

# **SUUNTO 5**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Назначение.....	5
2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	6
3. Начало работы.....	8
3.1. Кнопки.....	8
3.2. SuuntoLink.....	9
3.3. Приложение Suunto.....	9
3.4. Оптический пульсометр.....	10
3.5. Настройка параметров.....	11
4. Параметры.....	12
4.1. Блокировка кнопок и гашение экрана.....	12
4.2. Подсветка.....	12
4.3. Звуковые сигналы и вибрация.....	12
4.4. Подключение Bluetooth.....	13
4.5. Авиарежим.....	13
4.6. Режим «Не беспокоить».....	13
4.7. Уведомления.....	13
4.8. Время и дата.....	14
4.8.1. Будильник.....	14
4.9. Язык и единицы измерения.....	15
4.10. Циферблаты.....	15
4.10.1. Фазы луны.....	16
4.11. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца.....	16
4.12. Экономия энергии.....	17
4.13. Форматы местоположения.....	18
4.14. Информация об устройстве.....	18
5. Функции.....	19
5.1. Запись упражнений.....	19
5.1.1. Спортивные режимы.....	20
5.1.2. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений.....	21
5.1.3. Использование навигации во время тренировки.....	21
5.1.4. Управление питанием от батареи.....	22
5.1.5. Плавание.....	23
5.1.6. Интервальная тренировка.....	23
5.1.7. Тема оформления.....	25
5.1.8. Автопауза.....	25
5.1.9. Ощущение.....	26
5.2. Управление мультимедиа.....	26
5.3. Журнал.....	27

5.4. Навигация.....	27
5.4.1. Высотная навигация.....	27
5.4.2. Высотомер.....	28
5.4.3. Маршруты.....	28
5.4.4. Поиск обратного направления.....	29
5.4.5. Пошаговая навигация на базе технологий Komoot.....	30
5.4.6. Точки интереса.....	30
5.4.7. Точность координат GPS и энергосбережение.....	34
5.5. Активность за день.....	34
5.5.1. Мониторинг занятий.....	34
5.5.2. Немедленное отображение ЧСС.....	36
5.5.3. Суточная ЧСС.....	36
5.6. Анализ тренировок.....	37
5.7. Адаптивное наставление по тренировке.....	38
5.8. Восстановление.....	40
5.9. Отслеживание сна.....	41
5.10. Нагрузка и восстановление.....	43
5.11. Уровень физической подготовки.....	44
5.12. Нагрудный пульсометр.....	45
5.13. Сопряжение устройств POD и датчиков.....	45
5.13.1. Калибровка устройства POD для велосипедов.....	46
5.13.2. Калибровка устройства Foot POD.....	46
5.13.3. Калибровка датчика Power POD.....	46
5.14. Таймеры.....	47
5.15. Зоны интенсивности.....	48
5.15.1. Зоны частоты сердечных сокращений.....	49
5.15.2. Зоны темпа.....	51
5.15.3. Зоны мощности.....	52
5.16. FusedSpeed.....	53
6. SuuntoPlus™.....	55
6.1. SuuntoPlus™ — Burner.....	55
6.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner.....	56
6.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training.....	56
6.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	57
6.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	58
6.6. SuuntoPlus™: Safe – My location.....	59
6.7. SuuntoPlus™ — Strava.....	59
6.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks.....	60
6.9. SuuntoPlus™ - Wings for Life World Run.....	63
7. Уход и обслуживание.....	64
7.1. Рекомендации по использованию.....	64

7.2. Батарея.....	64
7.3. Утилизация.....	64
8. Рекомендации.....	65
8.1. Соблюдение законодательных требований.....	65
8.2. СЕ.....	65


# 1. Назначение


Suunto 5 спортивные часы, отслеживающие движения и другие показатели, такие как частота сердечных сокращений и расход калорий. Suunto 5 только для рекреационного использования, не предназначены для использования ни в каких медицинских целях.

Не используйте Suunto 5 за пределами интервала рабочих температур – так устройство может быть повреждено. Не используйте устройство при температуре выше рабочей – так могут возникнуть ожоги кожи.


## 2. 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.

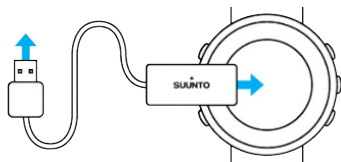


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Специалисты Suunto применяют совершенные датчики и алгоритмы для расчета показателей, которые могут быть вам полезны при различных занятиях и приключениях. Мы прилагаем все усилия, чтобы эти показатели были как можно более точными. Однако никакие данные, собираемые нашими продуктами и 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.

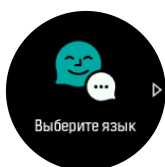
## 3. Начало работы

Первый запуск Suunto 5 осуществляется быстро и просто.

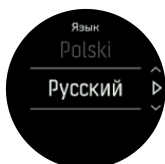
1. Выведите часы из режима сна, подключив их к компьютеру с помощью поставляемого USB-кабеля.



2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить мастер настройки.



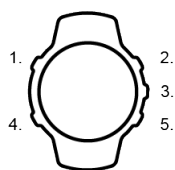
3. Выберите язык нажатием верхней правой или нижней правой кнопки и подтвердите выбор средней кнопкой.



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

### 3.1. Кнопки

Suunto 5 имеют пять кнопок, которые можно использовать для навигации по экранам и функциям.



#### 1. Левая верхняя кнопка:

- нажмите, чтобы включить подсветку;
- нажмите, чтобы просмотреть дополнительную информацию.

#### 2. Правая верхняя кнопка:

- нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню.

#### 3. Средняя кнопка:

- нажмите, чтобы выбрать элемент;
- нажмите, чтобы переключить экран;



- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

#### **4. Левая нижняя кнопка:**

- нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

#### **5. Правая нижняя кнопка:**

- нажмите, чтобы перейти ниже по представлениям или меню.

При записи физического упражнения кнопки выполняют следующие функции:

#### **1. Левая верхняя кнопка:**

- нажмите, чтобы просмотреть дополнительную информацию.

#### **2. Правая верхняя кнопка:**

- нажмите, чтобы приостановить или продолжить запись;
- удерживайте нажатой, чтобы изменить занятие.

#### **3. Средняя кнопка:**

- нажмите, чтобы переключить экран;
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

#### **4. Левая нижняя кнопка:**

- нажмите, чтобы переключить экран.

#### **5. Правая нижняя кнопка:**

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

## 3.2. SuuntoLink

Чтобы обновить ПО часов, загрузите и установите SuuntoLink на ПК или Mac.

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии. При наличии обновления вы получите уведомления через SuuntoLink, а также приложение Suunto.

Дополнительная информация доступна по адресу [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).


Чтобы обновить программное обеспечение часов:

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

## 3.3. Приложение Suunto


Приложение Suunto позволяет повысить эффективность использования Suunto 5.

Подключите часы к мобильному приложению, чтобы оптимизировать GPS-навигацию, получайте мобильные уведомления, советы и многое другое.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Связать устройство с приложением невозможно, если включен режим полета. Перед установкой подключения отключите режим полета.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:


1. Функция Bluetooth должна быть включена. В меню настроек перейдите к **Подключение** » **Обнаружение** и включите ее, если она выключена.
2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое устройство из iTunes App Store, Google Play, а также с еще нескольких популярных китайских магазинов приложений.
3. Запустите приложение Suunto и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен.
4. Коснитесь значка часов в верхнем левом углу экрана приложения, а затем к «СОПРЯЖЕНИЕ», чтобы выполнить сопряжение часов.
5. Проверьте сопряжение, введя код, отображаемый на часах в приложении.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к интернету по WiFi или по мобильной сети. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.


## 3.4. Оптический пульсометр

Оптический пульсометр — это простое и удобное устройство для измерения пульса. Чтобы обеспечить наиболее эффективное измерение частоты сердечных сокращений, необходимо обеспечить соблюдение следующих условий:

- Часы должны прилегать непосредственно к коже. Никакой одежды, даже самой тонкой, не должно находиться между датчиком и кожей.
- Возможно, часы должны быть на руке немного выше обычного места. Датчик регистрирует кровоток в мышцах. Чем больше будет под ним мышц, тем лучше.
- Движения рук и напряжение мышц, например, хват теннисной ракетки, может изменить точность показаний датчика
- При низкой частоте пульса показания датчика могут быть нестабильными. Во избежание этого уделите время короткой разминке перед началом записи.
- Если пигментация кожи и татуировки препятствуют прохождению света, показания оптического датчика неточные.
- Оптический датчик может неточно измерять частоту сердцебиения при плавании.
- Для повышения уровня точности и более быстрого отклика на изменение пульса мы рекомендуем использовать совместимый нагрудный пульсометр, например Suunto Smart Sensor.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Оптический датчик пульса может давать неточные показания для любого человека при занятии любым видом спорта. Также на оптический датчик пульса могут влиять анатомические особенности и пигментация кожи человека. Ваша действительная частота пульса может превышать или быть ниже показаний оптического датчика.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для использования в рекреационных целях. Оптический датчик пульса не предназначен для использования в медицинских целях.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом программы тренировок всегда консультируйтесь с врачом. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если устройство контактирует с кожей, могут возникать аллергические реакции или раздражение кожи, даже несмотря на то что вся наша продукция соответствует стандартам. В таком случае немедленно прекратите его использование и обратитесь к врачу.

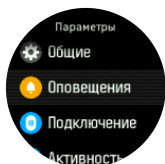
## 3.5. Настройка параметров

Чтобы настроить параметр:

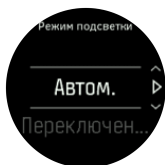
1. Нажимайте верхнюю правую кнопку до появления значка настроек, а затем нажмите среднюю кнопку и войдите в меню настроек.



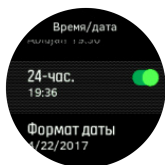
2. Прокручивайте меню настроек, нажимая верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Когда параметр будет выделен подсветкой, выберите его нажатием средней кнопки. Вернитесь в меню, нажав нижнюю левую кнопку.
4. Для параметров с диапазоном значений измените значение, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Если у параметра только значения «Вкл.» или «Выкл.», измените его нажатием средней кнопки.



**🗨 СОВЕТ:** Доступ к общим параметрам также можно получить с помощью контекстного меню, удерживая нажатой среднюю кнопку.



## 4. Параметры

### 4.1. 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.

### 4.2. Подсветка

Функции подсветки можно изменить в разделе с настройками **Общие** » **Подсветка**.

- Настройка Ожидание регулирует яркость экрана, если активная подсветка не включена (например, не активирована нажатием кнопок). Есть Два варианта Ожидание Вкл./Выкл.
- Функция Активация поднятием включает подсветку в режиме ожидания в режиме обычного отображения времени, а также включает подсветку в режиме тренировки, если рука поднята для удобного обзора дисплея. Есть три варианта Активация поднятием:
  - Вкл.: Поднимите руку в режиме обычного просмотра времени или в ходе тренировки, чтобы включить подсветку.
  - На тренировке: Поднимите руку в ходе тренировки, чтобы включить подсветку.
  - Выкл.: Функция Активация поднятием отключена.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Также можно настроить постоянное включение подсветки. Удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы перейти к меню **Ярлыки**, прокрутите до раздела **Подсветка** и включите подсветку принудительно.

### 4.3. 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**.

В меню **Общие** » **Сигналы** » **Общие** можно выбрать следующие параметры:

- **Все вкл.:** все события включают оповещения
- **Все выкл.:** никакие события не включают оповещения
- **Кнопки выкл.:** все события, отличные от нажатия кнопок, включают оповещения.

