

# **SUUNTO 3 FITNESS**


## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
2. Начало работы.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Обновление ПО.....	6
2.3. Приложение Suunto.....	6
2.4. Кнопки.....	7
2.5. Оптический пульсометр.....	8
2.6. Дисплеи.....	9
2.7. Значки.....	9
2.8. Настройка параметров.....	10
3. Функции.....	12
3.1. Мониторинг физической активности.....	12
3.1.1. Текущий пульс.....	13
3.1.2. Пульс за день.....	13
3.2. Авиарежим.....	14
3.3. Автопауза.....	15
3.4. Подсветка.....	15
3.5. Блокировка кнопок и гашение экрана.....	15
3.6. Нагрудный пульсометр.....	16
3.7. Информация об устройстве.....	16
3.8. Тема оформления.....	16
3.9. Режим "не беспокоить".....	17
3.10. Ощущение.....	17
3.11. Уровень физподготовки (VO2MAX).....	18
3.12. Проверка физической подготовки.....	18
3.13. Зоны интенсивности.....	18
3.13.1. Зоны сердцебиения.....	19
3.14. Интервальная тренировка.....	21
3.15. Язык и единицы измерения.....	22
3.16. Журнал.....	22
3.17. Уведомления.....	23
3.18. Сопряжение устройств POD и датчиков.....	23
3.18.1. Калибровка датчика Power POD.....	24
3.18.2. Калибровка устройства Foot POD.....	24
3.19. Запись упражнения.....	25
3.19.1. GPS через мобильный в тренировках.....	26
3.19.2. Параметры энергосбережения в спортивном режиме.....	26
3.20. Восстановление.....	27
3.21. Отслеж. сна.....	27
3.22. Плавание.....	29

3.22.1. Спортивные режимы.....	29
3.23. Время и дата.....	29
3.23.1. Будильник.....	29
3.24. Таймеры.....	30
3.25. Звуковые сигналы и вибрация.....	31
3.26. Анализ тренировок.....	31
3.26.1. Планы тренировок.....	32
3.27. Циферблаты.....	33
4. Уход и очистка.....	35
4.1. Рекомендации по использованию.....	35
4.2. Батарея.....	35
4.3. Утилизация.....	35
5. Справочная информация.....	36
5.1. Технические характеристики.....	36
5.2. Нормативное соответствие.....	37
5.2.1. CE.....	37
5.2.2. Соответствие требованиям FCC.....	37
5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады).....	37
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	38
5.2.5. KC.....	38
5.2.6. Thailand-NBTC.....	38
5.2.7. NCC.....	38
5.2.8. EAC.....	38
5.3. Товарный знак.....	38
5.4. Патентная маркировка.....	38
5.5. Международная ограниченная гарантия.....	39
5.6. Авторские права.....	40


# 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Виды мер предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** - обозначает процедуры и ситуации, могущие повлечь за собой тяжелые травмы или смерть.


 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** - обозначает процедуры и ситуации, неизбежно приводящие к повреждению продукта.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** - служит для привлечения внимания к важной информации.


 **СОВЕТ:** - обозначает дополнительные советы по использованию возможностей и функций устройства.


## Меры предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** При контакте изделия с кожей могут возникать аллергические реакции или раздражения, несмотря на следование всем промышленным стандартам. В этом случае немедленно прекратите использование прибора и обратитесь к врачу.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Всегда консультируйтесь с врачом прежде чем начинать программу тренировок. Излишнее усердие может вызывать серьезные травмы.


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для любительского использования.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не следует всецело полагаться на работу GPS или срок службы батареи в изделии. Всегда используйте карты и прочие резервные материалы, чтобы гарантировать свою безопасность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие какие-либо растворители, они могут повредить его поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие аэрозоль от насекомых, поскольку он может повредить поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** С целью сохранения окружающей среды не выбрасывайте изделие, а утилизируйте его как электронное оборудование.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

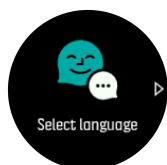


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Специалисты Suunto применяют совершенные датчики и алгоритмы для расчета показателей, которые могут быть вам полезны при различных занятиях и приключениях. Мы прилагаем все усилия, чтобы эти показатели были как можно более точными. Однако никакие данные, собираемые нашими продуктами и услугами, не являются абсолютно надежными, а вычисленные на их основе показатели — абсолютно точными. Количество затраченных калорий, частота сердцебиения, географическое местоположение, сведения об обнаруженном движении и распознанных выстрелах, показатели уровня нагрузки на организм и прочие результаты измерений могут не соответствовать фактическому состоянию вещей. Продукты и услуги Suunto предназначены исключительно для отдыха и развлечений и совершенно не пригодны для применения в медицинских целях.

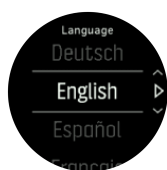
## 2. Начало работы

Первый запуск часов Suunto 3 Fitness вполне прост и не вызывает никаких затруднений.

1. Чтобы вывести часы из режима сна, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить мастер настройки.



3. Выберите язык нажатием верхней или нижней кнопки справа и подтвердите выбор нажатием средней кнопки.



4. Следуйте указанием мастера для завершения настройки первоначальных параметров. Нажмите правую верхнюю или нижнюю кнопку, чтобы изменить значения, и нажмите среднюю кнопку, чтобы сделать выбор и перейти к следующему шагу.

Когда мастер настройки завершит работу, полностью зарядите часы с помощью комплектного USB-кабеля.

### 2.1. SuuntoLink

Загрузите и установите SuuntoLink на ПК или Mac, чтобы обновить ПО часов.

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии.

Посетите [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) для получения дополнительной информации.

### 2.2. Обновление ПО

Программные обновления дают часам новые функции и важные улучшения. Мы настоятельно рекомендуем обновлять часы как только выходит обновление.

При наличии обновления вы получите уведомления через SuuntoLink, а также приложение Suunto.


Чтобы обновить программное обеспечение часов:

1. Подключите часы к компьютеру комплектным USB-кабелем.
2. Запустите SuuntoLink, если он еще не запущен.
3. Нажмите кнопку обновления в SuuntoLink.

### 2.3. Приложение Suunto


Приложение Suunto поможет расширить возможности ваших часов Suunto 3 Fitness. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы получать уведомления

на часы, изменять настройки на ходу, делать фотографии с данными из ваших активностей и так далее.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением.

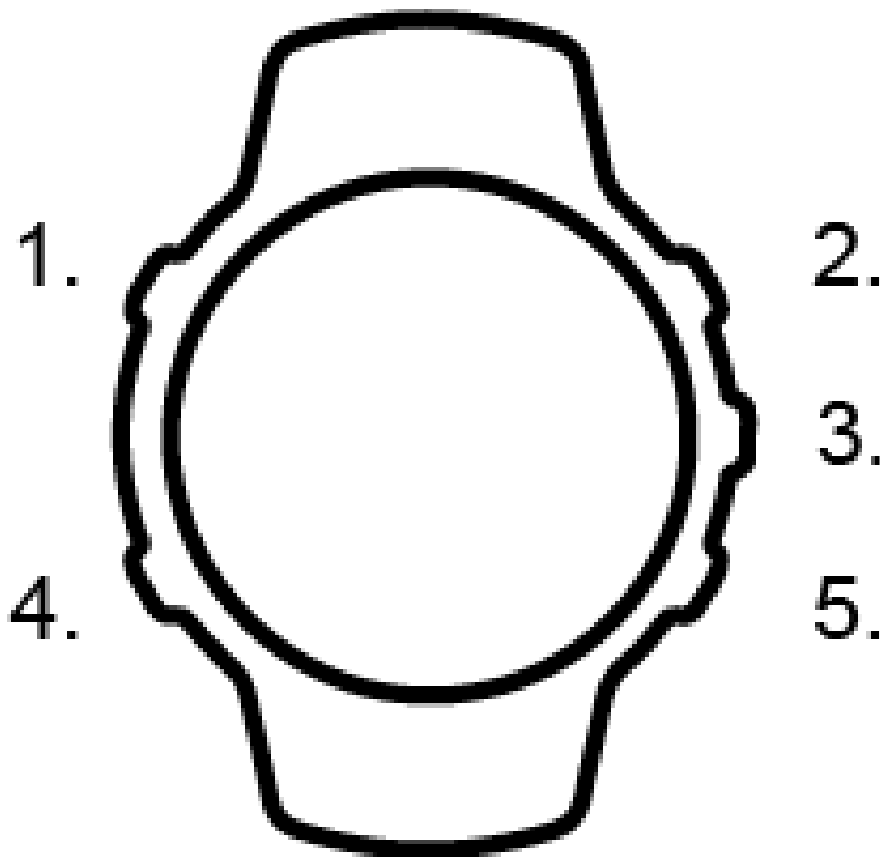
Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:

