusan engedélyezi a Ne zavarj módot alvás közben.

5.10. Stressz és regenerálódás

A szervezet erőforrásai jól jelzik a test energiaszintjét, és azt, hogy mennyire tud megbirkózni a stresszel és megfelelni a napi kihívásoknak.

A stressz és a fizikai tevékenység lemeríti az erőforrásokat, míg a pihenés és a regenerálódás feltöltik azokat. A jó alvás alapvető fontosságú annak érdekében, hogy a szervezet hozzájusson a szükséges erőforrásokhoz.

Ha az energiaforrásait feltöltötte, valószínűleg frissebbnek és energikusabbnak érzi magát. Ha feltöltött energiaforrásokkal indul futni, valószínűleg jó élmény lesz a futás, mivel a teste rendelkezik az alkalmazkodáshoz és fejlődéshez szükséges energiákkal.

Azzal, hogy nyomon követi energiaforrásait, kezelheti és okosabban használhatja azokat. Az energiaszint alkalmas arra is, hogy beazonosítsa a stresszfaktorokat, a regenerálódást segítő konkrét stratégiákat, illetve a megfelelő táplálkozás hatását.

A stressz és regenerálódásának funkció az optikai pulzusmérő értékeit használja. Ezen értékek napközbeni megtekintéséhez kapcsolja be a napi pulzusmérés funkciót, lásd: *Napi pulzusérték*.

Nagyon fontos, hogy a Max HR és a Rest HR értéke be legyen állítva az Ön vérnyomásának megfelelően, mert csak így biztosítható a legpontosabb mérés. Alapértelmezés szerint a Rest HR értéke 60 bpm, míg a Max HR értéke az Ön életkorának függvénye.

Ezek a pulzusértékek egyszerűen megváltoztathatók a **GENERAL -> PERSONAL** menüpontban.

 **TIPP:** A Rest HR értéke legyen az alvás közben mért legalacsonyabb pulzusérték.

A stressz és regenerálódás kijelzőre való görgetéshez nyomja meg a jobb alsó gombot.



A kijelző körüli kör jelzi az összesített energiaszintjét. Ha a kör zöld, ez azt jelenti, hogy regenerálódik. Az állapot- és időjelző az aktuális állapotát jelzi (aktív, inaktív, regenerálódott, stresszes), illetve azt, hogy mióta áll fenn az adott állapot. Ezen a képernyőképen az látható, hogy Ön az utóbbi 4 órában regenerálódási fázisban volt.

A középső gombot megnyomva megjelenik az energiaforrások grafikonja az elmúlt 16 órára vonatkozóan.



A zöld sávok a regenerálódási időszakokat jelzik. A százalékos érték a jelenlegi energiaszint becsült értéke.

5.11. Fittségi szint

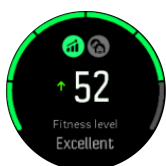
A megfelelő aerob fittség fontos az általános egészség, a jó közérzet és a sportteljesítmény szempontjából egyaránt.

Az aerob fittségi szint a VO2max értékkel (maximális oxigénfogyasztás) kerül meghatározásra, ami az aerob állóképesség széles körben elismert mértékegysége. A VO2max tulajdonképpen azt jelzi, hogy az Ön teste mennyire jól tudja hasznosítani az oxigént. Minél magasabb a VO2max érték, annál jobban tudja hasznosítani az oxigént.

A fittségi szint becslése a rögzített futások vagy gyaloglások során adott pulzusválasz alapján történik. Fittségi szintjének becsléséhez rögzítsen egy legalább 15 percig tartó futást vagy gyaloglást, miközben viseli a Suunto 5 készülékét!

Az óra meg tudja becsülni az Ön fittségi szintjét a futó- és gyaloglóedzések esetében.

Az Ön aktuális becsült fittségi szintje a fittségi szint kijelzőn látható. Az óralapon nyomja meg a jobb alsó gombot, és görgessen a fittségi szint kijelzőre!





MEGJEGYZÉS: Ha az óra még nem becsülte meg az Ön fittségi szintjét, a fittségi szint kijelzőn megjelennek az erre vonatkozó utasítások.

A korábban rögzített futó- és gyaloglóedzések adatsorai fontos szerepet töltenek be a VO2max becsült értékének lehetőleg minél pontosabb meghatározása szempontjából. Minél több aktivitást rögzít Suunto 5 készülékével, annál pontosabb lesz az Ön becsült VO2max értéke.

Hat fittségi szint létezik, az alacsonytól a magasig: nagyon rossz, rossz, elégséges, jó, kiváló és kitűnő. Az érték az életkor és a nem alapján változik, ezért minél magasabb az érték, annál jobb az Ön fittségi szintje.

Nyomja meg a bal felső gombot a becsült fittségi kor kijelzéséhez! A fittségi kor egy metrikus érték és az Ön VO2max értékét értelmezi a korra vonatkoztatva. A fizikai aktivitásokban való rendszeres részvétel elősegíti az Ön VO2max értékének növelését és fittségi korának csökkentését.



A VO2max érték javulása nagymértékben egyéni, és olyan tényezőktől függ, mint az életkor, a nem, a genetika és az edzesháttér. Ha ön már nagyon fitt, a fittségi szintje lassabban emelkedik. Ha csak most kezdi a rendszeres edzéseket, a fittségi szintjében gyors javulás állhat be.

5.12. Mellkasi pulzusmérő

Használhat Bluetooth® Smart kompatibilis pulzusmérőt, például a Suunto Smart Sensort a Suunto 5 készülékével, hogy pontos információkhoz juthasson az edzőmunka intenzitását illetően.