В разделе **Общие** » **Сигналы** » **Оповещения** можно включить или отключить вибрацию.

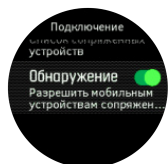
Можно выбрать следующие параметры:

- **Вибрация:** виброоповещение
- **Сигналы:** звуковое оповещение
- **Оба:** вибро- и звуковое оповещение.

## 4.4. Подключение Bluetooth

Suunto 5 используют технологию Bluetooth для отправки и получения данных с мобильного устройства при сопряжении часов с приложением Suunto. Аналогичная технология также используется для сопряжения устройств POD и датчиков.

Чтобы сканеры Bluetooth не обнаруживали часы, можно выключить обнаружение в настройках в пункте **Подключение** » **Обнаружение**.



Функцию Bluetooth также можно отключить полностью, включив режим полета (см. « 4.5. Авиарежим

## 4.5. 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.

## 4.6. Режим «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» позволяет отключать все звуки и вибрацию. Это полезно, если носить часы, например в театре или любом месте, где часы должны работать как обычно, но тихо.

Чтобы включить режим «Не беспокоить»:

1. Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню.
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 будильник включен, он подаст сигнал как обычно и отключит режим «Не беспокоить», если только не поставит будильник на повтор сигнала.

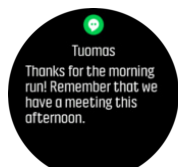
## 4.7. Уведомления

Если часы сопряжены с приложением Suunto и используется телефон под управлением Android, то можно получать уведомления на часы (например, о входящих вызовах и текстовых сообщениях).

При первом сопряжении часов с приложением уведомления будут включены по умолчанию. Чтобы отключить их, перейдите к разделу **Уведомл.** в настройках.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Сообщения некоторых мессенджеров могут быть несовместимы с Suunto 5.

При получении уведомления на циферблате появится всплывающее сообщение.



Если сообщение не помещается на экран, нажимайте правую нижнюю кнопку, чтобы пролистать его текст.

Нажмите **Действия**, чтобы взаимодействовать с уведомлением (доступные действия зависят от того, какое приложение направило уведомление).

Используя мессенджеры, можно отправлять **Быстрый ответ** прямо с часов. В приложении Suunto можно выбрать и отредактировать заранее заданные сообщения.

## История уведомлений

На часах можно просматривать неп прочитанные уведомления и пропущенные вызовы, доступные на мобильном устройстве.

Открыв циферблат, нажмите среднюю кнопку, а затем нижнюю, чтобы пролистать историю уведомлений.

Если просмотреть все сообщения на мобильном устройстве, то список уведомлений будет очищен.

## 4.8. Время и дата

Установка времени и даты выполняется во время первого запуска часов. После этого часы используют время по GPS для исправления хода.

Дату и время можно вручную скорректировать в настройках, перейдя в раздел **ОБЩИЕ** » **Время/дата**, где также можно изменить формат времени и даты.

Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например во время путешествий. В разделе **Общие** » **Время/дата** коснитесь **Двойн. время** и выберите местоположение, чтобы настроить часовой пояс.

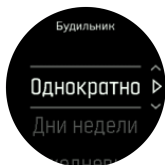
Часы, сопряженные с приложением Suunto, получают с мобильного устройства актуальные данные о времени, дате, часовом поясе и режиме летнего времени. В разделе **Общие** » **Время/дата** коснитесь пункта **Автокоррекция времени**, чтобы включить или отключить эту функцию.

### 4.8.1. Будильник

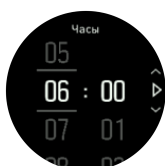
В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках, перейдя в раздел **Оповещения** » **Будильник**.

Чтобы настроить будильник:

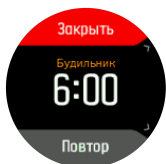
- Сперва выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:
  - Однократно:** будильник срабатывает один раз в течение следующих 24 часов в установленное время
  - Дни недели:** будильник срабатывает в то же установленное время с понедельника по пятницу
  - Ежедневно:** будильник срабатывает в то же установленное время каждый день в течение недели



- 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.

## 4.9. Язык и единицы измерения

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

## 4.10. Циферблаты

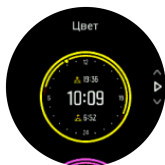
В Suunto 5 есть несколько экранов часов, и в цифровом и в аналоговом стиле.

Чтобы изменить циферблат:

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



- Используйте правую верхнюю или правую нижнюю кнопку, чтобы пролистать варианты циферблатов, выберите желаемый нажатием средней кнопки.
- 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.

#### 4.10.1. Фазы луны

Ваши часы умеют отслеживать не только время восхода и заката солнца, но и фазы луны. Отображаемая фаза луны зависит от даты, установленной на часах.

Фаза Луны отображается в представлении циферблата для активного отдыха на открытом воздухе. Переключайте нижнюю строку нажатием верхней левой кнопки, пока не появится фаза Луны.



Фазы отображаются в виде значка, рядом с которым указано значение в процентах:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◒ 75% ◓ 50% ○ 25%

## 4.11. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца

Suunto 5 поддерживает выдачу звуковых оповещений о восходе и заходе солнца с учетом вашего местоположения. Вместо того, чтобы указывать фиксированное время восхода или захода солнца, вы настраиваете заблаговременное оповещение об этих событиях и задаете соответствующее упреждение.

Время восхода и захода солнца определяется с помощью GPS. Другими словами, ваши часы используют данные GPS, полученные в последний раз, когда вы пользовались GPS.

Чтобы настроить оповещение о восходе и заходе солнца:

- Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
- Прокрутите меню до раздела **ОПОВЕЩЕНИЯ** и перейдите к нему, нажав среднюю кнопку.
- Перейдите к звуковому сигналу, который нужно настроить, и выберите его нажатием средней кнопки.







4. Укажите количество часов перед временем восхода или заката, прокрутив их вверх или вниз с помощью верхней или нижней кнопки. Подтвердите выбор нажатием средней кнопки.
5. Настройте количество минут аналогичным образом.



6. Нажмите среднюю кнопку, чтобы подтвердить выбор и выйти.

 **СОВЕТ:** Кроме того, вам доступен экран часов, показывающий время восхода и захода солнца.

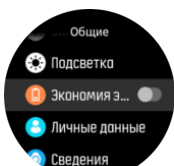


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы видеть время восхода и захода солнца, а также своевременно получать звуковые сигналы, необходим доступ к данным GPS. Если данные GPS недоступны, поля времени будут пустыми.

## 4.12. Экономия энергии

Часы поддерживают режим энергосбережения, который отключает вибрацию, ежедневный контроль пульса и уведомления по Bluetooth, чтобы увеличить время работы от батареи при повседневном использовании. Чтобы узнать о возможностях энергосбережения при записи вашей активности, см. раздел 5.1.4. *Управление питанием от батареи.*

Чтобы включить или отключить энергосбережение, используйте настройки в разделе **Общие** » **Экономия энергии.**



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Режим энергосбережения включится автоматически, когда заряд батареи упадет до 10%.

## 4.13. Форматы местоположения

Формат местоположения — это способ отображения вашего местоположения по GPS на устройстве. Все форматы отображают одинаковое местоположение, но по-разному.

Чтобы изменить формат положения, перейдите к настройкам часов и выберите раздел **Навигация** » **Формат места**.

Широта/долгота — наиболее часто используемая сетка, имеющая три разных формата:

- WGS84 г.г°
- WGS84 г°м.м'
- WGS84 г°м'с.с

Другие распространенные форматы местоположения:

- UTM (универсальная поперечная проекция Меркатора), дающая двухмерное горизонтальное представление местоположения.
- MGRS (система координат, используемая армией США) — продолжение системы UTM, состоящее из указателя координатных зон, определителя площадей в 100 000 кв. м и функции числового представления местоположения.

Suunto 5 также поддерживает следующие местные форматы местоположения:

- Британская (BNG)
- Финская (ETRS-TM35FIN)
- Финская (KKJ)
- Ирландская (IG)
- Шведская (RT90)
- Шведская (SWEREF 99 TM)
- Швейцарская (CH1903)
- Аляска (UTM NAD27)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- Новозеландская (NZTM2000)



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые форматы местоположения невозможно использовать в областях, находящихся севернее 84° северной широты и южнее 80° южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, то координаты вашего местоположения не получится отобразить на часах.

## 4.14. Информация об устройстве

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

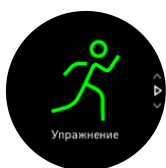
## 5. Функции

### 5.1. Запись упражнений

Кроме круглосуточного мониторинга занятий часы можно использовать для записи тренировок или других занятий, чтобы получать их детальный анализ и следить ходом выполнения.

Чтобы записать упражнение:

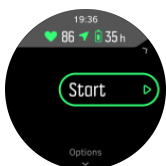
1. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений (приобретается отдельно).
2. Нажмите верхнюю правую кнопку, чтобы открыть загрузчик.
3. Прокрутите к значку упражнения и выберите его средней кнопкой.



4. Нажимайте верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить список спортивных режимов, и нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать необходимый.
5. Над индикатором запуска отображаются несколько значков в зависимости от того, что используется с режимом спорта (например, датчик частоты сердечных сокращений и подключение к GPS). Значок в виде стрелки (подключение к GPS) мигает серым во время поиска и меняет цвет на зеленый после обнаружения сигнала. Значок сердца (пульсометра) мигает серым во время поиска. Когда сигнал найден, значок становится цветным. Если вы используете пояс-пульсометр, его изображение появится рядом с сердцем. При использовании оптического пульсометра значок также становится цветным, но изображение ремня отсутствует.

Если во время использования датчика частоты сердечных сокращений значок меняет цвет на зеленый, проверьте сопряжение датчика частоты сердечных сокращений (см. «5.13. Сопряжение устройств POD и датчиков») и выберите спортивный режим еще раз.

Можно дождаться, пока все значки станут зеленого или красного цвета либо сразу начать запись, нажав среднюю кнопку.



Если запись тренировки начата, то выбранный источник данных о частоте пульса блокируется, и его нельзя изменить в ходе текущей тренировки.

6. Нажмите среднюю кнопку во время записи, чтобы переключаться между экранами.
7. Чтобы приостановить запись, нажмите верхнюю правую кнопку. Завершите запись и сохраните ее нажатием правой нижней кнопки либо продолжите нажатием правой верхней кнопки.



Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевой показатель по продолжительности), настройте их перед началом записи, нажав нижнюю правую кнопку. Параметры спортивного режима также можно подстроить во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.

В режиме многоборья для переключения на следующий спортивный режим держите нажатой верхнюю правую кнопку.

По завершении записи появится запрос на оценку самочувствия. Можно ответить на вопрос или пропустить его (см. «5.1.9. Ощущение»). Затем появятся общие сведения о занятии, которые можно просмотреть с помощью верхней правой или нижней правой кнопки.

Если сделанная запись не нужна, можно удалить запись в журнале, прокрутив вниз к **Удалить** и подтвердив действие средней кнопкой. Таким же образом можно удалить данные из журнала.



### 5.1.1. Спортивные режимы

Часы содержат множество заранее настроенных спортивных режимов. Они предназначены для различных активностей и целей, от обычной прогулки до соревнований по триатлону.

