

SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

2016-12-15

1 BIZTONSÁG	6
2 Első lépések	8
2.1 Gombok, menük	8
2.2 Beállítás	9
2.3 A beállítások megadása	11
3 Jellemzők	13
3.1 3D távolság	13
3.2 Emelkedési előzmények	14
3.3 Tevékenység követése	16
3.4 Automatikus szüneteltetés	17
3.5 Automatikus lapozás	18
3.6 Backlight (Háttérvilágítás):	19
3.7 Gombzár	21
3.8 Iránytű	22
3.8.1 Az iránytű kalibrálása	23
3.8.2 Elhajlás beállítása	24
3.8.3 Irány zárolásának beállítása	26
3.9 Visszaszámláló	28
3.10 Kijelző	29
3.10.1 A kijelző kontrasztjának beállítása	29
3.10.2 Kijelző színének átváltása	30
3.11 Edzés a sport módokkal	31
3.11.1 A Suunto Smart Sensor használata	31
3.11.2 A Suunto Smart Sensor felhelyezése	32
3.11.3 Edzés elkezdése	34
3.11.4 Edzés közben	35
3.11.5 Útvonalak rögzítése	36
3.11.6 Körök létrehozása	36


3.11.7 Navigálás edzés közben	37
3.11.8 Iránytű használata edzés közben	39
3.12 Visszatalálás	39
3.13 Firmware frissítés	40
3.14 FusedAlti	40
3.15 A FusedSpeed	42
3.16 Ikonok	44
3.17 Gyakoriságmérő	47
3.18 Intervallumedzések	49
3.19 Adatnapló	51
3.20 Szabad memória kijelzése	54
3.21 Movescount	55
3.22 Movescount mobilalkalmazás	57
3.22.1 Második kijelző mobiltelefonon	59
3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással	59
3.23 Multisport-edzés	61
3.23.1 Sportolási módok manuális váltása	62
3.23.2 Multisport mód használata	63
3.24 GPS navigáció	63
3.24.1 GPS-jel vétele	64
3.24.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok	65
3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság	67
3.25 Értesítések	67
3.26 POD-ok és pulzusmérő érzékelők	69
3.26.1 POD-ok és pulzusmérők társítása	69
3.26.2 Foot POD használata	72
3.26.3 Teljesítménymérő POD-ok és a meredekség kalibrálása	73


3.27	Tájékoztató pontok	76
3.27.1	Hely ellenőrzése	79
3.27.2	Hely hozzáadása tájékoztató pontként	80
3.27.3	Tájékoztató pont törlése	81
3.28	Regenerálódás	82
3.28.1	Regenerálódási idő	82
3.28.2	Regenerálódási állapot	84
3.29	Útvonalak	89
3.29.1	Navigálás adott útvonalon	90
3.29.2	During navigation	92
3.30	Futási teljesítményszint	94
3.31	Service menu	98
3.32	Gyorsgombok	100
3.33	Sport módok	100
3.34	Stopperóra	102
3.35	Suunto alkalmazások	104
3.36	Úszás	105
3.36.1	Úszás medencében	105
3.36.2	Úszásnemek	106
3.36.3	Úszógyakorlatok	109
3.36.4	Nyíltvízi úszás	110
3.37	Idő	111
3.37.1	Ébresztőóra	113
3.37.2	Idő szinkronizálása	115
3.38	Hangok és rezgés	116
3.39	Visszakövetés	117
3.40	Edzésprogramok	118
4	Gondozás és támogatás	121

4.1 Kezelési útmutató	121
4.2 Vízállóság	121
4.3 Az akkumulátor töltése	122
4.4 A Smart Sensor elemének cseréje	124
4.5 Támogatás	124
5 Referencia	126
5.1 Műszaki adatok	126
5.2 Megfelelőség	127
5.2.1 CE	127
5.2.2 FCC-megfelelőség	127
5.2.3 IC	128
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	129
5.3 Védjegy	129
5.4 Szabadalmi megjegyzés	129
5.5 Nemzetközi Korlátozott Jótállás	129
5.6 Copyright	132
Tárgymutató	135


1 BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai


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


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

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

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** A TERMÉK, NOHA MEGFELEL AZ IPARI ELŐÍRÁSOKNAK, A BŐRREL ÉRINTKEZVE ALLERGIÁS REAKCIÓT VAGY BŐRIRRITÁCIÓT OKOZHAT. HA EZ BEKÖVETKEZIK, NE HASZNÁLJA TOVÁBB A TERMÉKET, ÉS FORDULJON ORVOSHOZ.

 **FIGYELEM:** EDZÉSPROGRAM KIDOLGOZÁSA ELŐTT MINDIG KERESSE FEL A HÁZIORVOSÁT! A MEGERŐLTETÉS KOMOLY SÉRÜLÉST OKOZHAT.

▲ FIGYELEM: CSAK SZABADIDŐS HASZNÁLATRA!

▲ FIGYELEM: NE BÍZZA MAGÁT KIZÁRÓLAG A GPS VAGY AZ ELEM MŰKÖDÉSÉRE. A BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN MINDIG HASZNÁLJON TÉRKÉPET VAGY MÁS TARTALÉK ESZKÖZT !

▲ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE TISZTÍTSA OLDÓSZERREL, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

▲ VIGYÁZAT: A TERMÉKEN NE HASZNÁLJON ROVARRIASZTÓT, MIVEL EZZEL KÁROSÍTHATJA A FELÜLETÉT.

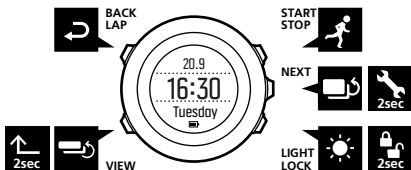
▲ VIGYÁZAT: A TERMÉKET NE DOBJA KI, HANEM A KÖRNYEZETVÉDELMI SZEMPONTOKNAK MEGFELELŐEN ELEKTRONIKUS HULLADÉKKÉNT KEZELJE.

▲ VIGYÁZAT: A KÉSZÜLÉKET NE ÜTÖGESSÉ ÉS NE EJTSE LE, MIVEL EZZEL KÁRT TEHET BENNE.

2 ELSŐ LÉPÉSEK

2.1 Gombok, menük

A Suunto Ambit3 Vertical készüléken öt gomb található, amelyekkel az összes funkciót elérheti.



[Start Stop]:

- megnyomva léphet a start menübe
- edzés vagy stopper szüneteltetése vagy folytatása
- érték növelése vagy felfelé lépés a menüben
- edzés leállításához és mentéséhez tartsa lenyomva


[Next]:

- megnyomva a kijelzést változtatja
- megnyomva elfogadja a beállítást
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához
- tartsa lenyomva a beállítás menü megnyitásához/bezárásához sportolás módban

[Light Lock]:

- megnyomással háttérvilágítás aktiválása
- megnyomással érték csökkentése vagy lefelé lépés a menüben

- nyomva tartással a gombok zárolása/a zárolás feloldása
[View]:
 - megnyomással alsó sor nézetének változtatása
 - nyomva tartással a készülék kijelzője világosról sötétre vált és fordítva
 - megnyomással gyorsgomb elérése (lásd *3.32 Gyorsgombok*)
- [Back Lap]:
- megnyomva léphet vissza az előző menübe
 - megnyomva kört adhat hozzá edzés közben

 **TIPP:** *Érték módosításakor a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gomb lenyomásával felgyorsíthatja az érték változását.*

2.2 Beállítás

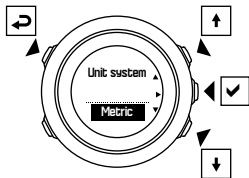
A Suunto Ambit3 Vertical készülék legjobb kihasználása érdekében javasoljuk, hogy az óra használata előtt töltsen le a Suunto Movescount App alkalmazást, és hozzon létre egy ingyenes Suunto Movescount fiókot. Másik lehetőségként a movescount.com oldalon is létrehozhat felhasználói fiókot.

Az óra használatának megkezdése:

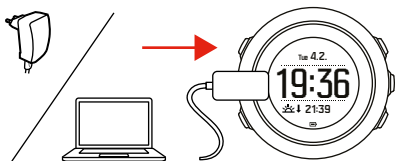
1. Tartsa a [Start Stop] gombot lenyomva a készülék felébresztéséhez.
2. Nyomja meg a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot, hogy a kívánt nyelvhez jusson, majd nyomja meg a [Next] gombot a nyelv kiválasztásához.




3. A beállításvarázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Állítsa be az értékeket a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, majd nyomja meg a [Next] gombot a megerősítéshez és a következő lépésre ugráshoz.



A beállításvarázsló befejezése után töltsse az órát a mellékelt USB-kábellel addig, amíg az akkumulátor teljesen fel nem tölődik.



 **MEGJEGYZÉS:** Ha villogó akkumulátorszimbólumot lát, a Suunto Ambit3 Vertical készüléket elindítás előtt fel kell töltenie.

2.3 A beállítások megadása

A Suunto Ambit3 Vertical beállításait közvetlenül az órán keresztül, a Movescount-on, vagy út közben a Suunto Movescount alkalmazással lehet módosítani (lásd 3.22 Movescount mobilalkalmazás).

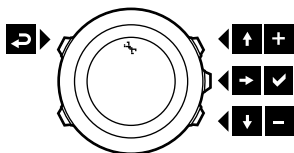
A beállítások módosítása az órán keresztül:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a menühöz a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal.
3. Beállítás beviteléhez nyomja le a [Next] gombot.
4. A beállítási értékek megadásához nyomja le a [Start Stop] és a [Light Lock] gombot.
5. A [Back Lap] gombbal visszaléphet az előző menübe, a [Next] nyomva tartásával pedig kiléphet a menüből.

1.



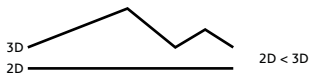
2-5.



3 JELLEMZŐK

3.1 3D távolság

Alapértelmezés szerint a Suunto Ambit3 Vertical a távolság kiszámításakor az emelkedési nyereséget és veszteséget egyaránt figyelembe veszi. Ily módon sokkal reálisabb távolsáértéket kap, ha erősen dombos vagy hegyes tájon gyakorol. Ebben a környezetben a 3D távolság nagyobb, mint a 2D.



A legtöbb esetben ez a beállítás megfelelő. Ha azonban az útvonal elemzéséhez másik gyártótól származó szoftvert használ, ellenőrizze, milyen módszerrel történik az útvonalszámítás. Ha a módszer 2D távolságon alapul, az órán kikapcsolhatja a 3D távolságmérési funkciót.

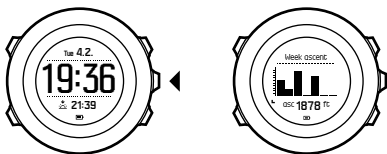
A 3D távolságmérés kikapcsolása:

1. Sport módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le az **ACTIVATE** (AKTIVÁLÁS) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. Görgessen le a **3D distance** (3D távolság) lehetőségre, és kapcsoljon 2D távolságmérésre a [Next] gombbal.
4. A kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

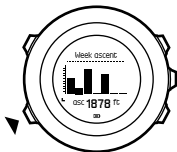
3.2 Emelkedési előzmények

Suunto Ambit3 Vertical a naplózott aktivitás alapján figyeli az összesített emelkedési előzményeket. Az emelkedési előzmények átfogó képet adnak a leküzdött magasságkülönbségről, akár napi, akár összesített szinten.

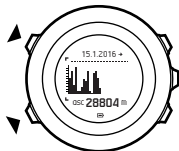
Az emelkedési előzményeket a készülék alapértelmezésben kijelzi, ezt a [Next] gombbal hívhatja be. A különböző kijelzések be- és kikapcsolásáról bővebben a *3.10 Kijelzők* szakaszban olvashat.