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A pulzusmérő memória funkciója tárolja az adatokat, amikor megszakad az óra csatlakozása, például úszáskor (víz alatt nincs átvitel).

Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után akár le is veheti az óráját. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth® Smart-kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

A pulzusmérő és az óra társításához itt talál útmutatásokat: **5.13. POD-ok és szenzorok párosítása.**

5.13. POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

Suunto 5 készüléke az alábbi POD- és szenzor-típusokat támogatja:

- Pulzusmérő
- Kerékpáros

- Teljesítménymérő
- Gyalogos



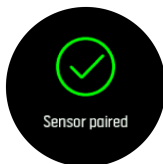
MEGJEGYZÉS: Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 4.5. Repülőgép üzemmód.

POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity(Csatlakozási lehetőségek)** opciót.
2. Válassza a **Pair sensor (Szenzor társítása)** lehetőséget a szenzortípusok listájának megjelenítéséhez.
3. A jobb alsó gombot megnyomva görgessen a listán, és a középső gombbal válassza ki a szenzor-típust.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, például teljesítménymérő POD esetében a pedálkar-hossz beállítását, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

A POD vagy szenzor párosítását követően az óra rákeres az eszközre, amint kiválaszt egy sportolási módot, amely az adott szenzortípust használja.

Az óráján megtekintheti a társított eszközök teljes listáját a beállításokban, a **Connectivity(Csatlakozási lehetőségek) » Paired devices (Társított eszközök)** lehetőség alatt.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget (Elfelejt)** lehetőségre.

5.13.1. Bike POD kalibrálása

A Bike POD-ok használatához állítsa be a kerékkerületet az óráján. A kalibrálás részeként megadandó kerületet milliméterben kell feltüntetni. Ha kicseréli a kerékpár kerekét egy új kerülettel rendelkezőre, az órán keresztül is módosítania kell a kerékkerület beállítást.

A kerékkerület módosításához:

1. A beállításoknál lépjen a **Connectivity (Csatlakozási lehetőségek) » Paired devices (Párosított szenzorok)** menüponthoz.
2. Válassza a **Bike POD (Bike POD)** lehetőséget.
3. Válassza ki az új kerékkerületet.

5.13.2. A foot POD kalibrálása

Ha foot POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével. Javasoljuk, hogy használja az automatikus kalibrálást, de le is tilthatja azt, ha szükséges. Ezt a POD beállításában, a **Connectivity (Csatlakozás) » Paired devices (Párosított szenzorok)** alatt teheti meg.

Az első GPS-szel történő kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a foot POD-ot, és amelyben a GPS pontosság beállítása **Best(Legjobb)**. Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó tempóban sima terepen, legalább 15 percig (ha megoldható).

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a foot POD-ot használja, a kalibráció már készen áll.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a foot POD-ot, ha elérhető a GPS sebesség.

5.13.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása

Teljesítménymérő POD esetében kezdeményeznie kell a kalibrálást a sportolási mód opciókból az órán.

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

1. Ha még nem tette meg, párosítsa az órával a teljesítménymérő podot.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely teljesítménymérő POD-ot használ, majd nyissa meg a mód opciókat.
3. Válassza ki a **Calibrate power POD(Teljesítménymérő POD kalibrálása)** lehetőséget, és kövesse az órán megjelenő utasításokat.

Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

5.14. Időzítők

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Az óralapon nyissa meg az indítóképernyőt, és görgessen felfele, amíg megjelenik az időmérő ikon. Az időmérő képernyő megnyomásához nyomja meg a középső gombot.



Amikor első alkalommal lép a képernyőre, az a stoppert jeleníti meg. Ezt követően megjegyzi az utoljára használt funkciót - a stopperórát vagy a visszaszámlálót.

A jobb alsó gombbal nyissa meg a **SET TIMER(IDŐZÍTŐ BEÁLLÍTÁSA)** gyorsgombok menüt, ahol módosíthatja az időmérő beállításait.

Stopperóra

A középső gombot megnyomva indítsa el a stoppert.



A középső gombot megnyomva leállíthatja a stoppert. A középső gombot ismételten megnyomva újraindíthatja a stoppert. Az alsó gombbal állítsa vissza.



A középső gombot nyomva tartva kiléphet az időmérő képernyőről.

Visszaszámláló

Az időmérő képernyőn nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához. Innen kiválaszthat egy előre beállított visszaszámlálási időt, vagy létrehozhat egy egyéni visszaszámlálási időt.



A középső és a jobb alsó gombokkal megállíthatja és újraindíthatja az időmérőt.

A középső gombot nyomva tartva kiléphet az időmérő képernyőről.

5.15. Intenzitási tartományok

Ha az edzéshez intenzitási tartományokat használ, azzal hatékonyabban irányíthatja erőnléte alakulását. Az egyes intenzitási tartományok különbözőképpen hatnak a testre, ami eltérő hatással van az edzettségre. Öt különböző tartomány van 1-től (legalacsonyabb) 5-ig (legmagasabb), ezek a maximális pulzus (max HR), a tempó vagy az erősség függvényében kerülnek meghatározásra.

Fontos, hogy edzés közben tartsa szem előtt az intenzitást, és legyen tisztában azzal, hogy az adott intenzitásnak milyen érzést kell keltenie. És ne feledje, hogy bármilyen edzésre is készül, előtte mindig időt kell szánnia a bemelegítésre.