1. Убедитесь, что Bluetooth в ваших часах включен. В меню настроек перейдите к пункту **Подключение** (Подключение) » **Обнаружение** (Поиск) и включите его, если это еще не сделано.
2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое мобильное устройство из iTunes App Store, Google Play или нескольких популярных магазинов приложений в Китае.
3. Запустите приложение Suunto и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен.
4. Коснитесь значка параметров в верхнем правом углу экрана приложения и затем коснитесь значка “+”, чтобы выполнить сопряжение часов.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к Интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

## 2.4. Кнопки

Suunto 3 Fitness оснащены пятью кнопками, которые можно использовать для навигации по дисплеям и функциям.



### **1. Левая верхняя кнопка**

- нажмите для включения подсветки
- нажмите для просмотра альтернативной информации

### **2. Правая верхняя кнопка**

- нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню

### **3. Средняя кнопка**

- нажмите, чтобы выбрать элемент или просмотреть дополнительную информацию
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

### **4. Левая нижняя кнопка**

- нажмите для возврата к предыдущему экрану
- удерживать нажатой чтобы вернуться к циферблату

### **5. Правая нижняя кнопка**

- нажмите, чтобы перейти ниже по меню или экрану

При записи упражнения кнопки выполняют следующие функции:

### **1. Левая верхняя кнопка**

- нажмите для просмотра альтернативной информации

### **2. Правая верхняя кнопка**

- нажмите, чтобы приостановить или продолжить запись
- удерживайте нажатой, чтобы изменить вид деятельности

### **3. Средняя кнопка**

- нажмите для переключения дисплеев
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

### **4. Левая нижняя кнопка**

- нажмите для переключения дисплеев

### **5. Правая нижняя кнопка**

- нажмите, чтобы отметить этап
- удерживайте нажатой, чтобы заблокировать или разблокировать кнопки

## **2.5. Оптический пульсометр**

Оптический пульсометр — это простое и удобное устройство для измерения пульса. Чтобы добиться максимальной точности результатов, учитывайте все факторы, влияющие на измерение:

- Часы должны прилегать к коже. Одежда, даже самая тонкая, не должна находиться между датчиком и вашей кожей.
- Возможно, следует расположить часы на руке немного выше привычного места. Датчик определяет кровоток в тканях. Чем больше тканей он может считать, тем лучше.
- Движения рук и напряжение мышц (например, хват теннисной ракетки) могут влиять на точность показаний датчика

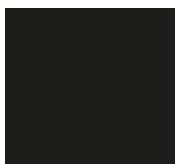


- При низкой частоте пульса показания датчика могут быть нестабильными. Во избежание этого уделите время короткой разминке перед началом записи.
- Пигментация кожи и татуировки могут препятствовать проникновению света и снижать точность показаний оптического датчика.
- Оптический датчик может неточно измерять частоту пульса при плавании.
- Для получения наиболее точных и своевременных результатов изменения пульса рекомендуем использовать совместимый нагрудный пульсометр (например, Suunto Smart Sensor).

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** В настоящее время оптические пульсометры уступают нагрудным датчикам в точности и надежности. Ваш текущий пульс может быть выше или ниже, чем показания оптического датчика.

## 2.6. Дисплеи








Дисплеи можно настраивать согласно индивидуальным предпочтениям. Кроме того, они могут быть изменены при обновлении программного обеспечения. Но базовое расположение останется таким, как указано ниже:

























1. Средство запуска
2. Циферблат
3. Пульсометр
4. Активность
5. Тренировка и восстановление
6. Сон

## 2.7. Значки

В Suunto 3 Fitness используются следующие значки:

	Блокировка кнопок
	Калории
	Зарядка
	Расстояние
	Длительность
	Упражнение
	Ошибка

	Время траверса
	GPS через мобильный найдена
	Пульсометр
	найден сигнал пульсометра
	Входящий вызов
	Журнал
	Низкий заряд батареи
	Сообщение/уведомление
	Пропущенный вызов
	Темп
	Запланированная активность
	Есть сигнал датчика POD
	есть сигнал датчика Power POD
	Максимальная эффективность тренировки
	Время восстановления
	Доступно обновление ПО
	Шаги
	Секундомер
	Частота гребков (плавание)
	Успех
	Синхронизация
	Параметры

## 2.8. Настройка параметров

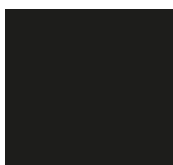
Изменить все настройки часов можно напрямую в часах или с помощью приложения Suunto.

Чтобы изменить выбранный параметр:

1. Нажимайте правую верхнюю кнопку, пока не появится значок настроек, а затем нажатием средней кнопки войдите в меню настроек.



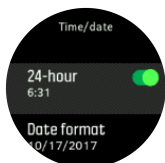
2. Прокручивайте меню настроек, нажимая правую верхнюю или правую нижнюю кнопки.




3. Когда параметр выделен, выберите его нажатием средней кнопки. Вернитесь в предыдущее меню нажатием левой нижней кнопки.
4. Если в параметре представлен диапазон значений, их можно изменять нажатием правой верхней или правой нижней кнопок.



5. Если у параметра только значения вкл. или выкл., изменить его можно нажатием средней кнопки.



 **СОВЕТ:** Также можно открыть общие настройки с экрана часов, удерживая среднюю кнопку: откроется контекстное меню.



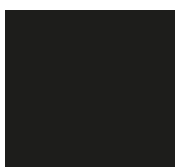
## 3. Функции

### 3.1. Мониторинг физической активности

Ваши часы отслеживают ваш общий уровень активности на протяжении дня. Это важный фактор и в случае, если вы просто стремитесь быть здоровым и в форме, или если вы готовитесь к предстоящему соревнованию. Активным быть хорошо, но при усердных тренировках вам необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

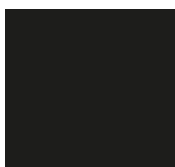
Счетчик активности автоматически сбрасывается каждую полночь. В конце недели часы покажут вам сводку о вашей активности.

С дисплея циферблата дважды нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы посмотреть количество шагов за день.



Ваши часы отсчитывают шаги с помощью акселерометра. Общий счетчик шагов работает круглосуточно, в том числе во время записи тренировок и других занятий. Однако в некоторых отдельных видах спорта, например, велосипедном или плавании, шаги не подсчитываются.

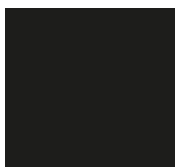
Кроме просмотра шагов можно нажать верхнюю левую кнопку, чтобы посмотреть примерный расход калорий в этот день.



Число крупным шрифтом в центре дисплея — примерное количество потраченных калорий на текущий момент. Число под ним — общее количество потраченных калорий. Общее количество потраченных калорий включает в себя активные калории и ваш базовый метаболический уровень (см. ниже).

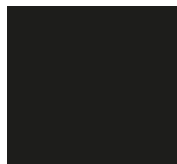
Кольцевая диаграмма на обоих дисплеях показывает, насколько вы приблизились к целевым показателям ежедневной активности. Эти цели можно изменять в соответствии с вашими личными предпочтениями (см. ниже)

Также можно проверить свою активность за последние семь дней, нажав среднюю кнопку: один раз, чтобы отобразить шаги, и два раза, чтобы отобразить калории.



#### **Цели активности**

Тут можно корректировать дневные цели пройденных шагов и потраченных калорий. Находясь на дисплее активности удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки цели активности.