Az emelkedési előzmények kijelzésének négyféle módja van, melyek közül a [View] gombbal választhat. Ez a nézet az elmúlt hét napban elért szintkülönbséget mutatja, ahol a mai nap a jobb szélső pontban látható.



A következő nézet az elmúlt 30 nap emelkedési teljesítményét jelzi, a kijelző tetején látható dátumtól kezdve. A [Back Lap] gomb megnyomásával a kezdő dátumot visszaállíthatja a mai napra.



A 30 napos nézetet követően a jelenlegi naptári év összesített adatait ellenőrizheti, ahol minden hónapot egy oszlop reprezentál a grafikonon.



Az utolsó nézetben az óra használatának megkezdése óta teljesített szintkülönbségek összesítése látható. A középső sorban a teljes emelkedési idő, az alsó sorban pedig a megtett összes emelkedés szerepel.



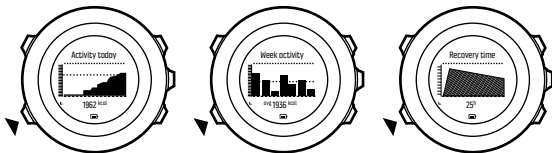
3.3 Tevékenység követése

Az edzési naplóban látható regenerálódási időn kívül a Suunto Ambit3 Vertical készülék általában is követi a tevékenységeket, mind az edzéseket, mind pedig a napi tevékenységeket. A tevékenység követés teljes képet ad a tevékenységekről, az elégetett kalóriáról, valamint a regenerálódási időről.

A tevékenység követése alapkijelzésként rendelkezésre áll az **IDŐ** módban. A kijelzés a [Next] gomb megnyomásával tekinthető meg (az utolsó).

A tevékenységkövetés kijelzésének mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Activity** (Tevékenység) pont alatt. Váltson a [Next] gombbal.

A tevékenységkövetés három nézete között a [View] megnyomásával lehet váltani.



- **Activity today** (Napi tevékenység): kalóriafelhasználás ma; a pontozott vonal a diagramon a napi átlagos kalóriafogyasztást mutatja az utolsó 7 napra, a mai nap nélkül
- **Week activity** (Heti tevékenység): napi kalóriafelhasználás az utolsó hét napra, a mai a jobb szélén látható; a pontozott vonal az oszlopdiagramon és az alsó sorban a napi átlagos kalóriafogyasztást mutatja az utolsó 7 napra, a mai nap nélkül
- **Recovery time** (Regenerálódási idő): regenerálódási idő a következő 24 órára a rögzített edzések és a napi tevékenység alapján

3.4 Automatikus szüneteltetés

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

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) ki/be kapcsolható az egyes sportolási módokra a Movescount-ban a haladó beállításoknál.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) funkció edzés közben akár ki is kapcsolható a Movescount beállítások módosulása nélkül.

Az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autopause** (Automatikus szüneteltetés) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével ki-/bekapcsolhatja a funkciót.
5. Kilépcshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

3.5 Automatikus lapozás

Beállíthatja, hogy az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) segítségével az óra edzés közben automatikusan váltogasson a sport mód kijelzései között.

A Movescount-on ki-, illetve bekapcsolhatja az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkciót az egyes sportolási módokra, és megadhatja, milyen hosszan jelenjenek meg a kijelzések.

Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció edzés közben akár ki is kapcsolható a Movescount beállítások módosulása nélkül.

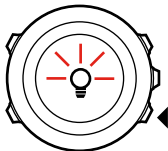
Az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) funkció be- vagy kikapcsolása edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon az **Autoscroll** (Automatikus lapozás) elemre a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével ki-/bekapcsolhatja a funkciót.
5. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

3.6 Backlight (Háttérvilágítás):

A [Light Lock] gomb megnyomása aktiválja a háttérvilágítást.



Alaphelyzetben a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsol, majd automatikusan kikapcsol. Ez a **Normal** (Normál) mód.

Három különböző háttérvilágítás mód van:

Mode (Mód):

- **Normal** (Normál): A [Light Lock] gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsolódik.
- **Off** (Ki): A gombok megnyomásakor, illetve az ébresztőóra megszólalásakor a háttérvilágítás nem kapcsol be.


- **Night** (Éjszaka):Bármely gomb lenyomásakor, illetve az ébresztő megszólalásakor a háttérvilágítás néhány másodpercre felkapcsolódik.
- **Toggle** (Váltogatás):A háttérvilágítás felkapcsolódik a [Light Lock] megnyomásakor, és fennmarad a [Light Lock] újbóli megnyomásáig.

A Suunto Ambit3 Vertical készüléknek kétféle háttérvilágítás beállítása van:egy 'általános' beállítás és egy a sport módokra.

Az általános háttérvilágítási beállítást az órabeállítások között lehet megváltoztatni: **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/ kijelző) » **Backlight** (Háttérvilágítás).Lásd: *2.3 A beállítások megadása*.Az általános beállítást a Movescount-ban is meg lehet változtatni.

A sport módok használhatják ugyanazt a háttérvilágítás beállítást, mint az általános beállítás (alapérték), de meg is adható külön mód mindegyik sport módra a Movescount-ban a haladó beállítások alatt.

A módon felül a háttérvilágítás fényereje (százalékosan) is megadható vagy az órabeállítások között a **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Backlight** (Háttérvilágítás) menüpont alatt, vagy a Movescount-ban.

 **TIPP:** A [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolása esetén is be lehet kapcsolni a háttérvilágítást a [Light Lock] megnyomásával.

3.7 Gombzár

A [Light Lock] nyomva tartásával zárolhatók és feloldhatók a gombok.



A gombzár viselkedését az órabeállítások között lehet megváltoztatni: **GENERAL** (Általános) » **Tones/display** (Hangok/kijelző) » **Button lock** (Gombzár).


A Suunto Ambit3 Vertical készüléknek kétféle gombzár beállítása van: egy általános célra, **Time mode lock** (Idő üzemmód zárolás), és egy edzések idejére, **Sport mode lock** (Sport mód zárolása):

Time mode lock (Idő üzemmód zárolása):

- **Actions only** (Csak műveletek): A start és a beállítás menük zárolva vannak.
- **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.

Sport mode lock (Sportolási mód zárolása)

- **Actions only** (Csak műveletek): A [Start Stop] és a [Back Lap] gomb, illetve a beállítás menü edzés közben zárolva van.
- **All buttons** (Összes gomb): Az összes gomb zárolva van. A háttérvilágítás **Night** (Éjszakai) módban kapcsolható be.

 **TIPP:** *Hogy sportolási módokban ne indítsa el vagy állítsa le véletlenül a naplózást, a gombzár beállításaként válassza az **Actions only** (Csak műveletek) lehetőséget. A [Back Lap] és a [Start Stop] gombok zárolása esetén is meg lehet változtatni a kijelzést a [Next], illetve a nézetet a [View] megnyomásával.*

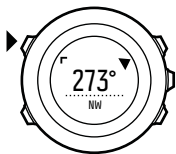
3.8 Iránytű

A Suunto Ambit3 Vertical készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha az iránytű nincs vízszintes állásban.

Az iránytű mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Compass** (Iránytű) pont alatt. Váltson a [Next] gombbal.

Az iránytű kijelzésekor az alábbi információk jelennek meg:

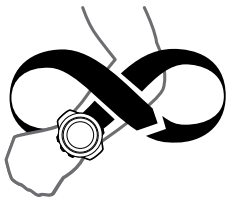
- középső sor: fokokban kifejezett irány
- alsó sor: itt a [View] gombbal választhat a jelenlegi cím nagy betűvel való megjelenítése, az idő vagy üres sor megjelenítése között



Az iránytű egy perc elteltével energiatakarékos módra vált. Újraaktiválásához használja a [Start Stop] gombot.

3.8.1 Az iránytű kalibrálása

Első használat előtt az iránytűt kalibrálni kell. Fordítsa és billentse meg az órát több irányba, amíg az óra sípolni nem kezd, jelezve, hogy a kalibrálás kész.



Ha egyszer már kalibrálta az iránytűt, és szeretné újralibrálni, a kalibrálás lehetőséget a beállítás menüből érheti el.

Ha a kalibrálás sikeres volt, a kijelzőn a **Calibration successful** (Sikeres kalibrálás) üzenet olvasható. Ha a kalibrálás sikertelen volt,

a kijelzőn a **Calibration failed** (Sikertelen kalibrálás) üzenet olvasható. A kalibrálás újratelepítéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

Az iránytű kalibrálásának kézi indítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Válassza ki a **GENERAL** (ÁLTALÁNOS) lehetőséget a [Next] gombbal.
3. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **Compass** (Iránytű) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Calibration** (Kalibrálás) elem kiválasztásához.

3.8.2 Elhajlás beállítása

Az iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be az elhajlási értéket.

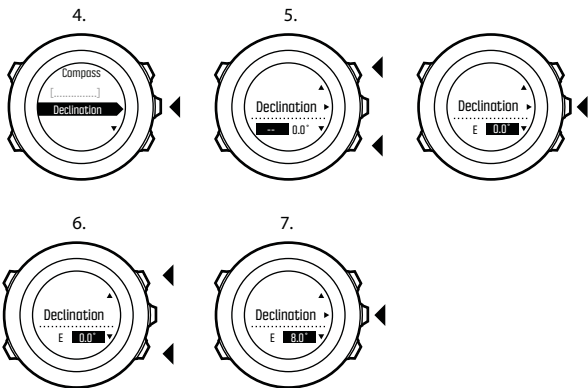
A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge az elhajlás.


Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket az internetről (pl. a www.magnetic-declination.com címen) tudhatja meg.

A tájékozódási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ez azt jelenti, hogy ha Ön tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez írja az elhajlási szög mellé a 0° értéket.

Az elhajlási érték beállítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (általános) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Lapozzon az **Declination** (Elhajlás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Kikapcsoláshoz jelölje ki a ---t vagy válassza a **W** (É – észak), illetve az **E** (K – kelet) irányt.
6. Az elhajlás értékét a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani.
7. A beállítás elfogadásához nyomja le a [Next] gombot.



 **TIPP:** Az iránytű beállításait a [View] gomb **IRÁNYTŰ** módban történő nyomva tartásával is beviheti.

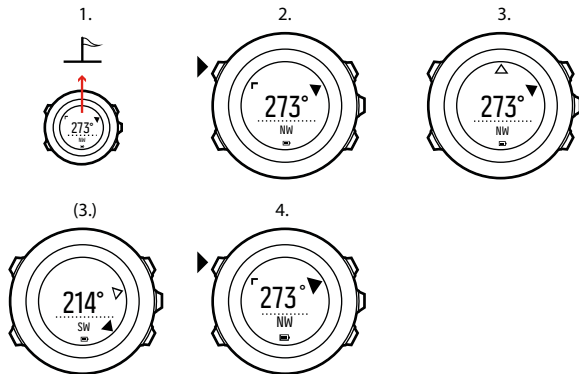
3.8.3 Irány zárolásának beállítása


Az irány zárolása funkcióval megjelölheti célpontjának az északhoz viszonyított irányát.

Irány zárolása:

1. Miközben az iránytű aktív, tartsa maga elé az órát, és forduljon a célpontja felé.

2. A [Back Lap] gomb megnyomásával rögzítse irányként az órán mutatott aktuális szöget.
3. A rögzített irányt egy üres háromszög jelöli az északot jelölő teli háromszöghöz képest.
4. A rögzített irány törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.



 **MEGJEGYZÉS:** Miközben edzés módban az iránytűt használja, a [Back Lap] gomb az irány rögzítésére, illetve törlésére szolgál. Ha kört kíván rögzíteni a [Back Lap] gombbal, lépjen ki az iránytűből.