A Suunto 5 a következő öt intenzitási tartományt használja:

1-es tartomány: Könnyű

Az 1-es tartományban történő edzés viszonylag kismértékben terheli meg a testet. Ha fitességi edzésről van szó, az ilyen alacsony intenzitásnak elsősorban a felhozó edzésben, valamint az alapszintű fittség javításában van szerepe, akkor, amikor épp hogy elkezd az edzéseket, vagy hosszú kihagyást követően. A mindennapos testmozgás – séta, lépcsőzés, kerékpározás a munkába stb. – általában ebben az intenzitási tartományban történik.

2-es tartomány: Mérsékelt

A 2-es tartományban történő edzés hatékonyan javítja az alapszintű fittséget. Ezen az intenzitáson könnyűnek tűnik az edzés, de a hosszan tartó edzések nagyon hatékonyak. A

kardiovaszkuláris kondicionáló edzések többségét ebben a tartományban kell végezni. Az alapszintű erőnlét javítása alapot épít a többi sport számára, és felkészíti a szervezetet az energikusabb tevékenységekre. A hosszan tartó edzés ebben a tartományban sok energiát éget, különösen a test zsírkészletéből.

3-as tartomány: Nehéz

A 3-as tartományban történő edzés már eléggé energikus, és megerőltetőnek tűnik. Javítja a gyors és gazdaságos mozgás képességét. Ebben a tartományban a szervezet már tejsavat termel, de azt teljes mértékben képes kiüríteni. Ezen az intenzitáson hetente legfeljebb néhány alkalommal szabad edzenie, mivel nagyon megterheli a szervezetet.

4-es tartomány: Nagyon nehéz

A 4-es tartományban történő edzés felkészíti a szervezetet a verseny-jellegű eseményekre és a nagy sebességre. Az ebben a tartományban végzett edzés lehet állandó sebességű vagy intervallum-edzés is (rövidebb edzésfázisok váltogatása szünetekkel). A nagy intenzitású edzés gyorsan és hatékonyan javítja a fittségi szintet, de ha túl gyakran vagy túl magas intenzitáson végzi, túledzéshez vezethet, aminek következtében hosszabb edzéskihagyásra kényszerülhet.

5-ös tartomány: Maximális

Ha az edzés során a pulzus eléri az 5-ös tartományt, az edzés rendkívül nehéznek tűnik majd. A tejsav sokkal gyorsabban termelődik, mint ahogy ürülni tud, és húsz-harminc perc elteltével kénytelen lesz leállni. A sportolók rendkívül ellenőrzött módon iktatják be ezeket a maximális intenzitású edzéseket a programjukba, a hobbi-sportolóknak erre egyáltalán nincs szükségük.

5.15.1. Pulzustartományok

A pulzustartományok a maximális pulzuson (max HR) alapuló százaléktartományok.

A maximális pulzus alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül kiszámításra: $220 - \text{az ön életkora}$. Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

Suunto 5 készüléke alapértelmezett és aktivitás-specifikus pulzustartományokkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.

A maximális pulzusszám beállítása

A maximális pulzusszám a következő útvonalon állítható be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Default zones** (Alapértelmezett tartományok). »

1. Válassza a maximális pulzusszámot (a legmagasabb érték, bpm) vagy nyomja meg a középső gombot.
2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új maximális pulzusszámot.



3. Az új maximális pulzusszám kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.

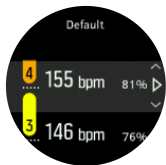


MEGJEGYZÉS: A maximális pulzusszámot a beállításokban is megadhatja a **General** (Általános beállítások) » **Personal** (Személyes) alatt.

Alapértelmezett pulzustartományok beállítása

Az alapértelmezett pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Default zones** (Alapértelmezett tartományok).

1. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
2. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



3. Az új pulzusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.



MEGJEGYZÉS: Ha a pulzustartományok nézetben a **Reset** lehetőséget választja, az visszaállítja a pulzustartományokat alapértelmezett értékre.

Aktivításspecifikus pulzustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Válassza ki a szerkeszteni kívánt tevékenységet (futás vagy kerékpározás) a jobb felső vagy alsó gombbal, és nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A pulzustartományok váltogatásához nyomja meg a középső gombot.
3. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
4. A jobb felső vagy alsó gombokat megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



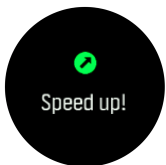
5. Az új pulzusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.

5.15.1.1. A pulzustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd 5.1. Edzés rögzítése) a pulzusszámot választotta ki intenzitási célként (lásd 5.1.2. A célok használata edzés közben), a sportolási mód kijelző külső pereme körül (minden olyan sportolási módban, ami támogatja a pulzusszámot) megjelenik egy öt részre osztott kör. A kör jelzi, hogy jelenleg éppen melyik pulzustartományban edz: a megfelelő szakasz világít. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a pulzus kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

5.15.2. Ritmustartományok

A ritmustartományok ugyanúgy működnek, mint a pulzustartományok, de itt az edzés intenzitása nem a pulzuson, hanem a ritmuson alapul. A beállítások függvényében a ritmustartományok metrikus vagy angolszász mértékegységekben jelennek meg.

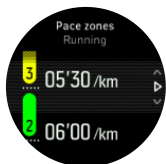
Suunto 5 készüléke öt alapértelmezett ritmustartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok csak futáshoz elérhetők.

Ritmustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus ritmustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. A középső gombbal válassza ki a **Running** (Futás) opciót.
2. A jobb alsó gomb megnyomásával válassza ki a ritmustartományok nézetet.
3. A jobb felső vagy alsó gombot megnyomva görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, amikor a módosítani kívánt ritmustartomány van kijelölve.
4. A felső vagy az alsó gombot megnyomva válassza ki az új ritmustartományt.