Устанавливая норму шагов, вы указываете общее количество шагов в день.

Общее количество сожженных калорий за день вычисляется по двум факторам: вашему базовому метаболическому уровню (BMR) и физической активности.

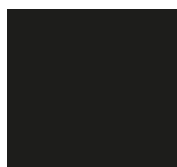


Ваша ИОО — это количество калорий, которое сжигается телом в состоянии покоя. Это те калории, которые необходимы вашему телу, чтобы сохранять тепло и выполнять базовые функции, например, моргание или сердцебиение. Это число зависит от вашего личного профиля, в том числе таких факторов, как возраст и пол.

Задавая норму калорий, вы определяете, сколько калорий вы хотите сжечь в дополнение к ИОО. Это так называемые активные калории. Кольцо вокруг дисплея активности изменяется, отображая количество сожженных активных калорий за день относительно цели.

### 3.1.1. Текущий пульс

На дисплее текущего пульса отображаются данные о текущей частоте сердцебиения. На дисплее отображается ваш текущий пульс.



Чтобы просмотреть текущий пульс:

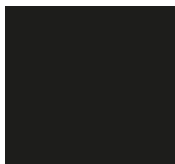
1. На циферблате нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы перейти к дисплею текущего пульса.
2. Нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы выйти из дисплея и вернуться к циферблату.

### 3.1.2. Пульс за день

Дисплей пульса за день показывает данные о частоте сердцебиения за 12 часов. Эта информация весьма полезна (например, для оценки состояния восстановления после напряженной тренировки).

Дисплей содержит график вашего пульса за 12 часов. График строится по среднему пульсу за 24-минутные интервалы. Кроме того, будет отображаться самый низкий пульс за 12-часовой период.

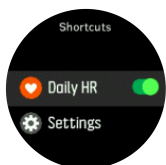
Ваш минимальный пульс за последние 12 часов служит хорошим индикатором состояния восстановления. Если он выше обычного, то вероятно вы не полностью восстановились после предыдущей тренировки.



Если вы записываете упражнение, то на значение пульса за день будет влиять повышение пульса во время тренировки. Но помните, что на графике усредненные данные. Если пиковое значение пульса в ходе упражнения достигает 200 уд./мин, вы не увидите этого на графике. Он покажет среднее значение за 24-минутный интервал, где был зафиксирован этот пик.

Чтобы увидеть дисплей с показаниями частоты пульса за день, необходимо включить соответствующую функцию. Перейдите к настройкам в разделе **Активность**, чтобы включить или отключить ее. Находясь на дисплее пульса также можно открыть настройки активности, удерживая нажатой среднюю кнопку.

Когда подсчет пульса за день включен, часы регулярно активируют оптический пульсометр и измеряют частоту сердцебиения. Это слегка увеличивает расход заряда батареи.




Включив эту функцию, подождите 24 минуты, пока на дисплее не появятся сведения о пульсе за день.

Чтобы просмотреть пульс за день:

1. На циферблате нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы перейти к дисплею текущего пульса.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть экран пульса за день.
3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы снова переключиться к текущему пульсу.
4. Нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы выйти из дисплея и вернуться к циферблату.

Нажмите правую нижнюю кнопку на дисплее пульса за день, чтобы отобразить, сколько энергии вы потребляете каждый час (рассчитывается по пульсу).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** После периода бездействия, например, когда вы не носили часы или крепко спали, часы переходят в режим сна и отключают оптический пульсометр. Если вы хотите отслеживать пульс и ночью, активируйте режим «не беспокоить» (см. 3.9. Режим «не беспокоить»).

## 3.2. Авиарежим

Включите авиарежим, чтобы отключить передачу данных по беспроводным сетям. Включить или выключить авиарежим можно в параметрах, в разделе **Подключение**.





**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы выполнить сопряжение часов с любым устройством, сначала отключите авиарежим, если он включен.

### 3.3. Автопауза

Автопауза приостанавливает запись тренировки, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч (1,2 ми/ч). Когда ваша скорость превысит 3 км/ч (1,9 ми/ч), запись продолжится автоматически.

Автопаузу можно включить/выключить в приложении Suunto для каждого спортивного режима индивидуально. Функцию автопаузы можно включить или отключить в параметрах спортивного режима в часах перед началом записи своих упражнений.

Если функция автопаузы включена во время записи, то при приостановке появится всплывающее окно с уведомлением.



Нажатием средней кнопки можно просмотреть текущее время и уровень заряда батареи.



Вы можете дать записи автоматически возобновиться при продолжении движения или вручную продолжить запись, нажав верхнюю правую кнопку на экране со всплывающим уведомлением.

### 3.4. Подсветка

У подсветки есть два режима: автоматический и до переключения. В автоматическом режиме подсветка загорается при любом нажатии на кнопку. В режиме переключения подсветки вы можете ее включить удержанием левой верхней кнопки. Подсветка будет гореть, пока вы снова не удержите нажатой левую верхнюю кнопку.

По умолчанию подсветка находится в автоматическом режиме. Можно выбрать режим подсветки в параметрах, в разделе **Общие** » **Подсветка**.

### 3.5. Блокировка кнопок и гашение экрана

При записи упражнения можно заблокировать кнопки, удерживая правую нижнюю кнопку. После блокировки нельзя изменять представления экрана, но можно включить подсветку нажатием любой кнопки, если подсветка работает в автоматическом режиме.

Чтобы разблокировать их, снова удерживайте правую нижнюю кнопку.

Когда вы не записываете упражнение, экран при отсутствии других действий вскоре гаснет. Чтобы активировать экран, нажмите любую кнопку.

После длинного периода бездействия часы переходят в режим сна и экран полностью выключается. Любое движение заново активирует экран.

## 3.6. Нагрудный пульсометр

Можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart пульсометр, например Suunto Smart Sensor, вместе с Suunto 3 Fitness, чтобы получить точные сведения об интенсивности тренировки.

Кроме того, кардиопередатчик Suunto Smart Sensor умеет сохранять данные о частоте пульса. Если подключение к часам прервано, данные буферизируются в памяти датчика. Это может происходить во время плавания, поскольку данные не передаются под водой.

Вы можете начать запись и оставить часы там, где вам удобно. Чтобы узнать подробности, обратитесь к руководству пользователя кардиопередатчика Suunto Smart Sensor.

Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя Suunto Smart Sensor или других пульсометров с поддержкой Bluetooth® Smart.

Инструкции по сопряжению пульсометра с часами см. на странице *Сопряжение устройств POD и датчиков*.

## 3.7. Информация об устройстве

Вы можете проверить сведения о программном и аппаратном обеспечении устройств в разделе настроек **Общие** » **Сведения**.

## 3.8. Тема оформления

Чтобы улучшить читабельность дисплея часов в ходе занятий или ориентирования, выберите нужную тему оформления (светлую или темную).

Светлая тема оформления — темные цифры на светлом фоне дисплея.

Тёмная тема оформления имеет обратную контрастность — светлые цифры на темном фоне.

Тема оформления — это глобальный параметр, доступный для изменения из интерфейса часов в любом спортивном режиме.

Чтобы изменить тему оформления в настройках спортивного режима:

1. С циферблата нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **УПРАЖНЕНИЕ** и нажмите среднюю кнопку.
3. Перейдите в любой спортивный режим и нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
4. Прокрутите до пункта **ТЕМА** и нажмите среднюю кнопку.
5. Переключайтесь между светлой и темной темой оформления нажатием правой верхней и правой нижней кнопок, подтвердите выбор средней кнопкой.
6. Прокрутите меню снова вверх, чтобы выйти из списка параметров спортивного режима, и перейдите в спортивный режим (или выйдите из него).



## 3.9. Режим "не беспокоить"

Режим “не беспокоить” позволяет отключать все звуки и вибрацию. Это полезно, если вы носите часы, скажем, в театре или любом месте, где часы должны работать как обычно, но тихо.

Режим “Не беспокоить” также не дает часам перейти в спящий режим после периода бездействия. Этот параметр можно включить вместе с повседневным пульсом (см. *Пульс за день*), чтобы отслеживать пульс круглосуточно.