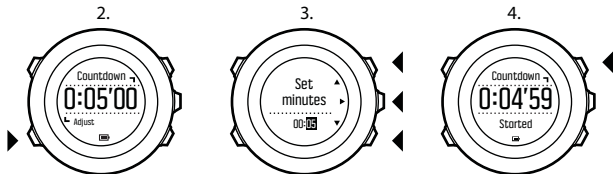
3.9 Visszaszámláló


A visszaszámlálót arra használhatja, hogy visszaszámoljon egy megadott időtől nulláig. Az időzítő a visszaszámlálás utolsó 10 másodpercében minden másodpercben röviden pittyen, a nullát elérve pedig éles hanggal jelez.

A visszaszámláló mutatását/elrejtését a start menüben állíthatja be, a **DISPLAYS** (Kijelzések) » **Countdown** (Visszaszámlálás) pont alatt. A [Next] gombbal válthat.

A visszaszámlálás értékének beállítása:

1. Nyomja a [Next] gombot, amíg el nem éri a visszaszámlálás kijelzőt.
2. A visszaszámlálás értékének megadásához nyomja le a [View] gombot.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. Fogadja el a [Next] gombbal.
4. A visszaszámlálás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** A visszazámlálás a [Start Stop] gomb megnyomásával szüneteltethető/folytatható.

3.10 Kijelzők

A Suunto Ambit3 Vertical több funkciója, például az iránytű (lásd *3.8 Iránytű*) és a stopperóra (lásd *3.34 Stopperóra*) kijelzőként kezelhető, és a [Next] gombbal tekinthető meg. Egyes kijelzők állandóak, mások tetszés szerint kapcsolhatók ki vagy be.

Kijelzők mutatása/elrejtése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS** (Kijelzők) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. A kijelzések listájában bármely funkció ki- és bekapcsolásához használja a Start Stop vagy Light Lock gombot, majd nyomja meg a Next gombot.

A kijelző menüből való kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

A sport módoknál (lásd *3.33 Sport módok*) is többféle kijelzés áll rendelkezésre, amelyek tetszés szerint beállíthatók, hogy edzés közben különféle információkat tekinthessen meg.

3.10.1 A kijelző kontrasztjának beállítása

A kijelző kontrasztját a Suunto Ambit3 Vertical órabeállításainál növelheti vagy csökkentheti.

A kijelző kontrasztjának módosítása:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon a **Display contrast** (Kijelző kontraszt) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal vigye be.
5. A kontrasztot a [Start Stop] gombbal növelheti, illetve a [Light Lock] gombbal csökkentheti.
6. Kilépéshez tartsa lenyomva a [Next] gombot.

3.10.2 Kijelző színének átváltása

A kijelző sötét és a világos részeinek megfordítása elvégezhető az órán vagy a Movescount-ban, de egyszerően az alapértelmezett [View] gyorsgombbal is (lásd *2.1 Gombok, menük*). A Movescount-ban beállíthatja egy adott sport kijelzőszínét is.

A kijelző átváltása az órabeállításoknál:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A **GENERAL** (Általános) beállítások megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
3. A **Tones/display** (Hangok/kijelző) pont megnyitásához nyomja le a [Next] gombot.
4. Lapozzon az **Invert display** (Kijelző átváltása) pontra a [Start Stop] gombbal, és váltsa át a [Next] gombbal.

3.11 Edzés a sport módokkal

A sportolási módok (lásd *3.33 Sport módok*) használatával edzésnaplókat tud rögzíteni, és edzés közben is számos adatot meg tud tekinteni.

A sportolási módokra az **EXERCISE** (Edzés) menüben a [Start Stop] gombbal léphet.

3.11.1 A Suunto Smart Sensor használata

Bluetooth® Smart kompatibilis pulzsmérővel, például a Suunto Smart Sensor használatával a Suunto Ambit3 Vertical bővebb információkat képes adni az edzés intenzitásról.

Edzés közben a pulzsmérő az alábbi méréseket teszi lehetővé:

- pulzusszám, valós időben
- átlagpulzusszám, valós időben
- pulzusszám grafikonon
- az edzés során elégetett kalória
- segítség a megadott pulzusszámhatárokon belüli edzésekhez
- Edzés csúcshatása

Edzés után a pulzsmérő a következő adatokat adja meg:

- az edzés során elégetett kalória
- átlagpulzusszám
- csúcspulzusszám
- regenerálódási idő

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A Suunto Smart Sensor memória funkció

ideiglenesen tárolja az adatokat, amikor az adattovábbítás a Suunto Ambit3 Vertical felé megszakad.

Ezáltal pontos edzésinformációkat kaphat olyan tevékenységeknél is, mint például az úszás, ahol a víz megakadályozza a továbbítást. Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után a Suunto Ambit3 Vertical készüléket akár le is rakhatja. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Pulzusmérő nélkül a Suunto Ambit3 Vertical csak futásnál és kerékpározásnál adja meg a kalóriafelhasználást, ahol az intenzitást a sebesség alapján határozza meg. Ha azonban pontos intenzitásértékeket szeretne kapni, ajánlott a pulzusmérő használata.

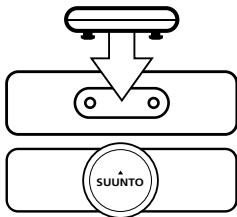
Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth Smart kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

3.11.2 A Suunto Smart Sensor felhelyezése

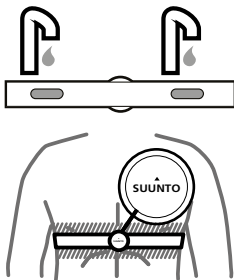
A Suunto Smart Sensor használatának megkezdése:

1. Illessze be az érzékelőt az övcsatlakozóba.
2. Állítsa be az öv hosszát.
3. Nedvesítse meg az öv elektróda területét vízzel vagy elektródazselével.
4. Helyezze fel az övet, hogy jól illeszkedjen, a Suunto logó nézzen felfelé.


1.



3. - 4.



A Smart Sensor automatikusan bekapcsolódik, amikor pulzust érzékel.

 **TIPP:** A legjobb, ha az övet a csupasz bőrre helyezi.

Bővebb információkat, hibakeresési tudnivalókat lásd a Suunto Smart Sensor használati útmutatóban.

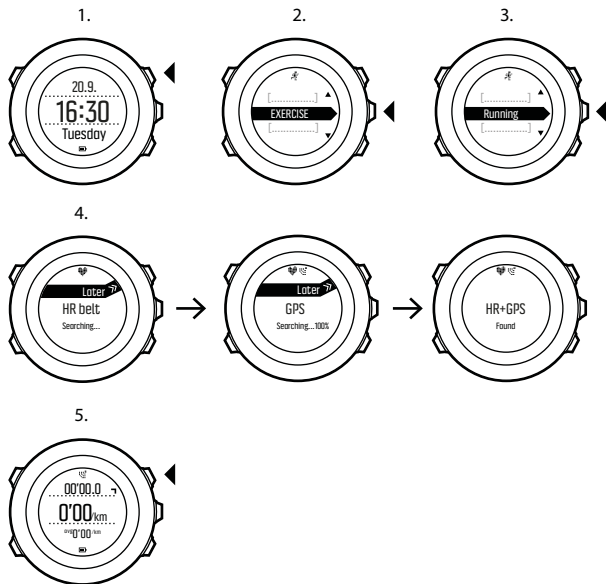


MEGJEGYZÉS: Az elektródák alatti száraz bőrfelület, a túlságosan lazán felhelyezett öv vagy a szintetikus anyagból készült felsőruházat szokatlanul magas pulzusszám-értékeket okozhat. A pulzusszám pontos mérése érdekében nedvesítse be az övön található elektródákat, és szorítsa meg az övet. Ha más okból kifolyólag aggasztja pulzusszáma, akkor keresse fel orvosát.

3.11.3 Edzés elkezdése

Az edzés elkezdéséhez:

1. A start menübe való belépéshez nyomja meg a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozza át a sportolási mód menüpontjait a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a megfelelőt a [Next] gombbal.
4. Az óra automatikusan keresni kezdi a pulzusmérő öv által küldött jelet, amennyiben a kiválasztott sportolási mód pulzusmérő övvel történik. Várjon, amíg az óra ki nem jelzi a pulzusmérő öv és/vagy a GPS-jel vételét, vagy a [Start Stop] gombbal válassza a **Later** (Később) lehetőséget. Az óra folytatja a pulzusmérő öv által küldött, illetve a GPS-jel keresését.
5. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot. Edzés közben további lehetőségek eléréséhez tartsa lenyomva a [Next] gombot.



3.11.4 Edzés közben

A Suunto Ambit3 Vertical készülék edzés közben rengeteg információval szolgál. Az információk a kiválasztott sportolási

módtól függenek (lásd: *3.33 Sport módok*).Ha edzés közben pulzusról is használ, még több információ birtokába jut.

Íme néhány ötlet, hogyan használhatja az órát edzés közben:

- A [Next] megnyomásával átpörgetheti a sportolási mód kijelzéseit.
- A [View] gombot megnyomva a kijelzés alsó sorában különféle információkat tekinthet meg.
- Annak érdekében, hogy ne állítsa le véletlenül a naplózást, illetve akaratlanul ne kezdjen új kört, zárolja a gombokat a [Light Lock] gomb lenyomva tartásával.
- A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.A rögzítés folytatásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

3.11.5 Útvonalak rögzítése

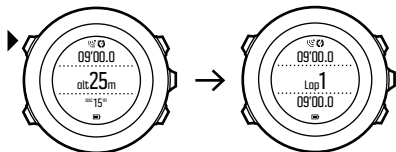
A kiválasztott sportolási módtól függően a Suunto Ambit3 Vertical készülékkel edzés közben többféle adatot tud rögzíteni.

Ha a sportolási módhoz a GPS engedélyezve van, a Suunto Ambit3 Vertical rögzíti az edzés közben megtett útvonalat is.Az útvonalat a rögzített mozgások részeként megtekintheti a Movescount-ban, későbbi használatra pedig útvonalaként exportálhatja is.

3.11.6 Körök létrehozása


Edzés közben létrehozhat köröket kézzel, illetve automatikusan, úgy, hogy a Movescount oldalon beállítja az automatikus köridőt.Ha automatikusan hozza létre a köröket, a Suunto Ambit3 Vertical készülék a köröket a Movescount oldalon megadott távolság alapján rögzíti.

Ha kézzel szeretne köröket létrehozni, edzés közben nyomja le a [Back Lap] gombot.



A Suunto Ambit3 Vertical készülék az alábbi információkat jeleníti meg:

- felső sor:részidő (a naplózás kezdete óta eltelt időtartam)
- középső sor:kör sorszáma
- alsó sor:köridő

 **MEGJEGYZÉS:** Az edzésriport legalább egy kört mindig megjeleníti: az elvégzett edzést az elejétől a végéig. Az edzés közben kezdett körök további körökként jelennek meg.

3.11.7 Navigálás edzés közben

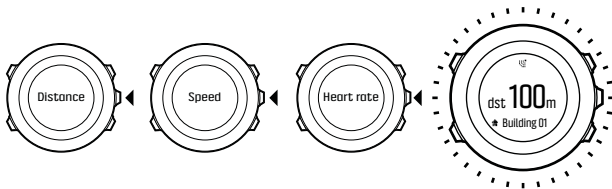
Ha egy adott útvonalon vagy egy tájékozdási ponthoz (POI) kíván futni, akkor a sportolási mód, például Run a Route kiválasztásával rögtön kezdődhet a navigáció.

Edzés közben más sportolási módoknál is használhatja az útvonalon vagy POI felé navigálást, ha a GPS be van kapcsolva.


