

„SUUNTO 3/SUUNTO 3 FITNESS”
VARTOTOJO VADOVAS

1. SAUGA.....	4
2. Darbo pradžia.....	5
2.1. Mygtukai	5
2.2. "Suunto" programa	6
2.3. "SuuntoLink" programa.....	7
2.4. Optinis širdies susitraukimų dažnis	7
2.5. Nustatymų reguliavimas	7
3. Nustatymai	9
3.1. Mygtuko užraktas ir ekrano pritemdymas.....	9
3.2. Apšvietimas.....	9
3.3. Tonai ir vibracija.....	9
3.4. "Bluetooth" ryšys.....	10
3.5. Lėktuvo režimas	10
3.6. Režimas "Netrukdyti"	10
3.7. Pranešimai	10
3.8. Laikas ir data	11
3.8.1. Žadintuvas	11
3.9. Kalbos ir vienetų sistema.....	12
3.10. Laikrodžių ciferblatai.....	12
3.11. Įrenginio informacija	12
4. Funkcijos	13
4.1. Pratybų įrašymas	13
4.1.1. Speed and distance calibration	14
4.1.2. Sporto režimai	14
4.1.3. Sport mode power saving options.....	15
4.1.4. Tikslų naudojimas pratybų metu.....	15
4.1.5. Connected GPS	16
4.1.6. Treniruočių intervalas	16
4.1.7. Plaukimas	17
4.1.8. Pojūtis.....	17
4.1.9. Ekrano tema	18
4.2. Žurnalas	18
4.3. Kasdienė veikla.....	19
4.3.1. Veiklos stebėsena	19
4.3.2. Momentiniai širdies ritmai	20
4.3.3. Dienos širdies ritmai	20
4.4. Adaptyviosios treniruočių gairės	21
4.5. Savarankiškas treniruočių vertinimas	23
4.6. Atkūrimo laikas	24
4.7. Miego stebėjimas	24

4.8	Stresas ir atsigavimas.....	26
4.9	Kūno rengybos lygis	27
4.10	Krūtinės širdies ritmo jutiklis	28
4.11	PPĮ ir jutiklių susiejimas.....	28
4.11.1	Pėdų kalibravimo PPĮ.....	29
4.12	Laikmačiai.....	29
4.13	Intensyvumo zonos.....	30
4.13.1	Širdies ritmo zonos.....	31
4.13.2	Tempo zonos.....	33
5.	Priežiūra ir palaikymas.....	35
5.1.	Tvarkymo gairės.....	35
5.2.	Baterija	35
5.3.	Utilizacija	35
8.	Nuoroda.....	36
8.1	Atitiktis	36
8.2	EB.....	36

1. SAUGA

Saugos atsargumo tipai



ĮSPĖJIMAS: - naudojamas procedūrai ar situacijai, kuri gali sukelti sunkų sužalojimą ar mirtį.



ATSARGIAI: - naudojamas procedūrai ar situacijai, dėl kurios gaminys bus sugadintas.



PASTABA: - naudojamas pabrėžti svarbią informaciją.



PATARIMAS: - naudojamas papildomiems patarimams, kaip naudoti prietaiso savybes ir funkcijas.

Atsargumo priemonės



ĮSPĖJIMAS: Alerginės reakcijos ar odos sudirginimas gali pasireikšti, kai produktas liečiasi su oda, net jei mūsų produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją.



ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami pratybų programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.



ĮSPĖJIMAS: Tik pramoginiam naudojimui.



ĮSPĖJIMAS: Ne visiškai pasikliaukite produkto GPS ar akumulatoriaus veikimo trukme. Visada naudokite žemėlapius ir kitą atsarginę medžiagą, kad užtikrintumėte savo saugumą.



ATSARGIAI: Nenaudokite tirpiklio bet kokios rūšies produktui, nes jis gali pažeisti paviršių.



ATSARGIAI: Nenaudokite vabzdžių repelento ant produkto, nes jis gali sugadinti paviršių.



ATSARGIAI: Neišmeskite produkto lauk, bet elkitės su juo kaip su elektroninėmis atliekomis, kad išsaugotumėte aplinką.



ATSARGIAI: Negalima trankyti ar mesti produktą, nes jis gali būti sugadintas.

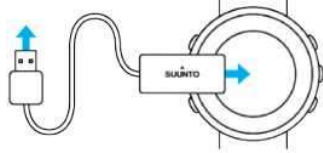


PASTABA: "Suunto" mes naudojame pažangius jutiklius ir algoritmus, kad sugeneruotume rodiklius, kurie gali padėti jums jūsų veikloje ir nuotykiuose. Mes siekiame būti kuo tikslesni. Tačiau nė vienas iš mūsų produktų ir paslaugų renkamų duomenų nėra visiškai patikimas ir jų generuojami rodikliai nėra visiškai tikslūs. Kalorijos, širdies susitraukimų dažnis, vieta, judėjimo aptikimas, šūvio atpažinimas, fizinio streso rodikliai ir kiti matavimai gali neatitikti realaus pasaulio. „Suunto“ produktai ir paslaugos yra skirti tik pramoginiam naudojimui ir nėra skirti medicininiais tikslams.

2. Darbo pradžia

Paleisti savo „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ pirmą kartą yra greita ir paprasta.

1. Pažadinkite laikrodį prijungdami jį prie kompiuterio USB kabeliu iš dėžutės.



2. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad pradėtumėte sąrankos vedlį.



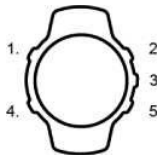
3. Pasirinkite kalbą paspausdami dešinįjį viršutinį arba dešinįjį apatinį mygtuką ir patvirtinkite viduriniu mygtuku.



4. Vadovaukitės vedliu, kad užbaigtumėte pradinįs nustatymus. Paspauskite viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką, kad pakeistumėte reikšmes, ir paspauskite vidurinę mygtuką, kad pasirinktumėte, ir pereikite prie kito veiksmo.

2.1 Mygtukai

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ turi penkis mygtukus, kuriuos galite naudoti naršydami ekranus ir funkcijas.



Normalus naudojimas:

1. Viršutinis kairysis mygtukas

- paspauskite, kad suaktyvintumėte apšvietimą
- paspauskite, jei norite peržiūrėti alternatyvią informaciją

2. Viršutinis dešinysis mygtukas

- paspauskite, kad judėtumėte aukštyn rodomuose ir meniu

3. Vidurinis mygtukas

- paspauskite, kad pasirinktumėte elementą arba eitumėte pirmyn/ keistumėte ekranus

- laikykite paspaustą, kad atidarytumėte kontekstinį nuorodų meniu

4. Apatinis kairysis mygtukas

- paspauskite, kad grįžtumėte
- laikykite paspaustą, kad grįžtumėte į laikrodžio ciferblatą

5. Apatinis dešinysis mygtukas

- paspauskite, kad judėtumėte žemyn rodimuose ir meniu

Kai įrašote pratimą, mygtukai turi skirtingas funkcijas:

1. Viršutinis kairysis mygtukas

- paspauskite, kad peržiūrėtumėte alternatyvią informaciją

2. Viršutinis dešinysis mygtukas

- paspauskite, jei norite pristabdyti arba tęsti įrašymą
- laikykite paspaustą, kad pakeistumėte veiklą

3. Vidurinis mygtukas

- paspauskite, jei norite keisti ekranus
- laikykite paspaustą, kad atidarytumėte kontekstinių parinkčių meniu

4. Apatinis kairysis mygtukas

- paspauskite, kad pakeistumėte ekranus

5. Apatinis dešinysis mygtukas

- paspauskite, kad pažymėtumėte ratą
- laikykite nuspaudę, kad užrakintumėte ir atrakintumėte mygtukus

2.2 „Suunto“ programa

Naudodami „Suunto“ programą, galite dar labiau praturtinti savo „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ patirtį. Susiekite laikrodį su mobiliąja programėle, kad prijungtumėte GPS, gautumėte mobiliuosius pranešimus, analizes ir kt.



PASTABA: negalite nieko susieti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Prieš susiedami išjunkite lėktuvo režimą.

Norėdami susieti laikrodį su „Suunto“ programa:

1. Įsitikinkite, kad laikrodžio „Bluetooth“ įjungtas. Nustatymų meniu eikite į **Connectivity/ Jungiamumas » Discovery/ Aptikimas** ir įjunkite jį, jei jis dar neįjungtas.
2. Atsisiųskite ir įdiekite „Suunto“ programą suderinamame mobiliajame įrenginyje iš „iTunes App Store“ ar „Google Play“, papildomai prie kelių populiarių programų parduotuvių Kinijoje.
3. Paleiskite „Suunto“ programą ir įjunkite „Bluetooth“, jei ji dar neįjungta.
4. Bakstelėkite laikrodžio piktogramą programos ekrano viršutiniame kairiajame kampe, tada palieskite **„PAIR/ SUPORINIMAS“**, kad susietumėte laikrodį.
5. Patikrinkite susiejimą įvesdami kodą, kuris išsklaidytas laikrodžio programoje.



PASTABA: Kai kurioms funkcijoms reikalingas interneto ryšys per „WiFi“ arba mobiliųjų tinklą. Gali būti taikomi operatoriaus duomenų ryšio mokesčiai.

2.3 „SuuntoLink“

Atsisiųskite ir įdiekite „SuuntoLink“ programą savo kompiuteryje arba „Mac“, kad atnaujintumėte laikrodžio programinę įrangą.

Mes primygtinai rekomenduojame atnaujinti savo laikrodį, kai pasirodo nauja programinės įrangos versija. Jei yra naujinimas, jums pranešama per „SuuntoLink“ ir „Suunto“ programą.

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite www.suunto.com/SuuntoLink.

Jei norite atnaujinti laikrodžio programinę įrangą:

1. Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pateiktu USB kabeliu.
2. Paleiskite „SuuntoLink“, jei ji dar neveikia.
3. Spustelėkite naujinimo mygtuką „SuuntoLink“.

