

SUUNTO 3 FITNESS

GHID DE UTILIZARE

1. SIGURANȚA.	4
2. Primii pași.	5
2.1. Aplicația Suunto	5
2.2. SuuntoLink.	6
2.3. Butoane.	6
2.4. Senzor optic pentru ritmul cardiac.	7
2.5. Simboluri.	7
2.6. Setări de reglare.	9
3. Caracteristici.	10
3.1. Monitorizarea activității.	10
3.2. Ghid de antrenament adaptiv.	11
3.3. Mod avion.	13
3.4. Iluminare de fundal	13
3.5. Conectivitate Bluetooth.	13
3.6. Blocarea butoanelor și reducerea luminozității ecranului.	14
3.7. Senzorul de piept pentru ritmul cardiac	14
3.8. Informații privind dispozitivul.	14
3.9. Tema ecranului	14
3.10. Modul Nu deranjați	15
3.11. Senzația.	15
3.12. Nivelul de pregătire (fitness).	15
3.13. RC instantaneu	16
3.13.1. RC zilnic.	16
3.14. Xonele de intensitate	17
3.14.1. Zonele de ritm cardiac	18
3.14.2. Zonele de ritm	20
3.15. Antrenamentul pe intervale.	21
3.16. Limba și unitățile de măsură.	22
3.17. Jurnal.	22
3.18. Notificări	23
3.19. Asocierea POD-urilor și a senzorilor.	23
3.19.1. Calibrarea POD-ului de picior.	24
3.20. Înregistrarea unui exercițiu.	24
3.20.1. Folosirea obiectivelor în timpul exercițiilor.	25
3.20.2. GPS conectat.	26
3.20.3. Opțiunile de economisire a energiei în modul sportiv.	27
3.21. Monitorizarea somnului.	27
3.22. Calibrarea vitezei și a distanței.	29
3.23. Modurile sportive.	29
3.24. Înot.	29

3.25. Solicitare și recuperare.....	29
3.26. Data și ora.	30
3.26.1. Alarma.....	30
3.27. Cronometre.	31
3.28. Tonuri și vibrații.	32
3.29. Date privind antrenamentul.	32
3.30. Timpul de recuperare.....	33
3.31. Modurile de afișare a orei.....	33
4. Întreținere și asistență.....	35
4.1. Instrucțiuni de manipulare.	35
4.2. Baterie.....	35
4.3. Eliminare.	35
5. Referință.	36
5.1. Specificații tehnice.....	36
5.2. Conformitate.	37
5.2.1. CE.	37
5.2.2. Conformitate FCC.	37
5.2.3. IC.	37
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.	38
5.3. Marcă comercială.	38
5.4. Aviz brevet.	38
5.5. Garanție Limitată Internațională.	39
5.6. Drept de proprietate.	40

1. SIGURANȚĂ

Tipuri de precauții legate de siguranță

 **AVERTIZARE:** - este utilizat în legătură cu o procedură sau o situație care poate rezulta în răni serioase sau moarte.

 **PRECAUȚII:** - este utilizat în legătură cu o procedură sau situație care va rezulta în avarierea produsului.

 **NOTĂ:** - este utilizat pentru a sublinia informații importante.

 **INDICII:** - este utilizat pentru indicii în plus despre cum se utilizează caracteristicile și funcțiile dispozitivului.

Precauții de siguranță

 **AVERTIZARE:** POT APĂREA REACȚII ALERGICE SAU IRITAȚII ALE PIELII CÂND PRODUSUL INTRA ÎN CONTACT CU PIELEA, CHIAR DACĂ PRODUSUL NOSTRU RESPECTA STANDARDELE INDUSTRIALE. ÎN ACEST CAZ, OPRIȚI IMEDIAT UTILIZAREA ȘI CONSULTAȚI UN DOCTOR.

 **AVERTIZARE:** CONSULTAȚI ÎNTOTDEAUNA DOCTORUL ÎNAINTE DE A ÎNCEPE UN PROGRAM DE EXERCİȚIU. SUPRASOLICITAREA POATE CAUZA RĂNI SERIOASE.

 **AVERTIZARE:** DOAR PENTRU UZ RECREAȚIONAL.

 **AVERTIZARE:** NU VĂ BAZAȚI ÎNTOTDEAUNA PE GPS SAU DURATA DE VIAȚĂ A BATERIE, ÎNTOTDEAUNA UTILIZAȚI HĂRȚI ȘI ALTE MATERIALE DE REZERVĂ PENTRU A VĂ ASIGURA SIGURANȚA.

 **PRECAUȚII:** NU APLICAȚI SOLVENT DE NICI UN FEL PE PRODUS DEOARECE POATE AVARIA SUPRAFAȚĂ.

 **PRECAUȚII:** NU APLICAȚI SOLUȚII ÎMPOTRIVA INSECTELOR PE PRODUS, DEOARECE POT AVARIA SUPRAFAȚĂ.

 **PRECAUȚII:** NU ARUNCAȚI PRODUSUL, CI TRATAȚI-L CĂ PE UN DEȘEU ELECTRONIC PENTRU A PROTEJA MEDIUL.

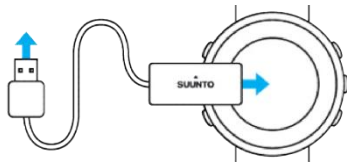
 **PRECAUȚII:** NU LOVIȚI SAU SCĂPAȚI DISPOZITIVUL, DEOARECE SE POATE DEFECTA.

 **NOTĂ:** Suunto folosește senzori și algoritmi avansați pentru obținerea măsurătorilor care vă ajută în activitățile și aventurile dvs. Ne dăm toată silința pentru a fi pe cât posibil de precise. Totuși, niciuna din datele pe care produsele și serviciile noastre le colectează nu este complet sigură și nici măsurătorile pe care le generează nu sunt precise sută la sută. Este posibil ca ritmul cardiac, calorile, locația, detectarea deplasării, recunoașterea încercării, indicatorii de solicitare fizică și celelalte măsurători să nu fie conforme cu realitatea. Produsele și serviciile Suunto sunt destinate a fi utilizate numai în scop recreativ și în niciun caz în scop medicinal.

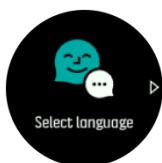
2. Primii pași

Familiarizarea cu Suunto 3 Fitness este rapidă și simplă.

1. Activați ceasul prin conectarea sa la un calculator prin cablul USB din cutie.



2. Apăsați butonul din mijloc pentru a începe setarea ceasului.



3. Selectați limba prin apăsarea butoanelor din dreapta sus sau dreapta jos și confirmați cu butonul din mijloc.



4. Urmați asistentul de setare pentru a finaliza setările inițiale. Apăsați butoanele dreapta sus sau dreapta jos pentru a modifica valorile și apăsați butonul din mijloc pentru selectare și pentru a trece la următorul pas.

2.1. Aplicația Suunto

Cu aplicația Suunto, vă puteți îmbogăți și mai mult experiența alături de Suunto 3 Fitness. Creați legătura dintre ceas și aplicația de pe mobil pentru a utiliza GPS-ul conectat, pentru a primi notificările pe ceas, informații și multe altele.

 **NOTĂ:** Nu puteți realiza legătura dacă modul avion este pornit. Înainte de a crea legătura opriți modul avion.

Pentru a crea legătura dintre ceas și aplicația Suunto:

1. Asigurați-vă că Bluetooth-ul este activat. În meniul setărilor, intrați la **Connectivity » Discovery** și activați-l dacă nu este încă activat.
2. Descărcați și instalați aplicația Suunto pe terminalul mobil compatibil din magazinele iTunes App Store, Google Play sau de pe alte câteva magazine de aplicații populare în China.
3. Porniți aplicația Suunto și activați Bluetooth-ul dacă nu este încă activat.
4. Atingeți simbolul ceasului din colțul din stânga sus a ecranului aplicației și apoi atingeți “PAIR” pentru a realiza legătura cu ceasul.
5. Verificați legătura prin scrierea codului care este afișat pe ceas în aplicație.

 **NOTĂ:** Unele caracteristici necesită o conexiune la internet prin Wi-Fi sau rețea mobilă. Este posibil să se plătească taxe de conectare pentru transferul de date.

2.2. SuuntoLink

Descărcați și instalați pe calculator SuuntoLink pentru a vă actualiza software-ul ceasului.

Vă recomandăm insistent să vă actualizați ceasul atunci când o nouă versiune de software este disponibilă. Dacă o nouă actualizare este disponibilă, sunteți notificat prin SuuntoLink precum și prin aplicația Suunto.

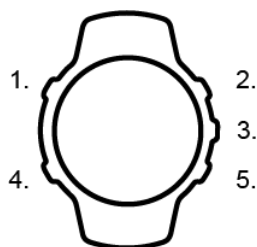
Visitați www.suunto.com/SuuntoLink pentru informații suplimentare.

Pentru a vă actualiza software-ul ceasului:

1. Conectați-vă ceasul la calculator prin intermediul cablului USB furnizat.
2. Porniți SuuntoLink dacă nu a fost încă pornit.
3. Apăsați butonul de actualizare din SuuntoLink.

2.3. Butoane

Suunto 3 Fitness are cinci butoane cu ajutorul cărora puteți naviga prin display-uri și meniuri.