Во время записи тренировки (см. «5.1. Запись упражнений») можно прокрутить вверх или вниз, чтобы просмотреть краткий список спортивных режимов. Коснитесь значка в конце краткого списка, чтобы отобразить полный список всех спортивных режимов.



Каждый спортивный режим содержит уникальный набор циферблатов, отображающих различные данные в зависимости от выбранного вида спорта. Приложение Suunto позволяет настроить, какие данные и каким образом будут отображаться на часах во время тренировки.

Узнайте, как адаптировать спортивные режимы под ваши требования в *приложении Suunto для Android* или в *приложении Suunto для iOS*.

## 5.1.2. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений

Во время выполнения упражнений с помощью Suunto 5 можно настроить различные целевые показатели.

Если выбранный спортивный режим дополнительно имеет целевые показатели, их можно настроить перед началом записи, нажав нижнюю правую кнопку.



Выполнение физических упражнений с общим целевым показателем:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Выберите **Цели** и нажмите среднюю кнопку.
3. Выберите **Длительность** или **Расстояние**.
4. Выберите целевой показатель.
5. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

После активации общих целевых показателей индикатор целевых показателей отображается на каждом экране данных, показывая ход выполнения.



При выполнении целевого показателя на 50 % и при его полном достижении также выдается уведомление.

Выполнение физических упражнений с целевым показателем интенсивности:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Выберите **Зоны интенсивности** и нажмите среднюю кнопку.
3. Выберите **Сердцебиение**, **Темп** или **Мощность**.  
(Параметры зависят от выбранного спортивного режима и сопряжения устройства Power POD с часами.)
4. Выберите целевую зону.
5. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

## 5.1.3. Использование навигации во время тренировки

При записи упражнения можно двигаться с навигацией по маршруту или к интересующему пункту.

Необходимо, чтобы используемый вами спортивный режим поддерживал GPS — тогда вы сможете использовать параметры навигации. Если точность GPS в спортивном

режиме выбрана как «Хорошая» при выборе маршрута или POI, то при включении GPS она меняется на «Высокая».

Чтобы использовать навигацию во время тренировки:

1. Создайте маршрут или интересующий пункт в приложении Suunto и синхронизируйте часы, если вы этого еще не сделали.
2. Выберите спортивный режим, в котором используется GPS, и нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры. Либо сначала начните запись, а затем удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
3. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
4. Нажимайте верхнюю или нижнюю кнопку, чтобы выбрать параметр навигации, и затем нажмите среднюю кнопку.
5. Выберите, по какому маршруту или к какой интересующей точке двигаться, и нажмите среднюю кнопку. Затем нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.

Если запись упражнения еще не начата, то в конце вы вернетесь к параметрам спортивного режима. Прокрутите назад к начальному представлению и начните запись обычным образом.

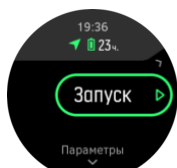
В ходе упражнения нажмите среднюю кнопку, чтобы прокрутить к дисплею навигации, где отображается выбранный маршрут или интересующий пункт. Более подробную информацию об экране навигации см. в 5.4.6.1. *Навигация до интересующего пункта* и 5.4.3. *Маршруты*.

Находясь на этом дисплее можно прокрутить вверх или нажать нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. В опциях навигации можно, например, выбрать другой маршрут или POI, проверить координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию, выбрав **Навигац. цепочка**.

#### 5.1.4. Управление питанием от батареи

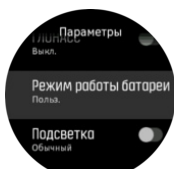
В Suunto 5 есть система управления работой батареи, в которой используется «умная» технология, помогающая не дать часам разрядиться в тот момент, когда они вам нужны больше всего.


Перед началом записи упражнения (см. 5.1. *Запись упражнений*) вы видите оценку, насколько вам хватит заряда в текущем режиме работы батареи.




Есть два предустановленных режима работы батареи, **Результативность** (по умолчанию) и **Тренировки на выносливость**. Переключение режима влияет на эффективность часов и время их работы от батареи.

На стартовом экране нажмите **Параметры** » **Режим работы батареи**, чтобы перейти от одного режима работы батареи к другому. Посмотрите, как функциональность часов зависит от каждого из режимов.



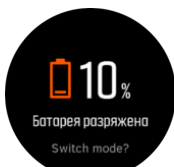
 **СОВЕТ:** Вы также можете быстро сменить режим работы от батареи на начальном дисплее, нажав верхнюю кнопку.

Помимо двух предустановленных режимов работы батареи можно также создать пользовательский режим работы батареи с нужными вам настройками. Пользовательский режим всегда связан с конкретным спортивным режимом, поэтому вы можете создать пользовательский режим работы от батареи в каждом из таких режимов.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если во время выполнения упражнения вы запускаете навигацию или пользуетесь данными навигации, такими как расчетное время прибытия (ETA), GPS переходит в **Лучшая** независимо от режима работы батареи.

## Уведомления о батарее

Ваши часы поддерживают не только разные режимы работы от батареи, но и умные напоминания. Они сами подскажут зарядить батарею, чтобы ее хватило для следующего большого приключения. Поддерживаются заблаговременные напоминания, учитывающие данные о вашей прошлой активности. Например, вы получите уведомление, если часы заметят нехватку заряда батареи в ходе записи активности. Часы автоматически предложат перейти в другой режим работы от батареи.




Часы предупредят вас о снижении заряда батареи до 20% и до 10%.

### 5.1.5. Плавание

Suunto 5 можно использовать для плавания в бассейне.

Спортивный режим плавания в бассейне при определении расстояния учитывает длину бассейна. Перед началом занятий в бассейне длину бассейна можно изменить как то необходимо в настройках спортивного режима.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Запястный датчик частоты сердечных сокращений может не работать под водой. Для более надежного отслеживания ЧСС используйте нагрудный датчик частоты сердечных сокращений.

### 5.1.6. Интервальная тренировка

Интервальные упражнения — это распространенный тренировочный метод, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью выполнения упражнений. С часами Suunto 5 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.

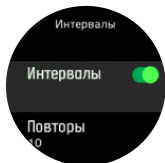
Учитывайте, что если вы используете расстояние для определения интервалов, то вы должны быть в спортивном режиме, который ее измеряет. Это измерение может основываться на GPS или на датчиках POD на обувь или велосипед.



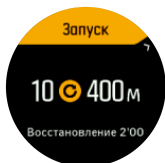
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете интервалы, то включить навигацию невозможно.

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 **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.



### 5.1.7. 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:

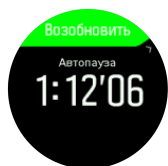
1. С циферблата нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **УПРАЖНЕНИЕ** и нажмите среднюю кнопку.
3. Перейдите в любой спортивный режим и нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
4. Прокрутите до пункта **ТЕМА** и нажмите 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).

### 5.1.8. Автопауза

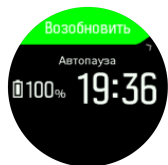
Функция автопаузы приостанавливает запись упражнения, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч. Когда ваша скорость превысит 3 км/ч (1,9 ми/ч), запись продолжится автоматически.

Автопаузу можно включить или отключить в любом спортивном режиме в настройках спортивного режима в часах до начала записи упражнения.

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



Для переключения между текущим расстоянием, ЧСС, временем и уровнем заряда батареи нажмите среднюю кнопку.



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

### 5.1.9. Ощущение

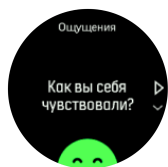
При регулярных тренировках контроль самочувствия после каждой тренировки является важным индикатором общего физического состояния.

Существует пять степеней самочувствия:

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

Что эти варианты точно означают — решать вам. Важно использовать их последовательно.

Для каждой тренировки можно зафиксировать самочувствие во время нее прямо в часах, остановив запись и ответив на вопрос: «**Как вы себя чувствовали?**».



Можно пропустить ответ на вопрос, нажав среднюю кнопку.

## 5.2. Управление мультимедиа

С помощью часов Suunto 5 можно управлять музыкой, подкастами и другими медиаданными, которые воспроизводятся на телефоне или транслируются с телефона на другое устройство. Управление мультимедиа включено по умолчанию. Отключить его можно в **Параметры** » **Управление мультимедиа**.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы использовать Управление мультимедиа, нужно выполнить сопряжение телефона с часами.

Чтобы открыть средства управления мультимедиа, нажмите среднюю кнопку на циферблате. Другой способ: в ходе тренировки нажмите на среднюю кнопку и удерживайте ее, чтобы появился экран управления мультимедиа.

Экран управления мультимедиа содержит кнопки со следующими функциями:



- **Воспроизведение/пауза:** правая верхняя кнопка
- **Следующая дорожка/эпизод:** правая нижняя кнопка
- **Следующая дорожка/эпизод:** правая верхняя кнопка (долгое нажатие)
- **Громкость:** нижняя правая кнопка (долгое нажатие), открывает средства управления громкостью

- На экране управления громкостью нажатие на правую верхнюю кнопку увеличивает громкость, а на правую нижнюю кнопку — уменьшает громкость. Чтобы вернуться на экран управления мультимедиа, нажмите среднюю кнопку.

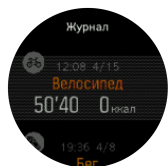
Чтобы закрыть экран управления мультимедиа, нажмите среднюю кнопку.

## 5.3. Журнал

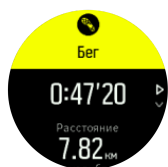
Журнал можно открыть с экрана запуска.



Чтобы прокрутить журнал, нажмите верхнюю правую или нижнюю правую кнопку. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть и просмотреть выбранную запись.



Чтобы выйти из журнала, нажмите нижнюю левую кнопку.



## 5.4. Навигация

### 5.4.1. Высотная навигация

Если вы используете навигацию по маршруту, для которого есть высотная информация, то можете использовать данные о подъеме и спуске, хранящиеся в высотном профиле. На основном навигационном дисплее (там, где показывается маршрут) нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться к дисплею высотного профиля.

Дисплей высотного профиля отображает следующие сведения:

- вверху: ваша текущая высота
- центр: высотный профиль с вашим текущим местоположением
- внизу: остающийся подъем или спуск (нажатием левой верхней кнопки можно сменить представления)



Если вы слишком сильно отклонитесь от маршрута при использовании высотной навигации, на часах в высотном профиле отобразится уведомление **Вне маршрута**. При

появлении этого сообщения перейдите к дисплею навигации, чтобы снова выйти на маршрут, прежде чем продолжить использование высотного профиля.

### 5.4.2. Высотомер

Suunto 5 использует данные GPS для измерения высоты. При оптимальных условиях сигнала для устранения потенциальных ошибок, типичных при вычислении положения GPS, показания высоты GPS должны служить хорошим показателем высоты над уровнем моря.

Чтобы получить более точные показания высоты по GPS, сравнимые с теми, которые можно получить от барометрической высоты, необходимы дополнительные источники данных, например гироскоп или доплеровская РЛС, которые позволят скорректировать высоту по GPS.

Так как для измерения высоты над уровнем моря Suunto 5 использует только GPS, неправильная настройка точности GPS ведет к тому, что любая фильтрация несет в себе ошибку, которая может потенциально привести к неправильным показаниям высоты.

Чтобы получить точные показания высоты над уровнем моря, необходимо во время записи установить точность GPS на **Лучшая**.

Однако даже при самой высокой точности высоту по GPS не следует рассматривать как абсолютную истину, т. к. она представляет собой оценку реальной высоты, точность которой в большой степени зависит от условий окружающей среды.