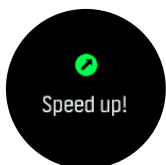
5. Az új ritmusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.

5.15.2.1. A ritmustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd 5.1. *Edzés rögzítése*) a ritmust választotta ki intenzitási célként (lásd 5.1.2. *A célok használata edzés közben*), öt részre osztott körként jelenik meg a ritmustartományok kijelzése. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. Az intenzitási célként kiválasztott ritmustartományt a megfelelő rész világítása jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a ritmus kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

5.15.3. Teljesítménytartományok

A teljesítménymérő a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges fizikai erő kifejtés mértékének mérésére szolgál. Az erő kifejtés mérése wattban történik. A teljesítménymérő legfőbb előnye a nagyfokú pontosság. A teljesítménymérő pontosan kijelzi, hogy mennyire keményen és milyen erő kifejtéssel végzi az edzést. A wattok elemzésével egyszerűen nyomon követhető a fejlődés.

A teljesítménytartományoknak köszönhetően mindig a megfelelő erő kifejtéssel edzhet.

Suunto 5 készüléke öt alapértelmezett teljesítménytartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A teljesítménytartományok a kerékpározással, beltéri kerékpározással és hegyi kerékpározással kapcsolatos valamennyi alapértelmezett sport módban elérhetők. Futás és hegyi terepfutás esetén a megfelelő „Power” (Teljesítmény) sport módok használatával érhetők el a teljesítménytartományok. Egyéni sport mód kiválasztásakor a teljesítménytartományok elérése érdekében ellenőrizze, hogy az adott mód használ-e teljesítménymérő POD-ot.

Aktivításspecifikus teljesítménytartományok beállítása

Az aktivításspecifikus teljesítménytartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Válassza ki a szerkeszteni kívánt tevékenységet (**Running** (Futás) vagy **Cycling** (Kerékpározás)), vagy nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A jobb alsó gomb megnyomásával válassza ki a teljesítménytartományok nézetet.
3. A jobb felső vagy alsó gomb megnyomásával válassza ki a szerkeszteni kívánt teljesítménytartományt.
4. A felső vagy az alsó gombot megnyomva válassza ki az új teljesítménytartományt.



5. Az új teljesítményérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez tartsa nyomva a középső gombot.

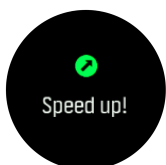
5.15.3.1. A teljesítménytartományok használata edzés közben

A teljesítménytartományok edzés közbeni használatához párosítson egy teljesítménymérő POD-ot az órájához, lásd: 5.13. *POD-ok és szenzorok párosítása*.

Ha edzés rögzítésekor (lásd 5.1. *Edzés rögzítése*) a teljesítményt választotta ki intenzitási célként (lásd 5.1.2. *A célok használata edzés közben*), öt részre osztott körként jelenik meg a teljesítménytartományok kijelzése. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. Az intenzitási célként kiválasztott teljesítménytartományt a megfelelő rész világítása jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



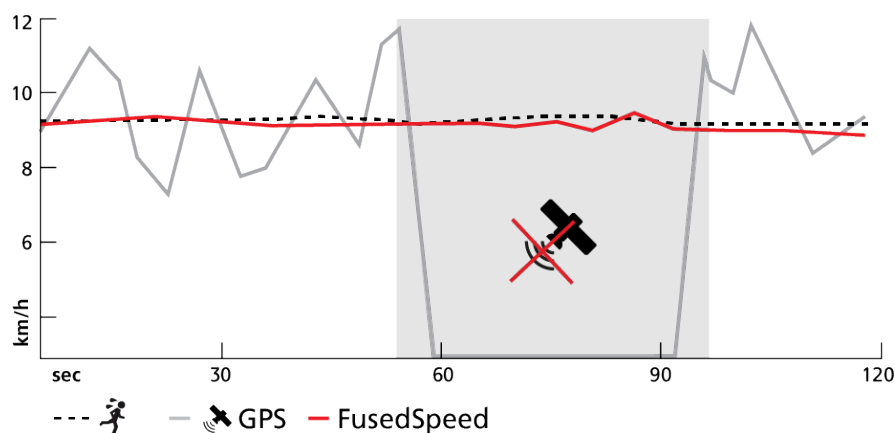
Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy lassítson vagy gyorsítson, ha a teljesítmény kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, hogy mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

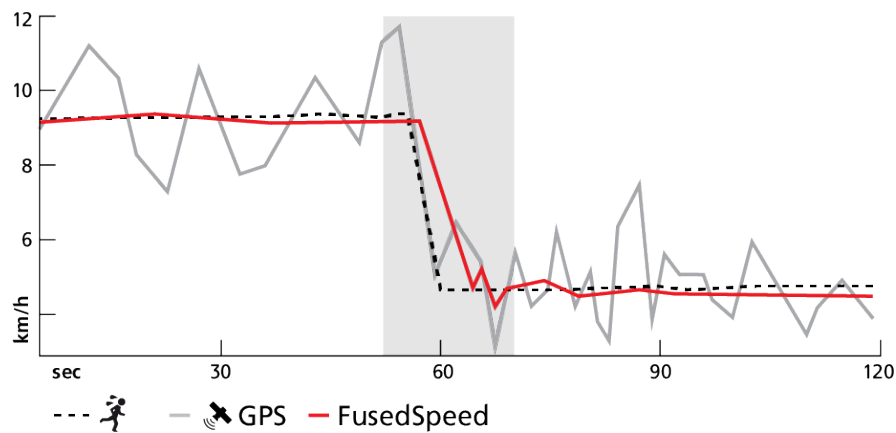
5.16. A FusedSpeed

A FusedSpeed™ a GPS-egység és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval

edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto 5 készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



TIPP: A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

6. SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ Új eszközökkel és információkkal látja el Suunto 5 készülékét, hogy még több inspirációval és változatosabban élvezhesse az aktív életmódot.