2.4 Optinis širdies susitraukimų dažnis

Optinis širdies ritmo matavimas nuo riešo yra paprastas ir patogus būdas atsekti širdies ritmą. Geriausiems širdies ritmo matavimo rezultatams įtakos gali turėti šie veiksniai:

- Laikrodis turi būti dėvimas tiesiai ant odos. Tarp jutiklio ir odos negali būti jokių drabužių, kad ir kokie ploni jie būtų.
- Laikrodis gali būti aukštesnis ant jūsų rankos, nei ten, kur laikrodžiai paprastai dėvimi. Jutiklis nuskaityto kraujo tekėjimą per audinius. Kuo daugiau audinių jis gali nuskaityti, tuo geriau.
- Rankos judesiai ir lankstantys raumenys, tokie kaip teniso raketės suėmimas, gali pakeisti jutiklio rodmenų tikslumą.
- Kai jūsų širdies susitraukimų dažnis yra žemas, jutikliui gali nepavykti pateikti stabilų rodmenų. Trumpas apšilimas keletą minučių prieš pradedant įrašymo padeda.
- Odos pigmentacija ir tatuiruotės blokuoja šviesą ir apsaugo nuo patikimų optinio jutiklio rodmenų.
- Optinis jutiklis gali nesuteikti tikslių širdies ritmo rodmenų plaukimo veiklai.
- Siekiant didesnio tikslumo ir greitesnio atsako į širdies ritmo pokyčius, rekomenduojame naudoti suderinamą krūtinės širdies ritmo jutiklį, pvz., „Suunto Smart Sensor“.

 **ISPĖJIMAS:** Optinė širdies ritmo funkcija gali būti netiksli kiekvienam vartotojui kiekvienos veiklos metu. Optiniam širdies susitraukimų dažniui taip pat gali turėti įtakos asmens unikali anatomija ir odos pigmentacija. Jūsų tikrasis širdies susitraukimų dažnis gali būti didesnis arba mažesnis už optinio jutiklio rodmenis.

 **ISPĖJIMAS:** Tik pramoginiam naudojimui; optinio širdies ritmo funkcija nėra skirta naudoti medicinoje.

 **ISPĖJIMAS:** Prieš pradėdami treniruočių programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.

 **ISPĖJIMAS:** Alerginė reakcija ar odos sudirginimas gali atsirasti, kai produktai liečiasi su oda, nors mūsų produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją.

2.5 Nustatymų koregavimas

Norėdami koreguoti nustatymą:

1. Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką, kol pamatysite nustatymo piktogramą, tada paspauskite vidurinį mygtuką, kad įvestumėte nustatymų meniu.



2. Slinkite per nustatymų meniu paspausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką.



3. Pažymėkite nustatymą paspausdami vidurinį mygtuką, kai nustatymas paryškinamas. Grįžkite į meniu paspausdami apatinį kairįjį mygtuką.
4. Nustatymams, turintiems reikšmių diapazoną, pakeiskite reikšmę paspausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką.



5. Jei nustatymai su „įjungti“ arba „išjungti“, pakeiskite reikšmę paspausdami vidurinį mygtuką.



PATARIMAS: Taip pat galite pasiekti bendruosius nustatymus iš nuorodų meniu, paspausdami vidurinį mygtuką.



3. Nustatymai

3.1. Mygtuko užraktas ir ekrano pritemdymas

Įrašydami pratimą galite užrakinti mygtukus paspausdami apatinį dešinįjį mygtuką. Kai užrakinta, negalite pakeisti ekrano rodinių, bet galite įjungti apšvietimą bet kuriuo mygtuko paspaudimu, jei apšvietimas veikia automatinio režimu.

Norėdami atrakinti, dar kartą paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką.

Kai neįrašote pratimo, ekranas pritemdomas po trumpo neveiklumo laikotarpio. Norėdami suaktyvinti ekraną, paspauskite bet kurį mygtuką.

Po ilgesnio neveiklumo laikotarpio laikrodis pereina į užmigdymo režimą ir visiškai išjungia ekraną. Bet koks judėjimas iš naujo suaktyvina ekraną.

3.2. Apšvietimas

Foninio apšvietimo funkcijas galima reguliuoti pagal nustatymus, nurodytus **General/ Bendras » Backlight/ Apšvietimas**.

- Pristabdymo parametras valdo ekrano ryškumą, kai neįjungtas aktyvus apšvietimas (pvz., įjungiamas paspaudus mygtuką). Dvi laukimo parinktys yra „Įjungta“ ir „Išjungta“.
- „Raise to wake“/ „Pakelti, kad pabustų“ funkcija suaktyvina budėjimo foninį apšvietimą įprastu laiko režimu ir įjungia foninį apšvietimą pratybų režimu, kai jūsų riešas yra pakeltas žiūrėti skaitymo padėtyje. Trys „Pakelti, kad pabustų“ parinktys:
 - Įjungta: Pakeldami riešą įprastu laiko režimu arba per pratimą suaktyvins apšvietimą.
 - Tik pratimai: Riešo pakėlimas įjungs apšvietimą tik fizinio krūvio metu.
 - Išjungta: funkcija „Pakelti, kad pabustų“ išjungta.

 **PASTABA:** Taip pat galite nustatyti, kad apšvietimas visada būtų įjungtas. Laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad įvestumėte **Shortcuts/ Nuorodų** meniu, slinkite į **Backlight/ Apšvietimą** ir perjunkite jungiklį, kad įjungtumėte foninį apšvietimą.

3.3. Tonai ir vibracija

Tonai ir įspėjimai apie vibraciją naudojami pranešimams, pavojaus signalams ir kitiems svarbiems įvykiams bei veiksams. Abu gali būti koreguojami iš nustatymų pagal **General/ Bendras » Tones/ Tonai**.

Dalyje **Bendras » Tonai » Bendras** galite pasirinkti iš šių parinkčių:

- **All on/ Viskas įjungta:** visi įvykiai sukelia įspėjimą
- **All off/ Viskas išjungta:** jokie įvykiai nesukels įspėjimų
- **Buttons off/ Mygtukai išjungti:** visi įvykiai, išskyrus mygtukų paspaudimą, suaktyvina įspėjimus.

Dalyje **General/ Bendras » Tones/ Tonai » Alarms/ Signalizacijos** galite įjungti ir išjungti vibracijas.

Galite pasirinkti iš šių parinkčių:

- **Vibration/Vibracija:** vibracijos įspėjimas
- **Tones/Tonai:** garso įspėjimas
- **Both/Abu:** ir vibracija, ir garso signalas.

3.4. „Bluetooth“ ryšys

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ naudoja „Bluetooth“ technologiją, kad siųstų ir gautų informaciją iš jūsų mobiliojo įrenginio, kai susiejate laikrodį su „Suunto“ programa. Ta pati technologija taip pat naudojama susiejant PPI (Programuojami pasirenkamieji įrenginiai) ir jutiklius.

Tačiau, jei nenorite, kad laikrodis būtų matomas „Bluetooth“ skaitytuvams, galite suaktyvinti arba išjungti aptikimo parametrą iš nustatymų dalyje **Connectivity/ Jungiamumas » Discovery/ Aptikimas**.



„Bluetooth“ taip pat gali būti visiškai išjungtas aktyvuojant lėktuvo režimą, žr. 3.5. *Lėktuvo režimas*.

3.5. Lėktuvo režimas

Ijunkite lėktuvo režimą, kad išjungtumėte belaidžius ryšius. Galite suaktyvinti arba išjungti lėktuvo režimą iš nustatymų dalyje **Connectivity/Jungiamumas**.



PASTABA: jei norite ką nors susieti su įrenginiu, pirmiausia turite išjungti lėktuvo režimą, jei jis buvo įjungtas.

3.6. „Netrukdyti“ režimas

„Do Not Disturb“/ „Netrukdyti“ režimas yra nustatymas, kuris nutildo visus garsus ir vibracijas ir pritemdo ekraną, todėl tai labai naudinga galimybė dėvint laikrodį, pavyzdžiui, teatre ar bet kurioje aplinkoje, kurioje norite, kad laikrodis veiktų kaip įprasta, bet tyliai.

Norėdami įjungti režimą „Netrukdyti“:

1. Laikrodžio ciferblate laikykite nuspaustą vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
2. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte arba išjungtumėte režimą „Netrukdyti“.

Kai įjungtas režimas "Netrukdyti", laikrodžio ciferblato rodinyje matoma piktograma „Netrukdyti“.

Jei nustatytas žadintuvas, jis skamba įprastai ir išjungia režimą "Netrukdyti", nebent žadintuvą atšauksite.

3.7. Pranešimai

Jei susiejote laikrodį su „Suunto“ programa, galite gauti pranešimus, pvz., ateinančius skambučius ir teksto pranešimus laikrodyje.

PASTABA: pranešimai, gauti iš kai kurių ryšių programų, gali būti nesuderinami su „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“.

Kai susiejate laikrodį su programa, pranešimai įjungiami pagal numatytuosius nustatymus. Galite juos išjungti iš nustatymų dalyje **Notifications/ Pranešimai**.

Gavus pranešimą, laikrodžio ciferblate rodomas iššokantis langas.



Jei pranešimas netelpa ekrane, paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad slinktumėte per visą tekstą.

Pranešimų istorija

Jei mobiliajame įrenginyje turite neskaitytų pranešimų arba praleistų skambučių, galite juos peržiūrėti laikrodyje.

Laikrodžio ciferblate paspauskite vidurinį mygtuką, tada paspauskite apatinį mygtuką, kad slinktumėte per pranešimų istoriją.

3.8. Laikas ir data

Galite nustatyti laiką ir datą per pradinį laikrodžio paleidimą.

Laiką ir datą reguliuokite nustatymuose, esančiuose **General/Bendras » Time/date / Laikas/ data**, kur taip pat galite pakeisti laiko ir datos formatus.

Be pagrindinio laiko, galite naudoti dvigubą laiką, kad galėtumėte sekti laiką kitoje vietoje, pavyzdžiui, kai esate kelionėje. Dalyje **Bendras » Laikas/ data** bakstelėkite **Dual time/ Dvigubas laikas**, kad nustatytumėte laiko juostą pasirinkdami vietą.

Susiejus su „Suunto“ programa, laikrodis gauna atnaujintą laiką, datą, laiko juostą ir vasaros laiką iš mobiliųjų įrenginių.