Utilizare normală:

1. Butonul din stânga sus

- Apăsați pentru iluminarea de fundal
- Apăsați pentru a vizualiza informații alternative

2. Butonul din dreapta sus

- Apăsați pentru a vă deplasa în sus în imagini și meniuri

3. Butonul din mijloc

- Apăsați pentru a selecta un element sau pentru a merge înainte /a modifica afișajele
- Mențineți apăsat pentru a deschide meniul de comenzi rapide din context

4. Butonul din stânga jos

- Apăsați pentru întoarcere
- Mențineți apăsat pentru a reveni la afișarea orei

5. Butonul din dreapta jos

- Apăsați pentru a vă deplasa în jos în imagini și meniuri

Atunci când înregistrați un exercițiu, butoanele au funcții diferite:

1. Butonul din stânga sus

- Apăsați pentru vizualizarea informațiilor alternative

2. Butonul din dreapta sus

- Apăsați pentru a întrerupe sau a relua înregistrarea

- Mențineți apăsat pentru a schimba activitatea

3. Butonul din mijloc

- Apăsați pentru a modifica afișajele
- Mențineți apăsat pentru a deschide meniul de opțiuni din context

4. Butonul din stânga jos

- Apăsați pentru a schimba afișajele

5. Butonul din dreapta jos

- Apăsați pentru a marca o tură
- Mențineți apăsat pentru a bloca și debloca butoanele

2.4. Senzorul optic pentru ritmul cardiac

Măsurarea optică a ritmului cardiac la încheietura mâinii este o modalitate ușoară și convenabilă de a urmări ritmul cardiac. Pentru a obține cele mai bune rezultate, vă rugăm să țineți cont de factorii care pot afecta măsurarea ritmului cardiac:

- Ceasul trebuie purtat direct pe piele. Nu poate exista îmbrăcăminte între senzor și piele, oricât de subțire ar fi.
- Este posibil ca ceasul să fie purtat mai larg pe braț decât în cazul ceasurilor care sunt utilizate în mod normal. Senzorul citește fluxul de sânge prin țesut. Cu cât se poate citi o suprafață mai mare de țesut, cu atât mai bine.
- Mișcările brațelor și flexarea mușchilor, precum prinderea unei rachete de tenis, pot schimba precizia citirilor senzorului.
- Când ritmul cardiac este scăzut, este posibil ca senzorul să nu poată oferi citiri stabile. O scurtă încălzire de câteva minute înainte de a începe înregistrarea vă este de ajutor.
- Pielea închisă și tatuajele blochează lumina și împiedică citirile fiabile cu senzorul optic.
- Este posibil ca senzorul optic să nu furnizeze citiri corecte ale ritmului cardiac pentru activitățile de înot.
- Pentru precizia cea mai mare și pentru cele mai rapide răspunsuri la modificările ritmului cardiac, vă recomandăm să utilizați un senzor de ritm cardiac de piept, compatibil, cum ar fi senzorul Suunto Smart Sensor.

⚠️ AVERTIZARE: Tehnologia senzorului optic de ritm cardiac nu este la fel de precisă sau de fiabilă precum măsurarea ritmului cardiac la nivelul pieptului. Ritmul real al inimii poate fi mai mare sau mai mic decât citirea senzorului optic.

2.5. Simboluri

Suunto 3 Fitness folosește următoarele simboluri:

	Blocare buton
	Calorii
	Încărcare
	Distanță
	Nu deranjați

	Durată
	EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption)
	Eșec
	Nivel de fitnes
	Durata traseu orizontal
	Achiziție date GPS conectat
	GPS conectat indisponibil
	Ritm cardiac
	Semnal RC achiziționat de la ceas
	Semnal RC achiziționat de la senzorul RC
	Apel primit
	Jurnal
	Baterie descărcată
	Mesaj/notificare
	Apel pierdut
	Ritm/viteză
	Deplasare planificată
	Achiziție semnal POD
	Peak Training Effect
	Țimp de recuperare
	Pași
	Cronometru
	Ștrocul (înot)
	Succes

	Sincronizare
	Setări

2.6. Setări de reglare

Pentru a regla o setare:

1. Apăsați pe butonul din dreapta sus până când vedeți simbolul setărilor și apăsați butonul din mijloc pentru a accesa meniul setărilor.



2. Derulați prin meniul de setări apăsând butoanele dreapta sus și dreapta jos.



3. Selectați o setare prin apăsarea butonului din mijloc atunci când setarea este evidențiată. Întoarceți-vă în meniu prin apăsarea butonului stânga jos.
4. Pentru setările cu un domeniu de valori, schimbați valoarea prin apăsarea butoanelor dreapta sus sau dreapta jos.



5. Pentru setările cu doar două valori, precum pornit sau oprit, schimbați valoarea apăsând butonul din mijloc.



 **SUGESTIE:** De asemenea, puteți accesa setările generale din meniul de comenzi rapide menținând apăsat butonul din mijloc.



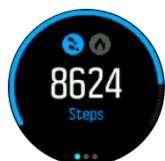
3. Caracteristici

3.1. Monitorizarea activității

Ceasul vă monitorizează nivelul global de activitate de-a lungul întregii zile. Acesta este un factor important, fie ca doriți doar să fiți în formă și sănătos, fie că vă antrenați pentru o viitoare competiție. Este bine să fiți activ, dar când vă antrenați intens, trebuie să beneficiați de zile de odihnă cu nivel redus de activitate.

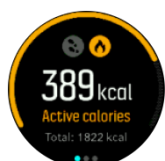
Contorul activității se resetează automat în fiecare zi la miezul nopții. La sfârșitul săptămânii ceasul vă oferă un sumar al activității dvs.

Din modul de afișare al orei, apăsați butonul dreapta jos până când se afișează numărul total de pași realizați în ziua respectivă.



Ceasul dvs. contorizează pașii folosind un accelerometru. Numărul total de pași se acumulează 24/7, chiar și când se înregistrează sesiunile de antrenament și alte activități. Topuși, pentru anumite sporturi, precum înotul sau mersul pe bicicletă, pașii nu sunt contorizați.

Suplimentar la pași, puteți apăsa butonul din stânga sus pentru a vedea kaloriile estimate pentru ziua respectivă.



Numărul mare din central ecranului reprezintă cantitatea estimată de calorii active pe care le-ați ars pe durata zilei. Sub acesta este afișată cantitatea totală de calorii arse. Totalul include atât kaloriile active cât și Rata Metabolismului dvs. Bazal (vezi mai jos).

Inelul de pe ambele afișaje indică cât de aproape sunteți de obiectivele dvs. de activitate zilnică. Aceste obiective pot fi ajustate în funcție de preferințele dvs. (vedeți mai jos).

De asemenea, vă puteți verifica numărul de pași pe ultimele șapte zile prin apăsarea butonului din mijloc o singură dată. Apăsați din nou butonul din mijloc pentru a vedea kaloriile arse în ultimele șapte zile.



În timp ce se afișează numărul de pași sau de calorii, apăsați butonul din dreapta jos pentru a vedea cifrele exacte pe zile.

Obiectivele de activitate

Vă puteți modifica obiectivele zilnice atât pentru pași cât și pentru calorii. În timp ce se afișează ecranul de activitate, mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide setările obiectivelor de activitate.



Atunci când setați obiectivul dvs. pentru numărul de pași, definiți numărul total de pași dintr-o zi.

Numărul total de calorii pe care le ardeți într-o zi se bazează pe doi factori: Rata Metabolismului dvs. Basal (BMR) și activitatea dvs. fizică.



BMR reprezintă cantitatea de calorii pe care corpul dvs. le arde în repaus. Acestea reprezintă kaloriile de care are nevoie corpul dvs. pentru a rămâne cald și pentru a efectua funcțiile de bază precum clipitul pleoapelor sau bătăile inimii. Acest număr se bazează pe profilul dvs. personal, incluzând factori precum vârsta și genul.

Atunci când setați un obiectiv de calorii, definiți cât de multe calorii doriți să ardeți în plus față de BMR-ul dvs. Acestea sunt așa-numitele calorii active. Inelul din jurul afișajului activității avansează în funcție de cât de multe calorii active ați ars pe durata zilei în comparație cu obiectivul dumneavoastră

3.2. Ghid de antrenament adaptiv

Suunto 3 Fitness generează automat un plan de antrenament de 7 zile pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți nivelul de pregătire. Planul de antrenament se adaptează la nevoile personale pe baza profilului dvs., a exercițiilor înregistrate și a nivelului de pregătire.

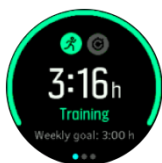
Planul de antrenament constă în exerciții planificate cu o durată și intensitate țintă. Fiecare exercițiu este planificat cu scopul de a vă ajuta să vă îmbunătățiți în mod treptat nivelul de pregătire, fără a vă suprasolicita corpul. Dacă ratați un exercițiu sau faceți ceva mai mult effort decât ați planificat, Suunto 3 Fitness vă adaptează corespunzător, în mod automat, planul de antrenament.

Când începeți un exercițiu planificat, ceasul dvs. vă va ghida cu indicatori vizuali și audio pentru a vă ajuta să rămâneți la intensitatea potrivită și să urmăriți progresul.

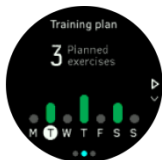
Setările zonelor RC (vezi 3.14.1 *Zonele de ritm cardiac*) afectează planul de antrenament adaptiv. Activitățile viitoare din planul de instruire includ intensitatea. Dacă zonele RC nu sunt setate corect, intensitatea recomandată pe timpul unui exercițiu planificat poate să nu se coreleze cu intensitatea reală a exercițiului.

Pentru a vedea următoarele sesiuni de antrenament planificate:

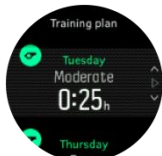
1. Din modul de afișare al orei, apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula până la afișarea de tip antrenament (training insight view).



2. Apăsați butonul din mijloc pentru a vizualiza planul pentru săptămâna curentă.



3. Apăsați butonul din dreapta jos pentru a vedea informații suplimentare; ziua de antrenament, durata și nivelul de intensitate (pe baza zonelor de ritm cardiac, vezi 3.14. *Zonele de intensitate*).



4. Apăsați butonul din stânga jos pentru a ieși din vizualizarea exercițiilor planificate și pentru a reveni la afișarea orei.



NOTĂ: Activitatea planificată în ziua curentă este, de asemenea, vizibilă atunci când apăsați butonul din mijloc în modul de vizualizare a orei.



NOTĂ: Ghidul de antrenament adaptiv are scopul unic de a vă îmbunătăți nivelul de pregătire. Dacă sunteți deja în formă și exersați frecvent, planul de 7 zile s-ar putea să nu se potrivească cu rutina existentă.



PRECAUȚII: Dacă ați fost bolnav, este posibil ca planul de antrenament să nu se ajusteze suficient atunci când începeți să vă antrenați. Fiți foarte precaut și exersați ușor după boală.



AVERTIZARE: Ceasul nu poate spune dacă aveți o traumă. Urmați recomandările medicului dumneavoastră pentru a vă recupera înainte de a urma planul de antrenament din ceas.

Pentru a dezactiva planul de antrenament personalizat:

1. În meniul de setări, accesați **Training**.
2. Setati **Guidance** pe off.



Dacă nu doriți să beneficiați de ghidul adaptiv, dar doriți un obiectiv pentru un tip de exercițiu, puteți defini un număr de ore drept obiectiv săptămânal din setările meniului **Training**.

1. Dezactivați **Guidance**.
2. Selectați **Weekly goal** prin apăsarea butonului din mijloc.
3. Selectați noul **Weekly goal** prin apăsarea butoanelor dreapta sus sau dreapta jos.