Чтобы включить режим “не беспокоить”:

1. Удерживая нажатой среднюю кнопку, откройте меню ярлыков на дисплее часов.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы активировать пункт «не беспокоить».

Чтобы включить подсветку в этом режиме, нажмите любую кнопку для активации экрана. Когда экран включен, нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы выключить режим “не беспокоить”.

Если у вас установлен будильник, он прозвучит как обычно и отключит режим «не беспокоить», если только вы не отсрочите будильник.

## 3.10. Ощущение

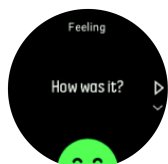
Если вы регулярно тренируетесь, наблюдение за своим самочувствием после каждой тренировки является важным индикатором вашего физического состояния. Коуч или индивидуальный тренер также могут использовать ваши тенденции самочувствия для отслеживания изменения результатов с течением времени.

Существует пять степеней самочувствия:

- **Плохо**
- **Среднее**
- **Хорошо**
- **Очень хорошо**
- **Отлично**

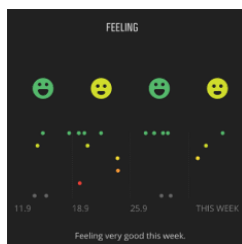
Что эти варианты точно означают — это решать вам (и вашему тренеру). Важно использовать их неизменно и систематически.

Вы можете записать для каждой тренировки свое самочувствие прямо в часах сразу после остановки, отвечая на вопрос **'Как вы себя чувствовали?'**.



Вы можете пропустить ответы на вопросы, нажав среднюю кнопку, и вместо этого добавить свое самочувствие позднее, редактируя активность в приложении Suunto.

Регулярно оценивая свои впечатления от активности, вы сможете видеть 7-дневные и 30-дневные тренды в своей хронологии в сводке активностей.



Для проведения долгосрочного анализа тенденции перейти на свою страницу активности. Выберите период времени, который вы хотите видеть из календаря, и прокрутите вниз к разделу «Отдых и восстановление», чтобы просмотреть график тенденций самочувствия.

### 3.11. Уровень физподготовки (VO2MAX)

Хорошая аэробная подготовка важна для общего здоровья, хорошего самочувствия и спортивных результатов.

Расчет вашего уровня подготовки производится путем определения вашего пульса во время каждого занятия бегом/ходьбой/велоспортом. Чтобы определить уровень своей общей физподготовки, пробегите/пройдите или прокатитесь на велосипеде не менее 15 минут интенсивно, с включенным GPS по мобильному устройству и с нагрудным пульсометром.

Ваш уровень аэробной подготовки определяется показателем VO2max (максимальное потребление кислорода). Это повсеместно принятый индикатор вашей аэробной выносливости.

### 3.12. Проверка физической подготовки

УТОЧНЯЕТСЯ

### 3.13. Зоны интенсивности

Использование зон интенсивности в упражнениях помогает улучшать вашу подготовку. Каждая зона интенсивности тренирует ваше тело по-своему, что оказывает разное влияние на вашу физическую подготовку. Есть пять разных зон, пронумерованных от 1 (самой низкоинтенсивной) до 5 (самой высокоинтенсивной), они определяются в процентах от вашего максимального пульса, темпа или мощности.

Важно учитывать интенсивность в тренировке и понимать, как она ощущается. И не забывайте, независимо от запланированной тренировки вам всегда стоит разминаться перед занятием.

Пять разных зон интенсивности, которые используются в Suunto 3 Fitness, это:

#### **Зона 1: Низкая**

Упражнение в зоне 1 сравнительно легко сказывается на нашем теле. В занятиях фитнесом такая низкая интенсивность важна обычно для восстановления и улучшения общей физподготовки в самом начале занятий или после долгого перерыва.

Ежедневные упражнения — ходьба, подъем по лестнице, поездка на велосипеде на работу — обычно выполняются в этой зоне интенсивности.

#### **Зона 2: Умеренная**

Упражнения в зоне 2 эффективно повышают ваш уровень общей физподготовки. Упражнения на этой интенсивности кажутся простыми, но продолжительные тренировки могут давать очень хороший результат. Большинство кардиотренировок должны выполняться именно в этой зоне. Повышение общей физподготовки закладывает фундамент для других упражнений и готовит ваш организм к более энергозатратным занятиям. Продолжительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из хранящегося в теле жира.

### **Зона 3: Высокая**

Упражнения в зоне 3 становятся весьма энергичными и ощущаются довольно тяжелыми. Они улучшат вашу способность двигаться быстро и экономично. В этой зоне в теле начинает формироваться молочная кислота, но организм еще может полностью ее выводить. На этой интенсивности стоит тренироваться не более пары раз в неделю, поскольку она подвергает ваше тело большому стрессу.

### **Зона 4: Очень высокая**

Упражнения в зоне 4 подготовят ваш организм к соревнованиям и высоким скоростям. Тренировки в этой зоне могут выполняться либо с постоянной скоростью, либо как интервальные тренировки (комбинации коротких фаз упражнений с перерывами между ними). Тренировки на высокой интенсивности быстро и эффективно повышают вашу общую физподготовку, но если их выполнять слишком часто или при слишком высокой интенсивности, может возникнуть перетренированность, которая может вынудить вас сделать долгий перерыв в занятиях.

### **Зона 5: Максимальная**

Когда ваш пульс в тренировке достигнет зоны 5, тренировка будет казаться очень тяжелой. Молочная кислота будет накапливаться в организме быстрее, чем будет выводиться, и вам придется остановиться максимум через 20 минут. Спортсмены используют упражнения на максимальной интенсивности в программе подготовки только под особым контролем, а любителям они вообще ни к чему.

## **3.13.1. Зоны сердцебиения**

Зоны сердцебиения определяются в процентах от предельной частоты сердцебиения (макс. пульс).

По умолчанию ваш максимальный пульс рассчитывается по стандартному уравнению:  $220 - \text{ваш возраст}$ . Если вы знаете ваш точный максимальный пульс, вам стоит соответственно скорректировать значения по умолчанию.

В Suunto 3 Fitness пульсовые зоны бывают общие (по умолчанию) и специальные (для отдельных видов спорта). Зоны по умолчанию могут использоваться для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные пульсовые зоны для беговых и велосипедных занятий.


### **Задайте максимальный пульс**

Задать максимальный пульс можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Выберите максимальный пульс (в ударах в минуту) или нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новый максимальный пульс, нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новый максимальный пульс.
4. Удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из просмотра пульсовых зон.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Можно выбрать значение максимального пульса в параметрах, в разделе **Общие** » **Личные данные**.

### Задать пульсовые зоны по умолчанию

Задать пульсовые зоны по умолчанию можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Прокрутите вверх/вниз нажатием верхней правой или нижней кнопки и нажмите среднюю кнопку, когда подсветится нужная пульсовая зона.
2. Выберите новую пульсовую зону, нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



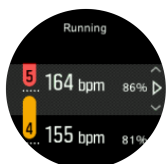
3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение пульса.
4. Сохраняйте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из просмотра пульсовых зон.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Выбрав **Сброс** в пульсовых зонах, можно сбросить значения пульсовых зон по умолчанию.

### Ввод специальных пульсовых зон по видам спорта

Задать специальные пульсовые зоны можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**

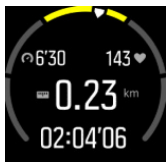
1. Выберите активность (беговую или велосипедную), которую нужно отредактировать (нажатием правой верхней или нижней кнопки), или нажмите среднюю кнопку, когда активность подсвечена.
2. Нажмите среднюю кнопку чтобы включить пульсовые зоны.
3. Прокрутите вверх/вниз нажатием верхней правой или нижней кнопки и нажмите среднюю кнопку, когда подсветится нужная пульсовая зона.
4. Выберите новую пульсовую зону, нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



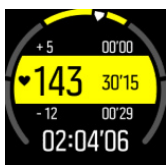
3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение пульса.
4. Сохраняйте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из просмотра пульсовых зон.