### 5.4.3. Маршруты

Ваше устройство Suunto 5 можно использовать для навигации по маршруту.

Чтобы выполнить навигацию по маршруту:

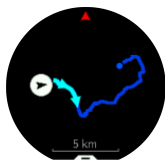
1. Нажмите верхнюю правую кнопку, чтобы открыть загрузчик.
2. Прокрутите до **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.



3. Прокрутите до **Маршруты** и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть свой список маршрутов.



4. Прокрутите до маршрута, навигацию по которому нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы начать следование по маршруту.
6. Чтобы завершить навигацию, снова нажмите правую верхнюю кнопку в любое время.



Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, нажмите и удерживайте среднюю кнопку. Скорректируйте масштаб правой верхней и правой нижней кнопкой.



Когда вы находитесь на экране навигации, можно нажать нижнюю кнопку чтобы открыть список ярлыков. Ярлыки ускоряют доступ к навигационным действиям (например, к сохранению текущего местоположения или к выбору другого маршрута для навигации).

Во всех спортивных режимах с GPS также есть вариант выбора маршрута. См. 5.1.3. *Использование навигации во время тренировки.*

## Советы по навигации

Часы помогут не сбиться с маршрута в ходе навигации, выдавая дополнительные уведомления по ходу движения.

Например, если вы отклонились от маршрута больше чем на 100 м (330 фт), часы уведомят вас об этом и сообщат, когда вы вернетесь на маршрут.

Когда вы достигнете путевой точки или интересующего пункта на маршруте, появится информационное сообщение с расстоянием и расчетным временем на маршруте (ETE) до следующей путевой точки или интересующего пункта.

**📌 ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы выполняете навигацию на маршруте, который пересекается сам с собой (например, имеет форму восьмимерки), и неправильно повернули на перекрестке, то часы воспримут это как ваше осознанное решение. Часы покажут следующую путевую точку, исходя из нового направления движения. Так что приглядывайте за навигационной цепочкой, когда движетесь по сложному маршруту, чтобы случайно не пойти в обратную сторону.

### 5.4.4. Поиск обратного направления

Если вы используете GPS для записи активности, Suunto 5 автоматически сохраняет начальную точку вашего упражнения. С функцией «Поиск обратного пути», часы Suunto 5 помогут вам вернуться непосредственно в точку отправления.

Чтобы запустить функцию «Поиск обратного пути»:

1. При записи активности нажимайте среднюю кнопку, пока не откроется дисплей навигации.
2. Нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
3. Прокрутите до пункта Navigation (Навигация) и нажмите среднюю кнопку.
4. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы выйти и вернуться к дисплею навигации.

Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

#### 5.4.5. Пошаговая навигация на базе технологий Komoot

Если вы являетесь пользователем Komoot, то можете искать и планировать маршруты с помощью Komoot и синхронизировать их с вашими Suunto 5 с помощью приложения Suunto. Кроме того, записанные с помощью часов упражнения будут автоматически синхронизированы с Komoot.

При использовании пошаговой навигации на Suunto 5 вместе с маршрутами от Komoot ваши часы будут давать пошаговые инструкции, а также издавать звуковой сигнал и отображать текстовое сообщение о том, куда нужно повернуть.



Чтобы использовать пошаговую навигацию на базе технологий Komoot:

1. Зарегистрируйтесь на сайте Komoot.com
2. Выберите сервисы партнеров в приложении Suunto.
3. Выберите сервис Komoot и подключитесь к нему, указав учетные данные, использованные при регистрации в Komoot.

Все ваши выбранные или спланированные маршруты Komoot (называемые «турами» в этом приложении) будут автоматически синхронизированы с приложением Suunto. Позже вы можете с легкостью перенести эти маршруты на часы.

Следуйте инструкциям в разделе 5.4.3. *Маршруты* и выберите маршрут в Komoot, чтобы получать оповещения пошаговой навигации.

Чтобы подробнее узнать о партнерстве между Suunto и Komoot, см. <http://www.suunto.com/komoot>



**ПРИМЕЧАНИЕ:** В настоящее время сервис Komoot недоступен на территории Китая.

#### 5.4.6. Точки интереса

Интересующий пункт (POI) — это особое место (например, площадка для кемпинга или красивый вид, открывающийся на маршруте), координаты которого можно сохранить для дальнейшей навигации. Вы можете создавать интересующие пункты в приложении Suunto прямо на карте, даже когда находитесь вдалеке от них. Чтобы создать интересующий пункт, сохраните на часы текущее местоположение.

Свойства каждого интересующего пункта (POI):


- Название POI
- Тип POI
- Дата и время создания
- Широта

- Долгота
- Возвышение

Часы поддерживают хранение до 250 интересных пунктов.

#### 5.4.6.1. Навигация до интересующего пункта

Поддерживается навигация до любого интересующего пункта в списке таких пунктов на часах.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В ходе навигации до интересующего пункта часы используют GPS-модуль в режиме полной мощности.

Чтобы выполнить навигацию до интересующего пункта:

1. Нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите меню до пункта POI и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть список интересных пунктов.
4. Прокрутите список до интересующего пункта, навигацию до которого нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.

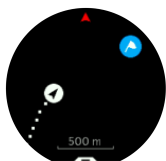
Чтобы завершить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Когда вы движетесь в навигации к интересующему пункту есть два представления:


- Представление интересующего пункта с индикатором направления и расстоянием до этого пункта



- представление карты, где отображается ваше текущее местоположение относительно интересующего пункта и навигационная цепочка (пройденный маршрут)



Нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между представлениями. Если вы прекратите движение, часы не могут определить, в какую сторону вы направлены на основании GPS.

 **СОВЕТ:** Выбрав представление POI, коснитесь экрана для просмотра дополнительной информации в нижней строке (например, расхождения между вашим текущим положением и POI, примерного времени прибытия (ETA) или примерного времени на маршруте (ETE)).



















Другие интересные пункты, находящиеся рядом, показаны на карте серым цветом. Нажмите левую верхнюю кнопку, чтобы переключиться между обзорной картой и

более подробным представлением. Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, удерживайте нажатой среднюю кнопку, а затем изменяйте масштаб с помощью верхней кнопки (увеличить масштаб) или нижней кнопки (уменьшить масштаб).
















В процессе навигации нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть список ярлыков. Эти ярлыки облегчают доступ к подробным сведениям о POI и действиям (таким как сохранение текущего местоположения, выбор другого интересующего пункта (POI) в качестве цели навигации или завершение навигации).

#### 5.4.6.2. Типы интересующих пунктов

Suunto 5 поддерживает следующие типы интересующих пунктов:

	Стандартный интересующий пункт
	Лежка (зверя, для охоты)
	Начало (маршрута или тропы)
	Крупный зверь (для охоты)
	Птица (для охоты)
	Здание, дом
	Кафе, еда, ресторан
	Лагерь, кемпинг
	Автомобиль, парковка
	Пещера
	Утес, холм, гора, долина
	Берег, река, озеро, вода
	Перекресток
	Служба спасения
	Конец (маршрута или тропы)
	Рыба, рыбное место
	Лес
	Геокэш, тайник



	Хостел, гостиница, мотель
	Информация
	Луг
	Пик
	Следы лап (животных, для охоты)
	Дорога
	Скала
	Метка (оставленная животными, для охоты)
	Следы когтей (животных, для охоты)
	Выстрел (для охоты)
	Достопримечательность
	Мелкий зверь (для охоты)
	Номер (для охоты)
	Тропа
	Камера (для охоты)
	Водопад

#### 5.4.6.3. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI)

Чтобы добавить интересующий пункт на часы, воспользуйтесь приложением Suunto или сохраните текущее местоположение на часах.

На часы можно добавить координаты любых интересных мест, сохранив их в качестве интересующих пунктов.

Чтобы добавить интересующий пункт с помощью часов:

1. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Перейдите к **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить вниз к пункту **Ваше расположение**, и нажмите среднюю кнопку.
4. Дождитесь, пока GPS-модуль включится и часы обнаружат ваше местоположение.
5. Когда на дисплее часов появятся широта и долгота текущего местоположения, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить местоположение в качестве интересующего пункта и выберите его тип.

6. По умолчанию название интересующего пункта совпадает с его типом (к названию добавляется порядковый номер).

## Удаление интересующих пунктов

Чтобы удалить интересующий пункт, уберите его из списка интересующих пунктов на часах или удалите его в приложении Suunto.

Чтобы удалить интересующий пункт на часах:

1. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Перейдите к **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить вниз к пункту **POIs**, и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите до интересующего пункта, который вы хотите удалить с часов, и нажмите среднюю кнопку.
5. Прокрутите до конца списка сведений и выберите пункт **Удалить**.

Удаление интересующего пункта с часов не является окончательным.

Чтобы удалить интересующий пункт навсегда, необходимо использовать приложение Suunto.

### 5.4.7. Точность координат GPS и энергосбережение

Частота поправок GPS определяет точность отслеживания: чем короче промежутки времени между поправками, тем выше точность. Во время упражнений каждая поправка GPS записывается в журнал.


Частота поправок GPS также напрямую влияет на время работы от батареи. Чтобы продлить время работы часов от батареи, понизьте точность GPS.

Доступны следующие варианты настройки точных значений GPS:

- Высокая: частота обновления ~ 1 с.
- Хорошая: частота обновления ~ 60 с.

Точность GPS можно изменить в спортивных опциях часов или в приложении Suunto.

В ходе навигации по маршруту или к интересующему пункту (POI) автоматически используется наивысший режим точности GPS.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Прежде чем начинать упражнение или выполнять навигацию с GPS, подождите пока часы найдут сигнал GPS. В зависимости от условий, на это может уйти 30 секунд или больше.

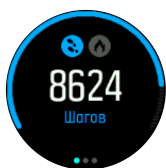
## 5.5. Активность за день

### 5.5.1. Мониторинг занятий

Часы отслеживают общий уровень занятий в течение дня. Это важный фактор и когда человек просто стремится быть в хорошей физической форме и здоровым, и когда он готовится к предстоящим соревнованиям. Активным быть хорошо, но при напряженных тренировках необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

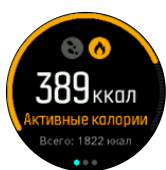
Счетчик занятий автоматически сбрасывается каждую полночь. В конце недели часы предоставят сводку по занятиям.

Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть общее количество шагов за день.



Часы считают 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 велоспорте и плавании, шаги не подсчитываются.

Кроме просмотра количества шагов также можно просмотреть примерный расход калорий за день, нажав верхнюю левую кнопку.



Большая цифра в центре экрана — это примерное количество активных калорий, потраченных за день. Цифра под ней — общее количество потраченных калорий. Общее количество потраченных калорий включает в себя активные калории и базовый метаболический уровень (см. ниже).

Кольцо на обоих экранах показывает, сколько осталось для достижения целей занятия на день. Эти цели можно изменять в соответствии с личными предпочтениями (см. ниже)

Нажав среднюю кнопку, также можно проверить количество шагов за последние семь дней. Нажмите среднюю кнопку еще раз, чтобы просмотреть количество калорий.



## Цели занятий

Здесь можно настраивать дневные цели по шагам и калориям. Находясь на экране занятия, удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки целей занятия.



Чтобы задать цель по шагам, необходимо указать общее количество шагов за день.

Общее количество калорий, потраченных за день, рассчитывается по двум параметрам: базовому метаболическому уровню (БМУ) и физической активности.