4. Confirmați prin apăsarea butonului din mijloc.

Ghid în timp real

Dacă aveți un exercițiu planificat programat pentru ziua curentă, această activitate apare ca prima opțiune în lista din modul sportive atunci când introduceți vizualizarea exercițiilor pentru a începe o înregistrare de exercițiu. Dacă doriți o ghidare în timp real, începeți exercițiul recomandat ca și cum ați face o înregistrare normală, *vezi 3.20.*

Înregistrarea unui exercițiu.

 **NOTĂ:** Activitatea planificată în ziua curentă este de asemenea vizibilă atunci când apăsați butonul din mijloc în vizualizarea orei.

Când faceți exerciții în funcție de un exercițiu planificat, veți vedea o bară de progres verde și procentul progresului dvs. Obiectivul este estimat pe baza intensității și duratei planificate. Când vă antrenați la intensitatea planificată (bazată pe ritmul cardiac), trebuie să atingeți obiectivul în jurul duratei planificate. O intensitate mai mare a efortului vă va duce mai repede la obiectiv. În mod similar, la o intensitate mai mică va dura mai mult.

3.3. Modul avion

Activați modul avion atunci când trebuie să opriți toate transmisiile wireless. Puteți să activați sau să dezactivați modul avion din meniul de setări la **Connectivity**.



 **NOTĂ:** Pentru a asocia alte dispozitive cu dispozitivul dvs., trebuie ca mai întâi să dezactivați modul avion dacă acesta este pornit.

3.4. Iluminarea de fundal

Iluminarea de fundal are două moduri: automat și cu declanșare. În modul automat, iluminarea se activează la apăsarea oricărui buton. În modul cu declanșare, porniți iluminarea menținând apăsat butonul din stânga sus. Iluminarea fundalului este pornită până la momentul în care țineți din nou apăsat butonul din stânga sus.

În mod implicit, iluminarea fundalului este setată pe modul automat. Puteți schimba modul de iluminare din meniul de setări **General » Backlight**.

3.5. Conectivitate Bluetooth

Suunto 3 Fitness utilizează tehnologia Bluetooth pentru a trimite și a primi informații de pe dispozitivul mobil atunci când ați asociat ceasul cu aplicația Suunto. Aceeași tehnologie este utilizată și la asocierea cu POD-urile și senzorii.

Cu toate acestea, dacă nu doriți ca ceasul dvs. să fie vizibil pentru scanerile Bluetooth, puteți activa sau dezactiva setarea de descoperire din meniul setărilor la **Connectivity » Discovery**.



De asemenea, Bluetooth-ul poate fi în totalitate oprit prin activarea modului avion, vezi 3.3. *Modul Avion*.

3.6. Blocarea butoanelor și reducerea luminozității ecranului

În timpul înregistrării unui exercițiu puteți bloca butoanele menținând butonul din dreapta jos apăsat. Odată blocate, nu puteți schimba afișările afișate, dar puteți activa iluminarea de fundal cu orice buton apăsat dacă iluminarea de fundal se află în modul automat.

Pentru a debloca, mențineți din nou apăsat butonul din dreapta jos.

Când nu înregistrați un exercițiu, ecranul își reduce luminozitatea după o scurtă perioadă de inactivitate. Pentru a activa ecranul, apăsați orice buton.

După o perioadă mai lungă de inactivitate, ceasul trece în modul hibernare și ecranul se oprește complet. Orice mișcare reactivează ecranul.

3.7. Senzorul de piept pentru ritmul cardiac

Puteți utiliza un senzor compatibil Bluetooth® Smart pentru ritm cardiac, precum Suunto Smart Sensor, împreună cu ceasul dvs. Suunto 3 Fitness pentru a obține informații precise privind intensitatea antrenamentului.

Dacă utilizați Suunto Smart Sensor, aveți și avantajul suplimentar de memorare a ritmului cardiac. Funcția de memorare a senzorului stochează datele dacă este întreruptă conexiunea cu ceasul, de exemplu, pe timpul înotului (nu se transmite sub apă).

De asemenea, aceasta înseamnă că puteți chiar să nu purtați ceasul după începerea înregistrării. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați Ghidul Utilizatorului pt. Suunto Smart Sensor.

Consultați 3.19 *Legătura cu POD-uri și senzori* pentru instrucțiuni privind modul în care să realizați legătura dintre senzorul de RC și ceasul dvs.

3.8. Informații privind Dispozitivul

Puteți să verificați detaliile privind software-ul și hardware-ul ceasului dvs. din meniul setări la **General »About**.

3.9. Tema ecranului

Pentru a crește lizibilitatea ecranului ceasului în timpul exercitării, puteți schimba între teme luminoase și întunecate.

Pentru tema luminoasă, fundalul afișajului este luminos, iar numerele sunt întunecate.

Pentru tema întunecată, contrastul se produce invers, cu fundal întunecat și numere luminoase.

Tema este o setare globală pe care o puteți schimba din oricare dintre opțiunile pentru modul sport.

Pentru a schimba tema ecranului în opțiunile pentru modul sportiv:

1. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din dreapta sus pentru a derula până la **Exercise** și apăsați butonul din mijloc.
2. Mergeți la orice mod de sport și apăsați butonul din dreapta jos pentru a deschide opțiunile pentru modul sport.
3. Derulați în jos până la **Theme** și apăsați butonul din mijloc.
4. Comutați între Light și Dark apăsând butoanele din dreapta sus și dreapta jos și acceptați cu butonul din mijloc.

5. Derulați înapoi în sus pentru a ieși din opțiunile pentru modul sportiv și pentru a porni (sau a ieși) din modul sport.

3.10. Modul nu deranjați

Modul Nu deranjați este o setare care întrerupe toate sunetele și vibrațiile, făcându-l o opțiune foarte utilă atunci când purtați ceasul, de exemplu, la teatru sau orice mediu în care doriți ca ceasul să funcționeze ca de obicei, dar în mod silențios.

Pentru a activa/dezactiva modul "Nu deranjați":

1. Din modul de afișare a orei, mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
2. Apăsăți butonul din mijloc pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați.

Dacă este activat modul Nu deranjați, este afișat un simbol Nu deranjați în modul de afișare a orei.

Dacă aveți setată o alarmă, aceasta sună normal și dezactivează modul "Nu deranjați" dacă nu amânați alarma.

3.11. Senzație

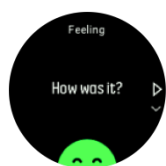
Dacă vă antrenați în mod regulat, modul în care vă simțiți după fiecare sesiune este un indicator important al stării fizice globale.

Există cinci grade de senzație la alegere:

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

Ceea ce înseamnă fiecare din aceste opțiuni depinde de dumneavoastră. Important este ca dvs. să le folosiți în mod consecvent.

Pentru fiecare sesiune de antrenament, puteți înregistra în ceas modul în care v-ați simțit, imediat după oprirea înregistrării, răspunzând la întrebarea "**How was it?**".



Puteți trece peste răspunsul la această întrebare prin apăsarea butonului din mijloc.

3.12. Nivel de pregătire

Un nivel bun de pregătire aerobă este important pentru sănătatea dvs. generală, starea de bine și performanțele sportive.

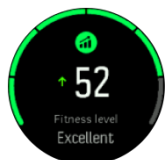
Nivelul de pregătire aerobă este definit ca VO2max (consumul maxim de oxigen), o măsură recunoscută a capacității de duranță aerobă. Cu alte cuvinte, VO2max arată cât de bine corpul dumneavoastră poate folosi oxigenul. Cu cât este mai mare VO2max, cu atât mai bine puteți folosi oxigenul.

Estimarea nivelului de pregătire se bazează pe detectarea răspunsului ritmului dvs. cardiac în timpul fiecărei sesiuni de alergare sau de mers pe jos. Pentru a vă evalua nivelul de pregătire, înregistrați o alergare sau o plimbare cu o durată de cel puțin 15 minute în timp ce purtați Suunto 3 Fitness cu GPS conectat sau viteză calibrată.

Dacă GPS-ul conectat nu este disponibil, trebuie să calibrați manual ceasul înainte de a merge / alerga timp de 15 minute pentru a vă evalua nivelul de pregătire, vezi 3.22. *Calibrarea vitezei și distanței.*

După o calibrare reușită, ceasul dvs. vă poate oferi o estimare a nivelului de pregătire pentru toate antrenamentele de alergare și de mers pe jos.

Nivelul dvs. actual de pregătire estimat este afișat în afișajul nivelului de pregătire. Din modul de afișare al orei, apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula până la afișajul nivelului de pregătire (fitness).



 **NOTĂ:** Dacă ceasul nu a estimat încă nivelul de pregătire fizică (fitness), afișajul nivelului de fitness vă va instrui mai departe.

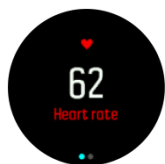
Datele istorice, obținute din antrenamente de alergare și de mers pe jos, joacă un rol important în asigurarea corectitudinii estimării VO2max. Cu cât înregistrați mai multe activități cu Suunto 3 Fitness, cu atât devine mai exactă estimarea VO2max.

Există șase nivele de pregătire (fitness), de la scăzut la înalt: foarte slab, slab, suficient, bun, excelent și superior (very poor, poor, fair, good, excellent și superior). Valoarea depinde de vârsta și sexul dvs. și cu cât aveți o valoare mai mare, cu atât este mai bun nivelul dvs. de pregătire (fitness).

Îmbunătățirea nivelului VO2max este foarte individuală și depinde de factori precum vârsta, sexul, genetica și mediul de pregătire. Dacă sunteți deja bine pregătit, creșterea nivelului de pregătire (fitness) va fi mai lent. Dacă începeți să exersați în mod regulat, puteți vedea o creștere rapidă a nivelului de pregătire (fitness).

3.13. RC Instantaneu

Afișajul RC instantaneu vă oferă o imagine instantanee a ritmului cardiac. Afișajul vă arată ritmul cardiac actual.



Pentru a vizualiza RC instantaneu:

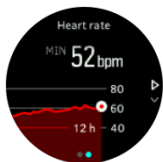
1. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula până la afișarea RC instantaneu.
2. Apăsați butonul din stânga jos pentru a ieși din afișaj și a reveni la modul de afișare a orei.

3.13.1. RC Zilnic

Afișajul RC zilnic oferă o afișare a ritmului cardiac pentru 12 ore. Aceasta este o sursă utilă de informații despre, de exemplu, recuperarea după o sesiune de antrenament dificil.

Afișajul vă arată ritmul cardiac de 12 ore în format grafic. Graficul este trasat cu ajutorul ritmului cardiac mediu pe intervale de timp de 24 de minute. În plus, obțineți și cel mai scăzut ritm cardiac din perioada de 12 ore.