Dalyje **Bendra » Laikas / data** bakstelėkite **Auto time update/ Automatinis laiko atnaujinimas**, kad įjungtumėte ir išjungtumėte funkciją.

3.8.1. Žadintuvas

Laikrodyje yra žadintuvas, kuris gali skambėti vieną kartą arba kartotis tam tikromis dienomis. Įjunkite žadintuvą iš nustatymų dalyje **Alarms/ Signalai » Alarm clock/ Žadintuvas**.

Norėdami nustatyti žadintuvą:

1. Pirmiausia pasirinkite, kaip dažnai norite, kad skambėtų žadintuvas. Galimi variantai:

- **Once/ Vieną kartą:** žadintuvas skamba vieną kartą per ateinančias 24 valandas nustatytu laiku
- **Weekdays/ Darbo dienomis:** žadintuvas skamba tuo pačiu metu nuo pirmadienio iki penktadienio
- **Daily/ Kasdien:** žadintuvas skamba tuo pačiu metu kiekvieną savaitės dieną



2. Nustatykite valandą ir minutes ir išeikite iš nustatymų.



Kai žadintuvas skamba, galite atmesti skambutį, kad sustabdytumėte signalą, arba galite pasirinkti snaudimo būseną. Snaudimo laikas yra 10 minučių ir gali būti kartojamas iki 10 kartų.



Jei leisite žadintuvui toliau skambėti, jis automatiškai pereis į snaudimo būseną po 30 sekundžių.

3.9. Kalbos ir vienetų sistema

Laikrodžio kalbą ir vienetų sistemą galite keisti iš nustatymų dalyje **General/Bendras » Language/Kalba**.

3.10. Laikrodžio ciferblatai

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ ateina su keliais laikrodžio ciferblatais pasirinkti, ir skaitmeninių, ir analoginių stilių.

Jei norite pakeisti laikrodžio ciferblatą:

1. Eikite į vykdymo nustatymą **Watch face/ Laikrodžio ciferblatas** arba laikykite nuspaustą vidurinę mygtuką, kad atidarytumėte kontekstinį meniu. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad pasirinktumėte **Watch face/ Laikrodžio ciferblatas**



2. Naudokite viršutinį dešininį arba apatinį dešininį mygtuką, kad slinktumėte per laikrodžio ciferblato peržiūras, pasirinkite tą, kurį norite naudoti paspausdami vidurinę mygtuką.
3. Naudokite viršutinį dešininį arba apatinį dešininį mygtuką, kad slinktumėte per spalvų parinktis ir pasirinktumėte norimą naudoti mygtuką.



Kiekvienas laikrodžio ciferblatas turi papildomos informacijos, pvz., datą arba dvigubą laiką. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad perjungtumėte rodinčius.

3.11. Įrenginio informacija

Išsamią laikrodžio programinės ir techninės įrangos informaciją galite patikrinti dalyje **General/ Bendras » About/ Apie**.

4. Funkcijos

4.1. Pratybų įrašymas

Be kasdienės veiklos stebėjimo, galite naudoti laikrodį, kad įrašytumėte savo mokymo sesijas ar kitą veiklą, kad gautumėte išsamius atsiliepimus ir stebėtumėte savo pažangą.

Norėdami įrašyti pratimą:

1. Uždėkite širdies ritmo jutiklį (pasirinktinai).
2. Slinkite iki pratybų piktogramos ir pasirinkite su viduriniu mygtuku.



3. Paspauskite viršutinį dešiniąjį arba apatinį dešiniąjį mygtuką, norėdami slinkti per sporto režimus, ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte norimą režimą.

4. Virš pradžios indikatoriaus rodomas piktogramų rinkinys, priklausomai nuo to, ką naudojate su sporto režimu (pvz., širdies susitraukimų dažnis ir prijungtas GPS). Rodyklės piktograma (prijungtas GPS) paieškos metu mirksi pilka spalva ir darosi žalia, kai tik surandamas signalas. Širdies piktograma (širdies susitraukimų dažnis) mirksi pilka spalva, o ieškant ir kai randamas signalas, jis virsta spalvota širdimi, pritvirtinta prie diržo, jei naudojate širdies ritmo jutiklį, arba spalvota širdimi be diržo, jei naudojate optinį širdies ritmo jutiklį.

Jei naudojate širdies ritmo jutiklį, bet piktograma tampa tik žalia (tai reiškia, kad optinis širdies ritmo jutiklis yra aktyvus), patikrinkite, ar širdies ritmo jutiklis yra suporuotas, žr. 4.11. *Susieti PPĮ ir jutiklius* ir dar kartą pasirinkite sporto režimą.

Galite palaukti, kol kiekviena piktograma taps žalia, arba pradėti įrašymą, kai tik norite, paspausdami vidurinį mygtuką.



Prasidėjus įrašymui, pasirinktas širdies ritmo šaltinis yra užrakintas ir negali būti pakeistas vykstančios treniruotės metu.

5. Įrašydami galite perjungti ekranus viduriniu mygtuku.
6. Paspauskite viršutinį dešiniąjį mygtuką, kad pristabdytumėte įrašymą. Sustokite ir išsaugokite apatiniu dešiniuoju mygtuku arba tęskite naudodami viršutinį dešiniąjį mygtuką.



Jei pasirinktame sporto režime yra parinkčių, pvz., nustatyti trukmės tikslą, galite jas koreguoti prieš pradėdami įrašymą paspausdami apatinį dešiniąjį mygtuką. Įrašydami taip pat galite nustatyti sporto režimo parinktis paspausdami vidurinį mygtuką.



Sustabdę įrašą, jūsų paklaus, kaip jautėtės. Galite atsakyti arba praleisti klausimą (žr. 4.1.8. *Pojūtis*). Tada gausite veiklos suvestinę, kurioje galite naršyti naudodami viršutinį arba apatinį dešinįjį mygtuką.

Jei padarėte įrašą, kurio nenorite išsaugoti, galite panaikinti žurnalo įrašą slinkdami žemyn iki **Delete/Naikinti** ir patvirtinti viduriniu mygtuku. Taip pat galite ištrinti įrašus tokiu pačiu būdu iš žurnalo.



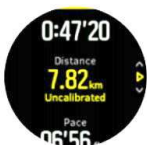
4.1.1 Greičio ir atstumo kalibravimas

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ gali matuoti bėgimo ir ėjimo greitį bei atstumą naudodami laikrodyje įmontuotą pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklį reikia sukalibruoti pagal jūsų asmeninį žingsnio ilgį ir judesius. Nekalibruotas laikrodis negali teisingai išmatuoti greičio ir atstumo.

Paprasčiausias būdas kalibruoti laikrodį - įrašyti pirmuosius bėgimo ar ėjimo pratimus su prijungta GPS (žr. 4.1.5. *Prijungtas GPS*). Naudojant mobiliojo telefono GPS, greičio ir atstumo kalibravimas atliekamas automatiškai fono režime.

Rankinis laikrodžio kalibravimas:

1. Užsirašykite ėjimo ir bėgimo pratimą, kurio trukmė žinoma (pvz., bėgimo takelyje) ir kuris trunka ne trumpiau kaip 12 minučių, žr. 4.1 *punktą. Pratimo įrašymas*.
2. Redaguokite atstumą po pratimo santraukoje paspausdami vidurinį mygtuką, kai atstumas yra paryškintas.



PASTABA: Norėdami gauti tiksliausią rezultatą, rankiniu būdu sukalibruokite laikrodį atskirai bėgimui ir ėjimui.

4.1.2 Sporto režimai

Jūsų laikrodis turi platų iš anksto apibrėžtų sporto režimų asortimentą. Režimai yra skirti konkretiems veikloms ir tikslams, nuo atsitiktinio pasivaikščiojimo lauke iki krosinio slidinėjimo.

Kai įrašote pratimą (žr. 4.1 *Pratimo įrašymas*), galite slinkti aukštyn ir žemyn, kad pamatytumėte trumpą sporto režimų sąrašą. Trumpojo sąrašo pabaigoje pasirinkite piktogramą **Other/ Kita**, kad peržiūrėtumėte sporto režimų sąrašą.

Kiekvienas sporto režimas turi unikalų ekraną ir vaizdų rinkinį.

4.1.3 Sportinio režimo energijos taupymo parinktys

Norėdami prailginti akumuliatoriaus veikimo laiką, galite naudoti šias energijos taupymo parinktis:

- Displėjaus laikas: įprastai treniruotės metu ekranas visada įjungtas. Įjungus ekrano laiko ribojimą, ekranas po 10 sekundžių išsijungia, kad būtų taupoma baterijos energija. Norėdami vėl įjungti ekraną, paspauskite bet kurį mygtuką.

Energijos taupymo parinkčių įjungimas:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Slinkite žemyn iki **Power saving/ Energijos taupymas** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Sureguliuokite energijos taupymo parinktį, kaip norite, ir laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš energijos taupymo parinkčių.
4. Slinkite atgal į pradžios rodinį ir įprastai pradėkite pratimą.

 **PASTABA:** Jei įjungtas ekrano skirtasis laikas, vis tiek galite gauti mobiliuosius pranešimus, taip pat garsinius ir vibracinius įspėjimus.

4.1.4 Tikslų naudojimas pratimų metu

Galima nustatyti skirtingus tikslus su savo „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ treniruočių metu.

Jei pasirinktame sporto režime yra parinktų tikslai, galite juos koreguoti prieš pradėdami įrašymą paspausdami apatinį dešinįjį mygtuką.



Treniruotis su bendroju tikslu:

1. Prieš pradėdami pratimų įrašymą, paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
2. Pasirinkite **Targets/ Tikslai** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Paspausdami vidurinį mygtuką įjunkite **General/ Bendras**.
4. Pasirinkite **Duration/ Trukmė** arba **Distance/ Atstumas**.
5. Pasirinkite jūsų tikslą.
6. Paspauskite apatinį kairįjį mygtuką, kad grįžtumėte į sporto režimo parinktį.

Suaktyvinus bendruosius tikslus, kiekviename duomenų ekrane, kuriame rodoma jūsų pažanga, matomas tikslinis matuoklis.