## Использование пульсовых зон в тренировке

При записи упражнения (см. 3.19. *Запись упражнения*), вокруг внешнего края отображения спортивного режима (для всех режимов с поддержкой пульсометра) отображается пять секторов шкалы пульсовых зон. Шкала показывает, в какой зоне вы сейчас тренируетесь, подсвечивая соответствующий участок. Маленькая стрелка на шкале показывает, находитесь ли вы в пределах зоны.



Кроме того, есть отдельный дисплей для пульсовых зон в отображении спортивного режима по умолчанию. На дисплее зон посередине показывается текущая пульсовая зона, а также как долго вы в ней находитесь и сколько ударов в минуту остается до следующей зоны выше и ниже. Фонový цвет поля также показывает, в какой пульсовой зоне вы тренируетесь.



В сводке занятия будет указана разбивка времени в каждой зоне.

### 3.14. Интервальная тренировка

Интервальные упражнения — это распространенный тренировочный метод, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью выполнения упражнений. С часами Suunto 3 Fitness вы можете планировать свою собственную интервальную тренировку для каждого спортивного режима на своих часах.

При определении интервалов необходимо указать четыре параметра:

- Интервалы: выключатель интервальной тренировки. Когда он включен, к спортивному режиму добавляется дисплей интервальной тренировки.
- Повторы: количество интервалов + сетов восстановления, которые вы планируете.
- Интервал: продолжительность высокоинтенсивного интервала по времени или расстоянию.
- Восстановление: продолжительность периода отдыха между интервалами по времени или расстоянию.

Учитывайте, что если вы используете расстояние для определения интервалов, то вы должны быть в спортивном режиме, который ее измеряет. Это измерение может основываться на данных GPS через мобильный телефон или на датчиках POD на обувь или велосипед.



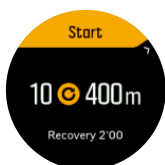
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете интервалы, то включить навигацию невозможно.

Для интервальной тренировки:


1. Из средства запуска выберите вид спорта.
2. Перед началом записи упражнения нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
3. Прокрутите до пункта **Интервалы** и нажмите среднюю кнопку.
4. Включайте интервалы и изменяйте параметры, как описано выше.



5. Прокрутите вверх к пункту **Back** (Назад) и выберите его средней кнопкой.
6. Нажимайте правую верхнюю кнопку, пока не вернетесь к начальному экрану, и начните упражнение как обычно.
7. Нажимайте левую нижнюю кнопку, пока не появится дисплей интервалов, и нажмите правую верхнюю кнопку, когда будете готовы начать интервальную тренировку.



8. Если вы хотите остановить интервальную тренировку до того, как выполнили все повторы, удерживайте среднюю кнопку нажатой, чтобы открыть параметры спортивного режима и выключить пункт **Интервалы**.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** На интервальном дисплее кнопки работают как обычно, например, нажатие правой верхней кнопки приостанавливает запись упражнения, а не только интервальной тренировки.

Когда запись упражнения приостановлена, интервальная тренировка для этого спортивного режима автоматически выключается. Однако другие параметры сохраняются, так что вы легко сможете начать такую же тренировку при следующем использовании спортивного режима.

## 3.15. Язык и единицы измерения

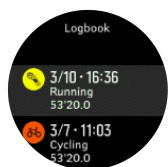
Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.


## 3.16. Журнал

Можно открыть журнал с экрана запуска.

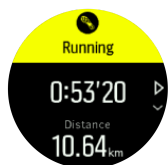


Прокручивайте журнал, нажимая правую верхнюю или правую нижнюю кнопки. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть и просмотреть выбранную запись.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Значок останется серым до завершения синхронизации активности с приложением Suunto.

Чтобы выйти из журнала нажмите левую нижнюю кнопку.



## 3.17. Уведомления

Если вы выполнили сопряжение часов с приложением Suunto, то можете получать уведомления, например, о входящих звонках и текстовых сообщениях на экране часов.

При сопряжении часов с приложением, уведомления включены по умолчанию. Выключить их можно в настройках, в разделе **Уведомл.** (Уведомления).

При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее уведомление.



Если сообщение не помещается на экране, нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы прокрутить целый текст.

### История уведомлений

Если на мобильном устройстве у вас есть непрочитанные уведомления или пропущенные звонки, вы сможете просмотреть их на часах.

С циферблата нажмите среднюю кнопку, а затем нижней кнопкой прокрутите историю уведомлений.

## 3.18. Сопряжение устройств POD и датчиков

Выполните сопряжение часов с устройствами Bluetooth Smart POD и датчиками, чтобы собирать дополнительные сведения, например, мощность езды на велосипеде, при записи упражнения.

Suunto 3 Fitness поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

- Пульсометр
- Велосипед
- Мощность
- Ножной



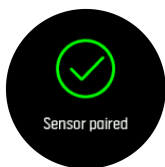
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением. См. 3.2. Авиарежим.

Чтобы выполнить сопряжение устройства POD или датчика:

1. Перейдите в настройки часов и выберите пункт **Подключение**.
2. Выберите пункт **Сопр. датчик**, чтобы открыть список типов датчиков.
3. Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список, и выберите тип датчика средней кнопкой.



4. Чтобы выполнить сопряжение, следуйте инструкциям на часах (при необходимости обратитесь к руководству пользователя датчика или устройства POD), затем нажмите среднюю кнопку для перехода к следующему шагу.



Если датчик POD требует настроек, то вам предложат ввести значение в процессе сопряжения.

Часы автоматически выполняют поиск сопряженного устройства POD или датчика при выборе спортивного режима, в котором используются эти приборы.

Полный список сопряженных устройств см. в настройках ваших часов в разделе **Подключение** » **Сопряженные устройства**.

В этом списке при необходимости можно удалить устройство (снять сопряжение). Выберите устройство, которое следует удалить, и коснитесь пункта **Отменить**.

### 3.18.1. Калибровка датчика Power POD

Калибровку датчиков Power POD (измерителей мощности) необходимо запускать в настройках спортивного режима на часах.

Калибровка Power POD:

1. Выполните сопряжение устройства Power POD с часами, если это еще не сделано.
2. Выберите спортивный режим, в котором используется устройство Power POD, затем откройте параметры режима.
3. Выберите пункт **Откалибруйте Power POD** и следуйте инструкциям на часах.

Периодически следует проводить повторную калибровку Power POD.

### 3.18.2. Калибровка устройства Foot POD

При сопряжении устройства Foot POD часы автоматически калибруют POD с помощью GPS. Советуем использовать автоматическую калибровку, однако при необходимости ее можно отключить в настройках POD, выбрав пункт меню **Подключение** » **Сопряженные устройства**.



Для первой калибровки с помощью GPS необходимо выбрать спортивный режим, в котором используется устройство Foot POD, и установить следующее значение точности GPS: **Лучшая**. Включите запись и бегайте по ровной поверхности, не допуская резких изменений темпа, в течение 15 минут.

В ходе первоначальной калибровки поддерживайте свой средний темп бега, затем завершите запись тренировки. В результате устройство Foot POD будет откалибровано и готово к использованию.

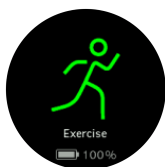
Часы автоматически проводят повторную калибровку Foot POD при необходимости, пользуясь данными о скорости от GPS-модуля.

## 3.19. Запись упражнения

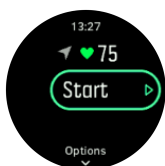
Кроме круглосуточного мониторинга активностей, часы можно использовать для записи тренировок или другой деятельности, чтобы получать их детальный анализ и следить за своими достижениями.

Чтобы записать упражнение:

1. Наденьте датчик сердцебиения (приобретается отдельно).
2. Нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
3. Прокрутите к значку упражнения и выберите его средней кнопкой.



4. Нажимайте правую верхнюю или правую нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список спортивных режимов, а нажатием средней кнопки выберите желаемый.
5. Над индикатором старта появится набор значков, зависящий от используемых в спортивном режиме устройств (например, пульсометра и GPS через мобильный). Они мигают серым цветом в режиме поиска и отображаются зеленым, когда сигнал найден. Можно подождать, пока каждый значок не станет зеленым, или начать запись в любой момент нажатием средней кнопки.