Ritmul cardiac minim din ultimele 12 ore este un indicator bun al stării de recuperare. Dacă este mai mare decât în mod normal, probabil că nu ați fost încă complet recuperat după ultimul exercițiu.



Dacă înregistrați un exercițiu, valorile zilnice ale RC reflectă ritmul cardiac crescut din cauza antrenamentului. Dar rețineți că ritmurile grafice sunt valori medii. Dacă ritmul cardiac se ridică la 200 bpm în timpul exercițiilor, graficul nu indică valoarea maximă, ci mai degrabă media celor 24 de minute în care ați atins ritmul maxim.

Înainte de a vă vedea graficul RC zilnic, trebuie să activați caracteristica RC zilnic. Puteți să activați sau să dezactivați această caracteristică din setările din meniul **Activity**. Dacă vă aflați în modul de afișare a ritmului cardiac, puteți accesa și setările de activitate ținând apăsat butonul din mijloc.

Cu caracteristica HR zilnic activată, ceasul dvs. activează periodic senzorul optic pentru ritmul cardiac pentru a vă verifica ritmul cardiac. Acest lucru crește ușor consumul de energie al bateriei.



Odată activat, ceasul dvs. are nevoie de 24 de minute înainte de a putea începe să afișeze informații privind RC zilnic.

Pentru a vedea RC zilnic:

1. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula până la afișarea RC instantaneu.
2. Apăsați butonul din mijloc pentru a comuta pe afișarea RC zilnic.

Apăsând butonul din dreapta jos în timp ce se afișează RC zilnic, ceasul va arăta cât de multă energie consumați la fiecare oră, pe baza ritmului cardiac.

3.14. Zonele de intensitate

Folosirea zonelor de intensitate pentru exerciții vă ajută să vă ghidați dezvoltarea stării de pregătire fizică. Fiecare zonă de intensitate accentuează corpul în moduri diferite, ducând la efecte diferite asupra stării de pregătire fizice. Există cinci zone diferite, numerotate de la 1 (cel mai mic) la 5 (cel mai mare), definite ca intervale procentuale bazate pe ritmul cardiac maxim (RC max).

Este important să învățați să vă antrenați ținând cont de intensitate și să înțelegeți cum ar trebui să se simtă această intensitate. Și nu uitați că, indiferent de antrenamentul planificat, trebuie să vă faceți întotdeauna timp să vă încălziți înainte de un exercițiu.

Cele cinci zone de intensitate diferite folosite în Suunto 3 Fitness sunt:

Zona 1: Easy

Antrenamentele din zona 1 sunt relativ ușoare pentru corpul tău. Când vine vorba de antrenamentul de fitness (pregătire), intensitatea acestui nivel scăzut este semnificativă, în special în ceea ce privește antrenamentul pentru recuperare și îmbunătățirea nivelului de pregătire atunci când începeți să vă antrenați sau după o pauză lungă. Exercițiile zilnice - mersul pe jos, mesul pe scări, mersul pe bicicletă la muncă, etc. - se efectuează de obicei în cadrul acestei zone de intensitate.

Zona 2: Moderate

Antrenamentele din zona 2 vă îmbunătățesc în mod eficient nivelul de pregătire de bază. Antrenamentul la această intensitate se simte ușor, dar antrenamentele cu durată lungă pot avea un efect de pregătire foarte ridicat.

Majoritatea antrenamentelor cardio trebuie efectuate în această zonă. Îmbunătățirea nivelului de pregătire (fitness) de bază reprezintă o bază pentru alte exerciții și pregătește sistemul pentru o activitate mai energică. Antrenamentele de lungă durată în această zonă consumă multă energie, în special din grăsimea stocată în organism.

Zone 3: Hard

Exercițiile din zona 3 încep să fie destul de energice și se simt ca și cum ar fi mai dificil de realizat. Asta vă va îmbunătăți capacitatea de a vă deplasa rapid și economic. În această zonă începe să se formeze acidul lactic în sistemul dvs., dar corpul dvs. este încă capabil să-l elimine complet. Ar trebui să vă antrenați la această intensitate de cel puțin două ori pe săptămână, deoarece vă supune corpul la stres.

Zone 4: Very hard

Antrenamentele din zona 4 vă vor pregăti sistemul pentru evenimente de tipul competițiilor și pentru viteze mari. Antrenamentele din această zonă pot fi efectuate fie cu o viteză constantă, fie ca antrenamente pe intervale (combinații de faze de antrenament mai scurte cu pauze intermitente). Antrenamentul de intensitate ridicată vă dezvoltă nivelul de pregătire (fitness) rapid și eficient, dar dacă se face prea des sau la intensitate prea mare poate duce la supra-antrenare, ceea ce vă poate forța să faceți o pauză lungă de la programul de antrenament.

Zone 5: Maximal

Când ritmul cardiac în timpul unui antrenament atinge zona 5, antrenamentul se va simți extrem de greu. Acidul lactic se va acumula în sistemul dvs. mult mai rapid decât poate fi înlăturat și veți fi forțat să vă opriți după cel mult câteva zeci de minute. Sportivii includ aceste antrenamente cu intensitate maximă în programul lor de antrenament într-o manieră foarte controlată dar entuziaștilor de fitness nu le sunt necesare deloc.

3.14.1. Zonele de ritm cardiac

Zonele de ritm cardiac sunt definite ca intervale procentuale bazate pe ritmul cardiac maxim (RC max).

În mod prestabilit, ritmul dvs. cardiac maxim este calculat utilizând ecuația standard: $220 - \text{vârsta dvs.}$. Dacă cunoașteți valoarea RC maxim exact, trebuie să ajustați valoarea implicită în conformitate cu datele cunoscute.

Planul de pregătire de 7 zile (*a se vedea 3.2 Ghidul de antrenament adaptiv*) se bazează pe limitele zonei RC. Dacă limitele sau valoarea RC max nu reflectă valorile personale, planul de antrenament poate să nu vă ghideze în mod optim la nivelul de pregătire (fitness) dorit.

Suunto 3 Fitness are zone RC implicite și specifice pe activități. Zonele implicite pot fi utilizate pentru toate activitățile, însă pentru o pregătire mai avansată puteți utiliza anumite zone RC pentru activități de alergare și ciclism.

Setați maximul RC

Setați valoarea RC maximă din setări la **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Selectați valoarea RC maximă (cea mai mare valoare, bpm) și apăsați butonul din mijloc.



2. Selectați noul RC maxim prin apăsarea butoanelor din dreapta sus sau din dreapta jos.
3. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noul maxim RC.
4. Apăsați butonul din stânga jos pentru a ieși din vizualizarea zonelor RC.

 **NOTĂ:** De asemenea puteți seta maximul RC din setări la **General » Personal**.

Setarea zonelor RC implicite

Setați zonele RC implicite în setările din **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Derulați în sus/în jos apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos și apăsați butonul din mijloc atunci când zona RC pe care doriți să o modificați este evidențiată.
2. Selectați noua zonă RC apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos.



3. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noua valoare RC.
4. Țineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din vizualizarea zonelor RC.

 **NOTĂ:** Selectând **Reset** în vizualizarea zonelor RC se va reseta zonele RC la valorile implicite.

Setarea zonelor RC specifice pe activități

Setați zonele RC specifice pe activități în setările din **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Alegeți activitatea (alergare sau ciclism) pe care doriți să o editați (apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos) și apăsați pe butonul din mijloc când activitatea este evidențiată.
2. Apăsați butonul din mijloc pentru a comuta zonele RC.
3. Derulați în sus/în jos apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos și apăsați butonul din mijloc atunci când zona RC pe care doriți să o modificați este evidențiată.
4. Selectați noua zonă RC apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos.
5. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noua valoare RC.
6. Țineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din vizualizarea zonelor RC.

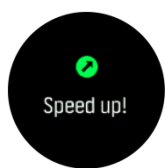


3.14.1.1. Folosirea zonelor RC pe durata exercițiilor

Când înregistrați un exercițiu (vezi 3.20 *Înregistrarea unui exercițiu*) și aveți ritmul cardiac selectat ca obiectiv de intensitate (a se vedea 3.20.1 *Utilizarea obiectivelor în timpul exercițiilor*), o scală a zonei RC, împărțită în cinci secțiuni, este prezentată în jurul marginii afișajului modului sportiv (pentru toate modurile sportive care suportă RC). Scala indică în ce zonă RC sunteți pe timpul antrenamentului prin aprinderea secțiunii corespunzătoare. Săgeata mică din scală indică unde vă aflați în interiorul zonei respective.



Ceasul dvs. vă avertizează când atingeți zona țintă selectată. În timpul exercițiului, ceasul vă va cere să accelerați sau să încetiniți, dacă ritmul cardiac este în afara zonei țintă selectate.



În plus, în ecranul implicit pentru modul sportiv există un afișaj dedicat pentru zonele RC. Afișajul de zonă afișează zona RC curentă în câmpul din mijloc, iar culoarea de fundal a scalei indică, de asemenea, zona RC în care vă antrenați.



În rezumatul exercițiului, obțineți o defalcare a timpului petrecut în fiecare zonă.

3.14.2. Zonele de ritm

Zonele de ritm funcționează la fel ca zonele RC, dar intensitatea antrenamentului se bazează pe ritmul dvs., în loc de ritmul cardiac. Zonele de ritm sunt afișate ca valori metrice sau imperiale în funcție de setările dvs.

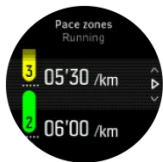
Suunto 3 Fitness are cinci zone de ritm implicite pe care le puteți utiliza sau puteți defini propriile dvs. zone.

Zonele de ritm sunt disponibile pentru alergare.

Setarea zonelor de ritm

Setați zonele de ritm specifice activității în setările din **Training » Intensity zones » Zone avansate**

1. Alegeți alergarea și apăsați butonul din mijloc.
2. Derulați în jos apăsând butonul din dreapta jos și apăsați butonul din mijloc pentru a comuta zonele de ritm.
3. Derulați în sus/în jos apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos și apăsați butonul din mijloc atunci când zona de ritm pe care doriți să o modificați este evidențiată.
4. Selectați noua zonă de ritm prin apăsarea butoanelor din dreapta sus sau din dreapta jos.



5. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noua valoare a zonei de ritm.
6. Țineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din vizualizarea zonelor de ritm.

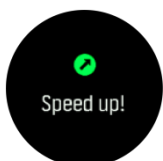
3.14.2.1. Folosirea zonelor de ritm pe durata exercițiilor

Când înregistrați un exercițiu (vezi 3.20 *Înregistrarea unui exercițiu*) și aveți ritmul selectat ca obiectiv de intensitate (a se vedea 3.20.1 *Utilizarea obiectivelor în timpul exercițiilor*), este afișată o scală a zonei de ritm, împărțită în cinci secțiuni.