Navigálás edzés közben:

1. Bekapcsolt GPS mellett egyéni sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **POIs (Points of interest)** (Tájékoztató pontok) vagy a **Routes** (Útvonalak) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal jelölje ki.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



A navigáció kikapcsolásához térjen vissza a **NAVIGATION** (Navigáció) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End navigation** (Navigáció befejezése) pontot.

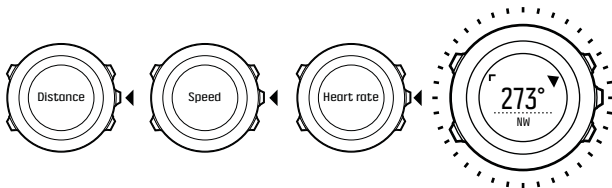
 **MEGJEGYZÉS:** Ha a sportolási mód GPS pontossági beállítása (lásd 3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság) **Good** (Jó) vagy annál alacsonyabb, a navigáció idejére a GPS pontosság a **Best** (Legjobb) értékre fog váltani. Emiatt jobban megterheli az elemet.

3.11.8 Iránytű használata edzés közben

Az iránytűt aktiválhatja, és egy egyéni sportolási módhoz adhatja edzés közben.

Az iránytű használata edzés közben:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (Aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **Compass** (Iránytű) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Az iránytű az egyéni sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.



Az iránytű kikapcsolásához térjen vissza az **ACTIVATE** (Aktiválás) pontba a beállítás menüben, és válassza az **End compass** (Kilépés az iránytűből) pontot.

3.12 Visszatalálás

Amennyiben GPS-koordinátákat használ, a Suunto Ambit3 Vertical készülék automatikusan menti az edzés kezdőpontját. A visszatalálás

funkcióval a Suunto Ambit3 Vertical közvetlenül a kiindulási pontra (vagy a GPS meghatározás helyére) tudja visszavezetni.

Visszataláláshoz:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (Navigáció) elem kiválasztásához.
3. Lapozzon a **Find back** (Visszatalálás) pontra a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

3.13 Firmware frissítés

A Suunto Ambit3 Vertical készülék szoftverét a Movescount oldalon lehet frissíteni. Ha frissíti a szoftvert, minden napló automatikusan átkerül a Movescount oldalra, az óráról pedig törlődik.

A Suunto Ambit3 Vertical készülék szoftverének frissítése:

1. Ha még nincs fenn, telepítse a Moveslink szoftvert.
2. Csatlakoztassa a Suunto Ambit3 Vertical készüléket a számítógéphez a kapott USB-kábellel.
3. Ha van frissítés, az óra automatikusan frissíti magát. Csak akkor húzza ki az USB kábelt, ha a frissítés befejeződött.

3.14 FusedAlti

A FusedAlti™ olyan magassági adatot ad, amely a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció

minimalizálja a végleges magasságot ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.



MEGJEGYZÉS: Alapértelmezés szerint a GPS-t használó edzések, illetve navigáció közben a magasság mérése a FusedAlti funkcióval történik. Ha a GPS ki van kapcsolva, a magasság méréséhez a készülék a légnyomásérzékelőt használja.

Amikor a készülék **TIME** (idő) módban van, a FusedAlti funkcióval új légnyomásmérési magasságot kereshet referenciaként. Ez legfeljebb 15 percre aktiválja a GPS-t.

Új magassági referencia keresése a FusedAlti funkcióval:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le az **ALTITUDE** (MAGASSÁG) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. A [Light Lock] gombbal görgessen le az **Auto adjust** (Automatikus beállítás) lehetőségre, majd kapcsolja be a [Next] gombbal.

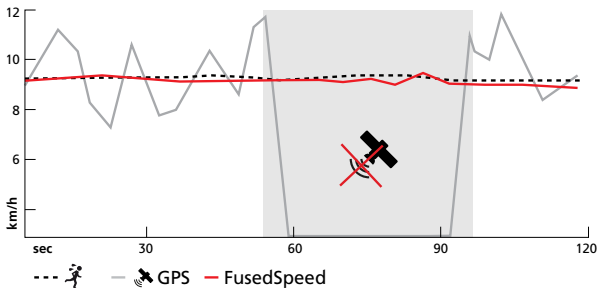
A GPS bekapcsol, és a készülék a FusedAlti alapján elkezdi kiszámolni a magasságot.



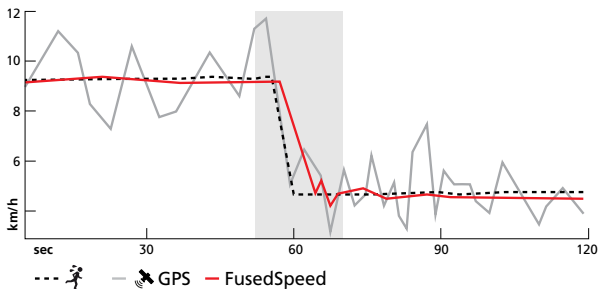
MEGJEGYZÉS: Jó körülmények között a FusedAlti aktiválása 4–12 percet vesz igénybe. Ez alatt a Suunto Ambit3 Vertical a légnyomásmérési magasságot mutatja, a magassági adat előtt pedig a ~ jel a magassági érték bizonytalanságát jelzi.

3.15 A FusedSpeed

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



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Ambit3 Vertical készülék a GPS-sel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.

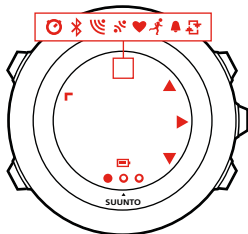


TIPP: A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

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












Ha engedélyezni kívánja a FusedSpeed-et valamely egyéni sportolási módhoz, akkor olyan tevékenységet válasszon, amely használja a FusedSpeed-et. Ezt a sportolási mód haladó beállításainak végén jelzi ki a Movescount.

3.16 Ikonok





A Suunto Ambit3 Vertical készüléken a következő ikonok láthatók:

	ébresztő
	elem
	Bluetooth tevékenység
	gombzár
	gombnyomás-jelzők
	kronográf
	aktuális kijelzés
	lefelé/csökkentés

	GPS-jelerősség
	pulzusszám
	bejövő hívás
	gyakoriságmérő
	üzenet/értesítés
	nem fogadott hívás
	tovább/jóváhagyás
	társítás
	beállítások
	sportolási mód
	fel/növelés

Tájékozódási pont ikonok

A Suunto Ambit3 Vertical készüléken a következő tájékozódási pont ikonok láthatók:

	kezdés
	épület/otthon

	tábor/kemping
	autó/parkoló
	barlang
	útkereszteződés
	befejezés
	étkezde/étterem/kávézó
	erdő
	geocache
	szállás/szálló/hotel
	rét
	hegy/domb/völgy/sziklafal
	út/ösvény
	szikla
	láttnivaló
	víz/folyó/tó/tengerpart
	útpont

3.17 Gyakoriságmérő

Minden egyéni sportolási módhoz hozzárendelhet gyakoriságmérőt a Movescount oldalon. Ha gyakoriságmérőt szeretne hozzárendelni egy sportolási módhoz, válassza ki a sportolási módot, és lépjen az **Advanced settings (Speciális beállítások)** pontra. Amikor a Suunto Ambit3 Vertical készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, a gyakoriságmérő szinkronizálva lesz az órával.

A gyakoriságmérőn az alábbi információkat adhatja meg:

- a gyakoriságtípust (**HIGH** (nagy), illetve **LOW** (kis) gyakoriság)
- az időtartamot vagy távolságot mindkét gyakoriságtípus esetében
- az ismétlési gyakoriságot



MEGJEGYZÉS: *Ha nem adja meg az ismétlési gyakoriságot a Movescount oldalon, a gyakoriságmérő 99 ismétlésig folytatja a mérést.*

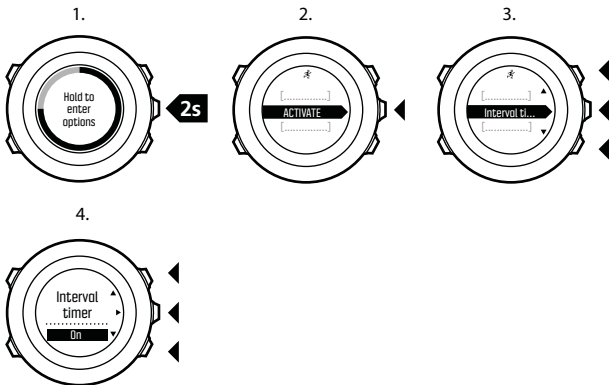
Minden multisport módbeli sporthoz felvehet gyakoriságmérőt (lásd *3.23.2 Multisport mód használata*). A gyakoriságmérő a sportok váltásakor újraindul.

A gyakoriságmérő aktiválása/kikapcsolása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Lapozzon az **ACTIVATE** (aktiválás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.

3. Lapozzon az **Interval** (Gyakoriság) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Nyomja le a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombot a gyakoriságmérő **On/Off** (Be/ki) kapcsolásához, az elfogadáshoz pedig nyomja meg a [Next] gombot.

Ha a gyakoriságmérő be van kapcsolva, a gyakoriság ikon megjelenik a kijelző tetején.



3.18 Intervallumedzések

A Suunto Ambit3 Vertical készülékével irányított intervallumedzéseket végezhet a Suunto Movescount App edzéstervezőjének használatával.



MEGJEGYZÉS: Az edzéstervező alkalmazás vezeték nélküli hálózatot vagy mobil adatkapcsolatot igényel. A mobil adatkapcsolat használata plusz költségekkel járhat.

Az edzésterv az Ön igényei szerint lehet egyszerű vagy összetett. Állítsa be az egyes szakaszok típusát és időtartamát. Igény szerint szöveges útmutatással is kiegészítheti az egyes szakaszokat.

Miután létrehozta az edzéstervet, és az alkalmazás használatával szinkronizálta az órájával, a gyakorlatokat az opció menü alatt találhatja meg (sportolási módban).

Az irányított intervallumedzés indítása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a WORKOUT elem kiválasztásához.
3. Görgesse végig az elérhető edzéseket a [Light Lock] vagy [Start Stop] gombokkal, majd jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.

Az intervallumedzés akkor kezdődik, amikor a felvétel elindul. Az intervallumedzés kijelző a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzője.

5. Ha az edzést teljesítette vagy időközben megszakította, állítsa le a felvételt a szokásos módon, vagy az opció menü END WORKOUT funkciójával.

Az edzés során az óra valósidejű útmutatást ad grafikon formájában az edzésmenet kijelzőn.



- Felső sor: aktuális mérési eredmény a résztáv célértékének függvényében.

Ha például az adott résztávra alsó és felső sebességhatárt is beállított, a grafikon fölött megjelenő érték a pillanatnyi sebességet jelzi.

- Grafikon: a jelenlegi résztáv teljesítésének grafikus megjelenítése.

A grafikon legalsó és legfelső értéke az adott résztávra vonatkozó alsó és felső korlátot jelenti. A grafikon bal és jobb végpontja az adott résztáv kezdő és befejező pontja. A grafikonon rajzolt vonal jelzi a résztáv időtartamához és határértékeihez viszonyított jelenlegi erő kifejtést.

- Alsó sor: a résztáv teljesítéséig hátralévő idő, távolság vagy kalóriaérték.

Ha úgy állította be az órát, hogy a résztáv megegyezzen egy körrel (a résztáv akkor kerül teljesítésre, amikor megnyomja a [Back Lap] gombot), akkor az alsó sor az adott résztáv kumulatív (összegzett) idejét mutatja.

Amikor a következő résztáv megkezdődik, az óra összegzést nyújt annak részleteiről.



- Résztáv száma
- Időtartam
- Céltartomány

3.19 Adatnapló

Az adatnapló tárolja a rögzített tevékenységek naplózását. A naplózások maximum száma és egy adott naplózás maximális időtartama attól függ, hogy az egyes tevékenységekről mennyi információt kell rögzíteni. A GPS pontosság (lásd *3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság*) és az intervallummérő használata (lásd *3.17 Gyakoriságmérő*) például közvetlen hatással van a tárolható bejegyzések számára és hosszára.