A(z) SuuntoPlus™ jellemzőinek használata:

1. Mielőtt megkezdje az edzése rögzítését, nyomja meg az alsó gombot a sportolási üzemmódok menüjének megnyitásához.
2. Görgessen le a(z) **SuuntoPlus™** menüponthoz, majd nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a kívánt funkcióhoz, és nyomja meg a középső gombot.
4. Ezután görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Nyomja le a középső gombot, amíg el nem ér a(z) SuuntoPlus™ funkcióhoz, amely saját kijelzőként jelenik meg.
6. Miután befejezte az edzést és rögzítését, a(z) SuuntoPlus™ funkció eredményeit megtalálhatja és ellenőrizheti az összegzésben.

Látogasson el a Suunto.com/Suuntoplus oldalra a legfrissebb SuuntoPlus™ jellemzőkért. Ügyeljen arra, hogy Suunto 5 készülékén mindig a legújabb szoftververzió működjön!

6.1. SuuntoPlus™ - Burner

A Burner funkció betekintést ad Önnek arról, hogy edzés közben a szervezet milyen gyorsan égeti el a testzsírt és a szénhidrátokat grammra számítva.

A Burner használata Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** funkcióhoz és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a **Burner** funkcióhoz és nyomja meg a középső gombot.
4. Ezután görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Edzés közben nyomja a középső gombot mindaddig, míg a Burner képernyő meg nem jelenik, mely a testzsír és a szénhidrátok elégetési sebességét jelzi óránkénti lebontásban.
6. Miután befejezte az edzés rögzítését, a Burner végeredményét az összesítésben találhatja meg.



Edzés közben a testzsír és a szénhidrátok elégetési sebességét gramm/óra lebontásban követheti nyomon, illetve az edzés során elégetett teljes mennyiséget is ellenőrizheti. Ahogyan az edzés intenzitása növekszik vagy csökken, úgy változik az elégetési sebesség is.

A Burner funkció azt is megmutatja, hogy a pillanatnyilag elégetett kalória milyen arányban származik a testzsírból.



MEGJEGYZÉS: Míg 1 gramm zsír 9 kcal energiát, addig 1 gramm szénhidrát 4 kcal energiát tartalmaz.

6.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner

A Ghost runner funkció segít tartani a ritmust futás közben. Ehhez beállít egy céltempót a ghost runner számára, és futás közben mutatja a távolságot ön és a ghost runner között.

A Ghost runner funkció használata a Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt megkezdí az edzése rögzítését, érintse vagy nyomja meg az alsó gombot a sportolási üzemmódok menüjének megnyitásához.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a **Ghost runner** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Esetleg beállíthat egy távolság- vagy időtartamcél is a futáshoz (a sportolási mód beállításában).
5. Ezután görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
6. Edzés közben nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a Ghost runner képernyő, amely megjeleníti a Ghost runner adatokat.

Céltávolság vagy -időtartam:

Opcionális beállítás. Állítson be a futáshoz egy céltávolságot kilométerben vagy mérföldben, vagy célidőtartamot. Ez lehetővé teszi, hogy futás közben az óra megbecsülje a befejezés végét. A célt a sportolási mód beállításában adhatja meg. Futás közben a kijelző alsó sorában jelenik meg a befejezésre vonatkozó becslés.



A Ghost runner adatok a következőket is megjelenítik:

Céltempó

A bal felső sarokban megjelenik az aktuális futás céltempója, amit a rendszer automatikusan kiszámol az első kilométer vagy fél mérföld után, illetve a legutóbbi, kézzel bevitt kör átlagtempója alapján. Mielőtt rögzítené a céltempóját a futás elején, a mezőben megjelenik az az átlagtempó, amely céltempóként jelenik majd meg.

Aktuális tempó

A jobb felső sarokban megjelenik az aktuális tempója.

Mögötte/előtte

A középső érték a meghatározott céltempóban haladó virtuális Ghost runner és ön közötti távolságot mutatja. A pozitív érték azt jelenti, hogy Ön a virtuális Ghost runner előtt halad.

6.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training

A Climb funkció segítségével adatokat kaphat hegymászáskor, illetve amikor ismétlődő edzést végez emelkedőn a helyi edzőpályán.

A Climb funkció használata a Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a **Climb** pontra, és nyomja meg a középső gombot.

4. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Edzés közben nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a Climb képernyő, amely megjeleníti a Climb adatokat.

A Climb adatok a következőket jelenítik meg:

Mászási szint és mászásszámláló

Amikor elkezdi a felfele haladó edzést, az első mászást követi a rendszer. Ez 10 méteres folyamatos emelkedési riasztás esetén indul. Megjelenik az addig megtett emelkedő, és egyszerűen mérni tudja a teljes mászás hosszát. Amikor a mászás véget ér, a mászásszámláló megjeleníti az addig megtett mászások számát.

Emelkedési fokozat

A mászás esetében az emelkedő szintje %-ban jelenik meg. Az emelkedési fokozat mászáskor, illetve ereszkedéskor jelenik meg, a nyíl mutatja az irányt.