Aceste cinci secțiuni sunt afișate în jurul marginii afișajului modului sportiv. Scala indică în ce zonă de ritm sunteți pe timpul antrenamentului prin aprinderea secțiunii corespunzătoare. Săgeata mică din scală indică unde vă aflați în interiorul zonei respective.



Ceasul dvs. vă avertizează când atingeți zona țintă selectată. În timpul exercițiului, ceasul vă va cere să accelerați sau să încetiniți, dacă ritmul este în afara zonei țintă selectate.



În rezumatul exercițiului, obțineți o defalcare a timpului petrecut în fiecare zonă.

3.15. Antrenamente pe intervale

IntervAntrenamentele pe intervale reprezintă o formă obișnuită de pregătire constând în seturi repetate de eforturi de intensitate ridicată și scăzută. Cu Suunto 3 Fitness vă puteți defini propriul antrenament pentru fiecare mod de sport.

Când vă definiți intervalele, aveți la dispoziție patru elemente:

- Intervale: comutator pornit/oprit care permite antrenamente pe intervale. Când activați această funcție, se va adăuga în modul dvs. sportiv un afișaj de antrenamente pe intervale.
- Repetiții: numărul de seturi de interval + recuperare pe care doriți să le faceți.
- Interval: lungimea intervalului dvs. de intensitate ridicată, pe baza distanței sau duratei.
- Recuperare: durata perioadei de odihnă între intervale, pe baza distanței sau duratei.

Rețineți că dacă utilizați distanța pentru a vă defini intervalele, trebuie să vă aflați într-un mod sportiv care măsoară distanța. De exemplu, măsurarea poate fi bazată pe GPS-ul de mobil, viteza de la încheietura mâinii sau pe POD-ul de picior sau bicicleta.

Pentru a vă antrena pe intervale:

1. Din lansator, selectați sportul.
2. Înainte de a începe o înregistrare a unui exercițiu, apăsați butonul din dreapta jos pentru a deschide opțiunile pentru modul sportiv.
3. Derulați în jos până la **Intervals** și apăsați butonul din mijloc.
4. Activați intervalele și ajustați setările descrise mai sus.



5. Derulați în sus la **Back** și confirmați cu butonul din mijloc.

6. Apăsați butonul din dreapta sus până când vă întoarceți la punctul de start și începeți exercițiul ca de obicei.
7. Apăsați butonul din stânga jos pentru a schimba afișarea pe intervale de timp și apăsați butonul din dreapta sus atunci când sunteți gata să începeți antrenamentul pe intervale.



8. Dacă doriți să opriți antrenamentul pe intervale înainte de a efectua toate repetițiile, mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide opțiunile pentru modul sportiv și pentru a dezactiva **Intervals**.

 **NOTĂ:** În timpul afișării intervalelor, butoanele funcționează normal, de exemplu, apăsarea butonului din dreapta sus întrerupe înregistrarea exercițiului, nu doar antrenamentul pe interval.

După ce ați oprit înregistrarea exercițiului, antrenamentul pe intervale este automat oprit pentru acest mod sportiv. Totuși, celelalte setări sunt menținute, astfel încât să puteți începe cu ușurință același antrenament la următoarea utilizare a modului sportiv.

3.16. Limba și sistemul de unități

Puteți să modificați limba și sistemul de unități ale ceasului în setările din **General » Language**.

3.17. Jurnal

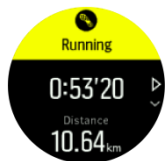
Puteți accesa jurnalul din lansator.



Derulați prin jurnal apăsând butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos. Apăsați butonul din mijloc pentru a deschide și vizualiza intrarea dorită.



Pentru a ieși din jurnal, apăsați butonul din stânga jos.



3.18. Notificări

Dacă ați asociat ceasul cu aplicația Suunto, puteți primi notificări, cum ar fi apelurile primite și mesajele text pe ceas.

 **NOTĂ:** Mesajele primite de la unele aplicații folosite pentru comunicații ar putea să nu fie compatibile cu Suunto 3 Fitness.

Când îi asociazi ceasul cu aplicația, notificările sunt activate în mod implicit. Puteți să le dezactivați în setările din **Notifications**.

Când apare o notificare, pe ecranul ceasului apare un pop-up.



Dacă mesajul nu încapă pe ecran, apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula întregul text.

Istoricul notificărilor

Dacă aveți notificări necitite sau apeluri nepreluat pe dispozitivul mobil, le puteți vedea în ceas.

Din modul de afișare al orei, apăsați butonul din mijloc și apoi apăsați butonul de jos pentru a derula istoricul notificărilor.

3.19. Asocierea POD-urilor și a senzorilor

Cuplați ceasul cu dispozitive Bluetooth inteligente (POD) și senzori pentru a colecta informații suplimentare atunci când înregistrați un exercițiu.

Suunto 3 Fitness suportă următoarele tipuri de POD-uri și senzori:

- Ritm cardiac
- Bicicletă
- Picior

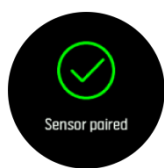
 **NOTĂ:** Nu puteți face nicio asociere dacă este activ modul de avion. Dezactivați modul de avion înainte de a le asocia. Vezi 3.3. Modul avion.

Pentru a asocia un POD sau un senzor:

1. Accesați setările ceasului și selectați **Connectivity**.
2. Selectați **Pair sensor** pentru a obține lista tipurilor de senzori.
3. Apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula lista și selectați tipul senzorului cu butonul din mijloc.



4. Urmați instrucțiunile din ceas pentru a finaliza asocierea (dacă este necesar consultați manualul senzorului sau al POD-ului), apăsând butonul din mijloc pentru a trece la pasul următor.



Dacă POD-ul necesită setări, vi se solicită să introduceți o valoare în timpul procesului de asociere.

Odată ce POD-ul sau senzorul este asociat, ceasul îl caută imediat ce selectați un mod sportiv care utilizează acel tip de senzor.

Puteți vedea lista completă a dispozitivelor asociate ceasului dvs. în setările din **Connectivity » Paired devices**.

Din această listă, puteți să eliminați (dezasociați) dispozitivul, dacă este necesar. Selectați dispozitivul pe care doriți să-l eliminați și atingeți **Forget**.

3.19.1. Calibrarea POD-ului de picior

Atunci când asociați un POD de picior, ceasul dumneavoastră calibrează automat POD-ul folosind GPS-ul conectat cu aplicația Suunto pe telefonul dvs. mobil. Vă recomandăm să utilizați calibrarea automată, dar puteți să o dezactivați, dacă este necesar, din setările POD din **Connectivity » Paired devices**.

Pentru prima calibrare cu GPS, trebuie să selectați un mod sportiv în care se utilizează POD-ul de picior, de exemplu alergare. Porniți înregistrarea și alergați într-un ritm constant pe o suprafață plană, dacă este posibil, timp de cel puțin 15 minute.

Alergați în ritmul mediu normal al dvs. pentru calibrarea inițială, apoi opriți înregistrarea exercițiilor. La următoarea utilizare a POD-ului, calibrarea este pregătită.

Ceasul dvs. re-calibrează automat POD-ul piciorului, ori de câte ori viteza GPS este disponibilă.

3.20. Înregistrarea unui exercițiu

Pe lângă urmărirea zilnică a activităților, puteți utiliza ceasul pentru a vă înregistra sesiunile de antrenament sau alte activități pentru a obține un feedback detaliat și pentru a vă urmări progresul.

Pentru a înregistra un exercițiu:

1. Activați un senzor al ritmului cardiac (opțional).
2. Derulați până la pictograma exercițiului și selectați cu butonul din mijloc.

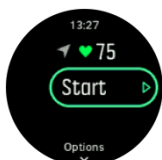


3. Apăsăți butonul din dreapta sus sau din dreapta jos pentru a derula prin modurile sportive și apăsați butonul din mijloc pentru a-l selecta pe cel pe care doriți să-l utilizați.
4. Deasupra indicatorului de pornire, apare un set de pictograme, în funcție de ceea ce utilizați împreună cu modul sport (cum ar fi ritmul cardiac și GPS-ul conectat). Pictograma săgeată (GPS conectat) se aprinde în timpul căutării și devine verde odată ce se găsește un semnal. Pictograma inimii (ritmul inimii) clipește în timp ce se caută și după ce se găsește un semnal, se transformă într-o inimă verde

atașată la o centură dacă utilizați un senzor al ritmului cardiac sau verde dacă utilizați senzorul de frecvență cardiacă optică.

Dacă utilizați un senzor de ritm cardiac, dar pictograma devine numai verde (înseamnă că senzorul de frecvență cardiacă optică este activ), verificați dacă senzorul de ritm cardiac este asociat, vezi 3.19. *Asocierea POD-urilor și a senzorilor*, și selectați din nou modul sport.

Puteți aștepta ca fiecare pictogramă să devină verde sau puteți să începeți înregistrarea cât de repede doriți, apăsând butonul din mijloc.



5. În timpul înregistrării, puteți comuta între afișaje cu butonul din mijloc.
6. Apăsați butonul din dreapta sus pentru a întrerupe înregistrarea. Opriți și salvați cu butonul din dreapta jos sau reluați cu butonul din dreapta sus.



Dacă modul sportiv pe care l-ați selectat are opțiuni, cum ar fi setarea unui obiectiv de durată, le puteți ajusta înainte de a începe înregistrarea apăsând butonul din dreapta jos. De asemenea, puteți ajusta opțiunile pentru modul sportiv în timpul înregistrării, menținând butonul din mijloc apăsat.



După ce opriți înregistrarea, sunteți întrebat cum v-ați simțit. Puteți răspunde sau puteți sări peste întrebare (vezi 3.11. *Senzația*) Apoi veți obține un rezumat al activității prin care puteți naviga prin intermediul butoanelor din dreapta sus și dreapta jos.

Dacă ați realizat o înregistrare pe care nu doriți să o păstrați, puteți să ștergeți intrarea din jurnal derulând în jos până la **Delete** și confirmați cu butonul din mijloc. De asemenea, puteți șterge intrările în același mod din jurnalul de bord.



3.20.1. Folosirea obiectivelor în timpul exercițiilor

Este posibil să stabiliți diferite obiective cu Suunto 3 Fitness atunci când faceți exerciții fizice.

Dacă modul sportiv pe care l-ați selectat are obiective ca opțiune, le puteți ajusta înainte de a începe înregistrarea apăsând butonul din dreapta jos.