A tevékenységnaplózás összesítő adatai rögtön a felvétel befejezése után láthatók, de meg is tekinthetők a start menüben a **LOGBOOK** (Adatnapló) pontban.

A naplóösszesítésben nem mindig ugyanazok az adatok láthatók: ez olyan tényezőktől függően változik, mint a sportolási mód, a pulzusmérő öv vagy a GPS használata. Alapértelmezés szerint minden napló legalább a következőket tartalmazza:

- a sportolási mód neve
- idő
- dátum
- időtartam
- körök

Ha a napló GPS adatokat is tartalmaz, a naplóbejegyzés magában foglalja a teljes útvonalat és az útvonal magassági profilját is.

 **TIPP:** *Rögzített tevékenységeiről sokkal több adatot is megtekinthet a [Movescount.com](https://www.movescount.com) oldalon.*

Naplózásösszesítés megtekintése a felvétel leállítása után:

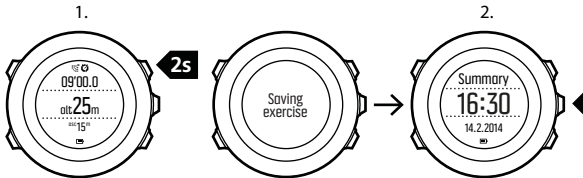
1. A rögzítés leállításához és az edzés mentéséhez tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot.

A rögzítés szüneteltetésére a [Start Stop] gomb megnyomásával is lehetősége van. Szüneteltetést követően a [Back Lap] gombbal leállíthatja, vagy a [Start Stop] gombbal folytathatja a rögzítést.

Az edzés szüneteltetése és leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb megnyomásával mentheti. Ha a naplót nem szeretné

menteni, nyomja meg a [Light Lock] gombot. Ha nem menti el a naplót, a naplóösszegzést akkor is megnézheti a [Light Lock] gomb megnyomása után, de a napló nem kerül bele az adatnaplóba és nem nézhető meg később.

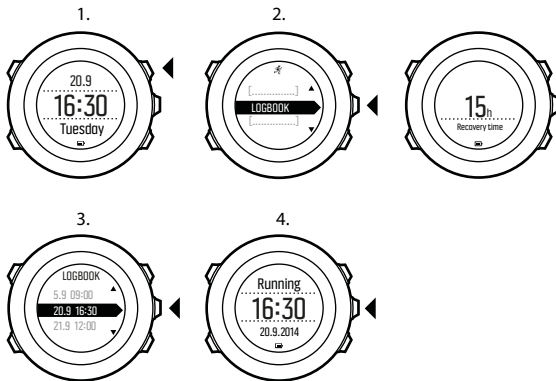
2. A naplóösszegzés megtekintéséhez nyomja meg a [Next] gombot.



Minden mentett edzés összegzését megtekintheti az adatnaplóban. Az adatnapló az edzéseket nap és idő szerint sorolja fel.

A naplóösszesítés megtekintése az adatnaplóban:

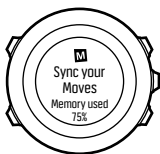
1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a LOGBOOK (Adatnapló) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal. Megjelenik az aktuális regenerálódási idő.
3. Lapozzon a naplók között a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válasszon ki egy naplót a [Next] gombbal.
4. A napló összesítő nézetei között a [Next] gombbal tallózhat.



Ha a napló több kört tartalmaz, akkor az egyes körökre vonatkozó adatokat a [View] gombbal hívhatja elő.

3.20 Szabad memória kijelzése


Ha a naplónak már több mint 50%-a nincs szinkronizálva a Movescount-tal, akkor a Suunto Ambit3 Vertical készülék figyelmeztet erre az adatnapló megnyitásakor.



Az emlékeztető eltűnik, ha a nem szinkronizált memória betelt, és a Suunto Ambit3 Vertical elkezd felülírni a régi naplókat.

3.21 Movescount

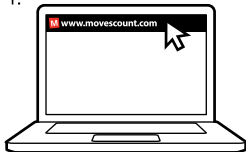
A Movescount.com az ön ingyenes online naplója, és egyben egy online sportközösség is, ahol számos eszköz közül választhat napi sporttevékenysége feldolgozásához, és lebilincselő történeteket írhat a tapasztalatairól. A Movescount segítségével a rögzített edzésnaplókat a Suunto Ambit3 Vertical készülékről a Movescount oldalra másolhatja, és testre szabhatja az órát, hogy az igényeinek legjobban megfeleljen.

 **TIPP:** *Kapcsolódjon a Movescount-hoz, és frissítsen a Suunto Ambit3 Vertical készülék legújabb firmware változatára.*

Először telepítse a Moveslinket:

1. Látogasson el www.movescount.com/moveslink oldalra.
2. Töltse le, telepítse, és indítsa el a Moveslink szoftver legfrissebb verzióját.

1.



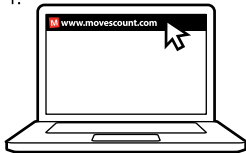
2.



Regisztrálás a Movescount oldalon:


1. Látogasson el a www.movescount.com oldalra.
2. Hozzon létre saját profilt.

1.




2.




 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a Suunto Ambit3 Vertical először csatlakozik a Movescount oldalhoz, a rajta található összes adat (így az órabeállítások is) átmásolódnak az óráról a Movescount-profilba. Amikor a Suunto Ambit3 Vertical készülék a következő alkalommal csatlakozik a Movescount-profiljához, szinkronizálódnak a Movescount.com oldalon, illetve az órán a beállításokban és a sportolási módokban végzett változtatások.

3.22 Movescount mobilalkalmazás

A Suunto Movescount alkalmazással a Suunto Ambit3 Vertical még gazdagabb élményt nyújthat. A mobilalkalmazással való társítás után értesítéseket kaphat a Suunto Ambit3 Vertical készüléken, menet közben végezhet beállításokat és módosíthatja a sportolási módokat, a mobilkészüléket másodlagos kijelzőként használhatja, adatokkal kiegészített fényképeket készíthet a mozgásáról, és Suunto Movies filmeket készíthet.

 **TIPP:** *A Suunto Movescount alkalmazással fényképeket rendelhet hozzá a mozgásokhoz, és Suunto movie videót is készíthet azokból.*

 **MEGJEGYZÉS:** *A Suunto Ambit3 Vertical általános beállításait offline is meg lehet változtatni. A sportolási módok beállításai, az idő, a nap és a GPS műholdas adatok frissítése mobilhálózatos vagy Wi-Fi internetkapcsolatot igényel. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.*

Párosítás Suunto Movescount App alkalmazással iOS alapú eszközön:

1. Töltse le és telepítse a Suunto Movescount alkalmazást a kompatibilis Apple készülékre az iTunes App Store-ból. Az alkalmazás leírása tartalmazza a legfrissebb kompatibilitási információkat.

2. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve). Hagyja az alkalmazást az előtérben futni.
3. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva az óra [Next] gombját.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **PAIR** (PAIR) lehetőségre, majd válassza ki [Next] gombbal
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **MOBILEAPP** (Mobilalkalmazás) elem kiválasztásához.
6. Írja be az órán látható kódot a mobilkészüléken a társítást kérő mezőbe, majd koppintson a PAIR gombra.

Párosítás Suunto Movescount App alkalmazással Android eszközön:

1. Töltse le a Google Play áruházban elérhető Suunto Movescount App alkalmazást, és telepítse azt kompatibilis Android készülékére. Az alkalmazás leírása tartalmazza a legfrissebb kompatibilitási információkat.
2. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve). Hagyja az alkalmazást az előtérben futni.
3. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva az óra [Next] gombját.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **PAIR** (PAIR) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **MobileApp** (Mobilalkalmazás) elem kiválasztásához.
6. Az Android készüléken egy előugró képernyő nyílik meg. Válassza a PAIR lehetőséget.


- Írja be az órán látható kódot a mobilkészüléken a társítást kérő mezőbe, majd kattintson a PAIR gombra.

3.22.1 Második kijelző mobiltelefonon

A Suunto Movescount alkalmazással a mobiltelefon az óra második kijelzőjeként használható.

A mobiltelefon használata második kijelzőként:

- Társítsa a Suunto Ambit3 Vertical készüléket a Suunto Movescount alkalmazással, ha még nem tette meg (lásd *3.22 Movescount mobilalkalmazás*).
- Menjen a Suunto Ambit3 Vertical sportolási módjába (lásd *3.11 Edzés a sport módokkal*).
- Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást, és kattintson a **MOVE** (Mozgás) elemre.
- A listából válassza ki az **AMBIT3** (Ambit3) elemet, majd kattintson a **NEXT** (Következő)-re.
- Az edzés rögzítését a szokásos módon indítsa el és állítsa le.

 **TIPP:** A telefonon a kijelző egyes területeit megérintve – középen, balra felül, jobbra felül – meg tudja változtatnia, hogy a készülék mit jelezzen ki.

3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással

Ha társította a Suunto Ambit3 Vertical készüléket a Suunto Movescount alkalmazással, akkor a beállítások, sport módok és új mozgások változásai automatikusan szinkronizálódnak, amikor él a

Bluetooth kapcsolat. A Suunto Ambit3 Vertical készüléken villog a Bluetooth ikon, amikor adatforgalom zajlik.

Ez az alapbeállítás a beállítások menüben változtatható meg.

Az automatikus szinkronizálás kikapcsolása:

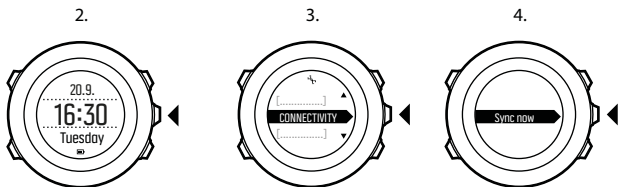
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Lapozzon a CONNECTIVITY elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a Settings elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Lépjen a **MobileApp sync** (Mobilalkalmazás szinkronizálása) beállításokba a Next újbóli lenyomásával.
5. A [Light Lock] gombbal kapcsolja át, és a [Next] nyomva tartásával lépjen ki a menüből.

Manuális szinkronizálás

Amikor nincs automatikus szinkronizálás, kézzel kell elindítania az új mozgások és beállítások szinkronizálását.

Kézi szinkronizálás a mobilalkalmazással:

1. Ellenőrizze, hogy a Suunto Movescount alkalmazás fut, és a Bluetooth működik.
2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a CONNECTIVITY elemre a [Light Lock] gombbal, majd válassza ki a [Next] gombbal.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Sync now** (Szinkronizálás most) funkció elindításához.



Ha a mobilkészüléken működő adatkapcsolat van, és az alkalmazás kapcsolódik a Movescount fiókhoz, a beállítások és mozgások szinkronizálásra kerülnek a fiókkal. Ha nincs adatkapcsolat, akkor a szinkronizálás addig vár, amíg nem lesz elérhető kapcsolat.

A Suunto Ambit3 Vertical által rögzített nem szinkronizált mozgásokat az alkalmazás felsorolja, de a mozgás részleteit csak a Movescount fiókkal történő szinkronizálás után lehet megtekinteni. Az alkalmazással rögzített mozgások azonnal láthatók.



MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy a szolgáltató adatkapcsolati díjat számláz a Suunto Movescount alkalmazás és a Movescount fiók közötti szinkronizálásra.

3.23 Multisport-edzés

A Suunto Ambit3 Vertical könnyen használható többsportos edzésre is, mivel egyszerű a váltás a különböző sportmódok között (lásd 3.33 Sport módok) edzés közben, emellett egyszerűen megtekintheti az adott sporttal kapcsolatos adatokat edzés közben és a naplősszegzésben.