Taip pat gausite pranešimą, kai pasieksite 50 % savo tikslo ir kai bus pasiektas jūsų pasirinktas tikslas.

Treniruotis su intensyvumo tikslu:

1. Prieš pradėdami pratimų įrašymą, paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.

2. Pasirinkite **Targets/ Tikslai** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Pasirinkite **Intensity / Intensyvumas** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Pasirinkite **Heart rate/ Širdies susitraukimų dažnis** arba **Pace/ Tempas**.
5. Pasirinkite jūsų tikslinę zoną.

Paspauskite apatinį kairįjį mygtuką, kad grįžtumėte į sporto režimo parinktis.

4.1.5 Connected GPS

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ gali fiksuoti greitį ir atstumą bėgant ir einant pagal jūsų riešo judesius, tačiau juos reikia sukalibruoti pagal jūsų asmeninį žingsnio ilgį ir judesius. Galite kalibruoti rankiniu būdu (žr. 4.1.1. *Greičio ir atstumo kalibravimas*) arba leisti prijungtam GPS tai atlikti automatiškai. Greitis ir atstumas pagal riešą kalibruojamas automatiškai, kai naudojate prijungtą GPS.

Naudodami prijungtą GPS gausite ne tik tikslesnius greičio ir atstumo duomenis, bet ir treniruotės įrašus, kuriuos galėsite peržiūrėti „Suunto“ programėlėje esančiame žemėlapyje.

Jei norite naudoti prijungtą GPS:

1. Susiekite laikrodį su „Suunto“ programėle, žr. 2.2. *Suunto programėlė*.
2. Leiskite „Suunto“ programėlei naudoti vietos nustatymo paslaugas.
3. Laikykite „Suunto“ programėlę aktyvią.
4. Įjunkite sporto režimą su GPS.

GPS piktograma laikrodyje paieškos metu mirksi pilkai, o užmezgus ryšį su telefono GPS tampa žalia.

Ne visi sporto režimai naudoja GPS. Jei piktogramos nematote, tai reiškia, kad sporto režimas skirtas veiklai, kuriai GPS nereikalingas, pavyzdžiui, bėgimui ant bėgimo takelio ar plaukimui baseine, arba kad jūsų „Suunto 3/ Suunto 3 Fitness“ nėra susietas su telefonu.

 **PASTABA:** naudojant prijungtą GPS, padidėja mobiliojo prietaiso baterijos energijos sąnaudos. GPS tikslumas gali skirtis priklausomai nuo jūsų mobiliojo prietaiso ir aplinkos sąlygų. Pavyzdžiui, pastatai gali blokuoti GPS signalus. Taip pat turėkite omenyje, kad GPS duomenys prieinami ne visoms mobiliosios operacinės sistemos versijoms ir kad esamas palaikymas gali būti nutrauktas be išankstinio įspėjimo.

4.1.6 Intervalo treniruotės

Intervalo treniruotės yra bendra treniruočių forma, kurią sudaro pasikartojantys didelio ir mažo intensyvumo pastangų rinkiniai. Naudodami „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“, laikrodyje galite nustatyti savo intervalo treniruotes kiekvienam sporto režimui.

Apibrėždami intervalus, turite nustatyti keturis elementus:

- Intervalai: įjungimo / išjungimo perjungiklis, leidžiantis intervalo treniruotę. Kai tai įjungiate, į sporto režimą įtraukiamas intervalo treniruočių ekranas.
- Pasikartojimai: intervalo skaičius + atkūrimo rinkiniai, kuriuos norite atlikti.
- Intervalas: jūsų didelio intensyvumo intervalo ilgis, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.
- Atkūrimas: poilsio laikotarpio trukmė tarp intervalų, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.

Atminkite, kad jei intervalams apibrėžti naudojate atstumą, turite būti sportiniu režimu, kuris matuoja atstumą. Matavimas gali būti pagrįstas, pavyzdžiui, GPS arba pėdų ar dviračio PPJ.

Treniruotis su intervalais:

1. Paleidimo programoje pasirinkite savo sporto šaką.
2. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis.
3. Slinkite žemyn iki **Intervals/ Intervalai** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Perjunkite intervalus ir koreguoti anksčiau aprašytus nustatymus.



5. Slinkite aukštyn iki **Back/ Atgal** ir patvirtinkite viduriniu mygtuku.
6. Paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką, kol grįšite į pradžios rodinį ir pradėsite pratimą kaip įprasta.
7. Paspauskite apatinį kairinį mygtuką, kad pakeistumėte rodinį į intervalų rodyką, ir paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką, kai būsite pasirengę pradėti intervalo mokymą.



8. Jei norite sustabdyti intervalo treniruotes prieš užbaigdami visus pakartojimus, laikykite vidurinį mygtuką paspausta, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis ir išjungtumėte **Intervalus**.

 **PASTABA:** Kol esate intervalų ekrane, mygtukai veikia kaip įprasta, pavyzdžiui, paspaudus viršutinį dešinįjį mygtuką pristabdomas pratimų įrašymas, o ne tik intervalo treniruotė.

Sustabdžius pratimų įrašymą, intervalo mokymas automatiškai išjungiamas tam sporto režimui. Tačiau kiti nustatymai yra prižiūrimi, kad galėtumėte lengvai pradėti tą pačią treniruotę kitą kartą naudodami sporto režimą.

4.1.7 Plaukimas

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ galite naudoti plaukimui baseinuose.

Kai naudojate baseino plaukimo sporto režimą, laikrodis priklauso nuo baseino ilgio, kad nustatytų atstumą. Prieš pradėdami plaukti, galite pakeisti baseino ilgį pagal sporto režimo parinktis.

 **PASTABA:** Riešo širdies ritmo jutiklis gali neveikti po vandeniu. Naudokite krūtinės širdies ritmo jutiklį, kad gautumėte patikimesnį širdies ritmo sekimą.

4.1.8 Pojūtis

Jei treniruojatės reguliariai, tas, kaip jaučiatės po kiekvienos sesijos, yra svarbus jūsų bendros fizinės būklės rodiklis.

Yra penki laipsniai pojūčiui pasirinkti:

- **Poor/ Menkas**
- **Average/ Vidutinis**
- **Good/ Geras**
- **Very good/ Labai geras**

- **Excellent/ Puikus**

Ką šie variantai tiksliai reiškia, spręsti jums. Svarbu, kad juos naudotumėte nuosekliai.

Kiekvienai treniruotei galite įrašyti laikrodyje iškart po įrašymo sustabdymo, kaip jautėtės, atsakydami į klausimą **"How was it? / Kaip tai buvo? "**



Galite praleisti atsakymą į klausimą paspausdami vidurinį mygtuką.

4.1.9 Ekranų tema

Norėdami padidinti laikrodžio ekranų skaitomumą mankštindamiesi, galite keisti šviesias ir tamsias temas.

Naudojant šviesos temą, ekranų fonas yra šviesus, o skaičiai tamsūs.

Su tamsia tema kontrastas yra atvirkštinis — fonas tamsus ir skaičiai šviesūs.

Tema yra visuotinis nustatymas, kurį galite pakeisti laikrodyje iš bet kurios sporto režimo parinktys.

Norėdami pakeisti ekranų temą sporto režimo parinktyse:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite viršutinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie **Exercise/ Pratimai**, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Eikite į bet kurį sporto režimą ir paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad atidarytumėte sporto režimo parinktį.
3. Slinkite žemyn iki **Theme/ Tema** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Perjunkite šviesą į tamsą paspausdami viršutinį dešinįjį ir apatinį dešinįjį mygtuką ir priimkite su viduriniu mygtuku.
5. Slinkite atgal, kad išeitumėte iš sporto režimo parinkčių ir pradėtumėte sporto režimą (arba išeitumėte iš jo).

4.2 Žurnalas

Prie žurnalo galite prieiti iš paleidimo programos.



Slinkite per žurnalą paspausdami viršutinį dešinįjį ar apatinį dešinįjį mygtuką. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte ir peržiūrėtumėte pasirinktą įrašą.



Norėdami išeiti iš žurnalo, paspauskite apatinį kairįjį mygtuką.



4.3 Kasdienė veikla

4.3.1 Veiklos stebėseną

Laikrodį visą dieną stebi bendrą veiklos lygį. Tai svarbus veiksnys, nesvarbu, ar jūs tiesiog siekiate būti darbingi ir sveiki, ar treniruojatės artėjančioms varžyboms. Gerai būti aktyviems, bet sunkiai treniruojant, reikia turėti tinkamas poilsio dienas su mažu aktyvumu.

Veiklos skaitiklis automatiškai nustatomas kiekvieną dieną vidurnaktį. Savaitės pabaigoje laikrodyje pateikiama jūsų veiklos santrauka.

Laikrodžio ciferblato ekrane paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pamatytumėte visus dienos žingsnius.



Laikrodį skaičiuoja žingsnius naudodamas pagreičio matuoklį. Bendras žingsnių skaičius kaupiasi 24/7, taip pat registruojant treniruočių sesijas ir kitas veiklas. Tačiau su tam tikromis konkrečiomis sporto šakomis, tokiomis kaip plaukimas ir važiavimas dviračiu, žingsniai neskaičiuojami.

Be žingsnių, galite paspausti viršutinį kairįjį mygtuką, kad pamatytumėte apskaičiuotas dienos kalorijas.



Didelis skaičius ekrano centre yra apskaičiuotas aktyvių kalorijų kiekis, kurį sudeginote iki šiol per dieną. Žemiau matote bendrą sudegintų kalorijų kiekį. Į bendrą sumą įeina ir aktyvios kalorijos, ir jūsų bazinis metabolizmo greitis (žr. toliau).

Žiedas abiejuose ekranuose rodo, kaip arti esate savo kasdienio aktyvumo tikslų. Šiuos tikslus galima pritaikyti prie jūsų asmeninių pageidavimų (žr. toliau).

Taip pat galite patikrinti savo veiksmus per pastarąsias septynias dienas paspausdami vidurinį mygtuką. Dar kartą paspauskite vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte kalorijas.



Kai rodomi žingsniai arba kalorijos, paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pamatytumėte tikslus kiekvienos dienos skaičius.