Pentru a vă antrena cu un obiectiv general:

1. Înainte de a începe înregistrarea exercițiului, apăsați butonul din dreapta jos pentru a deschide opțiunile pentru modul sportiv.
2. Selectați **Targets** și apăsați butonul din mijloc.
3. Activați **General** prin apăsarea butonului din mijloc.
4. Selectați **Duration** sau **Distance**.
5. Selectați obiectivul (ținta).
6. Apăsați butonul din stânga jos pentru a reveni la opțiunile modului sport.

Când ați activat obiective generale, o bară de progres este vizibilă la fiecare afișaj de date.



De asemenea, veți primi o notificare atunci când ați atins 50% din obiectivul dvs. și când obiectivul dvs. selectat este îndeplinit.

Pentru a vă antrena cu un obiectiv de intensitate:

1. Înainte de a începe înregistrarea exercițiului, apăsați butonul din dreapta jos pentru a deschide opțiunile pentru modul sportiv.
2. Selectați **Targets** și apăsați butonul din mijloc.
3. Activați **Intensity** prin apăsarea butonului din mijloc.
4. Selectați **Heart rate** sau **Pace**.
5. Selectați zona obiectiv (țintă).
6. Apăsați butonul din stânga jos pentru a reveni la opțiunile modului sport.

3.20.2. GPS conectat

Suunto 3 Fitness este capabil să înregistreze viteza și distanța pentru alergare și mers pe jos pe baza mișcării încheieturii mâinii, dar aceasta trebuie calibrată în funcție de lungimea pasului și mișcarea ce vă sunt specifice. Puteți să calibrați manual (vezi 3.22. *Calibrarea vitezei și a distanței*) sau puteți să lăsați GPS-ul conectat să o facă automat. Viteza și distanța bazate pe încheietura mâinii sunt calibrate automat ori de câte ori utilizați un GPS conectat.

În plus față de o viteză și o distanță mai precise, cu ajutorul GPS-ului conectat, veți obține, de asemenea, un traseu al exercițiului pe care îl puteți vizualiza pe o hartă din aplicația Suunto.

Pentru a utiliza GPS conectat:

1. Asociați ceasul cu aplicația Suunto, consultați secțiunea 2.1. *Aplicația Suunto*.
2. Permiteți aplicației Suunto să utilizeze serviciile de localizare.
3. Mențineți aplicația Suunto activă.
4. Începeți un mod de sport cu GPS.

Pictograma GPS de pe ceas vă clipește în timp ce caută și devine verde atunci când este stabilită conexiunea cu GPS-ul telefonului.

Nu toate modurile sportive utilizează GPS. Dacă nu vedeți pictograma, înseamnă că modul sportiv este specific pentru o activitate în care GPS-ul nu este necesar, cum ar fi alergarea pe bandă sau înotul în piscină, sau că Suunto 3 Fitness nu este asociat cu telefonul.

connection to your phone's GPS is established.

Not all sport modes use GPS. If you don't see the icon, it means the sport mode is for an activity where GPS is not needed, like running on a treadmill or swimming in a pool, or that your Suunto 3 Fitness is not paired with your phone.

 **NOTĂ:** Utilizarea GPS-ului conectat mărește consumul de energie al bateriei pe dispozitivul dvs. mobil. Precizia GPS poate varia în funcție de dispozitivul mobil și de condițiile din jur. Clădirile, de exemplu, pot bloca semnalele GPS. Rețineți, de asemenea, că datele GPS nu sunt disponibile pentru toate versiunile de sisteme de operare mobile și că suportul existent poate fi retras fără notificare.

3.20.3. Opțiunile de economisire a energiei în modul sportiv

Pentru a mări durata de viață a bateriei puteți folosi următoarele opțiuni de economisire a energiei:

- Limitarea afișării: în mod normal afișajul este activ în timpul exercițiului. Când activați limitarea timpului de afișare, afișajul se stinge după 10 secunde pentru a economisi energia bateriei. Apăsați orice buton pentru a reporni afișajul.

Pentru a activa opțiunile de economisire a energiei:

1. Înainte de a începe înregistrarea exercițiului, apăsați butonul inferior pentru a deschide opțiunile pentru modul sportiv.
2. Derulați în jos până la **Power saving** și apăsați butonul din mijloc.
3. Reglați opțiunile de economisire a energiei după cum doriți și mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din opțiunile de economisire a energiei.
4. Derulați înapoi până la ecranul de începere și începeți exercițiul în mod normal.

 **NOTĂ:** Dacă limitarea afișării este activată, puteți obține în continuare notificări de la mobil, precum și alerte de sunet și vibrații.

3.21. Monitorizarea somnului

Un somn bun pe timpul nopții este important pentru o minte sănătoasă și un corp sanatos. Puteți să folosiți ceasul pentru a urmări somnul și pentru a urmări cât de mult dormiți și cât de bine dormiți.

Când purtați ceasul în pat, Suunto 3 Fitness vă monitorizează somnul pe baza datelor înregistrate de accelerometru.

Pentru a monitoriza somnul:

1. Mergeți la setările ceasului dvs., derulați în jos până la **Sleep** și apăsați butonul din mijloc.
2. Activați **Sleep tracking**.



3. Stabiliți orele de culcare și de trezire conform programului de somn normal.

Ultimul pas definește ora de culcare. Ceasul dvs. folosește acea perioadă pentru a determina momentul în care adormiți (în timpul somnului) și pentru a raporta întregul

somn ca o singură sesiune. Dacă, de exemplu, te ridici pentru a bea apă în timpul nopții ceasul tău contorizează în continuare orice somn după acest moment ca făcând parte aceeași sesiune de somn.

Dacă adormiți mai devreme sau dacă dormiți mai mult decât timpul stabilit pentru somn, ceasul dvs. vă va urmări somnul atâta timp cât o parte din somnul dvs. se află în intervalul de timp stabilit între ora de culcare și ora de trezire.

 **NOTĂ:** Dacă vă duceți la culcare cu mult înaintea orei de culcare, este posibil ca ceasul să nu contorizeze acea perioadă în sesiunea de somn.

După ce ați activat monitorizarea somnului, puteți seta și obiectivul pentru somn. Un adult obișnuit are nevoie de între 7 și 9 ore de somn pe zi, deși cantitatea ideală de somn poate varia de la norme.

 **NOTĂ:** Toate măsurătorile de somn, cu excepția calității somnului și a mediei RC, se bazează numai pe mișcare, deci sunt estimări care ar putea să nu reflecte obiceiurile dvs. reale de somn.

Calitatea somnului

În plus față de durată, ceasul dvs. poate evalua calitatea somnului urmând variabilitatea ritmului cardiac în timpul somnului. Variația este o indicație a modului în care somnul vă ajută să vă odihniți și să vă recuperați. Calitatea somnului este afișată pe o scară de la 0 la 100 în rezumatul somnului, 100 fiind cea mai bună calitate.

Măsurarea ritmului cardiac în timpul somnului

Pentru a măsura calitatea somnului, asigurați-vă că sunt activate RC zilnic (vezi 3.13.1. *RC zilnic*) și monitorizarea somnului.

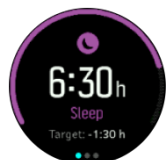
Modul automat Nu deranjați

Puteți utiliza setarea automată Nu deranjați pentru a activa automat modul "Nu deranjați" în timpul somnului.

Tendențele somnului

Când vă treziți, sunteți întâmpinat cu un rezumat al somnului. Rezumatul include durata totală a somnului, precum și timpul estimat când ați fost treaz (în mișcare), când v-ați culcat, când v-ați trezit și calitatea somnului prin media RC.

Puteți urmări tendința dvs. generală de somn cu informații despre somn. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din dreapta jos până când vedeți afișarea duratei **Sleep**. Prima vizualizare arată ultimul dvs. somn comparativ cu durata țintă a somnului.



În timpul afișării pentru somn, puteți apăsa o dată butonul din mijloc pentru a vedea durata medie a somnului și apoi ritmul cardiac mediu din timpul somnului pentru ultimele șapte zile. Datele pot fi vizualizate ca numere în loc de grafice prin apăsarea butonului din dreapta jos.

 **SFAT:** Din afișajul **Sleep**, puteți ține apăsat butonul din mijloc pentru a accesa setările de monitorizare a somnului și cel mai recent rezumat al somnului.

3.22. Calibrarea vitezei și a distanței

Suunto 3 Fitness poate măsura viteza și distanța în alergare și mers pe jos cu ajutorul accelerometrului încorporat al ceasului. Accelerometrul trebuie calibrat în funcție de lungimea pasului și mișcarea ce vă sunt specifice. Necalibrat, ceasul nu poate măsura corect viteza și distanța.

Cea mai ușoară modalitate de a calibra ceasul dvs. este să înregistrați primele exerciții de alergare sau mers pe jos cu GPS-ul conectat (a se vedea 3.20.2 *GPS conectat*). Atunci când utilizați GPS-ul telefonului mobil, calibrarea de viteză și distanță se face automat în fundal.

Pentru a calibra manual ceasul:

1. Înregistrați un exercițiu de alergare și mers pe jos pe o distanță cunoscută (de exemplu pe o pistă) și timp de cel puțin 12 minute, vezi 3.20. *Înregistrarea unui exercițiu*
2. Editați distanța după exercițiul dvs. în rezumat apăsând butonul din mijloc când distanța este evidențiată.



 **NOTĂ:** Pentru a obține cele mai exacte rezultate, calibrați manual ceasul separat, atât pentru alergare cât și pentru mers.

3.23. Modurile sportive

Ceasul dvs. vine cu o gamă largă de moduri sportive predefinite. Modurile sunt concepute pentru activități și scopuri precise, de la o plimbare ocazională până la schi fond.

Când înregistrați un exercițiu (a se vedea 3.20 *Înregistrarea unui exercițiu*), puteți derula în sus și în jos pentru a vedea lista scurtă a modurilor sportive. Selectați pictograma **Other** de la sfârșitul listei scurte pentru a vedea lista completă a modurilor sportive.

Fiecare mod sportiv are un set unic de afișaje și vederi.

3.24. Înot

Puteți folosi Suunto 3 Fitness pentru înot în bazine.

Atunci când utilizați un mod sportiv de înot în piscină, ceasul se bazează pe lungimea bazinului pentru a determina distanța. Puteți schimba lungimea piscinei, după cum este necesar, în opțiunile pentru modul sportiv, înainte de a începe să înotați.

 **NOTE:** Este posibil ca senzorul pentru ritmul cardiac de la încheietura mâinii să nu funcționeze sub apă. Utilizați un senzor al ritmului cardiac pentru piept pentru a obține o monitorizare RC mai sigură.