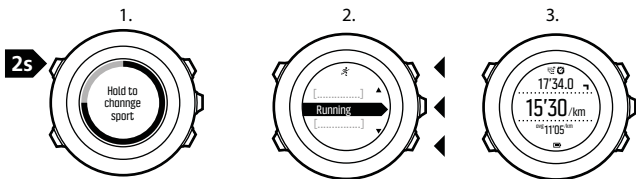
Edzés közben a sportot át lehet állítani kézzel, vagy létrehozhat egy többsportos módot, amelyben a különböző sportágak megadott sorrendben követik egymást, ahogy például a triatlonnál.


3.23.1 Sportolási módok manuális váltása


A Suunto Ambit3 Vertical használatával úgy válthat át másik sportolási módra edzés közben, hogy nem kell leállítania a rögzítést. A naplóba az edzés közben használt összes sportolási mód bekerül.

Sportolási módok váltása manuálisan edzés közben:

1. Edzés rögzítése közben a sportolási módok megnyitásához tartassa lenyomva a [Back Lap] gombot.
2. Görgesse végig a lehetséges sportolási módokat a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.
3. Válassza ki a szükséges sport módot a [Next] gombbal. A Suunto Ambit3 Vertical a napló és az adatok rögzítését a kiválasztott sport módra folytatja.



 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto Ambit3 Vertical minden egyes alkalommal létrehoz egy kört, amikor más sportolási módra vált.

 **MEGJEGYZÉS:** A napló rögzítése más sportolási módra való átváltáskor nem szünetel. A rögzítést manuálisan, a [Start Stop] gomb megnyomásával szünetelteti.

3.23.2 Multisport mód használata

Készíthet saját multisport módot is, de használhat már létező alapértelmezett sport módot is, amilyen például a **Triathlon** (Triatlon). A multisport mód több különféle sportolási módot egyesíthet adott sorrendben. Mindegyik sporthoz külön gyakoriságmérőt rendelhet.

Multisport mód használata:

1. A naplózás megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Edzés közben a következő sportágra való váltáshoz tartsa lenyomva a [Back Lap] gombot.

3.24 GPS navigáció


A Suunto Ambit3 Vertical készülék a Globális Helymeghatározó Rendszerrel (Global Positioning System, GPS) határozza meg az aktuális helyzetet. A GPS számos, a Föld körül húszezer kilométeres magasságban, 4 km/s sebességgel keringő műholddal áll kapcsolatban.


A Suunto Ambit3 Vertical készülékbe épített GPS-vevőt csuklóra szerelt kivitelre optimalizálták, és nagy szögtávolságból kap adatokat.


3.24.1 GPS-jel vétele

A Suunto Ambit3 Vertical készülék a sportolási módok GPS funkcióval történő kiválasztása, a hely megadása, illetve a navigálás megkezdése esetén automatikusan aktiválja a GPS-t.



 **MEGJEGYZÉS:** Amikor a legelső alkalommal aktiválja a GPS-t, vagy ha már régóta nem használta, a GPS-koordináták rögzítése a megszokottnál tovább tarthat. A rákövetkező GPS-indítások rövidebb ideig tartanak.

 **TIPP:** A GPS-indítás idejének csökkentése érdekében tartsa egyenesen az órát, a GPS-sel felfelé, és mindenképpen kültéren, szabad ég alatt tartózkodjon.

 **TIPP:** A legújabb műholdas pályaadatok letöltése érdekében rendszeresen végezze el Suunto Ambit3 Vertical készüléke Movescount oldalal történő szinkronizálását. Ezáltal csökkenthető a GPS helyreállításához szükséges idő, és javítható a nyomon követés pontossága.

Hibaelhárítás: Nincs GPS-jel

- Az optimális jelerősség érdekében fordítsa felfelé az óra GPS-részét. A legerősebb jel kültéren, szabad ég alatt fogható.
- A GPS-vevő sátorban és más vékony fedőrétegek alatt is jól működik. Az objektumok, épületek, a sűrű növényzet és a felhők azonban jelentősen csökkenthetik a vett GPS-jel minőségét.
- A GPS-jel nem tud áthatolni a szilárd képződményeken és a vízen. Így a GPS-t például épületek, barlangok belsejében vagy víz alatt ne is próbálja meg aktiválni.

3.24.2 GPS-fokhálózatok és helyzetformátumok

A fokhálózat egy térképen látható vonalokból álló koordináta-rendszer.

A helyzetformátum az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden formátum ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el. A helyzet formátumát módosíthatja az óra beállításai között a **GENERAL** (Általános) » **Format** (Formátum) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A formátumot a következő fokhálózatok közül választhatja ki:

- a leggyakrabban használt fokhálózat a hosszúság/szélesség, amely háromféle formátummal rendelkezik:
 - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- Az **UTM** (UTM) (Universal Transverse Mercator, univerzális transzverzális Merkátor) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az **MGRS** (MGRS) (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

A Suunto Ambit3 Vertical készülék az alábbi helyi fokhálózatokat is támogatja:

- **British (BNG)** (brit (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (finn (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (finn (KKJ))
- **Irish (IG)** (ír (IG))
- **Swedish (RT90)** (svéd (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (svájci (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Alaszka)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Kontinentális Egyesült Államok)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000)(Új-Zéland)



MEGJEGYZÉS: Lehetséges, hogy egyes fokhálózatok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók.

3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság

A sportolási módok testreszabása során megadhatja a GPS-koordináták rögzítési gyakoriságát a GPS-pontosság beállítás segítségével a Movescount oldalon. Minél nagyobb a gyakoriság, annál pontosabbak az eredmények edzés közben.

A gyakoriság, illetve a pontosság csökkentése megnöveli az akkumulátor működési idejét.

A GPS-pontosságra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- Legjobb: kb. 1 mp-es rögzítési gyakoriság, nagyobb energiafogyasztás
- Jó: kb. 5 mp-es rögzítési gyakoriság, mérsékelt energiafogyasztás
- OK: kb. 60 mp-es rögzítési gyakoriság, alacsony energiafogyasztás
- Ki: nincs GPS-koordinátarögzítés

3.25 Értesítések

Ha a Suunto Ambit3 Vertical készüléket Suunto Movescount alkalmazással társította (lásd *3.22 Movescount mobilalkalmazás*), az órán fogadhat hívást, üzenetet és értesítéseket.



Értesítések fogadása az órán:

1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **CONNECTIVITY** (CSATLAKOZTATÁS) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **Settings** (Beállítások) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
4. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **NOTIFICATIONS** (Értesítések) elemre, és nyomja meg a [Next] gombot.
5. Kapcsolja be/ki a funkciót a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
6. A kilépéshez tartsa nyomva a [Next] gombot.

Ha az értesítések be vannak kapcsolva, a Suunto Ambit3 Vertical minden új eseményt hangjelzéssel és az alsó sorban értesítés ikonnal jelez.

Értesítések megtekintése az órán:

1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez
2. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **NOTIFICATIONS** (Értesítések) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal

3. Görgesse végig az értesítéseket a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal.

Legfeljebb 10 értesítés jeleníthető meg. Az értesítések mindaddig megmaradnak az órán, amíg a mobilkészítőn nem törli azokat. Ugyanakkor az egy napnál régebbi értesítések nem jelennek meg az órán.

3.26 POD-ok és pulzusmérő érzékelők

A Suunto Ambit3 Vertical készülékhez Bluetooth® Smart kompatibilis kerékpár, foot vagy teljesítménymérő POD kapcsolásával további információkat is kaphat edzés közben. Egyszerre legfeljebb öt POD csatlakoztatható.

- három kerékpáros POD, ez lehet sebesség, távolság és/vagy fordulatszám kerékpár POD, de egyszerre csak egy
- egy foot POD
- egy teljesítménymérő POD

A Suunto Ambit3 Vertical csomagban levő Suunto Smart Sensor (opcionális) már társítva van. Társításra csak akkor van szükség, ha másik fajta Bluetooth Smart kompatibilis pulzusmérőt kíván használni.

3.26.1 POD-ok és pulzusmérők társítása

A társítási eljárás eltérő lehet a POD és a pulzusmérő érzékelő típusától függően. Mielőtt továbblépne, nézze meg a Suunto Ambit3 Vertical készülékkel társítani kívánt eszköz használati útmutatóját.

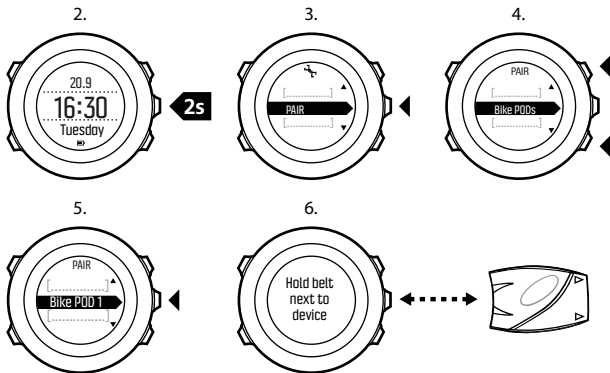
POD vagy pulzusmérő érzékelő társítása:

1. Aktiválja a POD-ot vagy a pulzusmérő érzékelőt.

A Suunto Smart Sensor társítását lásd: *3.11.2 A Suunto Smart Sensor felhelyezése.*

2. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **PAIR** (Társítás) elemre a [Light Lock] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal lépjen a lehetőségre, és a [Next] gombbal válassza ki a felvenni kívánt POD-ot vagy pulzuszámológépet.
5. Tartsa a Suunto Ambit3 Vertical közelébe a társítani kívánt eszközt, és várja meg, amíg a Suunto Ambit3 Vertical jelzi, hogy a társítás sikerült.

Ha a párosítás sikertelen, az újrapróbálkozáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot, a párosítási beállításhoz való visszatéréshez pedig a [Light Lock] gombot.



Teljesítménymérő POD társításakor további paraméterek megadására lehet szükség a Suunto Ambit3 Vertical készüléken. Ilyen lehet többek között:

- **Left crank** (Bal hajtókar) vagy **Right crank** (Jobb hajtókar)
- **Left pedal** (Bal pedál) vagy **Right pedal** (Jobb pedál)
- **Rear dropout** (Hátsó drop-out)
- **Chainstay** (Láncfék)
- **Rear wheel** (Hátsó kerék) vagy **Rear hub** (Hátsó kerékagy)

3.26.2 Foot POD használata

Foot POD használatakor a GPS rövid időközönként automatikusan kalibrálja a POD-ot az edzés során. A foot POD azonban, ha párosítva van és az adott sportolási módra aktív, mindig a sebesség és távolság forrása marad.

A foot POD autokalibrálás alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Kikapcsolható a sportolási mód beállítási menüben az **ACTIVATE** (Aktiválás) alatt, ha a foot POD párosítva van, és használatban van a kiválasztott sportolási módhoz.

A foot POD eszköz kézi kalibrálásával pontosabb sebesség- és távolságot kaphat. A kalibrálást pontosan kimért távon, például egy 400 méteres futópályán végezze.

A foot POD kalibrálása a Suunto Ambit3 Vertical készülékkel:

1. Erősítse a Foot POD eszközt a cipőjére. Bővebb információt a használt foot POD felhasználói útmutatójában talál.
2. Válasszon ki egy sportolási módot (például **Running** (Futás)) a start menüben.
3. Kezdjen futni a szokásos iramában. Amikor átlépi a startvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés elindításához.
4. Fusson mintegy 800-1000 métert (kb. 0,5-0,7 mérföldet) a szokásos iramában (például két kört a 400 méteres futópályán).
5. Amikor átlépi a célvonalat, nyomja le a [Start Stop] gombot a rögzítés szüneteltetéséhez.
6. A rögzítés leállításához nyomja le a [Back Lap] gombot. Az edzés leállítása után a naplót a [Start Stop] gomb lenyomásával

mentheti. Ha a naplót nem szeretné menteni, nyomja le a [Light Lock] gombot.