NGP

Futáskor a futás sebessége a Normalized Graded Pace (NGP) értéken jelenik meg. Ez a vízszintes talajra átszámított tempót adja meg.

Teljes függőleges méterszám

A futást leszámítva minden más sportolási mód esetében a Climb nézetben megjelenik az edzés során megtett teljes függőleges méterszám.

Függőleges sebesség

Az aktuális függőleges sebesség - akár felfele, akár lefele halad - méterben/órában jelenik meg.

6.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power)

Sok sporttevékenység folytatható körkörös irányban mozogva. Ilyenek a sífutási körök, a gyorskorcsolya-pálya körei, a futás egy atlétikai pálya körül vagy akár a parkban. Annak érdekében, hogy motivált maradjon, és követni tudja az edzését, a Suunto 5 egy Loop funkciót kínál.

A Loop funkció három változatban érhető el:

Loop – Lap Timer (Speed)

Követi a sebességet, pulzust és távolságot, ha az egység egy Loop

Loop – Lap Timer (Pace)

Követi a tempót, pulzust és távolságot, ha az egység egy Loop

Loop – Lap Timer (Power)

Kerékpározásnál követi az intenzitást, a pulzust és a távolságot, ha az egység egy Loop



MEGJEGYZÉS: Kerékpározásnál a funkció használatához teljesítménymérő szükséges.

A Loop használata Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.

2. Görgessen a **SuuntoPlus™** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen arra a **Loop** változatra, amelyet használni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

Amikor elkezdí az edzést, a Suunto 5 rögzíti a kiindulási pontot, és ha a későbbiekben áthalad ezen a pontot, azt egy körnek tekinti.

A Loop manuálisan is elindítható, ha bármikor megnyomja a jobb alsó gombot - a későbbiekben ez a hely lesz a Loop kiindulási pontja.

Minden befejezett kör eredménye 20 másodpercig látható lesz az órán, majd a nézet visszatér a Loop képernyőre.

Miután leállította az edzés rögzítését, az összegzésben és a Suunto alkalmazásban látni fogja a Loop eredményt is. A körök száma, illetve a körönkénti átlagos távolság és a körök átlagos időtartama szintén rögzítésre kerül. Megjelenik az edzés közben rögzített leggyorsabb kör is.

6.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power

A Sprint funkció automatikusan beazonosítja és nyomon követi, hogy egy edzés során hány sprintszakaszt iktat be. A funkció futáshoz (tempó) vagy kerékpározáshoz (intenzitás) használható.



MEGJEGYZÉS: Kerékpározásnál a funkció használatához teljesítménymérő szükséges.

A futás vagy kerékpározás első 10 percében lesz egy bemelegítő szakasz, amelyben a Suunto 5 beazonosítja az edzés alaptempóját. A bemelegítő szakasz a jobb alsó gomb megnyomásával lerövidíthető.

A bemelegítés során az indítási szint frissül. Az indítási szint a futási sebesség 25%-os gyorsulására, illetve a kerékpározás erejének 25%-os növekedésére van beállítva.

Ha a bemelegítő szakaszban beállított szintnél erősebb az edzés, a Sprint automatikusan aktiválódik. Ha lassítani kezd, a Sprint automatikusan leállítja az adott sprintszakaszt.

Miután a sprintszakasz véget ér, a készülék 20 másodpercre megjelenít bizonyos kulcsértékeket, így a maximális intenzitás/tempó, pulzusszám, időtartam és távolság értékét.



MEGJEGYZÉS: Ha a Sprint funkciót a GPS adatok futtatásával egyidőben használja, a sprintszakasz beazonosításában 5-10 másodperces késés tapasztalható.

Ha a Sprint funkciót a Suunto 5:órával kívánja használni:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** funkcióhoz és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a **Sprint** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Ezután görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

Miután leállította az edzés rögzítését, az eszköz körökként tárolja el a sprinteket, és ezek megtekinthetők a Suunto alkalmazásban.

6.6. SuuntoPlus™: Safe – My location

Bármikor előfordulhat, hogy a hegyekben vagy az erdő mélyén bajba kerül, és segítséget kell hívnia. Suunto 5 készülékétől lekérheti azokat az információkat, amelyeket megadhat a mentőcsapatnak. A funkció megadja a helyadatait, a közvetlen távolságot, illetve a magasságot a kiindulási ponthoz képest. Ez az információ abban az esetben is hasznára válhat, ha tájfutáshoz papíralapú térképet használ.

A Safe funkció használata a Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a **Safe** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Edzés közben nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a Safe képernyő, amely megjeleníti a helyadatait.

A Safe képernyő megjeleníti az aktuális helyzetét az alábbiakkal:

- Hosszúsági/szélességi fok
- Közvetlen távolság a kiindulási ponttól
- Magasságkülönbség a kiindulási ponthoz képest

A Safe képernyőről információt kaphat a kiindulási ponttal kapcsolatban is:

- Indulási idő
- Indulási hely hosszúsági/szélességi fokkal
- Zöld nyíl mutatja az irányt a kiindulási pont felé, piros nyíl mutat északra

6.7. SuuntoPlus™ - Strava

A valós idejű Relative Effort pulzuszámoló segítségével pontosan nyomon követheti, hogy mennyi testmozgást végez az edzések során. Akár lassan és egyenletesen mozog, akár rövid ideig nagy intenzitással, a Relative Effort személyre szabottan mért pulzusinformációi alapján menet közben is módosíthatja az edzőmódját. Miután végzett, szinkronizálhatja tevékenységét a Strava szoftver segítségével, vagy kihozhat belőle még többet a Strava Summittal: búvárkodhat a teljesítményadatokban, megtekintheti fejlődését és hogy hol tart az edzési ciklusban – a csúcson, a kitaró folytatásban, vagy épp a regenerálódási szakaszban.