3.25. Solicitare și recuperare

Resursele dvs. reprezintă un bun indiciu al nivelului de energie al corpului dvs. și se traduce în abilitatea dvs. de a face față stresului și de a face față provocărilor zilei.

Solicitarea și activitatea fizică vă epuizează resursele, iar odihna și recuperarea le restaurează. Somnul bun este o parte esențială a asigurării faptului că organismul are resursele de care are nevoie.

Atunci când nivelurile de resurse sunt ridicate, veți fi probabil proaspăt și energic. Dacă vă faceți o alergare atunci când resursele dvs. sunt ridicate, înseamnă că probabil veți avea o alergare excelentă, deoarece, în consecință, corpul are energia necesară pentru a se adapta și a se pregăti.

Capacitatea dvs. de a vă urmări resursele vă poate ajuta să le gestionați și să le folosiți cu înțelepciune. De asemenea, puteți utiliza nivelurile resurselor pentru a identifica factorii de solicitare, strategiile eficiente personalizate de recuperare și impactul unei alimentații bune.

Solicitarea și recuperarea utilizează citirile senzorului de inimă optic și pentru a le obține pe parcursul zilei, RC zilnic trebuie să fie activat, vezi 3.13.1. *RC zilnic*.

Apăsați butonul din dreapta jos pentru a derula până la afișajul pentru solicitare și recuperare.



Scala din jurul acestui afișaj indică nivelul general al resurselor. Dacă este verde, înseamnă că vă recuperați. Indicatorul de stare și timp vă indică starea actuală (activă, inactivă, recuperată sau stresată) și pentru cât timp ați fost în această stare. În această captură de ecran, de exemplu, în ultimele patru ore v-ați recuperat.

Apăsați butonul din mijloc pentru a vedea un grafic cu bare a resurselor dvs. în ultimele 16 ore.



Barele verzi indică perioadele în care v-ați recuperat. Valoarea procentuală este o estimare a nivelului dvs. actual de resurse.

3.26. Data și ora

Setați ora și data la pornirea inițială a ceasului.

Reglați ora și data în setările din **General » Time/date** unde puteți, de asemenea, modifica formatele pentru timp și dată.

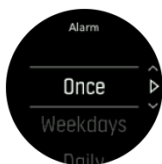
În plus față de timpul principal, puteți utiliza ora dublă pentru a urmări ora într-o altă locație, de exemplu atunci când călătoriți. În **General » Time/date**, apăsați **Dual time** pentru a seta fusul orar prin selectarea unei locații.

3.26.1. Alarma

Ceasul dvs. are o alarmă care poate suna o singură dată sau se poate repeta în anumite zile. Activați alarma în setările din **Alarms » Alarm clock**.

Pentru a seta o alarmă:

1. Selectați mai întâi cât de des doriți să se audă alarma. Opțiunile sunt:
 - **Once:** alarma se aude o dată în următoarele 24 de ore la ora stabilită
 - **Weekdays:** alarmă sună la aceeași oră de luni până vineri
 - **Daily:** alarma se aude la aceeași în fiecare zi a săptămânii



2. Setati ora și minutul și apoi părăsiți setările.



Când sună alarma, o puteți respinge pentru a încheia alarma sau puteți selecta opțiunea de amânare. Timpul de amânare este de 10 minute și poate fi repetat de până la 10 ori.



Dacă lăsați alarma să continue să sune, aceasta se va amâna automat după 30 de secunde.

3.27. Cronometre

Ceasul dvs. include un cronometru și un cronometru cu numărătoare inversă pentru măsurarea timpului de bază. Din modul de afișare a orei, deschideți lansatorul și derulați în sus până când vedeți pictograma cronometrului. Apăsati butonul din mijloc pentru a deschide afișajul cronometrului.

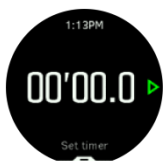


Când introduceți pentru prima oară afișajul, acesta afișează cronometrul. După aceea, își amintește ceea ce ați folosit ultima dată, cronometrul sau cronometrul cu numărătoare inversă.

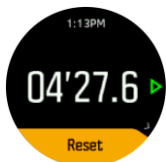
Apăsati butonul din dreapta jos pentru a deschide meniul de comenzi rapide **Set timer**, unde puteți schimba setările cronometrului.

Cronometru

Porniți cronometrul apăsând butonul din mijloc.



Opriți cronometrul apăsând butonul din mijloc. Puteți relua măsurătoarea prin apăsarea din nou a butonului din mijloc. Resetați prin apăsarea butonului inferior.



Îeșiți din cronometru prin menținerea butonului din mijloc apăsat.

Cronometru cu numărătoare inversă

În afișajul cronometrului, apăsați butonul inferior pentru a deschide meniul de comenzi rapide. De acolo puteți selecta un timp predefinit de numărătoare inversă sau puteți crea un timp de numărătoare inversă personalizat.



Opriți și resetați după cum este necesar cu butoanele din mijloc și din dreapta jos.

Îeșiți din cronometru menținând butonul din mijloc apăsat.

3.28. Tonuri și vibrație

Tonurile și vibrațiile de alertă sunt folosite pentru notificări, alarme și alte evenimente și acțiuni cheie. Ambele pot fi modificate în setările din **General » Tones**.

În **General » Tones și Vibration**, puteți selecta dintre următoarele opțiuni:

- **All on:** toate evenimentele declanșează o alertă
- **All off:** niciun eveniment nu declanșează nicio alertă
- **Buttons off:** toate evenimentele, altele decât apăsarea butoanelor, declanșează alerte

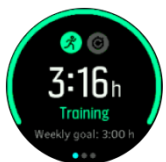
În **Alarms**, puteți selecta dintre următoarele opțiuni:

- **Vibration:** alertă cu vibrație
- **Tones:** alertă cu sunet
- **Both:** alertă cu sunet și vibrație

3.29. Date privind antrenamentul

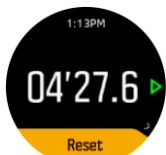
Suunto 3 Fitness oferă o imagine de ansamblu a activității de antrenament.

Apăsați butonul din dreapta jos până când vedeți totalurile antrenamentelor pentru săptămâna curentă.



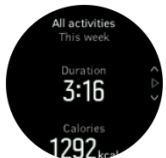
Scopul antrenamentului nu poate fi modificat dacă ghidul de antrenament adaptiv este activat. Pentru a dezactiva ghidul de antrenament adaptiv și a modifica scopul antrenamentului, vezi **3.2. Ghid de antrenament adaptiv**.

Apăsați butonul din mijloc de două ori pentru a vedea toate activitățile efectuate pentru săptămâna curentă și progresul dvs. în ultimele 3 săptămâni.



Din vizualizarea totalurilor puteți apăsa butonul din stânga sus pentru a comuta între primele trei sporturi.

Apăsați butonul din dreapta jos pentru a vedea rezumatul săptămânii curente. Rezumatul include timpul, distanța și calorii totale pentru sportul ales în vizualizarea totalurilor.



3.30. Timpul de recuperare

Timpul de recuperare este o estimare în ore a timpului de care organismul are nevoie pentru a se recupera după antrenament. Timpul se bazează pe durata și intensitatea sesiunii de antrenament, precum și pe oboseala dvs. generală.

Timpul de recuperare se acumulează din toate tipurile de exerciții fizice. Cu alte cuvinte, acumulați timpul de recuperare de la sesiuni de antrenament lung, cu intensitate redusă, precum și de la cele la intensitate ridicată.

Timpul se cumulează de-a lungul sesiunilor de antrenament, deci dacă te antrenezi din nou înainte de expirarea timpului, timpul nou acumulat este adăugat la restul din sesiunea anterioară de antrenament.

Pentru a vedea timpul de recuperare:

1. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din dreapta jos până când vedeți afișajul de antrenament și recuperare.
2. Apăsați butonul din stânga sus pentru a comuta între antrenament și recuperare.



Deoarece timpul de recuperare este doar o estimare, numărul de ore acumulate scade constant, indiferent de nivelul de pregătire (fitness) sau de alți factori individuali. Dacă sunteți foarte pregătit, vă puteți recupera mai repede decât ați estimat. Pe de altă parte, dacă aveți gripa, de exemplu, recuperarea dvs. poate fi mai lentă decât s-a estimat.

3.31. Moduri de afișare a orei

Suunto 3 Fitness vine cu mai multe fețe de ceas din care se poate alege, atât stiluri digitale, cât și analogice.

Pentru a schimba modul de afișare a orei:

1. Mergeți la setarea **Watch face** din lansator sau mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide meniul contextual. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta **Watch face**



2. Utilizați butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos pentru a derula prin previzualizările feței de ceas și selectați-o pe cea pe care doriți să o utilizați apăsând butonul din mijloc.
3. Utilizați butoanele din dreapta sus sau din dreapta jos pentru a derula opțiunile de culoare și selectați-o pe cea pe care doriți să o utilizați.



Fiecare față de ceas are informații suplimentare, cum ar fi data, pașii totali sau ora dublă. Apăsați butonul din stânga sus pentru a comuta între vizualizări.

4. Întreținere și asistență

4.1. Instrucțiuni de manipulare

Manevrați unitatea cu grijă - nu îl scăpați sau loviți.

În condiții normale de manevrare, ceasul nu are nevoie de reparații. Spalati-l regulat cu apă curată, săpun slab, și curățați cu grijă carcasa cu o cârpă moale umedă sau piele de căprioară.

Utilizați numai accesorii originale Suunto - pagubele cauzate de accesoriile contra-făcute nu sunt acoperite de garanție.

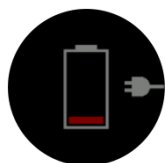
4.2. Bateria

Durata unei singure încărcări depinde de cum este utilizat ceasul și în ce condiții. Temperaturile joase, de exemplu, reduc durata unei singure încărcări. În general, capacitatea de reîncărcare a bateriei descrește în timp.

 **NOTĂ:** În caz de scădere a capacității sub normal din cauza bateriei defecte, garanția Suunto acoperă înlocuirea bateriei pe o perioadă de un an.

 **NOTĂ:** Acest produs conține o baterie neînlocuibilă, reîncărcabilă litiu-ion..

Când nivelul de încărcare al bateriei este sub 20% și apoi sub 10%, ceasul afișează un simbol cu o baterie descărcată. Dacă nivelul de încărcare atinge un nivel foarte mic, ceasul intră într-un mod economic și afișează un simbol de încărcare.



Utilizați cablul USB furnizat pentru a încărca ceasul. După ce nivelul bateriei este suficient de mare, ceasul revine din modul economic.