Lapozza át a riportnézeteket a [Next] gombbal, amíg a távösszegzéshez nem ér. Állítsa be a kijelzőn látott távot a valóban megtett táv alapján a [Start Stop] és a [Light Lock] gomb segítségével. A jóváhagyás a [Next] gombbal történik.

7. A POD kalibrálásának jóváhagyásához nyomja le a [Start Stop] gombot. A foot POD eszköz kalibrálása ezzel kész.



MEGJEGYZÉS: *Ha a foot POD eszköz csatlakozása nem volt megbízható a kalibrálás közben, előfordulhat, hogy nem fogja tudni beállítani a távot a távösszegzésben. Ellenőrizze, hogy a foot POD eszköz az utasításoknak megfelelően csatlakozik-e, és próbálja újra.*

Csuklójáról akkor is kaphat lépésszám-adatokat, ha foot POD nélkül fut. A csuklón mért futás közbeni lépésszám a FuseSpeed-del együtt használatos (lásd 3.15 A FusedSpeed), és egyes sportolási módokban – pl. futás, hegyi terepfutás, futógép, tájfutás, atlétika – mindig működik.

Ha az edzés kezdetekor található foot POD, akkor az leváltja a csuklón mért futási lépésszám-mérést.

3.26.3 Teljesítménymérő POD-ok és a meredekség kalibrálása

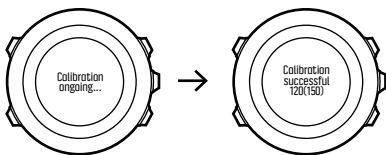
Amikor megtalálja a POD-ot, a Suunto Ambit3 Vertical automatikusan elvégzi a teljesítménymérő POD kalibrálását. A

teljesítménymérő POD-ot manuálisan is bármikor kalibrálhatja edzés közben.

Teljesítménymérő POD manuális kalibrálása:

1. Egyéni sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Hagyja abba a pedálozást, emelje fel a lábát a pedálokról.
3. Görgessen a **CALIBRATE POWER POD** (Teljesítménymérő POD kalibrálása) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.

A Suunto Ambit3 Vertical megkezdja a POD kalibrálását, majd jelzi, hogy a kalibrálás sikeres vagy sikertelen volt-e. A kijelző alsó sora a teljesítménymérő POD-dal használt jelenlegi frekvenciát mutatja. A megelőző frekvencia zárójelben látható.

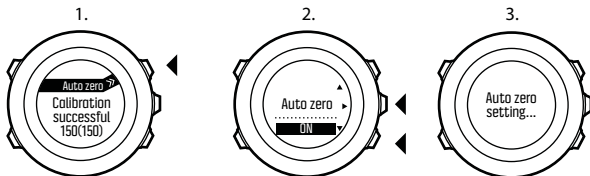


Ha a teljesítménymérő POD támogatja az automatikus nullázást, ezt is be- és kikapcsolhatja a Suunto Ambit3 Vertical készülékkel.

Automatikus nullázás be- és kikapcsolása:

1. A kalibrálás befejezése után nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Állítsa az automatikus nullázás funkciót **On/Off** (Be/ki) értékre a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a [Next] gombbal.

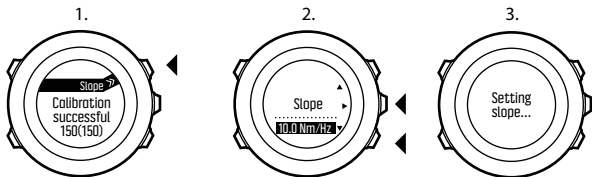
3. Várjon, amíg a beállítás be nem fejeződik.
4. Ha a beállítás sikertelen, vagy a teljesítménymérő POD hibázik, ismételje meg az eljárást.



A hajtókar csavarónyomaték-frekvenciáját (CTF) használó teljesítménymérő POD-oknál a meredekséget is beállíthatja.

A meredekség kalibrálása:

1. A teljesítménymérő POD kalibrálásának befejezése után nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Állítsa be a teljesítménymérő POD útmutatójának megfelelő helyes értéket a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a [Next] gombbal.
3. Várjon, amíg a beállítás be nem fejeződik.
4. Ha a beállítás sikertelen, vagy a teljesítménymérő POD hibázik, ismételje meg az eljárást.



3.27 Tájékozódási pontok

A Suunto Ambit3 Vertical készülék GPS-navigációval is rendelkezik, amelynek segítségével korábban tájékozódási pontként eltárolt célpontra lehet navigálni.

 **MEGJEGYZÉS:** A navigálást egy edzés rögzítése közben is használhatja (lásd: 3.11.7 Navigálás edzés közben)

Navigálás tájékozódási ponthoz:

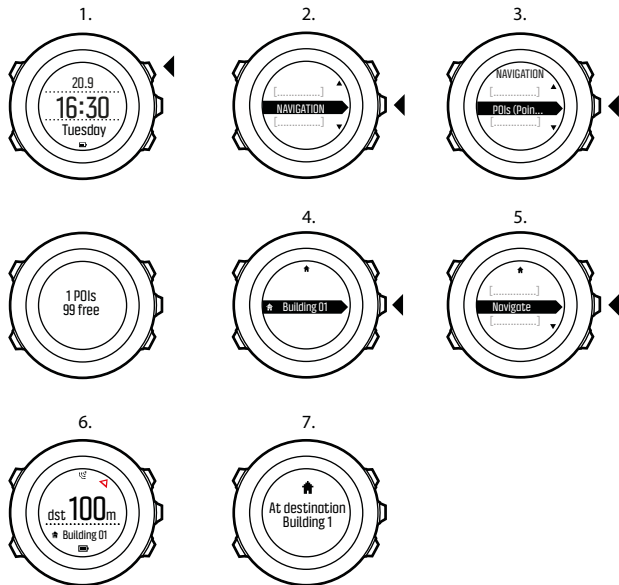
1. Nyomja meg a [Start Stop] gombot a start menübe lépéshez
2. Görgessen a **NAVIGATION** (NAVIGÁLÁS) menüpontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. A [Light Lock] gombbal görgessen le a **POIs (Points of interest)** (Tájékozódási pontok) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.

Az óra megjeleníti a mentett tájékozódási pontok számát, illetve az új tájékozódási pontokhoz rendelkezésre álló tárhelyet.

4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen a navigációhoz használni kívánt tájékozdási pontra, és nyomja meg a [Next] gombot.
5. Nyomja meg a [Next] gombot a **Navigate** (Navigálás) elem kiválasztásához.

Amikor első alkalommal használja az iránytűt, kalibrálnia kell azt (lásd *3.8.1 Az iránytű kalibrálása*). Az iránytű aktiválását követően az óra megkezdi a GPS-jelek keresését, és a kijelzőn jelzi, amikor megtalálta.

6. Indítsa el a navigálást a tájékozdási ponthoz. Az órán a következő információ jelenik meg:
 - egy kijelző, amely a cél irányát mutatja (bővebb ismertetést lásd alább)
 - távolság a céltól
7. Az óra tájékoztatja arról, hogy elérte a célpontot.

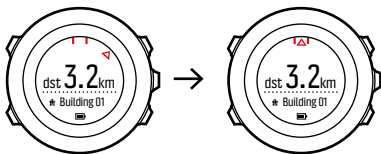


Ha egy helyben áll vagy lassan (<4 km/h) mozog, az óra az iránytű magatartására alapozva mutatja az irányt a tájékozdási ponthoz (illetve útponthoz, ha útvonalon halad).



Mozgás közben (>4 km/h) az óra a GPS-jelek alapján jelöli ki a haladási irányt.

A célpont (illetve útpont) iránya üres háromszöggént jelenik meg. A haladás, illetve a cél irányát a kijelző felső részén megjelenő folyamatos vonalak jelzik. Hangolja össze ezt a kettőt, hogy garantáltan a helyes irányba haladjon.




3.27.1 Hely ellenőrzése

A Suunto Ambit3 Vertical készüléken a GPS segítségével ellenőrizni tudja aktuális helyének koordinátáit.

A hely ellenőrzése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.

2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Location** (Hely) elem kiválasztásához.
4. Nyomja meg a [Next] gombot a **Current** (Jelenlegi) elem kiválasztásához.
5. Az óra keresni kezdi a GPS-jelet, és miután megtalálta, a **GPS found** (GPS érzékelve) felirat jelenik meg rajta. Ezután a kijelzőn megjelennek az aktuális koordináták.

 **TIPP:** Helyzetét az edzés rögzítése közben is ellenőrizheti. Ehhez tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.

3.27.2 Hely hozzáadása tájékozdási pontként


A Suunto Ambit3 Vertical segítségével az aktuális helyet, illetve a definiált helyet el lehet menteni tájékozdási pontként. Az elmentett tájékozdási ponthoz bármikor odamehet, így például edzés közben is.

Az óra összesen 250 POI-t tud tárolni. Ne feledje, hogy ebbe az útvonalak is beleértendők. Ha például elment egy 60 útponttal rendelkező útvonalat, akkor az óra még további 190 POI-t tud tárolni.

A Movescount oldalon kiválaszthatja a tájékozdási pont típusát (ikonját) és nevét az előre megadott listában, illetve tetszőleges nevet adhat a tájékozdási pontnak.

Hely mentése tájékozdási pontként:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION**(Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Location** (Hely) elem kiválasztásához.
4. A **CURRENT**(JELENLEGI) vagy a **DEFINE** (MEGADÁS) kiválasztásával kézzel változtassa meg a hosszúsági és szélességi koordinátákat.
5. A [Start Stop] gombbal mentse el a helyet.
6. Jelöljön ki a helynek megfelelő POI-típust. A POI típusokat a [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgetheti végig. Jelöljön ki egy POI-típust a [Next] gombbal.
7. Jelöljön ki a helynek megfelelő nevet. Görgesse végig a névlehetőségeket a [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal. Válasszon ki egy nevet a [Next] gombbal.
8. A [Start Stop] gombbal mentse el a tájékozdási pontot.

 **TIPP:** *Tájékozdási pontokat a Movescount oldalon is létrehozhat, ha kijelöl egy helyet a térképen, vagy megadja a koordinátákat. A Suunto Ambit3 Vertical készüléken és a Movescount oldalon lévő tájékozdási pontok a készülék Movescount oldalhoz csatlakoztatásakor mindig szinkronizálva lesznek.*

3.27.3 Tájékozdási pont törlése

Tájékozdási pontot közvetlenül az órán és a Movescount-on is törölhet. Ha törölt egy POI-t a Movescount oldalon, és szinkronizálja

a Suunto Ambit3 Vertical készüléket, a POI az óráról törlődik ugyan, de a Movescount oldalon csak letiltásra kerül.

POI törlése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **NAVIGATION** (Navigáció) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.
3. Görgessen a **POIs (Points of interest)** (POI – Tájékoztató pontok) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
Az óra megjeleníti a mentett tájékoztató pontok számát, illetve az új tájékoztató pontokhoz rendelkezésre álló tárhelyet.
4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen arra a tájékoztató pontra, amelyet törölni szeretne, és a [Next] gombbal válassza ki.
5. Lapozzon a **Delete** (Törlés) pontra a [Start Stop] gombbal. Jelölje ki a [Next] gombbal.
6. Nyomja le a [Start Stop] gombot a jóváhagyáshoz.

3.28 Regenerálódás

A Suunto Ambit3 Vertical készülék két különböző mutató segítségével jelzi az edzéseket követő regenerálódási szükségleteket: regenerálódási idő és regenerálódási állapot.