Veiklos tikslai

Galite koreguoti savo dienos tikslus tiek žingsniams, tiek kalorijoms. Veiklos ekrane laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte veiklos tikslo nustatymus.



Nustatydami veiksmų tikslą, nustatote bendrą dienos žingsnių skaičių.

Bendras kalorijų deginimas per dieną yra pagrįstas dviem veiksniais: jūsų baziniu metabolizmo greičiu (BMG) ir jūsų fiziniu aktyvumu.

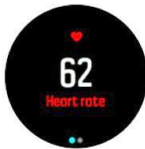


BMG - tai kalorijų kiekis, kurį jūsų kūnas sudegina ramybės būsenoje. Tai kalorijos, kurių organizmui reikia, kad jis išliktų šiltas ir atliktų pagrindines funkcijas, pavyzdžiui, mirksėtų akys ar plaktų širdis. Šis kiekis priklauso nuo jūsų asmeninio profilio, įskaitant tokius veiksnius kaip amžius ir lytis.

Kai nustatote kalorijų tikslą, nustatote, kiek kalorijų norite sudeginti be jūsų BMG. Tai yra jūsų vadinamosios aktyvios kalorijos. Žiedas aplink aktyvumo ekraną keičiasi pagal tai, kiek aktyvių kalorijų sudeginate per dieną, palyginti su užsibrėžtu tikslu.

4.3.2 Momentinis širdies ritmas

Akimirkiniu rodomas širdies ritmo rodiklis greitai parodo jūsų širdies ritmą. Ekrane rodomas dabartinis širdies ritmas.



Jei norite peržiūrėti momentinį ŠR:

1. Laikrodžio ciferblato rodyneje paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie momentinio ŠR rodinio.
2. Paspauskite apatinį kairįjį mygtuką, kad išeitumėte iš ekrano ir grįžtumėte į laikrodžio ciferblato rodinį.

4.3.3 Dienos ŠR

Kasdieniam ŠR ekrane rodomas 12 valandų jūsų širdies ritmo vaizdas. Tai yra naudingas informacijos šaltinis apie, pavyzdžiui, jūsų atsigavimą po sunkios treniruotės.

Ekrane rodomas jūsų širdies susitraukimų dažnis per 12 valandų kaip grafikas. Grafikas braižytas naudojant vidutinį širdies ritmą, pagrįstą 24 minučių laiko tarpais. Be to, nustatomas mažiausias jūsų širdies ritmas per 12 valandų laikotarpį.

Jūsų minimalus širdies susitraukimų dažnis nuo paskutinių 12 valandų yra geras rodiklis jūsų atkūrimo būklei. Jeigu jis yra didesnis nei įprastai, jūs tikriausiai dar nevisiškai atsigavote nuo savo paskutinės treniruotės.



Jei įrašysite pratimą, kasdienės ŠR vertės atspindi padidėjusį širdies susitraukimų dažnį ir kalorijų suvartojimą nuo jūsų treniruotės. Tačiau turėkite omenyje, kad grafikas ir suvartojimo normos yra vidutiniai. Jei mankštinantis jūsų širdies ritmas pasiekia maksimalų 200 spm dažnį, grafike rodoma ne maksimali reikšmė, o 24 minučių, per kurias pasiekėte šį maksimalų dažnį, vidurkis.

Prieš pradėdami matyti dienos ŠR ekraną, turite įjungti dienos ŠR funkciją. Galite įjungti arba išjungti funkciją dalyje **Activity/ Veikla**. Jei esate kasdieniame ŠR ekrane, taip pat galite pasiekti veiklos nustatymus paspausdami vidurinę mygtuką.

Įjungus kasdienį ŠR funkciją, laikrodis reguliariai įjungia optinį širdies ritmo jutiklį, kad patikrintų jūsų širdies ritmą. Tai šiek tiek padidina baterijos energijos suvartojimą.



Kai įjungtas, jūsų laikrodis turi 24 minučių, kol jis gali pradėti rodyti kasdieninę ŠR informaciją.

Norėdami matyti kasdieninį ŠR:

1. Laikrodžio ciferblato rodinyje paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie momentinio ŠR ekrano.
2. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad įvestumėte kasdienį ŠR ekraną.

Paspaudus apatinį dešinįjį dienos ŠR ekrano mygtuką, bus rodoma, kiek energijos sunaudojate kas valandą, atsižvelgiant į širdies ritmą.

4.4 Adaptyviosios treniruočių gairės

Jūsų „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ automatiškai generuoja 7 dienų treniruočių planą, kuris padės jums išlaikyti, pagerinti ar padidinti savo aerobinį fizinį pasirengimą. Savaitės treniruočių krūviai ir treniruočių intensyvumas skiriasi trijose treniruočių programose.

Pasirinkite savo kūno parengimo tikslą:



Pasirinkite parinktį **"Maintain/ Išlaikyti"**, jei jau esate gana treniruoti ir norite išlaikyti dabartinį kūno pasirengimo lygį. Ši parinktis taip pat gali būti naudinga žmonėms, kurie tiesiog pradeda reguliariai mankštintis. Kai jūs einate, visada galite pakeisti programą, kurią stebite, į reiklesnę.

"Improve/ Pagerinti" variantas yra skirtas pagerinti savo aerobinį fizinį pasirengimą su vidutinio progreso kreivė. Jei norite greičiau pagerinti savo pasirengimą, pasirinkite **„Boost/ Padidinti“** programą. Tai atneš jums sunkių treniruočių ir greitesnių rezultatų.

Treniruočių planą sudaro suplanuotos pratybos, kurių trukmė ir intensyvumas yra tiksliniai. Kiekvienas pratimas yra planuojamas siekiant padėti jums išlaikyti ir pagerinti savo pasirengimą palaipsniui, nepervargindami savo kūno. Jei praleidote pratimą arba darote šiek tiek daugiau nei planuota, „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ automatiškai atitinkamai pritaiko jūsų mokymo planą.

Kai pradėsite suplanuotą pratimą, laikrodis jums padės vaizdiniais ir garsiniais indikatoriais, kad išlaikytumėte reikiamą intensyvumą ir stebėtumėte savo pažangą.

ŠR zonų nustatymai (žr. 4.13.1 *Širdies ritmo zonos*) turi įtakos adaptyviajam treniruočių planui. Būsimo treniruočių plano veiklos apima intensyvumą. Jei ŠR zonos nustatytos netinkamai, intensyvumo nurodymai planuojamo pratimo metu gali neatitikti tikrojo treniruočių intensyvumo.

Jei norite pamatyti kitas suplanuotas treniruočių sesijas:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie treniruočių vertinimo rodinio.



2. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad peržiūrėtumėte šios savaitės planą.



3. Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pamatytumėte papildomą informaciją; treniruotės dieną, trukmę ir intensyvumo lygį (pagal širdies ritmo zonas žr. *Intensyvumo zonos*).



4. Paspauskite apatinį kairinį mygtuką, kad išeitumėte iš suplanuotų pratybų rodinio ir grįžtumėte į laiko rodyką.

 **PASTABA:** šiandien planuojama veikla taip pat matoma paspaudus vidurinį mygtuką laikrodžio ciferblato rodinyje.

 **PASTABA:** Adaptyviosios treniruočių gairės turi tikslus išlaikyti, tobulinti ar padidinti savo pasirengimą. Jei jau esate labai geros fizinės formos ir dažnai sportuojate, 7 dienų planas gali būti netinkamas jūsų dabartinei dienotvarei.

 **DĖMESIO:** Jei sirgote, treniruočių planas gali būti nepakankamai pakoreguoti, kai vėl pradėsite naudotis. Būkite ypač atsargūs ir lengvai sportuokite po ligos.

 **ISPĖJIMAS:** Laikrodis negali nustatyti, ar esate sužeistas. Laikykitės gydytojo rekomendacijų, kad atsigaumėte po traumos, ir tik tada laikykitės laikrodyje pateikto treniruočių plano.

Norėdami išjungti asmeninį treniruočių planą:

1. Nustatymų meniu eikite į **Training/ Treniruotės**.
2. Perjunkite **Guidance/ Gairės** į išjungtą būseną.



Jei nenorite adaptyviųjų rekomendacijų, bet norėtumėte pratybų tikslo, galite nustatyti tikslinį valandų skaičių kaip savaitinį tikslą iš **Treniruotės** nustatymų.

1. Išjungti **Guidance/ Gairės**.
2. Pasirinkite **Weekly goal/ Savaitės tikslas**, paspausdami vidurinį mygtuką.
3. Pasirinkite naują **Savaitės tikslą**, paspausdami viršutinius dešiniuosius arba apatinius dešiniuosius mygtukus.



4. Patvirtinkite paspausdami vidurinį mygtuką.

Rekomendacijos realiuoju laiku

Jei esate suplanavę pratybas einamąją dieną, ši veikla rodoma kaip pirmoji parinktis sporto režimo sąrašė, kai įeinatė į pratybų rodinį, norėdami pradėti pratybų įrašymą.

Jei norite gauti rekomendacijas realiuoju laiku, rekomenduojamą pratimą pradėkite kaip įprastą įrašymą, žr. 4.1 *Treniruočių įrašymas*.

 **PASTABA:** šiandien planuojama veikla taip pat matoma paspaudus vidurinį mygtuką laikrodžio ciferblato rodyne.

Naudodamiesi pagal planuojamą pratimą, pamatysite žalią pažangos kartelę ir savo pažangos procentus. Tikslas apskaičiuojamas pagal planuojamą intensyvumą ir trukmę. Kai mankštinatės pagal planuojamą intensyvumą (priklausomai nuo širdies ritmo), turėtumėte pasiekti tikslą apie planuojamą trukmę. Didesnis pratimų intensyvumas padės greičiau pasiekti tikslą. Panašiai mažesnis intensyvumas užtruks ilgiau.

4.5 Savarankiškas treniruočių vertinimas

Jūsų „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ pateikiama treniruočių veiklos apžvalga.



Spauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kol pamatysite einamosios savaitės treniruočių santrauką.

Mokymo tikslo negalima keisti, jei įjungtos adaptyvios mokymo gairės. Norėdami išjungti adaptyvias treniruočių gaires ir pakeisti treniruočių tikslą, žr. 4.4. *Prisitaikančios mokymo gairės*.