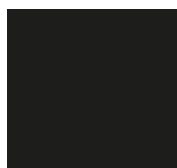


6. Во время записи нажатием средней кнопки можно перейти к другому окну.
7. Чтобы приостановить запись, нажмите правую верхнюю кнопку. Завершите запись и сохраните ее нажатием правой нижней кнопки либо продолжите нажатием правой верхней кнопки.



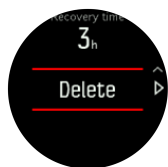
Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевая длительность), измените их перед началом записи, нажав правую нижнюю кнопку.

Также можно скорректировать параметры спортивного режима во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.



Когда вы остановите запись, на экране появится просьба оценить недавнюю активность. Вы можете дать оценку или пропустить этот шаг (см. 3.10. Самочувствие). Затем на дисплее появятся общие сведения об активности, которые можно прокрутить с помощью правой верхней и правой нижней кнопок.

Если вы не хотите сохранить свою запись, вы можете удалить данные журнала, прокрутив сводку вниз до пункта **Удалить** и нажав среднюю кнопку. Таким же образом можно удалить данные из журнала.



### 3.19.1. GPS через мобильный в тренировках

Часы могут приблизительно оценить скорость и расстояние по движению запястья. Чтобы записать пройденный в упражнении путь и получить более точные измерения, вы можете использовать информацию GPS из вашего мобильного устройства.

Когда вы начинаете упражнение в тех спортивных режимах, где используются данные GPS (например, велосипед на улице), то часы по подключению BLE смогут получать данные о расположении с мобильного устройства, если на нем есть мобильное приложение и возможности определения расположения.

1. Над индикатором старта значок GPS будет мигать серым, пока идет поиск, и станет зеленым после подключения к мобильному устройству. Ваше мобильное устройство, возможно, попросит разрешения передавать данные расположения.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование GPS через мобильное устройство повлияет на расход его батареи.

### 3.19.2. Параметры энергосбережения в спортивном режиме


Для продления срока работы батареи можно использовать следующие настройки энергосбережения:

- Выключение дисплея: как правило, во время упражнения дисплей всегда включен. Функция отключения дисплея выключает его через 10 секунд для экономии заряда батареи. Нажмите любую кнопку, чтобы включить дисплей.

Чтобы активировать параметры энергосбережения:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **Экономия энергии** и нажмите среднюю кнопку.
3. Скорректируйте параметры энергосбережения по желанию, а затем удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из параметров энергосбережения.

4. Прокрутите назад к начальному представлению и начните свое упражнение как обычно.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование функции отключения дисплея не препятствует получению мобильных уведомлений, звуковых оповещений и вибросигналов. Другие визуальные подсказки (например, всплывающее окно автопаузы) не отображаются.

## 3.20. Восстановление

Время восстановления — это примерное количество часов, необходимых вашему телу для восстановления сил после тренировки. Это время зависит от длительности и интенсивности тренировки, а также от вашей общей усталости.

Время восстановления накапливается от всех типов упражнений. Иными словами, вы накапливаете время восстановления при долгих занятиях и низкой интенсивности, и высокой интенсивности.

Это время общее для всех занятий, так что если вы будете упражняться снова до истечения периода восстановления, то новое время восстановления будет добавлено к оставшемуся с прошлой тренировки.

Чтобы посмотреть время восстановления, с дисплея циферблата нажимайте правую нижнюю кнопку, пока не покажется дисплей тренировки и восстановления. Нажатием верхней левой кнопки можно переключить отображение общего времени и общего расстояния.



Поскольку время восстановления является прогнозируемым, отсчет накопленных часов происходит независимо от вашего уровня подготовки или индивидуальных факторов. Если вы очень подготовлены, то восстановление может проходить быстрее, чем прогнозируется. С другой стороны, если у вас, например, грипп, то время восстановления может быть медленнее прогнозируемого.

## 3.21. Отслеж. сна

Высыпаться полезно для здоровья нашего тела и ума. С помощью своих часов можно отслеживать, как много в среднем вы спите.

Когда вы спите в часах, Suunto 3 Fitness ведет учет сна на основании данных акселерометра. Можно, конечно, оставить перед сном часы на тумбочке, но мы рекомендуем не снимать их, чтобы данные о сне были как можно точнее.


Чтобы вести учет сна:

1. Перейдите в настройки часов, прокрутите до пункта **СОН** и нажмите среднюю кнопку.
2. Включите функцию **ОТСЛЕЖ. СНА**.



3. Задайте время отхода ко сну и пробуждения — как вы обычно ложитесь спать.

Последний этап определяет ваше время сна. В течение этого периода сна часы пытаются определить ваш сон, чтобы наутро дать отчет обо всей его продолжительности сразу. Например, если ночью вам нужно встать попить воды, то весь последующий сон часы все равно учтут в одном сеансе с предыдущим.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы ложитесь спать до указанного периода сна, а просыпаетесь после него, то часы не будут учитывать эти отрезки, как сон. Необходимо задавать период сна по самому раннему моменту отхода ко сну и до окончательного возможного пробуждения.

После включения отслеживания сна, можно также задать цель сна. Обычно человеку нужно от 7 до 9 часов сна в день, хотя ваше оптимальное количество сна может отличаться от нормы.

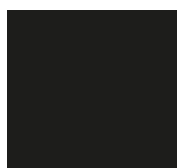
## Качество сна

УТОЧНЯЕТСЯ

## Тенденции сна


Сразу после пробуждения вас приветствует сводка информации о вашем сне. В сводку входит общая продолжительность сна, оценочное время бодрствования (когда вы двигались) и время глубокого сна (без движения).

Кроме сводки о конкретной ночи можно также посмотреть общую тенденцию с анализом сна. С дисплея циферблата нажимайте правую нижнюю кнопку, пока не покажется дисплей **СОН**. В первом представлении ваш сегодняшний сон сравнивается с желаемой целью по сну.



Находясь на экране сна, вы можете нажать среднюю кнопку, чтобы переключиться между средней продолжительностью сна и средним пульсом во сне за прошедшие семь дней.

На экране **СОН** вы можете нажать и удерживать среднюю кнопку, чтобы посмотреть настройки отслеживания сна и крайнюю сводку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Все измерения сна основаны только на движениях, поэтому являются приблизительными и могут не отражать ваших реальных привычек сна.

## Измерение пульса во сне

Если вы на ночь не будете снимать часы, то сможете получить и дополнительные данные о своем пульсе во сне. Чтобы оптический пульсометр работал и ночью, убедитесь, что включена функция повседневного измерения пульса (см. 3.1.2. *Повседневный пульс*) и активирован режим «не беспокоить» (см. 3.9. *Режим "не беспокоить"*).

## Автоматический режим «не беспокоить»

Настройте автоматический переход в режим «Не беспокоить», чтобы часы сами переходили в этот режим, когда вы спите.

## 3.22. Плавание

Suunto 3 Fitness можно использовать при плавании в бассейнах или на открытой воде.

Поддерживаемый часами спортивный режим плавания в бассейне учитывает его длину при определении расстояния. Можно изменить длину бассейна по необходимости в настройках спортивного режима перед началом плавания

### 3.22.1. Спортивные режимы

Ваши часы снабжены широким диапазоном заранее определенных спортивных режимов. Они предназначены для всевозможных занятий, от обычной прогулки до лыжного кросса.

Когда вы записываете упражнение (см. 3.19. *Запись упражнения*), можно прокрутить вверх или вниз, чтобы увидеть короткий список спортивных режимов. Нажмите среднюю кнопку, наведя курсор на значок в конце короткого списка, чтобы отобразить полный список всех спортивных режимов.

Каждый спортивный режим обладает уникальным набором экранов и представлений.

## 3.23. Время и дата

Время и дату вы устанавливаете во время первого запуска часов.

Скорректировать время и дату можно в настройках, в разделе **ОБЩИЕ** » **Время/дата**, где вы также можете изменять формат времени и даты.

Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например, во время путешествий. В разделе **Общие** » **Время/дата**, коснитесь пункта **Двойн. время**, чтобы выбрать соответствующее часовому поясу расположение.

### 3.23.1. Будильник

В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках, перейдя в раздел **Оповещения** » **Будильник**.

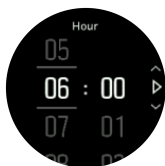
Чтобы настроить будильник:

1. Сперва выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:
  - **Однократно**: будильник срабатывает один раз в течение следующих 24 часов в установленное время

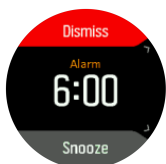
- **Дни недели:** будильник срабатывает в то же установленное время с понедельника по пятницу
- **Ежедневно:** будильник срабатывает в то же установленное время каждый день в течение недели



2. Установите часы и минуты, а затем выйдите из раздела настроек.



Когда будильник срабатывает, вы можете выключить его или выбрать повторение сигнала позже. Интервал повторения сигнала составляет 10 минут, всего повторений может быть до 10.



Если будильник не будет выключен, то повторение сигнала автоматически включится через 30 секунд.

## 3.24. Таймеры

Ваши часы содержат удобные средства измерения времени: секундомер и таймер обратного отсчета. Откройте средство запуска и прокрутите его меню вверх, пока на экране часов не появится значок таймера. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть дисплей таймера.

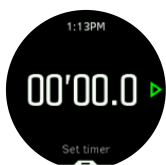


При первом появлении дисплея на нем отображается секундомер. При следующих запусках дисплей будет отображать последний использованный инструмент, будь то секундомер или таймер обратного отсчета.

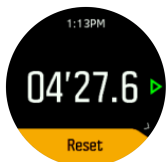
Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть меню закладок **НСТР ТАЙМЕР**, где можно изменить настройки таймера.

### Секундомер

Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить секундомер.



Остановите секундомер нажатием средней кнопки. Чтобы возобновить секундомер, снова нажмите среднюю кнопку. Чтобы сбросить секундомер, нажмите нижнюю кнопку.



Чтобы выйти из таймера, удерживайте нажатой среднюю кнопку.

## Таймер обратного отсчета

Выбрав дисплей таймера, нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков. Здесь можно выбрать заранее заданное время обратного отсчета или указать нестандартное время обратного отсчета.



Чтобы остановить или сбросить этот таймер, воспользуйтесь средней или нижней кнопкой соответственно.

Чтобы выйти из таймера, удерживайте нажатой среднюю кнопку.

## 3.25. Звуковые сигналы и вибрация

Звуковые и вибросигналы используются для оповещений, уведомлений и других событий и действий. И те, и другие можно изменить из пункта **Общие** » **Сигналы**.

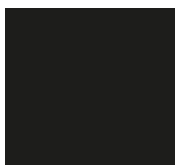
Для каждого типа можно выбрать из следующих вариантов:

- **Все вкл.:** все события вызывают предупреждение
- **Все выкл.:** никакое событие не вызывает предупреждение
- **Кнопки выкл.:** все события кроме нажатия на кнопки вызывают предупреждение

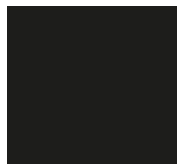
## 3.26. Анализ тренировок

Часы могут показывать обзор общих результатов активности за последние 30 дней.

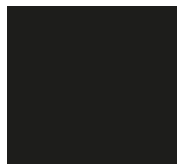
Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы отобразить результаты тренировок.



Нажмите среднюю кнопку дважды, чтобы просмотреть все активности.



Из экрана общих результатов можно нажать верхнюю левую кнопку, чтобы переключиться между четырьмя вашими основными видами спорта.



Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы отобразить общую сводку. В сводку входит общее время, расстояние и калории по каждому виду спорта в общем представлении.



### 3.26.1. Планы тренировок

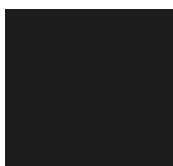
В приложении Suunto можно самостоятельно создавать тренировочные программы: как совершенно новые, так и на основе существующих программ, созданных другими участниками.

Когда у вас запланирована активность, часы после синхронизации с приложением Suunto сообщат о предстоящих событиях.

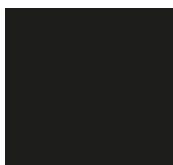
Также есть возможность создания еженедельного плана тренировок с помощью Suunto 3 Fitness. План тренировок основан на вашем текущем уровне физподготовки и истории тренировок (активность за прошедшие 28 дней).

Как создавать еженедельный план тренировок:

1. В меню настроек перейдите к пункту **Тренировка**.
2. Включите пункт “План тренировок”.



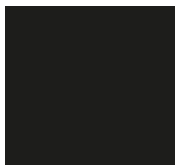
3. Вскоре вы получите уведомление, что ваш план тренировок подготовлен.



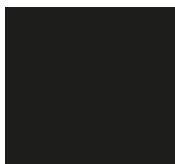
4. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы узнать о плане тренировки больше. Чтобы просмотреть следующие запланированные тренировки:



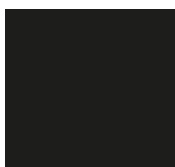
1. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить к представлению анализа тренировки.



2. Затем нажмите среднюю кнопку, чтобы отобразить ваш еженедельный план.



3. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы отобразить дополнительные сведения.



4. Нажмите левую нижнюю кнопку чтобы выйти из представления запланированной тренировки и вернуться к отображению времени.

Если у вас на сегодня запланирована активность, то она будет отображаться на первом месте в списке спортивных режимов, когда вы откроете экран запуска, чтобы начать запись упражнения. Запускайте плановую активность, как и обычную запись.

## 3.27. Циферблаты

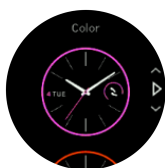
В Suunto 3 Fitness есть несколько экранов часов, и в цифровом и в аналоговом стиле.

Чтобы изменить циферблат:

1. Перейдите к настройкам **Циферблат** с экрана запуска или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать пункт **Циферблат**.



2. Используйте правую верхнюю или правую нижнюю кнопку, чтобы пролистать варианты циферблатов, выберите желаемый нажатием средней кнопки.
3. Используйте правую верхнюю или правую нижнюю кнопку, чтобы пролистать варианты цветового оформления, выберите желаемое нажатием средней кнопки.



На каждом циферблате есть дополнительная информация, например, дата или второй часовой пояс. Нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между представлениями.

## 4. Уход и очистка

### 4.1. Рекомендации по использованию


Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При использовании часов в обычных условиях техническое обслуживание не требуется. После использования промойте устройство пресной водой с мягким мылом и осторожно очистите влажной мягкой тканью или замшей.

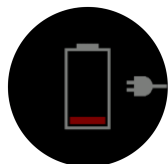
Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

### 4.2. Батарея


Продолжительность работы от одной зарядки зависит от стиля и условий использования часов. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае ненормального падения емкости батареи из-за производственного дефекта, Suunto покрывает замену батареи до наступления одного из двух событий: истечения одного года или 300 циклов зарядки.

Когда уровень заряда батареи составляет менее 10%, на часах отображается значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления, отображается значок необходимости заряда.



Используйте прилагаемый кабель USB для зарядки часов. Когда уровень заряда батареи будет достаточно высок, часы сами проснутся из сберегающего режима.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Заряжайте часы только через USB-адаптеры, которые выполнены по стандарту IEC 60950-1 для ограничения подачи питания. Использование несовместимых адаптеров может повредить часы или вызвать пожар.

### 4.3. Утилизация

Утилизируйте устройство по правилам утилизации электронных устройств. Не выбрасывайте его в мусор. При желании вы можете вернуть устройство ближайшему к вам дилеру Suunto.



## 5. Справочная информация

### 5.1. Технические характеристики

#### Общие

- Модель: OW175
- Рабочая температура: От -20° C до +60° C (от -5° F до +140° F)
- Температура хранения: От -30° C до +60° C (от -22° F до +140° F)
- Водонепроницаемость: 30 м (98 фт.)