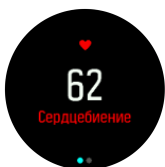
БМУ — это количество калорий, сжигаемых организмом в состоянии покоя. Это те калории, которые необходимы организму, чтобы сохранять тепло и выполнять базовые функции, например моргание или сердцебиение. Это количество зависит от личного профиля, в том числе таких факторов, как возраст и пол.

Задание цели по калориям определяет, сколько калорий необходимо потратить дополнительно к БМУ. Такие калории называются «активные». Кольцо вокруг экрана занятия заполняется в соответствии с количеством калорий, израсходованных за день относительно цели.

### 5.5.2. Немедленное отображение ЧСС

На экране немедленного отображения ЧСС можно быстро просмотреть текущую частоту сердечных сокращений.

Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку и прокруткой перейдите к экрану ЧСС.



Нажмите верхнюю кнопку, чтобы выйти из экрана и вернуться к представлению циферблата.

### 5.5.3. Суточная ЧСС

Экран ЧСС за день показывает частоту сердечных сокращений за 12 часов. Например, эта информация полезна для оценки восстановления после тяжелой тренировки.

На экране частота сердечных сокращений за 12 часов представлена в виде графика. График строится по средней частоте сердечных сокращений по 24-минутным интервалам. Кроме того, нажав нижнюю правую кнопку, можно просмотреть примерный средний расход калорий за час и наименьшую частоту сердечных сокращений за 12 часов.

Минимальная частота сердечных сокращений за последние 12 часов является хорошим показателем состояния восстановления. Если она выше обычного, то вероятно вы не полностью восстановились после предыдущей тренировки.



Во время записи упражнения значения ЧСС за день отражают повышение частоты сердечных сокращений и расход калорий во время тренировки. Однако следует помнить, что график и скорость расхода — это средние значения. Если во время выполнения физических упражнений пиковая частота сердечных сокращений достигает

200 уд/минуту, это максимальное значение не будет показано на графике, а будет приведено среднее значение за те 24 минуты, на которые пришлось пиковое значение.

Чтобы активировать экран ЧСС за день, необходимо включить функцию ЧСС за день. Эту функцию можно включать и выключать в настройках в пункте **Активность**. Из экрана ЧСС за день также можно перейти к настройкам занятий, удерживая нажатой среднюю кнопку.


Если функция определения ЧСС за день включена, часы регулярно активируют оптический датчик ЧСС для проверки частоты сердечных сокращений, что немного увеличивает расход заряда батареи.



После активации часам необходимо 24 минуты, чтобы начать отображать данные о ЧСС за день.

Чтобы просмотреть ЧСС за день:

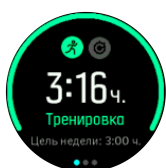
1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы перейти к экрану немедленного отображения ЧСС.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к экрану ЧСС за день.
3. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть расход калорий.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** После периода бездействия, например если часы не носили или во время крепкого сна, часы переходят в режим сна и отключают оптический датчик частоты сердечных сокращений. Чтобы отслеживать частоту сердечных сокращений в ночное время, активируйте режим «Не беспокоить» (см. «4.6. Режим «Не беспокоить»»).

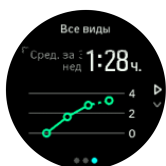
## 5.6. Анализ тренировок

Часы предоставляют общий обзор тренировок.

Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокруткой перейти к представлению анализа тренировок.

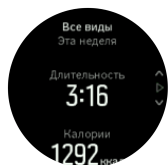


Дважды нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть график всех занятий за последние три недели и среднюю продолжительность. Чтобы переключиться между разными занятиями, выполненными за последние три недели, нажмите верхнюю левую кнопку.



В представлении общих результатов нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы переключиться между тремя основными видами спорта.

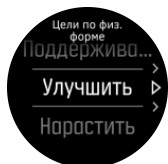
Держите нажатой нижнюю правую кнопку до появления сводки за текущую неделю. В сводку входит общее время, расстояние и калории по каждому виду спорта в общем представлении. Выбрав конкретное занятие, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть подробные сведения о нем.



## 5.7. Адаптивное наставление по тренировке

Часы Suunto 5 автоматически составляют 7-дневный план тренировок для поддержания, улучшения или быстрого повышения вашей аэробной физической формы. Еженедельные нагрузки и интенсивность тренировок отличаются во всех трех программах.

Выбор цели физической формы:



Выберите вариант «Поддержать», если у вас уже хорошая форма и вы хотите ее поддерживать на текущем уровне. Также этот вариант для тех, кто только начинает регулярные занятия. По мере продвижения всегда можно изменить программу на более сложную.

Вариант «Улучшить» подойдет для тех, кто хочет постепенно улучшить аэробную форму. Если вы хотите быстро улучшить форму, выбирайте программу «Повысить». Ваши тренировки будут тяжелее, а результаты появятся быстрее.

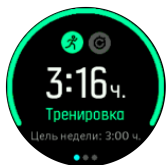
План тренировок состоит из запланированных упражнений с целевыми показателями по продолжительности и интенсивности. Каждое упражнение планируется с целевым показателем, призванным поддерживать или постепенно улучшать физическую форму без перенапряжения организма. При пропуске или неполном выполнении запланированного занятия Suunto 5 автоматически изменят план тренировок соответствующим образом.

При начале запланированного упражнения часы начнут направлять тренировку с помощью визуальных и звуковых индикаторов, которые помогут поддерживать правильную интенсивность и отслеживать ход выполнения.

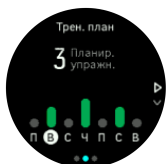
Настройки зон ЧСС (см. «Зоны частоты сердечных сокращений») влияют на адаптивный план тренировок. Предстоящие занятия, содержащиеся в плане тренировок, включают в себя интенсивность. Если зоны ЧСС настроены неправильно, во время запланированного упражнения наставление по интенсивности может не соответствовать реальной интенсивности выполнения упражнения.

Чтобы просмотреть следующие запланированные тренировки:

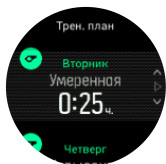
1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить к представлению анализа тренировки.




2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть план на текущую неделю.





3. Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы просмотреть дополнительную информацию: день тренировки, продолжительность и уровень интенсивности (на основе зон частоты сердечных сокращений, см. «5.15. Зоны интенсивности»).




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

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Текущий запланированный вид активности также можно просмотреть, нажав среднюю кнопку в представлении циферблата.

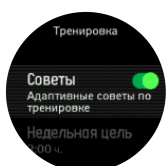
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Цели адаптивного наставления по тренировке заключаются в том, чтобы поддержать, улучшить или быстро повысить физическую форму. Если вы уже находитесь в хорошей физической форме и занимаетесь часто, вам может подойти 7-дневный план в качестве стандартного.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** В случае болезни план тренировок может быть неподходящим при возобновлении занятий. После выздоровления будьте особенно осторожны и тренируйтесь в легком режиме.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Часы не знают, есть у вас травма или нет. Перед переходом к плану тренировок, настроенному в часах, выполните рекомендации врача по восстановлению после травмы.

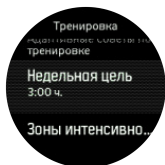
Чтобы отключить индивидуальный план тренировок:

1. В меню настроек перейдите к **Тренировка**.
2. Выключите **Советы**.



Если во время выполнения упражнений адаптивное наставление не нужно, но нужна цель выполнения упражнения, задайте целевое количество часов в качестве цели недели, выполнив настройку в **Тренировка**.


1. Выключите **Советы**.
2. Выберите **Недельная цель**, нажав среднюю кнопку.
3. Выберите новую **Недельная цель**, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



4. Нажмите среднюю кнопку для подтверждения.

## Наставление в реальном времени

Если на текущий день запланировано занятие, оно отображается первым в списке спортивного режима при входе в представление занятий для начала записи. Чтобы включить наставление в реальном времени, начните рекомендованное упражнение как при обычной записи (см. «Запись упражнений»).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Занятие, запланированное на текущий день, также можно просмотреть, нажав среднюю кнопку в представлении циферблата.

При выполнении занятий в соответствии с планом отображаются зеленый индикатор выполнения и процент выполнения. Цель оценивается на основе запланированных интенсивности и продолжительности. При тренировке с запланированной интенсивностью (на основе частоты сердечных сокращений) цель тренировки будет достигнута примерно с запланированной продолжительностью. Занятия с более высокой интенсивностью обеспечивают более быстрое достижение цели тренировки. Т.е. занятия с более низкой интенсивностью должны продолжаться больше.

## 5.8. Восстановление

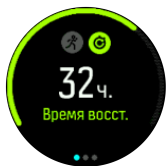
Время восстановления — это примерное количество часов, необходимых вашему телу для восстановления сил после тренировки. Это время зависит от длительности и интенсивности тренировки, а также от вашей общей усталости.

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 восстановления.





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.

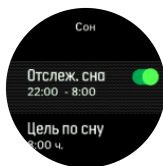
## 5.9. Отслеживание сна

Хороший ночной сон — залог здоровья ума и тела. Часы можно использовать для отслеживания сна и его средней продолжительности.

Наденьте часы перед сном, чтобы Suunto 5 отследили показатели сна с помощью данных акселерометра.


Чтобы отследить сон:

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



3. Задайте время отхода ко сну и пробуждения в соответствии с обычным распорядком.

Последний этап определяет период для сна. Этот период часы считают временем вашего сна (когда вы находитесь в постели) и учитывают отдельные его периоды в составе единого сна. Например, если вы встали ночью для того, чтобы выпить воды, весь последующий сон после этого часы учтут, как один период.

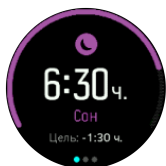
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если лечь спать до указанного периода сна и проснуться после него, то часы не сочтут эти отрезки единым периодом сна. Необходимо задавать период для сна по самому раннему возможному времени отхода ко сну и по самому последнему возможному времени пробуждения.

После включения отслеживания сна можно также задать целевой показатель сна. Обычно человеку нужно от 7 до 9 часов сна в день, хотя индивидуальная оптимальная продолжительность сна может отличаться от нормы.

## Тенденции сна

После пробуждения активируется сводка сна. В сводку входит общая продолжительность сна, оценочное время бодрствования (когда определялось движение) и время глубокого сна (без движения).

Кроме сводки о конкретной ночи, можно также посмотреть общий тренд с анализом сна. Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нижнюю правую кнопку нажатой до появления экрана **СОН**. В первом представлении последний сон сравнивается с целевым показателем сна.




Находясь на экране сна, нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть средние данные о сне за последние семь дней. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть фактическую продолжительность сна в часах за последние семь дней.

Находясь на экране средней продолжительности сна, нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть график средних значений ЧСС за последние семь дней.



Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть фактические значения ЧСС за последние семь дней.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Находясь на экране **СОН**, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы перейти к параметрам отслеживания сна.

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

## Качество сна

Помимо продолжительности часы также оценивают качество сна, отслеживая изменение пульса во сне. Эти изменения показывают, насколько эффективно сон помогает вам отдохнуть и восстановиться. Качество сна отображается на шкале от 0 до 100 сводки сна, где 100 — самое высокое качество.

## Измерение пульса во сне

Если на ночь не снимать часы, то можно получить дополнительные данные о частоте сердечных сокращений во время сна. Чтобы оптический датчик частоты сердечных сокращений работал в течение всей ночи, включите функцию ежедневного отслеживания ЧСС (см. 5.5.3. Суточная ЧСС).