Dukart paspauskite vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte visą šios savaitės veiklą ir jūsų pastarųjų 3 savaitių pažangą.



Iš santraukos rodinio galite paspausti viršutinį kairįjį mygtuką, kad persijungtumėte tarp trejų jūsų geriausių sporto šakų.

Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pamatytumėte šios savaitės suvestinę. Santraukoje nurodomas bendras sporto laikas, atstumas ir kalorijos, pasirinktos bendrųjų sumų rodinyje.



4.6 Atkūrimo laikas

Atkūrimo laikas yra valandų įvertis, kiek laiko jūsų kūnas turi atsigauti po treniruotės. Laikas priklauso nuo treniruotės trukmės ir intensyvumo, taip pat nuo bendro nuovargio.

Atkūrimo laikas kaupiasi iš visų tipų pratybių. Kitaip tariant, jūs kaupiate atkūrimo laiką ilgo, mažo intensyvumo treniruotėje, taip pat ir didelio intensyvumo.

Laikas yra kaupiamasis visose treniruotėse, todėl, jei treniruojatės vėl prieš pasibaigus laikui, naujai sukauptas laikas pridamas prie likusios ankstesnės treniruotės.

Norėdami peržiūrėti atkūrimo laiką:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kol pamatysite treniruotės ir atkūrimo ekraną.
2. Paspauskite viršutinį kairįjį mygtuką, kad perjungtumėte treniruotę ir atkūrimą.



Kadangi atkūrimo laikas yra tik įvertinimas, sukauptos valandos nuolat skaičiuojamos, nepriklausomai nuo jūsų parengimo lygio ar kitų individualių veiksmų. Jei esate labai parengti, galite atsigauti greičiau nei numatyta. Kita vertus, jei sergate gripu, pavyzdžiui, jūsų atsigavimas gali būti lėtesnis nei apskaičiuota.

4.7 Miego stebėjimas

Geras nakties miegas yra svarbus sveikam protui ir kūnui. Galite naudoti laikrodį, kad galėtumėte stebėti miegą ir stebėti, kiek miego vidutiniškai gaunate ir kaip gerai miegote.

Kai nešiojate savo laikrodį lovoje, „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ stebi jūsų miegą, remiantis pagreitimo matuoklio duomenimis.

Norėdami sekti miegą:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus, slinkite žemyn iki **SLEEP/MIEGAS** ir paspauskite vidurinį mygtuką.

2. Perjunkite į **SLEEP TRACKING/ MIEGO STEBĖJIMAS**.



3. Nustatykite laiką eiti miegoti ir pabusti pagal įprastą miego grafiką.

Paskutiniame žingsnyje nustatomas jūsų miego laikas. Jūsų laikrodis naudoja šį laikotarpį, kad nustatytų, kada miegate (per miego laiką), ir praneša apie visą miegą kaip apie vieną seansą. Pavyzdžiui, jei naktį atsikėlėte atsigerti vandens, laikrodis vis tiek skaičiuoja bet kokią miegą po to kaip tą patį seansą.

Jei užmigsite anksčiau arba miegosite ilgiau nei nustatytas miego laikas, laikrodis seks jūsų miegą tol, kol dalis miego laiko neviršys nustatyto miego ir pabudimo laiko.

 **PASTABA:** Jei nueinate miegoti gerokai vėliau, nei jums laikas miegoti, laikrodis gali to neįskaičiuoti į jūsų miego sesiją.

Ijungę miego stebėjimą, taip pat galite nustatyti miego tikslą. Tipiškas suaugęs žmogus turi nuo 7 iki 9 valandų miego per dieną, nors jūsų idealus miego kiekis gali skirtis nuo normų.

 **PASTABA:** Visi miego matavimai, išskyrus miego kokybę ir vidutinį širdies susitraukimų dažnį, grindžiami tik judėjimu, todėl jie yra apytiksliai ir gali neatspindėti tikrųjų jūsų miego įpročių.

Miego kokybė

Be trukmės, laikrodis taip pat gali įvertinti miego kokybę stebėdamas jūsų širdies ritmo kintamumą miego metu. Šis svyravimas rodo, kaip gerai miegas padeda jums pailsėti ir atsigauti. Miego kokybė miego suvestinėje rodoma skalėje nuo 0 iki 100, kur 100 reiškia geriausią miego kokybę.

Širdies ritmo matavimas miegant

Kad būtų galima išmatuoti miego kokybę, įsitikinkite, kad įjungtas kasdienis ŠR (žr. 4.3.3. *Kasdienis ŠR*) ir miego stebėjimas.

Automatinis „Netrukdyti“ režimas

Galite naudoti automatinį nustatymą **Do Not Disturb/ Netrukdyti**, kad miegodami automatiškai įgalintumėte režimą **Netrukdyti**.

Miego tendencijos

Kai pabusite, jus pasitiks miego santrauka. Suvestinėje pateikiama bendra miego trukmė, taip pat apytikslis laikas, kurį miegojote (judėjote), kada nuėjote miegoti, kada pabudote ir vidutinė ŠR miego kokybė.

Naudodami miego įžvalgą galite stebėti bendrą miego tendenciją. Laikrodžio ciferblate spauskite apatinį dešiniąjį mygtuką, kol pamatysite ekraną **Sleep duration/ Miego trukmė**. Pirmajame rodinyje rodomas jūsų paskutinis miegas, palyginti su jūsų miego trukmės tikslu.



Miego ekrane galite paspausti vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte vidutinę miego trukmę ir tada vidutinį širdies susitraukimų dažnį miegant per pastarąsias septynias dienas. Duomenis galima peržiūrėti ne grafikais, o skaičiais, paspaudus apatinį dešinįjį mygtuką.



PATARIMAS: Miego ekrane galite laikyti nuspaustą vidurinįjį mygtuką, kad pasiektumėte miego stebėjimo nustatymus ir naujausią miego suvestinę.

4.8 Stresas ir atsigavimas

Jūsų ištekliai yra geras jūsų kūno energijos lygio požymis ir išverčia į jūsų gebėjimą valdyti stresą ir susidoroti su dienos iššūkiais.

Stresas ir fizinis aktyvumas išseikvoja jūsų išteklius, o poilsis ir atsigavimas juos atkuria. Geras miegas yra esminė dalis užtikrinant, kad jūsų kūnas turi reikiamų išteklių.

Kai jūsų išteklių lygis yra aukštas, greičiausiai jausitės švieži ir energingi. Ėjimas pabėgioti, kai jūsų ištekliai yra dideli, reiškia, kad jūs tikriausiai turėsite puikų begimą, nes jūsų kūnas turi energijos, kurios reikia prisitaikyti ir pagerinti, kaip rezultatas.

Galimybė sekti savo išteklius gali padėti jums juos valdyti ir naudoti protingai. Taip pat galite naudoti savo išteklių lygius kaip vadovą, kad nustatytumėte streso veiksnius, asmeniškai veiksmingas atsigavimo didinimo strategijas ir geros mitybos poveikį.

Stresas ir atsigavimas naudoja optinius širdies jutiklio rodmenis ir kad juos gautumėte dienos metu, turi būti įjungtas kasdienis ŠR, žr. 4.3.3. *Dienos ŠR*.

Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie streso ir atsigavimo ekrano.



Matuoklis aplink šį ekraną rodo bendrą išteklių lygį. Jei jis yra žalias, tai reiškia, kad jūs atsigaukite. Būsenos ir laiko indikatorius nurodo dabartinę būseną (aktyvią, neaktyvią, atsigaukiančią ar įtemptą) ir kiek laiko buvote toje būsenoje. Pavyzdžiui, šioje ekrano kopijoje jūs atsigavote pastarąsias keturias valandas.

Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pamatytumėte išteklių juostinę diagramą per pastarąsias 16 valandų.



Žaliosios juostos nurodo laikotarpius, per kuriuos atsigavote. Procentinė vertė yra dabartinio išteklių lygio įvertinimas.

4.9 Parengimo lygis

Geras aerobinis fizinis pasirengimas yra svarbus jūsų bendrai sveikatai, gerovei ir sporto rezultatams.

Jūsų aerobinio pasirengimo lygis apibrėžiamas kaip VO2max (maksimalus deguonies suvartojimas), plačiai pripažintas aerobinės ištvermės pajėgumo matas. Kitaip tariant, VO2max rodo, kaip gerai jūsų kūnas gali naudoti deguonį. Kuo didesnis VO2max, tuo geriau galite naudoti deguonį.

Jūsų kūno pasirengimo lygio įvertinimas grindžiamas širdies ritmo atsako aptikimu kiekvienos įrašytos bėgimo ar vaikščiojimo treniruotės metu. Norėdami gauti savo pasirengimo lygį įvertinimą, įrašykite bent 15 minučių trukmės bėgimą ar ėjimą dėvint jūsų „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ su prijungtu GPS arba kalibruotu greičiu.

Jei nėra prijungto GPS, prieš pradėdami 15 minučių vaikščioti ir (arba) bėgioti ir nustatydami savo fizinio pasirengimo lygį, turite rankiniu būdu sukalibruoti laikrodį, žr. 4.1.1 *Greičio ir atstumo kalibravimas*.

Sėkmingai atlikus kalibravimą, laikrodis gali nustatyti jūsų fizinio pasirengimo lygį visoms bėgimo ir ėjimo treniruotėms.

Dabartinis įvertintas pasirengimo lygis rodomas kūno pasirengimo lygio ekrane. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad pereitumėte į kūno pasirengimo lygio ekraną.



PASTABA: jei laikrodis dar neįvertino jūsų kūno parengimo lygio, kūno parengimo lygio ekrane bus rodomi tolesni nurodymai.

Istoriniai duomenys, iš įrašytų bėgimo ir vaikščiojimo treniruočių, vaidina svarbų vaidmenį užtikrinant jūsų VO2max įvertinimo tikslumą. Kuo daugiau veiklos įrašysite su savo „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“, tuo tikslesnis tampa jūsų VO2max įvertis.