#### Батарея

- Тип батареи: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Срок работы от батареи: 10 — 30 часов, в зависимости от условий и настроек (5 дней ежедневного использования)
- Температура при зарядке батареи: От 0° C до +35° C (от +32° F до +95° F)

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Этот продукт содержит несменную, перезаряжаемую литий-ионную батарею.

#### Оптический датчик

- Оптический пульсометр Valencell

#### Радиомодуль

- совместим с Bluetooth® Smart
- Частотный диапазон: 2402 — 2480 МГц
- Максимальная выходная мощность: <6 дБм
- Радиус приема-передачи: ~3 м/9,8 фт.

#### Производитель

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

ФИНЛЯНДИЯ

#### Дата производства

Дату производства можно определить по серийному номеру устройства. Он всегда состоит из 12-ти символов: ГГННХХХХХХХХ.

В серийном номере первые две цифры (ГГ) обозначают год, а две следующие цифры (НН) — неделю в году, в которую было произведено устройство.

## 5.2. Нормативное соответствие

### 5.2.1. CE

Компания Suunto Oy заявляет о соответствии радиооборудования типа OW175 Директиве ЕС 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС доступен в Интернете по следующему адресу: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. Соответствие требованиям FCC

Это устройство отвечает требованиям раздела 15 правил FCC. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать вредные помехи;
- (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Настоящий продукт проверен на соответствие стандартам FCC и предназначен для личного или служебного пользования.

Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого утверждения компанией Suunto, могут привести к потере прав на использование данного устройства согласно требованиям FCC.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это устройство прошло проверку и признано соответствующим ограничениям, действующим для цифровых устройств класса В согласно части 15 правил FCC. Данные ограничения предназначены для обеспечения целесообразной защиты от вредных помех при эксплуатации устройств в жилых помещениях. Это оборудование генерирует, использует и может излучать электромагнитные волны в радиодиапазоне. Нарушение правил установки и эксплуатации, изложенных в соответствующих инструкциях, может привести к возникновению вредных помех для радиосвязи. Однако производитель не гарантирует, что отдельно взятая установленная система не будет создавать подобных помех. Если это оборудование не вызывает вредных помех для приема радио- и телесигнала (проверяется путем отключения и последующего включения оборудования), пользователю следует попытаться устранить помехи с помощью следующих мер:

- Переориентируйте или переместите принимающую антенну.
- Разнесите оборудование и приемник как можно дальше.
- Подключите оборудование к другой розетке или электрической цепи, отличной от используемой приемником.
- Обратитесь за помощью к торговому посреднику или техническому специалисту, имеющему опыт наладки радио- или телеоборудования.

### 5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады)

Данное устройство удовлетворяет требованиям стандартов RSS Министерства промышленности Канады для нелицензируемых изделий. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать помехи;

(2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу.

#### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

#### 5.2.5. KC

(1) 이 기기는 가정용으로 전자파적합등록을 한 기기로서 주거지역에서는 물론 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

(2) 당해 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

#### 5.2.6. Thailand-NBTC

เครื่องโทรคมนาคมและอุปกรณ์นี้ มีความสอดคล้องตามข้อกำหนดของ กทช.

#### 5.2.7. NCC

根據 NCC 低功率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

#### 5.2.8. EAC



### 5.3. Товарный знак

Suunto 3 Fitness, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Все права защищены.

### 5.4. Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентами, патентными заявками и соответствующими национальными правами: Список текущих патентов можно найти на сайте:

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Поданы дополнительные патентные заявки.

## 5.5. Международная ограниченная гарантия

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Данная международная ограниченная гарантия действует и применяется независимо от страны приобретения. Международная ограниченная гарантия не влияет на ваши права, определенные обязательным к применению национальным законодательством о продаже потребительских товаров.

### Срок действия гарантии

Отсчет срока международной ограниченной гарантии начинается с даты первоначальной розничной покупки.

Продолжительность гарантийного срока для Устройств и беспроводных передатчиков для погружений составляет два (2) года, если не указано иное.

Продолжительность гарантийного срока составляет один (1) год для принадлежностей, включая, без ограничений, беспроводные датчики и передатчики, зарядные устройства, кабели, перезаряжаемые аккумуляторные батареи, ремни, браслеты и шланги.

### Исключения и ограничения

Настоящая международная ограниченная гарантия не охватывает:

1. а. обычный износ, например, царапины, потертости и изменения цвета и (или) материала неметаллических ремешков, б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства, ненадлежащим уходом, небрежным обращением и авариями, такими как падение или раздавливание устройства;
2. печатные материалы и упаковку;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены / не поставлялись компанией Suunto;
4. батареи, не поддерживающие перезарядку.

Suunto не гарантирует, что эксплуатация Устройства или принадлежности будет происходить без сбоев или ошибок, или что Устройство или принадлежность будут совместимы с каким-либо оборудованием или программным обеспечением сторонних производителей.

Настоящая международная ограниченная гарантия на устройство или принадлежность перестает действовать в следующих случаях:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;

3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства или иных действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto; либо
4. воздействие на устройство химических веществ, включая, без ограничений, солнцезащитный крем и репеллент от насекомых.

## Обращение в гарантийную службу Suunto

Чтобы воспользоваться гарантийным обслуживанием Suunto, необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Следует также зарегистрировать продукт онлайн на сайте [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto), чтобы получать услуги международной гарантии по всему миру. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), обратившись в местное авторизованное торговое отделение Suunto или позвонив в справочную службу Suunto.

## Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, настоящая международная ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и заменяет собой все остальные явно выраженные или подразумеваемые гарантии. Компания Suunto не несет ответственности за специфические, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, потерю предполагаемой прибыли, потерю данных, утрату возможности эксплуатации, стоимость капитала, стоимость любого заместительного оборудования или заместительных средств, претензии третьих лиц, ущерб собственности, нанесенный в результате приобретения или использования данного изделия или в результате нарушения условий гарантии, договора, небрежности, строгого правонарушения или любого другого юридического или объективного обоснования, даже если компании Suunto было известно о вероятности возникновения такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в предоставлении гарантийного обслуживания.

## 5.6. Авторские права

© Suunto Oy, 01/2018. Все права защищены. Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Настоящий документ и его содержание являются собственностью компании Suunto Oy, предназначены исключительно для ее клиентов и служат исключительно для получения необходимой информации о продукции. Запрещается использование или распространение его содержания, а также передача другим лицам, разглашение или воспроизведение с любыми другими целями без предварительного письменного согласия компании Suunto Oy. Мы приложили большие усилия к обеспечению полноты и точности сведений, содержащихся в настоящем документе, однако не даем никаких явных или подразумеваемых гарантий полноты или точности этих сведений. Содержание документа может быть изменено без предварительного уведомления. Новейшая версия настоящей документации размещена в интернете по адресу [www.suunto.com](http://www.suunto.com).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. 

<b>AUSTRALIA (24/7)</b>	<b>+61 1800 240 498</b>
<b>AUSTRIA</b>	<b>+43 720 883 104</b>
<b>CANADA (24/7)</b>	<b>+1 855 624 9080</b>
<b>CHINA</b>	<b>+86 400 661 1646</b>
<b>CHINA - Hong Kong</b>	<b>+852 58060687</b>
<b>FINLAND</b>	<b>+358 9 4245 0127</b>
<b>FRANCE</b>	<b>+33 4 81 68 09 26</b>
<b>GERMANY</b>	<b>+49 89 3803 8778</b>
<b>ITALY</b>	<b>+39 02 9475 1965</b>
<b>JAPAN</b>	<b>+81 3 4520 9417</b>
<b>NETHERLANDS</b>	<b>+31 1 0713 7269</b>
<b>NEW ZEALAND (24/7)</b>	<b>+64 9887 5223</b>
<b>RUSSIA</b>	<b>+7 499 918 7148</b>
<b>SPAIN</b>	<b>+34 91 11 43 175</b>
<b>SWEDEN</b>	<b>+46 8 5250 0730</b>
<b>SWITZERLAND</b>	<b>+41 44 580 9988</b>
<b>UK (24/7)</b>	<b>+44 20 3608 0534</b>
<b>USA (24/7)</b>	<b>+1 855 258 0900</b>

© Suunto Oy

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