## Автоматический режим «Не беспокоить»

Автоматическое включение режима «Не беспокоить» также можно использовать во время сна.

## 5.10. Нагрузка и восстановление

Ресурсы показывают, сколько энергии осталось у организма. От них зависит ваше умение справляться с нагрузками и решать текущие задачи.

Нагрузки и физическая активность истощают ресурсы организма, тогда как отдых и восстановление восполняют их. Чтобы организм восстанавливал ресурсы, важно обеспечить хороший сон.

Когда ресурсы организма на максимуме, вы чувствуете бодрость и энергию. Высокие показатели ресурсов перед выходом на пробежку сулят замечательную тренировку, поскольку тело накопило энергию, необходимую для адаптации к нагрузкам и улучшения результатов.

Отслеживая ресурсы организма, вы можете ими управлять и разумно использовать. Уровни ресурсов также способны служить индикатором для выявления факторов стресса, выбора индивидуальных стратегий эффективного восстановления и оценки влияния правильного питания.

Показатели нагрузки и восстановления определяются на основе показаний оптического пульсометра. Чтобы видеть актуальные показатели в течение дня, нужно включить показ ЧСС за день (см. «Суточная ЧСС»).

Чтобы получать максимально точные данные, важно настроить Макс. пульс и ЧСС отдыха в соответствии с частотой сердцебиения. По умолчанию ЧСС отдыха настроен на 60 ударов в минуту, а Макс. пульс — в зависимости от вашего возраста.

Значение частоты сердцебиения легко можно изменить в настройках, выбрав раздел **ОБЩИЕ -> ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ**.

 **СОВЕТ:** В качестве ЧСС отдыха используйте самую низкую частоту пульса, измеренную во время сна.

Нажмите на нижнюю правую кнопку, чтобы пролистать к экрану нагрузок и восстановления.



Круговой индикатор этого экрана показывает общий уровень ресурсов. Если он зеленый, то идет восстановление. Индикатор состояния и времени указывает на текущее состояние (активность, покой, восстановление или нагрузка) и продолжительность нахождения в таком состоянии. Например, на этом снимке экрана последние четыре часа происходит восстановление.

Нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к гистограмме ресурсов за последние 16 часов.



Зеленые столбцы обозначают периоды восстановления. Значение в процентах — это оценка текущего уровня ресурсов.

## 5.11. Уровень физической подготовки

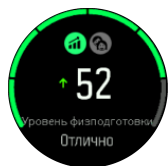
Хорошая аэробная подготовка важна для общего здоровья, хорошего самочувствия и спортивных результатов.

Уровень аэробной подготовки определяется показателем  $VO_{2max}$  (максимальное потребление кислорода), повсеместно принятым для оценки аэробной выносливости. Иначе говоря, показатель  $VO_{2max}$  указывает на то, насколько хорошо организм использует кислород. Чем выше значение  $VO_{2max}$ , тем лучше организм использует кислород.

Расчет уровня физической подготовки производится путем на основе определения частоты сердечных сокращений во время каждого записанного занятия ходьбой или бегом. Для оценки уровня физической подготовки необходимо записать бег или ходьбу в течение не менее 15 минут, надев Suunto 5.

Часы могут оценивать уровень физической подготовки для всех тренировок, связанных с бегом и ходьбой.

Текущая оценка уровня физической подготовки отображается на экране уровня физической подготовки. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы перейти к отображению уровня физической подготовки.

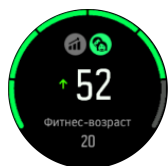


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если часы еще не выполняли оценку уровня физической подготовки, на экране уровня физической подготовки отобразятся необходимые инструкции.

Сохраненные данные из сохраненных тренировок по ходьбе и бегу имеют значение для точности оценки показателя  $VO_{2max}$ . Чем больше занятий вы сохраните с Suunto 5, тем более точной будет оценка показателя  $VO_{2max}$ .

Существует шесть уровней физической подготовки от низкого до высокого: очень плохо, плохо, удовлетворительно, хорошо, отлично и превосходно. Значения зависят от возраста и пола, и чем больше значение, тем выше уровень физической подготовки.

Нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы увидеть ваш расчетный фитнес-возраст. Возраст по физическому состоянию — это числовое значение, выражающее значение  $VO_{2max}$  в виде возраста. При регулярных занятиях подходящими видами спорта помогут увеличить значение  $VO_{2max}$  и, соответственно, уменьшить возраст по физическому состоянию.



Улучшение показателя VO2max в значительной степени индивидуально и зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетическая наследственность и натренированность. Если человек находится в очень хорошей физической форме, повышение уровня физической подготовки будет идти медленней. Если человек только начал регулярные физические занятия, улучшение физической формы может идти быстрее.

## 5.12. Нагрудный пульсометр

Можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart пульсометр, например Suunto Smart Sensor, вместе с Suunto 5, 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 5.13. *Сопряжение устройств POD и датчиков.*

## 5.13. 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.

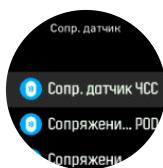
Suunto 5 поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

- Пульсометр
- Велосипед
- Мощность
- Ножной

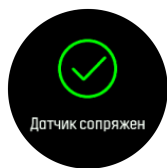
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением. См. 4.5. Авиарежим.

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 POD имеет обязательные настройки (например, длина шатуна для датчика мощности Power POD), в ходе сопряжения нужно будет ввести необходимые значения.

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**.

### 5.13.1. Калибровка устройства POD для велосипедов

Чтобы использовать устройства POD для велосипедов, в часах необходимо задать окружность колеса. Окружность следует задавать в миллиметрах во время калибровки. При замене колес (с новой окружностью) велосипеда также следует изменить значение окружности в часах.

Чтобы изменить окружность колеса:

1. В меню настроек перейдите к **Подключение » Сопряженные устройства**.
2. Выберите **Bike POD**.
3. Выберите новое значение окружности колеса.

### 5.13.2. 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.

### 5.13.3. Калибровка датчика Power POD

Калибровку датчиков Power POD (измерителей мощности) необходимо запустить 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.

## 5.14. 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.

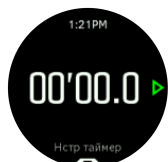


При первом появлении дисплея на нем отображается секундомер. При следующих запусках дисплей будет отображать последний использованный инструмент, будь то секундомер или таймер обратного отсчета.

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.

## 5.15. 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 5, 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.

#### 5.15.1. Зоны частоты сердечных сокращений

Зоны частоты сердечных сокращений определяются в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС).

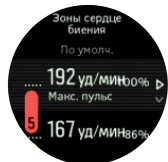
По умолчанию макс. ЧСС рассчитывается по стандартному уравнению:  $220 - \text{возраст}$ . Если макс. ЧСС известна, следует скорректировать значение по умолчанию соответствующим образом.

Suunto 5 имеют зоны ЧСС по умолчанию и зоны ЧСС для отдельных занятий. Зоны по умолчанию можно использовать для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные зоны ЧСС для занятий бегом и велоспортом.

#### Настройка макс. ЧСС

Максимальную ЧСС можно задать в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**.

1. Выберите макс. ЧСС (наибольшее значение, уд/минуту) и нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новую макс. ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новую макс. ЧСС.
4. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальную ЧСС также можно задать в настройках, выбрав **Общие** » **Личные данные**.


#### Настройка зон ЧСС по умолчанию

Задать зоны ЧСС по умолчанию можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**.

1. Верхней правой или нижней правой кнопкой выполните прокрутку вверх или вниз и нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечена зона ЧСС, которую необходимо изменить.
2. Выберите новую зону ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение ЧСС.
4. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Выбрав **Сброс** в представлении зон ЧСС, можно сбросить значения зоны ЧСС на значения по умолчанию.

### Настройка зон ЧСС для отдельных занятий

Настроить зоны ЧСС для отдельных занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Выберите занятие (бег или велоспорт), которое нужно отредактировать (нажатием верхней правой или нижней правой кнопки), и нажмите среднюю кнопку, когда занятие будет выделено подсветкой.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить зоны ЧСС.
3. Верхней правой или нижней правой кнопкой выполните прокрутку вверх или вниз и нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечена зона ЧСС, которую необходимо изменить.
4. Выберите новую зону ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



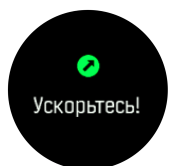
5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение ЧСС.
6. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

#### 5.15.1.1. Использование зон ЧСС во время выполнения физических упражнений

Если во время записи упражнений (см. «5.1. Запись упражнений») выбрать целевые показатели по частоте сердечных сокращений и интенсивности (см. «5.1.2. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), индикатор зон ЧСС с пятью секторами будет отображаться вокруг внешней кромки экрана спортивного режима (для всех спортивных режимов, поддерживающих ЧСС). Индикатор показывает, в какой зоне происходит тренировка, подсвечивая соответствующий сектор. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если частота сердечных сокращений выходит за пределы выбранной целевой зоны.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

### 5.15.2. Зоны темпа

Зоны темпа работают аналогично зонам ЧСС, но интенсивность тренировки основывается на темпе, а не на частоте сердечных сокращений. В зависимости от настроек зоны темпа отображаются либо в метрических, либо в британских единицах.

Suunto 5 есть пять зон темпа по умолчанию, которые можно использовать без изменений или настроить под собственные предпочтения.

Зоны темпа доступны для бега.

#### Настройка зон темпа

Чтобы в настройках задать зоны темпа для конкретных занятий, выберите **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Выберите **Бег**, нажав среднюю кнопку.
2. Нажмите нижнюю правую кнопку и выберите зоны темпа.
3. Выполните прокрутку, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, и нажмите среднюю кнопку, когда подсветится нужная зона темпа.
4. Выберите новую зону темпа, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



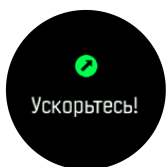
5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение для зоны темпа.
6. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон мощности.

#### 5.15.2.1. Использование зон темпа во время выполнения физических упражнений

Если во время записи упражнений (см. «5.1. Запись упражнений») выбрать темп в качестве целевого показателя интенсивности (см. «5.1.2. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон темпа, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки экрана спортивного режима. На индикаторе зона темпа, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если темп выходит за пределы выбранной целевой зоны.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

### 5.15.3. Зоны мощности

Измеритель мощности определяет количество физического усилия, необходимого для выполнения определенного упражнения. Усилие измеряется в ваттах. Главное преимущество измерителя нагрузки — точность. Измеритель мощности точно показывает фактическую интенсивность тренировки и количество произведенной мощности. Ход выполнения также можно легко отследить по анализу в ваттах.

Зоны мощности помогают тренироваться с правильной выходной мощностью.

Suunto 5 оснащен пятью зонами мощности по умолчанию, также можно определить свои собственные зоны.

Зоны мощности применяются во всех спортивных режимах по умолчанию для велоспорта, сайклинга и горного велосипеда. Для бега и кросса вас нужно использовать специальные спортивные режимы с определением мощности. При использовании пользовательских спортивных режимов убедитесь, что они поддерживают соответствующий датчик мощности, чтобы определялись зоны мощности.

#### Настройка зон мощности для отдельных занятий

Настроить зоны мощности для отдельных занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Выберите активность (**Бег** или **Велосипед**), которую вы хотите изменить, или нажмите среднюю кнопку, когда активность подсвечена.
2. Нажмите правую нижнюю кнопку и выберите зоны мощности.
3. Нажмите верхнюю или нижнюю правую кнопку и выберите зону мощности, которую вы хотите изменить.
4. Выберите новую зону мощности, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение мощности.
6. Нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон мощности.