A Strava Relative Effort használata a(z) Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt megkezdí az edzése rögzítését, nyomja meg az alsó gombot a sportolási üzemmódok menüjének megnyitásához.
2. Görgessen le a(z) **SuuntoPlus™** menüponthoz, majd nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a **Strava**-hoz, és nyomja meg ismét a középső gombot.
4. Ezután görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Ha edzés közben valós időben szeretné látni teljesítményét, nyomja meg a középső gombot, amíg meg nem jelenik a Strava felület.
6. Miután befejezte az edzést és annak rögzítését, a Strava Relative Effort eredményeit megtalálhatja az összegzés menüben.
7. Hosszú távú elemzést úgy készíthet, ha Suunto 5 készülékét a Suunto alkalmazáson keresztül csatlakoztatja a Strava szoftverhez.

Ahhoz, hogy ugyanazokat az eredményeket láthassa a(z) Suunto 5 programban, mint a Straván, ne feledje el összehangolni a megadott pulzustartományt.Suunto 5

6.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks

TrainingPeaks készüléke valós időben jeleníti meg a Training Stress Score® (TSS®) és az Normalized Power® (NP®) értékét kerékpározás, illetve a Normalized Graded Pace™ (NGP™) értékét futás közben. Ezeket a TrainingPeaks értékeket széles körben használják az állóképességi edzéseken, és az Ön Suunto 5 terméke lehetővé teszi, hogy edzés közben ellenőrizze azokat.

Amikor az edzés befejeződik, a TrainingPeaks értékek megjelennek az összegzésben. Hosszabb periódus kiértékeléséhez a Suunto 5 terméket feltétlenül csatlakoztassa a TrainingPeaks funkcióhoz a Suunto alkalmazáson keresztül.

A TrainingPeaks funkció 3 részből áll.

TrainingPeaks – Cycling power (kerékpározási intenzitás)

Normalized Power® (NP®) Kerékpározás

Normalized Power® (NP®) az adatokat a mért energiafelhasználásból megállapítva, majd az állandó terhelésű és az impulzus edzés közötti eltérést alapul véve kiszámítja a fiziológiai ráfordítást - azaz azt, hogy mekkora megterhelésnek képes kitenni a testét, és ehhez milyen hosszú regenerálódás szükséges. Normalized Power® (NP®) készüléke becsléssel megállapítja az átlagos erő kifejtést, ha állandó terhelésű edzésmódot választ.

Ehhez szükség van kerékpározási intenzitás mérőre.

További információkért látogasson el ide: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

Training Stress Score® (TSS®)

Minden olyan edzéshez, mely intenzitási, tempó vagy pulzusszám adatokat tartalmaz, hozzá lehet rendelni egy Training Stress Score® (TSS®) értéket. Training Stress Score® (TSS®) készüléke az adott edzőmunkára vonatkozó általános edzésterhelést és fiziológiai ráfordítást adja meg, figyelembe véve az edzés időtartamát és intenzitását.

Mivel valós időben képes követni az edzésterhelést, így már edzés közben módosíthatja a mozgás időtartamát és intenzitását, ami segít a kitűzött cél elérésében.

A hosszabb időtartamra vonatkozó edzésterhelési adatok kiértékeléséhez a TrainingPeaks alkalmazás használható.

Intensity Factor® (IF®)

Az Intensity Factor (intenzitási tényező) a relatív intenzitásról nyújt információt, összehasonlítva a Normalized Power® (NP®) értékét a személyes funkcionális küszöbintenzitás értékével. Intensity Factor® (IF®) készüléke egyszerű mérőszámot biztosít az edzés intenzitásának megállapításához.

A Intensity Factor® (IF®) értéke:

- levezető gyakorlatok esetében 0,75-nál kisebb legyen
- utazó sebességnél 0,75-0,85 legyen

- iramszakaszokban 0,85-0,95 legyen
- anaerob küszöbnél 0,95-1,05 legyen.

A rövid szakaszos (pl. 10 km-es) időfutamnál Intensity Factor® (IF®) az érték 1,05-1,15 legyen.

További információkért látogasson el ide: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Futás irama

Normalized Graded Pace™ (NGP™) Futás

A futás iramának szabályozása dombos terepen nem egyszerű. Emelkedőn az iram lassabb, még akkor is, ha az intenzitás nem változik. Normalized Graded Pace™ (NGP™) készüléke megadja a vízszintes terephez viszonyított sebesség-egyenértéket. Futás közben könnyen ellenőrizheti az intenzitást a Normalized Graded Pace™ (NGP™) érték alapján, valós időben, az órája segítségével.

További információkért látogasson el ide: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

Running pace Training Stress Score (TSS r)

Minden olyan edzéshez, mely intenzitási, tempó vagy pulzusszám adatokat tartalmaz, hozzá lehet rendelni egy Training Stress Score® (TSS®) értéket. Training Stress Score® (TSS®) készüléke az adott edzőmunkára vonatkozó általános edzésterhelést és fiziológiai ráfordítást adja meg, figyelembe véve az edzés időtartamát és intenzitását.

Mivel valós időben képes követni az edzésterhelést, így már edzés közben módosíthatja a mozgás időtartamát és intenzitását, ami segít a kitűzött cél elérésében.

A hosszabb időtartamra vonatkozó edzésterhelési adatok kiértékeléséhez a TrainingPeaks alkalmazás használható. A futás irama alapján számított Training Stress Score® (TSS®) értéket az rTSS jelzi.