Yra šeši fizinio parengimo lygiai, nuo žemo iki aukšto: labai prastas, prastas, geras, geresnis, puikus ir pranašesnis. Vertė priklauso nuo jūsų amžiaus ir lyties, ir kuo didesnės vertės turite, tuo geriau jūsų pasirengimo lygis.

Paspauskite viršutinį kairįjį mygtuką, kad peržiūrėtumėte numatomą kūno parengimo amžių. Parengimo amžius yra metrinė vertė, kuri iš naujo interpretuoja jūsų VO2max vertę pagal amžių. Reguliariai užsiimdami tinkama fizine veikla padidinsite savo VO2max vertę ir sumažinsite savo fizinį amžių.



Vo2max tobulinimas yra labai individualus ir priklauso nuo tokių veiksnių kaip amžius, lytis, genetika ir treniruočių fonas. Jei jau esate labai geros fizinės formos, savo fizinio pasirengimo lygį didinsite lėčiau. Jei tik pradate reguliariai sportuoti, galite pamatyti greitą kūno rengybos padidėjimą.

4.10 Krūtinės širdies ritmo jutiklis

Galite naudoti „Bluetooth® Smart“ suderinamą širdies ritmo jutiklį, pvz., „Suunto Smart Sensor“ išmanųjį jutiklį, su „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“, kad gautumėte tikslią informaciją apie pratimų intensyvumą.

Jei naudojate „Suunto Smart Sensor“, taip pat turite papildomą privalumą - širdies ritmo atmintį. Jutiklio atminties funkcija buferizuoja duomenis, jei ryšys su laikrodžiu nutrūksta, pavyzdžiui, plaukiojant (po vandeniu duomenys neperduodami).

Tai taip pat reiškia, kad netgi galite palikti savo laikrodį pradėjus įrašymą. Daugiau informacijos rasite „Suunto Smart Sensor“ naudotojo vadove.

Žr. 4.11. *PPĮ ir jutiklių poravimo* instrukcijas, kaip susieti ŠR jutiklį su jūsų laikrodžiu.

4.11 PPĮ ir jutiklių suporinimas

Suporinkite laikrodį su „Bluetooth Smart“ PPĮ ir jutikliais, kad įrašydami pratimą surinktumėte papildomos informacijos.

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ palaiko šių tipų PPĮ ir jutiklius:

- Širdies susitraukimų dažnio
- Dviračio
- Kojos

 **PASTABA:** *Negalite nieko suporinti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Išjunkite lėktuvo režimą prieš suporinimo. Žr. 3.5. Lėktuvo režimas.*

Norėdami susieti PPĮ arba jutiklį:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus ir pasirinkite **Connectivity/Jungiamumas**.
2. Pasirinkite **Pair sensor/Suporinti jutiklį**, kad gautumėte jutiklių tipų sąrašą.
3. Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad slinktumėte per sąrašą, ir viduriniu mygtuku pasirinkite jutiklio tipą.



4. Vadovaudamiesi laikrodyje pateiktomis instrukcijomis, kad užbaigtumėte susiejimą (jei reikia, žiūrėkite jutiklį arba PPĮ vadovą), paspausdami vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie kito veiksmo.



Jei PPĮ turi reikiamus nustatymus, suporinimo proceso metu būsite paraginti įvesti reikšmę.

Suporavus PPĮ arba jutiklį, laikrodis jo ieško, kai tik pasirenkate sporto režimą, kuris naudoja tą jutiklio tipą.

Visą suporintų įrenginių sąrašą laikrodyje galite pamatyti iš nustatymų dalyje **Connectivity/ Jungiamumas » Paired devices/ Suporinti įrenginiai**.

Jei reikia, iš šio sąrašo galite pašalinti (atsieti) įrenginį. Pasirinkite įrenginį, kurį norite pašalinti, tada bakstelėkite **Forget/ Pamiršti**.

5.12.1. Pėdų PPĮ kalibravimas

Kai suporuojate pėdų PPĮ, laikrodis automatiškai kalibruoja PPĮ naudodamas GPS. Rekomenduojame naudoti automatinį kalibravimą, tačiau, jei reikia, galite jį pašalinti iš PPĮ nustatymų dalyje **Jungiamumas » Suporinti įrenginiai**.

Pirmajam kalibravimui su GPS turėtumėte pasirinkti sporto režimą, kuriame naudojamas pėdos PPĮ ir GPS tikslumas nustatytas kaip **Best/ Geriausias**. Pradėkite įrašymą ir, jei įmanoma, ne trumpiau kaip 15 minučių vykdykite pastovų tempą ant lygio paviršiaus.

Pradinio kalibravimo metu bėkite įprastu vidutiniu tempu, o tada sustabdykite pratimų įrašymą. Kitą kartą, kai naudosite pėdos PPĮ, kalibravimas bus paruoštas.

Laikrodis automatiškai iš naujo kalibruoja pėdos PPĮ, jei reikia, kai GPS greitis yra prieinamas.

5.13. Laikmačiai

Laikrodyje yra chronometras ir atgalinio laiko skaičiavimo laikmatis, skirtas pagrindiniam laiko matavimui. Laikrodžio ciferblate atidarykite paleidimo programą ir slinkite aukštyn, kol pamatysite laikmačio piktogramą. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte laikmačio ekraną.

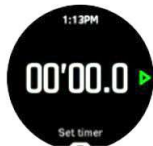


Kai pirmą kartą įeiniate į ekraną, jame rodomas chronometras. Po to jis prisimena, ką naudojote paskutinį kartą, t. y. chronometrą ar atgalinės atskaitos laikmatį.

Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką, kad atidarytumėte meniu **Set timer/ Nustatyti laikmatį**, kuriame galite keisti laikmačio nustatymus.

Chronometras

Paleiskite chronometrą paspausdami vidurinį mygtuką.



Sustabdykite chronometrą paspausdami vidurinį mygtuką. Galite tęsti dar kartą paspausdami vidurinį mygtuką. Nustatykite iš naujo paspausdami apatinį mygtuką.



Išeikite iš laikmačio laikydami nuspaudę vidurinę mygtuką.

Atgalinio skaičiavimo laikmatis

Laikmačio ekrane paspauskite apatinę mygtuką, kad atidarytumėte sparčiųjų klavišų meniu. Ten galite pasirinkti iš anksto nustatytą atgalinio laiko skaičiavimo laiką arba sukurti pasirinktinį atgalinio laiko skaičiavimo laiką.



Sustokite ir iš naujo nustatykite, jei reikia, naudodami vidurinę ir apatinę dešininį mygtukus.

Išeikite iš laikmačio laikydami nuspaudę vidurinę mygtuką.

5.14. Intensyvumo zonos

Intensyvumo zonų naudojimas padeda jūsų fizinio pasirengimo plėtrai. Kiekviena intensyvumo zona pabrėžia jūsų kūną įvairiais būdais, todėl skirtingas poveikis jūsų fiziniam pasirengimui. Yra penkios skirtingos zonos, sunumeruotos nuo 1 (žemiausios) iki 5 (didžiausios), apibrėžiamos procentais pagal maksimalų širdies ritmą (maks. ŠR) arba tempą.

Svarbu treniruotis intensyviai ir suprasti, koks turėtų būti tas intensyvumas. Ir nepamirškite, nepriklausomai nuo jūsų planuojamų treniruočių, kad visada turėtumėte skirti laiko apšilti prieš pratimą.

Penkios skirtingos intensyvumo zonos, naudojamos „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“, yra šios:

1 zona: Easy/ Lengva

Pratimai 1 zonoje yra palyginti lengvi jūsų kūnui. Kai kalbama apie fitneso treniruotes, toks mažas intensyvumas yra svarbus daugiausia atstatomosioms treniruotėms ir pagrindinei fizinei būklei gerinti, kai tik pradėsite sportuoti arba po ilgos pertraukos. Kasdienė mankšta - vaikščiojimas, lipimas laiptais, važiavimas į darbą dviračiu ir pan. - paprastai atliekami šioje intensyvumo zonoje.

2 zona: Moderate/ Vidutinio sunkumo

Pratimai 2 zonoje efektyviai pagerina jūsų pagrindinį kūno parengimo lygį. Pratimai tokiu intensyvumu jaučiasi lengvai, tačiau ilgos trukmės treniruotės gali turėti labai didelį treniruočių poveikį. Dauguma širdies ir kraujagyslių poveikio treniruočių turėtų būti atliekami šioje zonoje. Pagrindinio kūno pasirengimo gerinimas yra pagrindas kitiems pratimams ir paruošia jūsų sistemą energingesnei veiklai. Ilgos trukmės treniruotės šioje zonoje sunaudoja daug energijos, ypač iš jūsų kūno sukauptų riebalų.

3 zona: Hard/ Sunki

Pratimai, atliekami 3 zonoje, yra gana energingi ir atrodo gana sunkūs. Tai pagerins jūsų gebėjimą greitai ir ekonomiškai judėti. Šioje zonoje jūsų organizme pradeda formuotis pieno rūgštis, tačiau organizmas vis dar sugeba ją visiškai išplauti. Tokiu intensyvumu turėtumėte treniruotis ne daugiau kaip porą kartų per savaitę, nes organizmas patiria didelį stresą.

4 zona: Very hard/ Labai sunki

Pratimai 4 zonoje paruoš jūsų sistemą varžybų tipo renginiams ir dideliu greičiui. Treniruotės šioje zonoje gali būti atliekamos pastoviu greičiu arba kaip intervalo treniruotės (trumpesnių treniruočių etapų deriniai su pertraukomis). Didelio intensyvumo treniruotės greitai ir efektyviai ugdo jūsų kūno pasirengimo lygį, tačiau per dažnos arba per dideliu intensyvumu gali sukelti persitreniravimą, o tai gali priversti jus atsipūsti nuo

treniruočių programos.

5 zona: Maximal/ Maksimali

Kai jūsų širdies susitraukimų dažnis treniruotės metu pasiekia 5 zoną, treniruotės jausis labai sunkiai. Pieno rūgštis kaupsis jūsų sistemoje daug greičiau, nei ji gali būti pašalinta, ir jūs būsite priversti sustabdyti po ne daugiau kaip kelias minutes. Sportininkai įtraukia šias maksimalaus intensyvumo treniruotes į savo treniruočių programą labai kontroliuojamu būdu, fitneso entuziastams jos visai nereikalingos.