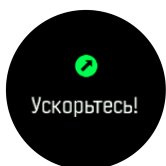
#### 5.15.3.1. Использование зон мощности во время выполнения физических упражнений

Для использования зон мощности во время выполнения физических упражнений необходимо иметь сопряженное устройство Power POD (см. «5.13. Сопряжение устройств POD и датчиков»).

Если во время записи упражнений (см. «5.1. Запись упражнений») выбрать мощность в качестве целевого показателя интенсивности (см. «5.1.2. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон мощности, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки экрана спортивного режима. На индикаторе зона мощности, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



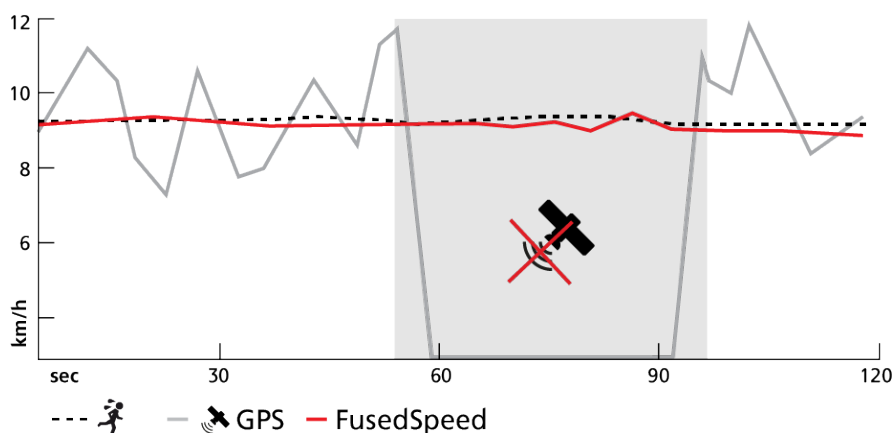
При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если мощность выходит за пределы выбранной целевой зоны.



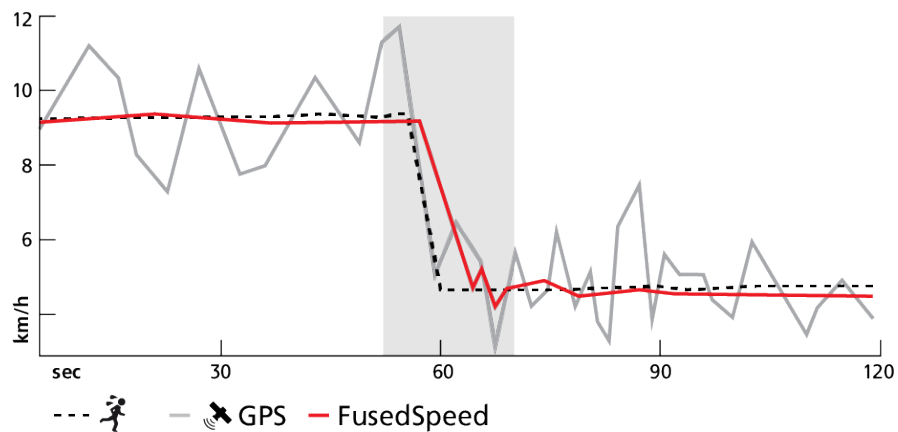
В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

## 5.16. FusedSpeed

Функция FusedSpeed™ использует уникальное сочетание данных GPS-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения для более точного измерения текущей скорости. Часы производят адаптивную фильтрацию сигнала GPS с использованием данных об ускорении запястья, что положительно сказывается на точности показаний при неизменной скорости бега и позволяет быстрее реагировать на ее изменение.



Функция FusedSpeed наиболее полезна, когда в ходе тренировки нужно быстро узнать точное значение скорости (например, при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки). В случае временной потери сигнала GPS (например, когда мешают высотные здания) часы Suunto 5 могут показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью GPS.



**COBET:** Функция *FusedSpeed* позволяет получать точнейшие показания одним взглядом на устройство, не прерывая движения. Точность показаний снизится, если держать устройство перед глазами, не перемещая его.

*FusedSpeed* автоматически включается для бега и прочих схожих видов деятельности, таких как спортивное ориентирование, флорбол, обычный или американский футбол.

## 6. SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ дает Suunto 5 новые инструменты и аналитику, чтобы служить вашим источником вдохновения и новых идей для активной жизни.

Чтобы использовать функции SuuntoPlus™:

1. Перед записью тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите до **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до нужной функции и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите вверх к исходному виду и начните тренировку как обычно.
5. Нажимайте среднюю кнопку, пока не дойдете до функции SuuntoPlus™, показанной на отдельном экране.
6. Когда тренировка завершена, достигнутый результат для функции SuuntoPlus™ заносится в сводку.

На сайте [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) можно найти новейшие функции SuuntoPlus™. Не забывайте своевременно обновлять программное обеспечение Suunto 5.

### 6.1. SuuntoPlus™ — Burner

Эта функция Burner показывает сведения о вашей скорости сжигания граммов жиров и углеводов на тренировках.

Чтобы использовать Burner совместно с Suunto 5:

1. Прежде чем начать запись тренировки, нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Пролистайте до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Пролистайте до пункта **Burner** и нажмите среднюю кнопку.
4. Пролистайте вверх к исходному представлению и начните тренировку как обычно.
5. В ходе тренировки нажимайте среднюю кнопку, пока не увидите экран Burner, чтобы просмотреть расход жиров и углеводов за час.
6. Остановив запись тренировки, вы найдете результаты Burner в сводке.



Вы можете отслеживать расход жиров и углеводов (в граммах за час) во время тренировки, а также общий расход за всё время тренировки. Темп расходования меняется вместе с изменением интенсивности тренировки, будь то в большую или меньшую сторону.

Функция Burner также показывает, сколько израсходованных калорий приходится на долю жиров.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Один грамм жиров дает 9 ккал, а один грамм углеводов — 4 ккал.

## 6.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner

Функция Ghost runner помогает поддерживать стабильный темп в ходе забега. Просто установите целевой темп для призрачного бегуна и наблюдайте на экране ваше расстояние до бегуна в ходе тренировки.

Чтобы воспользоваться Ghost runner с Suunto 5:

1. Прежде чем запускать запись тренировки, проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до пункта **Ghost runner** и нажмите среднюю кнопку.
4. При желании вы можете задать расстояние или целевую длительность вашего забега (в параметрах спортивного режима).
5. Прокрутите вверх к исходному представлению и начните тренировку как обычно.
6. В ходе тренировки нажимайте среднюю кнопку, пока не дойдете до дисплея Ghost runner, чтобы просмотреть информацию о Ghost runner.

Целевое расстояние или длительность:

Необязательная настройка. Регулирует целевое расстояние в километрах или милях или целевую длительность забега. Делает возможным расчет приблизительного времени окончания забега или расстояния до финиша. Целевое значение задается в настройках спортивного режима. В ходе забега в нижней строке отображаются приблизительные значения, связанные с финишем.



Подсказки Ghost runner отображают следующее:

### Целевой темп

В левом верхнем углу отображается целевой темп текущего забега, автоматически определенный с учетом первого километра или полумили, или же указанный по среднему темпу вашему последнего заданного вручную круга. Прежде чем ваш целевой темп будет зафиксирован перед началом забега, это поле отображает средний темп, который затем станет вашим целевым темпом.

### Текущий темп

В правом верхнем углу отображается ваш текущий темп.

### Опережение/отставание

Значение посередине показывает расстояние до виртуального Ghost runner, который движется с выбранным целевым темпом. Положительная величина означает, что вы в настоящий момент опережаете виртуального Ghost runner.

## 6.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training

Функция Climb дает подсказки во время походов к горным вершинам, а также делает повторы холмов на местной тренировочной площадке.

Чтобы воспользоваться Climb с Suunto 5:



1. Перед началом записи тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до пункта **Climb** и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите вверх к исходному представлению и начните тренировку, как обычно.
5. В ходе тренировки нажимайте среднюю кнопку, пока не дойдете до дисплея Climb, чтобы просмотреть информацию о Climb.

Подсказки Climb отображают следующее:

#### **Вертикальный набор высоты и счетчик набранной высоты**

Когда вы начинаете движение вверх, фиксируется начало первого подъема. Он начнется, когда часы заметят непрерывное восхождение на протяжении 10 м. Вы увидите, какой подъем вы совершили, и легко измерите его полную высоту. Как только восхождение закончится, счетчик восхождений покажет количество подъемов, которые вы совершили.

#### **Уклон**

Уклон подъема отображается в виде процентной доли от уклона. Уклон отображается, когда вы идете вверх и вниз, со стрелкой, показывающей направление холма.

#### **NGP**

При беге скорость бега отображается как усредненный скорректированный темп (NGP). Это расчетный темп движения, равный темпу на плоской поверхности.

#### **Всего метров по вертикали**

Для других спортивных режимов, кроме бега, подсказка Climb отображает общее количество метров по вертикали, пройденные за занятие.

#### **Вертикальная скорость**

Текущая вертикальная скорость, будь то вверх или вниз, отображается в метрах за час.

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

Многие виды активности требуют проходить один и тот же маршрут много раз. Бег на лыжах по круговой трассе, конькобежное кольцо на катке, легкоатлетический бег и даже просто бег в парке. Чтобы держать вас в курсе событий, мотивируя двигаться вперед и видеть свои успехи, ваши Suunto 5 предлагают функцию Loop.

Функция Loop существует в трех разных версиях:

#### **Loop – Lap Timer (Speed)**

Отслеживает скорость, частоту сердцебиения и расстояние в ходе Loop

#### **Loop – Lap Timer (Pace)**

Отслеживает ваш темп, частоту сердцебиения и расстояние в ходе Loop

#### **Loop – Lap Timer (Power)**

Предназначен для езды на велосипеде и отслеживает вашу мощность, частоту сердцебиения и расстояние в ходе Loop



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для езды на велосипеде для этой функции нужен датчик мощности.

Чтобы использовать Loop с Suunto 5:

1. Перед началом записи тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до функции **Loop**, которую хотите использовать, и коснитесь ее или нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите вверх к исходному представлению и начните тренировку, как обычно.

Когда вы начинаете тренировку, Suunto 5 записывает точку старта. Чтобы замкнуть петлю, снова пройдите эту точку во время тренировки.

Также можно запустить Loop вручную, нажав на нижнюю правую кнопку в любой момент. Тогда это место будет считаться точкой старта для Loop.

Результат каждой завершенной петли будет виден на часах в течение 20 секунд перед возвратом к экрану Loop.

Прекратив запись тренировки, вы сможете найти результат Loop в сводке и в приложении Suunto. Учитывается количество петель, а также средняя длительность и расстояние петли. Вы также увидите самую быструю петлю, зарегистрированную за время занятия.

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

Функция Sprint автоматически идентифицирует и отслеживает, сколько спринтов вы выполняете за занятие. Эту функцию можно использовать при занятии бегом (темп) или езде на велосипеде (мощность)



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для езды на велосипеде для этой функции нужен датчик мощности.

Первые 10 минут бега или езды на велосипеде считаются периодом разминки, когда Suunto 5 идентифицирует базовый расход сил в ходе тренировки. Разминку можно сократить, нажав кнопку справа внизу.