 **AVERTIZARE:** Încărcați ceasul numai cu ajutorul adaptoarelor USB care respectă standardul IEC 60950-1 pentru o sursă de alimentare limitată. Utilizarea adaptoarelor neconforme poate deteriora ceasul dvs. sau poate provoca incendiu.

4.3. Eliminarea

Vă rugăm să eliminați dispozitivul într-un mod corespunzător, tratându-l ca pe un deșeu electronic. Nu aruncați ceasul la gunoi. Dacă doriți, puteți să-l returnați la cel mai apropiat dealer Suunto



5. Referință

5.1. Specificații tehnice

Generalități

- Model: OW175
- Temperatura de operare: -20° C la +60° C (-5° F la +140° F)
- Temperatura de depozitare: -30° C la +60° C (-22° F la +140° F)
- Rezistența la apă: 30 m (98 ft)

Bateria

- Tipul bateriei: baterie reîncărcabilă litiu-ion
- Durata bateriei: 10-40 ore, în funcție de condiții și setări (5 zile de utilizare zilnică)
- Temperatura de încărcare a bateriei: 0° C la +35° C (+32° F la +95° F)



NOTĂ: Acest produs conține o baterie neînlocuibilă, reîncărcabilă litiu-ion.

Senzor optic

- Ritm cardiac optic produs de Valencell

Receptorul radio

- Compatibil Bluetooth Smart
- Banda de frecvență: 2402-2480 MHz
- Puterea maximă de ieșire: <6dBm
- Raza de acțiune: ~3 m/9,8 ft

Producător

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDA

Data fabricației

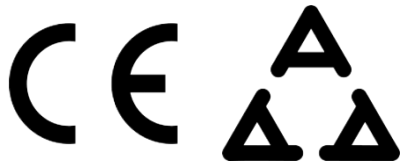
Data fabricației poate fi determinată din numărul serial al dispozitivului dvs. Acest număr serial are întotdeauna o lungime de 12 caractere: AASSXXXXXXXX.

În numărul serial, primele două cifre (AA) reprezintă anul iar următoarele două cifre (SS) reprezintă săptămâna din anul în care a fost produs dispozitivul.

5.2. Conformitatea

5.2.1. CE

Suunto Oy declară prin prezenta că echipamentul radio model OW175 respectă Directiva 2014/53/EU. Textul complet al declarației de conformitate UE este disponibil la următoarea adresă de internet: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Conformitate FCCe

Acest dispozitiv este conform cu Partea 15 a Regulamentului FCC. Operarea este supusă următoarelor două condiții:

- (1) acest dispozitiv nu va produce interferențe dăunătoare, și
- (2) acest dispozitiv poate accepta orice interferență recepționată, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită. Acest produs a fost testat pentru a fi conform cu standardele FCC și este destinat uzului casnic și în birouri.

Modificările și schimbările care nu sunt aprobate în mod expres de Suunto pot anula dreptul dvs. de a utiliza acest dispozitiv în baza regulilor FCC.

NOTĂ: Acest echipament a fost testat și s-a constatat că respectă limitele pentru un dispozitiv digital din Clasa B, în conformitate cu Partea 15 din Regulamentul FCC. Aceste limite sunt concepute pentru a oferi o protecție rezonabilă împotriva interferențelor dăunătoare dintr-o instalație rezidențială. Acest echipament generează, utilizează și poate radia energie de radiofrecvență și, dacă nu este instalat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare comunicațiilor radio. Cu toate acestea, nu există nici o garanție că nu vor apărea interferențe într-o anumită instalație. Dacă acest echipament cauzează interferențe dăunătoare recepției semnalului radio sau tv, fapt ce poate fi verificat prin oprirea și pornirea echipamentului. Utilizatorul este încurajat să încerce să corecteze interferența prin una din următoarele măsuri:

- Reorientați sau relocați antena receptoare.
- Măriți distanța dintre echipament și receptor.
- Conectați echipamentul la o priză dintr-un circuit diferit față de cel la care conectat receptorul.
- Consultarea distribuitorului sau a unui tehnician radio/TV experimentat pentru ajutor.

5.2.3. IC

Acest dispozitiv este conform cu standardele RSS licence-exempt ale Industry Canada. Operarea este supusă următoarelor două condiții:

- (1) acest dispozitiv nu va produce interferențe dăunătoare, și
- (2) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

Operarea acestui echipament este supusă următoarelor două condiții: (1) este posibil ca acest echipament sau dispozitiv să nu producă interferențe dăunătoare, și (2) acest echipament sau dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită a echipamentului sau dispozitivului.

5.3. Marcă comercială

Suunto 3 Fitness, siglele sale, celelalte mărci comerciale ale brandului Suunto și denumirile date sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Toate drepturile sunt rezervate.

5.4. Aviz brevet

Acest produs este protejat de cererile de brevet aflate pe rol și drepturile lor naționale corespunzătoare. Pentru a consulta lista de brevete actuale, accesați:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Au fost completate cereri de brevet suplimentare.

5.5. Garanție Limitată Internațională

Suunto garantează că pe durata Perioadei de Garanție, Suunto sau un Centru de Service Autorizat Suunto (menționat mai departe ca Centrul Service), la propria discreție, va remedia defectele cu materiale sau manoperă prin a) reparație sau b) înlocuire sau c) rambursare, în conformitate cu termenii și condițiile prezentei Garanții Limitate Internaționale. Această Garanție Limitată Internațională este valabilă și executorie indiferent de țara de achiziție. Garanția Limitată Internațională nu afectează drepturile dvs. legale, acordate de legislația națională aplicabilă vânzării de bunuri de larg consum.

Perioada de Garanție

Perioada Garanției Limitate Internaționale începe de la data achiziției originale cu amănuntul.

Perioada Garanției este de doi (2) ani pentru Produse și transmițătoare wireless Dive, cu excepția cazului în care se specific altfel.

Perioada Garanției este de un (1) an pentru accesorii inclusiv dar fără a se limita la senzorii și transmițătoarele wireless, încărcătoare, cabluri, baterii reîncărcabile, curele, brățări și tuburi.

Excluderi și Limitări

Această Garanție Limitată Internațională nu acoperă:

1. a) uzura normală precum zgârieturi, abraziuni sau degradări ale culorii și/sau ale materialelor curelelor nemetalice, b) defecte cauzate de manipularea dură sau c) defecte sau deteriorări rezultate din utilizarea contrară destinației sau utilizării recomandate, întreținerea necorespunzătoare, neglijență și accidente precum căderile sau strivirile;
2. materialele imprimate și ambalajul;
3. defectele sau defecte presupuse a fi cauzate de utilizarea oricărui produs, accesoriu, software și / sau serviciu care nu este fabricat sau furnizat de Suunto;
4. baterii nereîncărcabile.

Suunto nu garantează că operarea Produsului sau a accesoriilor se va desfășura fără întrerupere sau fără eroare, sau că Produsul sau accesoriile vor funcționa cu orice hardware sau software furnizate de o terță parte.

Această Garanție Limitată Internațională nu mai este validă dacă Produsul sau accesoriul:

1. a fost deschis într-o măsură mai mare decât a fost prevăzut pentru utilizare;
2. a fost reparat folosindu-se piese de schimb neautorizate; modificat sau reparat de un Centru Service neautorizat;
3. numărul serial a fost șters, alterat sau a devenit ilizibil în orice mod, așa cum stabilește Suunto la propria discreție; sau
4. a fost expus la acțiunea substanțelor chimice inclusiv fără a se limita la substanțe de protecție solare și substanțe anti-țânțar

Accesul la service-ul de garanție Suunto

Pentru a accesa service-ul de garanție Suunto trebuie să furnizați dovada achiziției. De asemenea, pentru a beneficia de serviciile de garanție internațională, la nivel global, trebuie să înregistrați produsul online pe www.suunto.com/mysuunto. Pentru instrucțiuni despre cum se obține service-ul de garanție, accesați www.suunto.com/warranty, contactați retailerul local autorizat Suunto, sau sunați la Centrul de Contact Suunto.

Limitarea Răspunderii

În măsura maximă permisă de legile obligatorii aplicabile, această Garanție Limitată Internațională constituie unica și exclusivă dvs. despăgubire și este în locul tuturor celorlalte garanții, exprimate sau implicite. Suunto nu va fi răspunzătoare pentru daune speciale, incidentale, punitive sau indirecte, inclusiv, dar fără a se limita la pierderea beneficiilor anticipate, pierderi de date, pierderi de utilizare, costul capitalului, costul oricărui echipament sau facilități de înlocuire, pretenții ale terților, daune materiale rezultate din achiziționarea sau utilizarea obiectului sau care decurg din încălcarea garanției, încălcarea contractului, neglijență, răspunderea civilă limitată, sau orice teorie juridică sau echitabilă, chiar dacă Suunto cunoștea despre posibilitatea apariției unor astfel de daune. Suunto nu va fi responsabilă pentru întârzierea în acordarea de service în garanție.

5.6. Drepturile de Autor

© Suunto Oy 01/2018. Toate drepturile sunt rezervate. Suunto, numele produselor Suunto, siglele lor, celelalte mărci comerciale și nume ale brandului Suunto sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Acest document și conținutul său sunt proprietatea Suunto Oy și sunt destinate exclusiv pentru utilizarea de către clienți pentru a obține cunoștințe și informații cu privire la operarea produselor Suunto. Conținutul său nu trebuie să fie folosit sau distribuit în nici un alt scop și/sau comunicat, dezvăluit sau reprodus fără acordul prealabil scris al Suunto Oy. Cu toate că am avut mare grijă ca informațiile conținute în această documentație să fie cuprinzătoare și corecte, nici o garanție privind precizia nu exprimată sau implicită. Conținutul acestui document se poate schimba în orice moment, fără notificare. Cea mai recentă versiune a acestei documentații poate fi descărcată de pe www.suunto.com.



ASISTENȚA CLIEȚILOR SUUNTO

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
CHINA	+86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong	+852 58060687
DANEMARCA (EN, SV)	+45 89872945
FINLANDA	+358 9 4245 0127
FRANȚA	+33 4 81 68 09 26
GERMANIA	+49 89 3803 8778
ITALIA	+39 02 9475 1965
JAPONIA	+81 3 4520 9417
OLANDA	+31 1 0713 7269
NOUA ZEELANDĂ (24/7)	+64 9887 5223
RUSIA	+7 499 918 7148
SPANIA	+34 91 11 43 175
SUEDIA	+46 8 5250 0730
ELVEȚIA	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
SUA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto este o marcă comercială înregistrată a Suunto Oy. Toate drepturile sunt rezervate.