Intensity Factor® (IF®)

Intensity Factor® (IF®) készüléke a futás relatív intenzitását jelöli, mely az NGP (normalizált hegyi iram) értékének az anaerob küszöbértékkel való összehasonlításával kerül kiszámításra. Az Intensity Factor (intenzitási tényező) egyszerű mérőszámot biztosít az edzés intenzitásának megállapításához.

A Intensity Factor® (IF®) értéke:

- levezető gyakorlatok esetében 0,75-nál kisebb legyen
- hosszútávú futásnál 0,75-0,85 legyen
- iramszakaszokban 0,85-0,95 legyen
- anaerob küszöbnél 0,95-1,05 legyen.

További információkért látogasson el ide: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Pulzusszám

Heart rate Training Stress Score (TSS hr)

Minden olyan edzéshez, mely intenzitási, tempó vagy pulzusszám adatokat tartalmaz, hozzá lehet rendelni egy Training Stress Score® (TSS®) értéket. Training Stress Score® (TSS®) készüléke az adott edzőmunkára vonatkozó általános edzésterhelést és fiziológiai ráfordítást adja meg, figyelembe véve az edzés időtartamát és intenzitását.

Mivel valós időben képes követni az edzésterhelést, így már edzés közben módosíthatja a mozgás időtartamát és intenzitását, ami segít a kitűzött cél elérésében.

A hosszabb időtartamra vonatkozó edzésterhelési adatok kiértékeléséhez a TrainingPeaks alkalmazás használható. A futás irama alapján számított Training Stress Score® (TSS®) értéket a hrTSS jelzi.

További információkért látogasson el ide: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Suunto 5

Ha a TrainingPeaks funkciót a Suunto 5:órával kívánja használni:

1. Mielőtt megkezdí az edzése rögzítését, nyomja meg az alsó gombot a sportolási üzemmódok menüjének megnyitásához.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** funkcióhoz és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le a **TrainingPeaks** menühöz és válassza a **Running pace, Cycling power** funkciót, vagy **Heart rate**
4. Ezután görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Edzés közben nyomja meg a középső gombot, amíg el nem éri a TrainingPeaks képernyőt, ahol valós időben ellenőrizheti a Training Stress Score® (TSS®) értéket, illetve a Normalized Power® (NP®) értéket kerékpározás vagy a Normalized Graded Pace™ (NGP™) értéket futás közben).
6. Miután leállította az edzésadatokat rögzítését, a TrainingPeaks Training Stress Score® (TSS®) és a Normalized Power® (NP®) vagy Normalized Graded Pace™ (NGP™) értéket megtalálja az összegzésben.

Ha a relatív erő kifejtésre vonatkozó hosszú távú elemzésre kíváncsi, a Suunto 5 óráján használja a TrainingPeaks funkciót a Suunto alkalmazásban.

6.9. SuuntoPlus™ - Wings for Life World Run

Wings for Life World Run - egy egyedülálló verseny, amelynek célja pénzt gyűjteni a gerincvelő-sérülések gyógy módjának kifejlesztésére. Itt nincs célvonal. Ehelyett a világ különböző pontjain sok ezer emberrel együtt startol el, és addig fut, amíg a "Catcher Car" el nem halad mellette.

Wings for Life World Run funkciója a Catcher Car szimulálásával motiválja a napi edzések során, és segít felkészülnie a versenyre. A Catcher Car a startot követően 30 perccel indul, és fokozatosan növekvő sebességgel ered a versenyzők nyomába. Futás közben látni fogja, hogy mennyivel van ön mögött az autó, és hozzávetőleg milyen távolságot tud megtenni, illetve mennyi ideig futhat, amíg az autó utoléri.

A Wings for Life funkció használata a Suunto 5 készülékkel:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, az alsó gombot megnyitva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen a **SuuntoPlus™** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le, és válassza a **Wings for Life World Run** lehetőséget.
4. Görgessen a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Edzés közben nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a **Wings for Life World Run** képernyő.

Miután leállította az edzés rögzítését, az összegzésben látni fogja a Wings for Life World Run eredményt is.

7. Karbantartás és támogatás

7.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bányon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

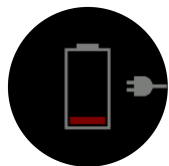
7.2. Akkumulátor

Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.



MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor meghibásodása miatti rendellenes kapacitáscsökkenés esetére a Suunto jótállása egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra kiterjed – amelyik hamarabb bekövetkezik.

Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 20%, majd 5% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



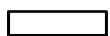
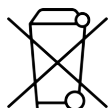
Az óra feltöltéséhez használja a mellékelt USB kábelt. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép az alacsony energiafogyasztású üzemmódból.



FIGYELEM: Kizárólag az IEC 60950-1, korlátozott áramellátási szabványnak megfelelő USB kábellel töltsa a karórát. Ha nem kompatibilis adaptert használ, azzal tönkretelheti az órát, vagy tüzet okozhat.

7.3. Hulladékkezelés

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétkbe. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



8. Referencia

8.1. Megfelelőség

A megfelelőségi információkat és a részletes műszaki jellemzőket lásd a “Termékbiztonság és szabályozási információk” dokumentumban, amelyet megkapott Suunto 5 terméke mellé, vagy elérhet a www.suunto.com/userguides útvonalon.

8.2. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW186 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: www.suunto.com/EUconformity.





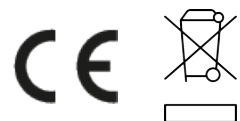
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 09/2021

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