В ходе разминки можно заметить, как порог срабатывания меняется. Порог срабатывания установлен на 25% выше быстрого темпа бега или на 25% выше мощности при езде на велосипеде.

Если вы занимаетесь энергичнее, то этот уровень, заданный за время разминки, Sprint срабатывает автоматически. Когда вы начнете замедляться, Sprint автоматически закончит этот спринт.

После завершения спринта в течение 20 сек отображаются некоторые ключевые показатели, такие как макс. мощность/темп, частота сердцебиения, длительность и расстояние.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При использовании функции Sprint во время бега с данными GPS задержка идентификации спринта составит 5-10 сек.

Чтобы использовать Sprint с Suunto 5:

1. Перед началом записи тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до пункта **Sprint** и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите вверх к исходному представлению и начните тренировку, как обычно.

После того, как запись тренировки остановлена, спринты будут сохранены в виде кругов и их можно просматривать в приложении Suunto.

## 6.6. SuuntoPlus™: Safe – My location

Всегда есть риск, что возникнут непредвиденные проблемы, пока вы находитесь в горах или глубоко в лесу, и вам нужно будет позвать на помощь. Suunto 5 может предоставить вам информацию, которую вы можете передать спасательной группе. Эта функция предоставляет информацию о местоположении, расстоянии по прямой и высоте от места старта. Эта информация также может быть полезной при ориентировании с помощью бумажных карт.

Чтобы воспользоваться Safe с Suunto 5:

1. Перед началом записи тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до пункта **Safe** и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите вверх к исходному представлению и начните тренировку, как обычно.
5. В ходе тренировки нажимайте среднюю кнопку, пока не дойдете до дисплея Safe, чтобы просмотреть информацию о местоположении.

Дисплей Safe показывает текущее местоположение, включая следующие сведения:

- Широта/долгота
- Расстояние по прямой до точки старта
- Разница по высоте с точкой старта

Дисплей Safe также показывает сведения о точке старта:

- Время старта
- Место старта с широтой/долготой
- Зеленая стрелка – направление на точку старта, красная – на север

## 6.7. SuuntoPlus™ — Strava

Relative Effort предлагает точные сведения в реальном времени о том, сколько сил требуют ваши тренировки. Неважно, какие они — медленные и равномерные или короткие и напряженные, — Relative Effort дает личную оценку с учетом ваших пульсовых зон, чтобы вы меняли нагрузку в процессе тренировки. Завершив тренировку, синхронизируйте ее со Strava, чтобы тренироваться еще эффективнее с помощью Strava Summit. Анализируйте данные о личной эффективности, оценивайте свой прогресс и прохождение цикла тренировок, контролируя выход на пиковую форму, поддержание формы или восстановление после нагрузок.

Чтобы использовать Strava Relative Effort совместно с Suunto 5:

1. Перед записью тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.

2. Прокрутите до **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до **Strava** и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите вверх к исходному виду и начните тренировку как обычно.
5. Чтобы просмотреть данные Relative Effort в реальном времени, нажимайте среднюю кнопку в ходе тренировки, пока не дойдете до экрана Strava.
6. Завершив тренировку, откройте сводку Strava Relative Effort для просмотра результатов.
7. Чтобы использовать долгосрочный анализ, связанный с Relative Effort, подключите Suunto 5 к Strava через приложение Suunto.

Чтобы результаты Relative Effort в Suunto 5 были идентичны результатам в Strava, не забудьте настроить пульсовые зоны в Suunto 5 так, чтобы они совпадали с настроенными в Strava.

## 6.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks

TrainingPeaks возможность просмотра в реальном времени Training Stress Score® (TSS®) Normalized Power® (NP®) при беге Normalized Graded Pace™ (NGP™) и при езде на велосипеде. Эти функции TrainingPeaks широко используются в тренировках на выносливость и Suunto 5 дают возможность следить за показателями непосредственно во время тренировки.

По завершении упражнения TrainingPeaks показатели становятся доступны в сводке. Для долгосрочного анализа обязательно подключите Suunto 5 к TrainingPeaks через приложение Suunto.

Функции TrainingPeaks разбиты на три раздела.

### TrainingPeaks - Мощность езды на велосипеде

#### Normalized Power® (NP®) Велосипед

Normalized Power® (NP®) рассчитывается на основании измерений в ваттах и учитывает разницу между постоянной и переменной нагрузкой для расчета физиологических затрат – какую нагрузку может выдержать организм и сколько времени потребуется на восстановление. Normalized Power® (NP®) оценивает среднюю мощность, если вы ехали с постоянной нагрузкой.

Требует использования датчика мощности езды на велосипеде.

Дополнительные сведения можно получить на сайте <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

#### Training Stress Score® (TSS®)

Любой тренировке, в которой есть данные мощности, темпа или ЧСС, можно присвоить значение Training Stress Score® (TSS®). Training Stress Score® (TSS®) указывает общую тренировочную нагрузку и физиологическую нагрузку после тренировки, учитывая продолжительность и интенсивность тренировки.

Благодаря возможности следить за тренировочной нагрузкой в реальном времени можно изменять усилие и продолжительность упражнения на ходу, помогая достичь цели.

Данные тренировочной нагрузки для долгосрочного анализа можно проанализировать в приложении TrainingPeaks.

### **Intensity Factor® (IF®)**

Intensity Factor (коэффициент интенсивности) показывает относительную интенсивность в сравнении Normalized Power® (NP®) с вашей предельной функциональной мощностью. Intensity Factor® (IF®) дает простые данные о том, насколько интенсивно вы занимались.

для: Intensity Factor® (IF®)

- тренировка с восстановлением должна быть меньше 0,75
- тренировка на выносливость 0,75-0,85
- тренировка на темп 0,85-0,95
- интервалы анаэробного порога 0,95-1,05.

Для коротких триалов, напр. 10 км, Intensity Factor® (IF®) должен составлять 1,05-1,15.

Дополнительные сведения можно получить на сайте <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

### **TrainingPeaks - Темп бега**

#### **Normalized Graded Pace™ (NGP™) Бег**

Сложно следить за темпом при беге по пересеченной местности с перепадами высот. Темп замедляется на подъеме, даже если усилие остается прежним. Normalized Graded Pace™ (NGP™) показывает эквивалентную скорость на ровной поверхности. Во время бега можно легко регулировать усилие, обращая внимание на Normalized Graded Pace™ (NGP™) в реальном времени на часах.

Дополнительные сведения можно получить на сайте <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

#### **Running pace Training Stress Score (TSS r)**

Любой тренировке, в которой есть данные мощности, темпа или ЧСС, можно присвоить значение Training Stress Score® (TSS®). Training Stress Score® (TSS®) указывает общую тренировочную нагрузку и физиологическую нагрузку после тренировки, учитывая продолжительность и интенсивность тренировки.

Благодаря возможности следить за тренировочной нагрузкой в реальном времени можно изменять усилие и продолжительность упражнения на ходу, помогая достичь цели.

Данные тренировочной нагрузки для долгосрочного анализа можно проанализировать в приложении TrainingPeaks. Training Stress Score® (TSS®) на основании темпа бега обозначается как rTSS.

### **Intensity Factor® (IF®)**

Intensity Factor® (IF®) отображает относительную интенсивность бега путем сравнения скорректированного выравненного темпа с порогом анаэробного темпа. Коэффициент интенсивности дает простые данные о том, насколько интенсивно вы занимались.

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

- тренировка с восстановлением должна быть меньше 0,75
- тренировка на выносливость 0,75-0,85
- тренировка на темп 0,85-0,95
- интервалы анаэробного порога 0,95-1,05.

Дополнительные сведения можно получить на сайте <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks - Сердцебиение

### Heart rate Training Stress Score (TSS hr)

Любой тренировке, в которой есть данные мощности, темпа или ЧСС, можно присвоить значение Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>). Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) указывает общую тренировочную нагрузку и физиологическую нагрузку после тренировки, учитывая продолжительность и интенсивность тренировки.

Благодаря возможности следить за тренировочной нагрузкой в реальном времени можно изменять усилие и продолжительность упражнения на ходу, помогая достичь цели.

Данные тренировочной нагрузки для долгосрочного анализа можно проанализировать в приложении TrainingPeaks. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) на основании темпа бега обозначается как hrTSS.

Дополнительные сведения можно получить на сайте <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Suunto 5

Чтобы использовать TrainingPeaks с Suunto 5:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите вниз до **TrainingPeaks** и выберите **Темп бега, Мощность вел. езды** либо **Сердцебиение**
4. Проведите вверх к исходному представлению и начните упражнения, как обычно.
5. Во время тренировки нажимайте среднюю кнопку, пока не дойдете до вида TrainingPeaks, чтобы просмотреть значение Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) в реальном времени и Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) для езды на велосипеде или Normalized Graded Pace™ (NGP™) для бега).
6. После прекращения записи упражнения можно найти TrainingPeaks Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) и Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) или Normalized Graded Pace™ (NGP™) в сводке.

Чтобы просмотреть долгосрочный анализ относительной нагрузки убедитесь, что Suunto 5 подключены к TrainingPeaks с помощью приложения Suunto.

## 6.9. SuuntoPlus™ - Wings for Life World Run

Wings for Life World Run – это уникальная гонка, собирающая средства на лечение травм спинного мозга. В ней нет финишной черты. Вы стартуете одновременно с тысячами людей по всему миру и бежите как можно дальше, пока мимо вас не проедет автомобиль-финиш.

Wings for Life World Run симулирует автомобиль-финиш, чтобы мотивировать вас в ваших ежедневных тренировках и помочь вам в подготовке к гонке. Автомобиль-финиш начинает движение через 30 минут после вашего старта, затем постепенно набирает скорость и нагоняет вас. В ходе забега вы можете проверить текущее расстояние до автомобиля, а также увидеть расчетное расстояние и время, когда он догонит вас при вашем текущем темпе.

Чтобы использовать функцию Wings for Life на вашем Suunto 5:

1. Перед началом записи тренировки нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **SuuntoPlus™** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите вниз и выберите **Wings for Life World Run**.
4. Прокрутите вверх к исходному представлению и начните тренировку, как обычно.
5. В ходе тренировки проведите влево или нажимайте среднюю кнопку, пока не дойдете до дисплея **Wings for Life World Run**.

Прекратив запись тренировки, результат Wings for Life World Run вы сможете найти в сводке.

## 7. Уход и обслуживание

### 7.1. 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.

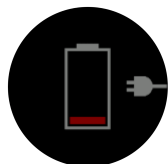
### 7.2. Батарея

Продолжительность работы от одной зарядки зависит от порядка 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 20% и 5%, на часах появляется значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления и отображается значок необходимости зарядки.



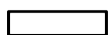
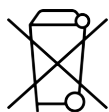
Для зарядки часов используйте поставляемый USB-кабель. При достаточно высоком уровне заряда батареи часы сами выйдут из режима низкого энергопотребления.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Заряжайте часы только с помощью USB-адаптеров, соответствующих стандарту IEC 60950-1 по ограничению мощности питания. Использование несовместимых адаптеров может повредить часы или вызвать возгорание.

### 7.3. Утилизация

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





## 8. Рекомендации

### 8.1. Соблюдение законодательных требований

Сведения о соответствии нормативно-правовым требованиям см. в документе под названием «Безопасность изделия и нормативная информация», который входит в комплектацию вашего Suunto 5 или доступен по адресу [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 8.2. CE

Настоящим компания Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW186 соответствует требованиям директивы 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС вы найдете здесь: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 09/2021

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