4.13.1 Širdies ritmo zonos

Širdies ritmo zonos apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai, pagrįsti didžiausiu širdies susitraukimų dažniu (max ŠR).

Pagal numatytuosius nustatymus jūsų maksimalus ŠR apskaičiuojamas naudojant standartinę lygtį: 220 – jūsų amžius. Jei žinote tikslų maksimalų ŠR, turėtumėte atitinkamai pakoreguoti numatytąją vertę.

7 dienų treniruočių planas (žr. 4.4. *Adaptyviosios treniruočių gairės*) grindžiamas ŠR zonos ribomis. Jei ribos arba maksimalus ŠR neatitinka jūsų asmeninių verčių, treniruočių planas gali optimaliai nepadėti jums pasiekti norimo fizinio pasirengimo lygio.

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ turi numatytąsias ir konkrečiai veiklai skirtas ŠR zonas. Numatytosios zonos gali būti naudojamos visoms veikloms, tačiau pažangesnėms treniruotėms galite naudoti konkrečias ŠR zonas bėgimui ir važinėjimui dviračiu.

Set max HR/ Nustatyti maksimalų ŠR

Nustatykite maksimalų ŠR iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Default zones/ Numatytosios zonos**.

1. Pasirinkite maksimalų ŠR (didžiausia vertė, spm) ir paspauskite vidurinę mygtuką.



2. Pasirinkite naują maksimalų ŠR paspausdami viršutinį dešininį arba apatinį dešininį mygtuką.
3. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad pasirinktumėte naują maksimalų HŠ.
4. Laikykite vidurinę mygtuką paspaustą, kad išeitumėte iš HŠ zonų rodinio.

PASTABA: Taip pat galite nustatyti jūsų maksimalų ŠR iš nustatymų dalyje **General/ Bendras » Personal/ Asmeninis**.

Numatytųjų ŠR zonų nustatymas

Nustatykite numatytąsias ŠR zonas iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Default zones/ Numatytosios zonos**.

1. Slinkite aukštyn / žemyn paspausdami viršutinį dešininį arba apatinį dešininį mygtuką ir



paspauskite vidurinę mygtuką, kai paryškinama norima keisti ŠR zona.

2. Pasirinkite naują ŠR zoną paspausdami viršutinį dešininį arba apatinį dešininį mygtuką.
3. Paspauskite vidurinę mygtuką, kad pasirinktumėte naują ŠR reikšmę.



4.

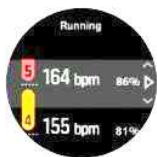
Laikykite vidurinį mygtuką paspaustą, kad išeitumėte iš ŠR zonų rodinio.

PASTABA: ŠR zonų rodyje pasirinkus **Reset/ Nustatyti iš naujo**, rodinys atstatys ŠR zonų numatytąją vertę.

Nustatyti konkrečiai veiklai skirtas ŠR zonas

Nustatykite savo veiklai būdingas ŠR zonas iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Advadsed/ Išplėstinės zonos**.

1. Pasirinkite norimą redaguoti veiklą (bėgimą arba važiavimą dviračiu), paspausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką, ir paryškinę veiklą paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte ŠR zonas.
3. Slinkite aukštyn / žemyn paspausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką ir paspauskite vidurinį mygtuką, kai paryškinama norima keisti ŠR zona.
4. Pasirinkite jūsų naują ŠR zoną paspausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką.



5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naują ŠR reikšmę.
6. Laikykite vidurinį mygtuką paspaustą, kad išeitumėte iš ŠR zonų rodinio.

4.13.1.1 ŠR zonų naudojimas treniruočių metu

Kai įrašote pratimą (žr. 4.1. *Pratimo įrašymas*) ir pasirinkote širdies ritmą kaip intensyvumo tikslą (žr. 4.1.4. *Tikslų naudojimas pratybų metu*), ŠR zonos matuoklis, padalintas į penkias dalis, rodomas aplink išorinį sporto režimo ekrano kraštą (visiems sporto režimams, palaikantiems ŠR). Matuoklis nurodo, kurioje ŠR zonoje šiuo metu treniruojatės, apšviesdamas atitinkamą sekciją. Maža matuoklio rodyklė nurodo, kur esate zonos diapazone.



Laikrodis įspėja, kai paspausite pasirinktą tikslinę zoną. Fizinio krūvio metu laikrodis paragins jus pagreitinėti arba sulėtinti greitį, jei jūsų širdies susitraukimų dažnis yra už pasirinktos tikslinės zonos ribų.



Be to, numatytame sporto režimo ekrane yra specialus ŠR zonoms skirtas ekranas. Zonų rodmenyse viduriniame lauke rodoma dabartinė ŠR zona, o matuoklio fono spalva taip pat rodo, kurioje ŠR zonoje treniruojatės.



Pratybų suvestinėje galite sužinoti, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

4.13.2 Tempo zonos

Tempo zonos veikia kaip ŠR zonos, tačiau jūsų treniruočių intensyvumas priklauso nuo jūsų tempo, o ne širdies ritmo. Atsižvelgiant į nustatymus, tempo zonos rodomos kaip metrinė arba imperinė vertė.

„Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ turi penkias numatytąsias tempo zonas, kurias galite naudoti arba galite apibrėžti savo.

Tempo zonos yra skirtos bėgimui.

Nustatyti tempo zonas

Nustatykite savo veiklai būdingas tempo zonas iš nustatymų dalyje **Training/ Treniruotės » Intensity zones/ Intensyvumo zonos » Advadsed zones/ Išplėstinės zonos**.

1. Paspausdami vidurinį mygtuką pasirinkite **Running/ Bėgimas**.
2. Slinkite žemyn paspausdami apatinį dešinįjį mygtuką ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte tempo zonas.
3. Slinkite aukštyn/žemyn spausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką ir paspauskite vidurinįjį mygtuką, kai bus paryškinta norima pakeisti tempo zona.
4. Pasirinkite jūsų naują tempo zoną paspausdami viršutinį dešinįjį arba apatinį dešinįjį mygtuką.



5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naują tempo zonos reikšmę.
6. Paspauskite ir laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš tempo zonų rodinio.

4.13.2.1. Tempo zonų naudojimas treniruočių metu

Kai įrašote pratimą (žr. 4.1. *Pratimo įrašymas*) ir pasirinkote tempą kaip intensyvumo tikslą (žr. 4.1.4 *Tikslų naudojimas pratybų metu*), rodomas į penkias dalis suskirstytas tempo zonos matuoklis. Šios penkios sekcijos rodomos aplink išorinį sporto režimo ekrano kraštą. Matuoklis nurodo tempo zoną, kurią pasirinkote kaip intensyvumo tikslą, apšviesdamas atitinkamą sekciją. Maža matuoklio rodyklė nurodo, kur esate zonos diapazone.



Laikrodis įspėja, kai pasiekiate pasirinktą tikslinę zoną. Pratimo metu laikrodis paragins jus pagreitinti arba sulėtinti greitį, jei jūsų tempas yra už pasirinktos tikslinės zonos ribų.



Pratybų santraukoje pateikiama informacija, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

5. Priežiūra ir palaikymas

5.1. Tvarkymo gairės

Su įrenginiu elkitės atsargiai - jo nemuškite ir nepaleiskite.

Įprastomis aplinkybėmis laikrodžiui nereikia priežiūros. Reguliariai nuplaukite jį gėlu vandeniu, švelniu muilu ir atsargiai išvalykite korpusą drėgnu, minkštu skudurėliu ar zomša.

Naudokite tik originalius „Suunto“ priedus - ne originalių priedų padarytai žalai garantija netaikoma.

5.2. Baterija

Vieno įkrovimo trukmė priklauso nuo to, kaip naudojate laikrodį ir kokiomis sąlygomis. Pavyzdžiui, žema temperatūra sumažina vieno įkrovimo trukmę. Apskritai įkraunamų baterijų talpa laikui bėgant mažėja.

 **PASTABA:** Jei dėl sugedusios baterijos neįprastai sumažėja talpa, „Suunto“ kompensuoja baterijos pakeitimą vienerius metus.

 **PASTABA:** Šiame gaminyje yra nekeičiama, įkraunama ličio jonų baterija.

Kai baterijos įkrovos lygis yra mažesnis nei 20 %, o vėliau – 10 %, laikrodyje rodoma senkančios baterijos piktograma. Jei įkrovimo lygis labai žemas, laikrodis pereina į mažos galios režimą ir rodo įkrovimo piktogramą.

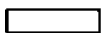
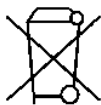


Laikrodžiui įkrauti naudokite pateiktą USB kabelį. Kai baterijos lygis yra pakankamai aukštas, laikrodis atsibunda iš mažesnės galios režimo.

 **ĮSPĖJIMAS:** Įkraukite laikrodį naudodami tik USB adapterius, kurie atitinka IEC 60950-1 standartą ribotam maitinimui. Naudojant reikalavimų neatitinkančius adapterius gali būti sugadintas laikrodis arba kilti gaisras.

5.3. Šalinimas

Prietaisą išmeskite pagal vietines elektronikos atliekų taisykles. Nemeskite jo į šiukšles. Jei norite, galite grąžinti įrenginį artimiausiam „Suunto“ pardavėjui.



6. Nuoroda

6.1. Atitiktis

Su atitiktimi susijusios informacijos ir išsamių techninių specifikacijų ieškokite „Gaminio saugos ir reguliavimo informacija“, pristatytoje kartu su jūsų „Suunto 3/Suunto 3 Fitness“ arba pateikta www.suunto.com/userguides.

6.2. CE (Europos sertifikatas)

Šiuo dokumentu „Suunto Oy“ pareiškia, kad OW186 tipo radijo įrenginiai atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visą ES atitikties deklaracijos tekstą galima rasti šiuo interneto adresu: www.suunto.com/EUconformity.





„SUUNTO“ KLIENTŲ APTARNAVIMAS

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Gamintojas:

Suunto Ltd.
Tammisto kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 06/2021

„Suunto“ yra registruotasis „Suunto Oy“ prekės ženklas. Visos teisės saugomos.