3.28.1 Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram

időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

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

Az így kijelzett idő összesített jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramhoz kapcsolódó időhöz.

Az adott edzésprogramhoz kapcsolódóan felgyülemlett órák száma a program végén az összegzésben tekinthető meg.

A fennmaradó regenerálódási időhöz kapcsolódó órák teljes száma a tevékenység-felügyeleti kijelzés külön nézeteként jelenik meg (lásd *3.3 Tevékenység követése*).

Mivel a regenerálódási idő mindössze egy becsült érték, a felgyülemlett órákhoz kapcsolódó visszaszámlálás folyamatos, vagyis független a fittség szintjétől és más egyéni tényezőktől. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészt, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

Az aktuális regenerálódási állapot pontos kijelzése tekintetében a regenerálódási tesztek egyikének használatát javasoljuk (lásd *3.28.2 Regenerálódási állapot*).

3.28.2 Regenerálódási állapot

A regenerálódási állapot a vegetatív idegrendszert érő stressz mértékére utal. Minél alacsonyabb mértékű a stressz, Ön annál nagyszerűbb formának örvend. A regenerálódási állapot ismerete az edzések optimalizálását és a túlzott mértékű megerőltetés vagy a sérülések megelőzését is lehetővé teszi.

A regenerálódási állapotot a Firstbeat által működtetett gyors regenerálódási teszt vagy az alvás regenerációs teszt segítségével ellenőrizheti. A tesztek elvégzéséhez egy Bluetooth-képes pulzusszám érzékelő, például egy Suunto Smart Sensor is szükséges, mely a szívfrekvencia-variabilitást (R-R ciklushosszak) méri.

A készülék a regenerálódási állapot mértékét egy 0 és 100% közötti skálán jelzi, az alábbi táblázatban látható módon.

Eredmény	Magyarázat
81-100	Teljesen regenerálódott szervezet. Állapota a rendkívül erős intenzitású edzéseket is lehetővé teszi.
51-80	Regenerálódott szervezet. Állapota az erős intenzitású edzéseket is lehetővé teszi.
21-50	Folyamatban lévő regenerálódás. Csak könnyebb edzéseket végezzen.
0-20	Szervezete még nem regenerálódott. Pihennie kell a megfelelő regenerálódáshoz.



MEGJEGYZÉS: Ha több egymást követő napon 50% alatti értékeket mér a készülék, szervezete fokozottabb mértékben igényli a megfelelő pihenést.

A teszt kalibrálása

A pontos eredmények kijelzése érdekében az alvási és a gyors teszt kalibrálását egyaránt el kell végeznie.

A kalibrációs teszt a „Teljesen regenerálódott szervezet” felhasználó-specifikus meghatározására szolgál. A kalibrációs tesztek során az óra minden egyes alkalommal az Ön egyedi szívfrekvencia-variabilitásának megfelelően állítja be a teszthez tartozó skálát.

Mindkét teszt esetében három kalibrációs tesztet kell elvégeznie. Ezeket akkor kell elvégeznie, ha nem rendelkezik felgyülemlett regenerálódási idővel. Ideális esetben e kalibrációs tesztek során Ön teljes mértékben regenerálódottnak érzi magát, vagyis sem betegség, sem pedig feszültség nem kínozza Önt.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az óraja.

A kalibráció elvégzését követően a legutóbbi eredmények a regenerálódási idő helyett az adatnaplóba belépve jeleníthetők meg.

3.28.2.1 Gyors regenerálódási teszt

A Firstbeat által működtetett gyors regenerálódási teszt a regenerálódási állapot megállapításának egy másik lehetséges módja. Az alvás regenerációs teszt segítségével jóval pontosabban mérheti regenerálódási állapotát. Előfordulhat azonban, hogy a pulzusszám érzékelő teljes éjszakán át történő viselete egyesek számára nem lehetséges.

A gyors regenerálódási teszt elvégzése azonban mindössze öt percet igényel. A minél pontosabb eredmények érdekében dőljön le, feküdjön nyugodtan és ne mozogjon a teszt során.

Azt javasoljuk, hogy reggel, ébredést követően végezze el a tesztet. Ezáltal egyszerűen összehasonlíthatja egymással a különböző napok eredményeit.

A teszt algoritmusának kalibrálásához három tesztet kell elvégeznie olyankor, amikor állapota megfelelően regenerálódott, és felgyülemlett regenerálódási idővel sem rendelkezik, .

A kalibrációs teszteket nem közvetlenül egymás után, hanem legalább 12 óra elteltével kell elvégezni.

Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.

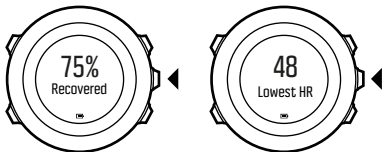
Gyors regenerálódási teszt elvégzéséhez:

1. Helyezze fel a pulzusmérő övet, és ellenőrizze, hogy az elektródák nedvesek legyenek.

2. Gondoskodjon csendes, zavaró külső tényezőktől mentes környezetről, és feküdjön le.
3. Nyomja meg a [Start Stop] gombot, lapozzon a **RECOVERY** (Regenerálódás) elemhez a [Start Stop] gombokkal, majd jelölje ki a [Next] gombbal.
4. Lapozzon a **Quick test** (Gyors teszt) elemhez, és jelölje ki a [Next] gombbal.
5. Várja meg, míg a teszt befejeződik.



A teszt elvégzését követően a [Next] és [Back Lap] gombokkal görgetheti végig az eredményeket.



Ha a teszt során a pulzusszám legalacsonyabb értéke nem éri el a nyugalmi állapothoz tartozó Movescount által meghatározott pulzusszámot, az óra a nyugalmi állapothoz tartozó pulzusszámot a

Movescount oldallal történő következő szinkronizálás alkalmával frissíteni fogja.



MEGJEGYZÉS: *A teszt eredménye a felgyülemlett regenerálódási időt nem befolyásolja.*

3.28.2.2 Alvás regenerációs teszt

A Firstbeat által működtetett alvás regenerációs teszt az éjjeli alvást követő regenerálódási állapot megbízható mutatója.

A teszt algoritmusának kalibrálásához három tesztet kell elvégeznie olyankor, amikor állapota megfelelően regenerálódott, és felgyülemlett regenerálódási idővel sem rendelkezik, .

A kalibrációs teszteket nem szükséges egymás után elvégeznie.

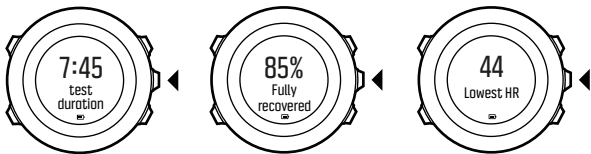
Előfordulhat, hogy a kalibrációs időszak során a vártnál magasabb vagy alacsonyabb eredményeket jelez ki a készülék. Ezeket az eredményeket a kalibráció befejezéséig becsült regenerálódási állapotként jelzi ki az órája.


Alvás regenerációs teszt elvégzéséhez:

1. Helyezze fel a pulzuszámológépet, és ellenőrizze, hogy az elektródák nedvesek legyenek.
2. Nyomja meg a [Start Stop] gombot, lapozzon a következő lehetőséghez: RECOVERY a [Start Stop] gombbal, és jelölje ki a [Next] gombbal.
3. Lapozzon a **SLEEP TEST** (Alvás teszt) elemhez, és jelölje ki a [Next] gombbal.
4. A teszt törléséhez nyomja meg a [Back Lap] gombot.

5. Ha készen áll a reggeli felkelésre, a [Start Stop] vagy [Next] gombokkal szakíthatja meg a tesztet.

A teszt befejezését követően a [Next] és [Back Lap] gombokkal görgetheti végig az eredményeket.



 **MEGJEGYZÉS:** Az alvás regenerációs teszt elvégzése legalább kétórányi megfelelő pulzusszám-adatot igényel. A teszt eredménye a felgyülemlett regenerálódási időt nem befolyásolja.

3.29 Útvonalak

Útvonalat a Movescount oldalon hozhat létre, de egy másik órával készült útvonalat is importálhat a számítógépéről a Movescount oldalra. Emellett rögzíthet is egy útvonalat a Suunto Ambit3 Vertical készülékkel, és feltöltheti azt a Movescount oldalra (lásd *3.11.5 Útvonalak rögzítése*).

Útvonal hozzáadása:

1. Menjen a www.movescount.com oldalra, és lépjen be.
2. A **PLAN & CREATE** (Terv és készítés) menüpontban a **ROUTES** (Útvonalak) részen kereshet és vehet fel létező útvonalakat, míg

a **ROUTE PLANNER** (Útvonaltervező) menüben saját útvonalat készíthet.

3. Szinkronizálja a Suunto Ambit3 Vertical készüléket a Movescount-tal a Suunto Movescount alkalmazás segítségével (szinkronizálás indítása kézzel, lásd *3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással*) vagy a Moveslink-et és a kapott USB-kábelt használva.

Az útvonalakat is a Movescount-on keresztül lehet törölni.

Útvonal törlése:

1. Menjen a www.movescount.com oldalra, és lépjen be.
2. A **PLAN & CREATE** (Tervezés és készítés) menüben menjen a **ROUTE PLANNER** (Útvonaltervező) elemre.
3. A **MY ROUTES** (SAJÁT ÚTVONALAK) részen kattintson a törölni kívánt útvonalra, majd a **DELETE** (TÖRLÉS) gombra.
4. Szinkronizálja a Suunto Ambit3 Vertical készüléket a Movescount-tal a Suunto Movescount alkalmazás segítségével (szinkronizálás indítása kézzel, lásd *3.22.2 Szinkronizálás a mobilalkalmazással*) vagy a Moveslink-et és a kapott USB-kábelt használva.

3.29.1 Navigálás adott útvonalon

A navigációs útvonalat áttöltheti a Suunto Movescount alkalmazásból a Suunto Ambit3 Vertical órába, vagy használhatja a naplóba mentett útvonalat is.

Amikor első alkalommal használja az iránytűt, kalibrálnia kell azt (lásd *3.8.1 Az iránytű kalibrálása*). Az iránytű aktiválását követően az

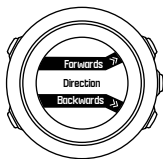
óra elkezd keresni a GPS-jelet. Miután az óra GPS-jelet talált, elkezdhet navigálni az útvonalon.

Navigálás adott útvonalon:

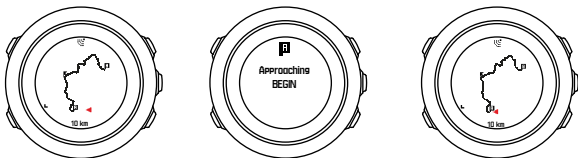
1. Nyomja meg a [Start] gombot a start menübe lépéshez
2. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **NAVIGATION** (NAVIGÁLÁS) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Routes** (Útvonalak) opció megnyitásához.
4. A [Start Stop] vagy [Light Lock] gombbal görgessen a kívánt útvonalra, és nyomja meg a [Next] gombot.
5. Nyomja meg a [NEXT] gombot a **Navigate** (Navigálás) elem kiválasztásához.

Minden navigáció rögzítésre kerül. Ha az órában egynél több sportolási mód szerepel, ki kell választania egyet.


6. Válassza a **Forwards** (Előre) vagy **Backwards** (Hátra) lehetőséget a navigáció kívánt irányának megadásához (az első vagy az utolsó útponttól).



7. Indítsa el a navigációt. Az óra tájékoztatja, amikor egy útvonal kezdetéhez közeledik.



8. Az óra tájékoztatja arról, amikor elérte a célpontot.

 **TIPP:** A navigálást tevékenység rögzítése közben is elkezdheti (lásd 3.11.7 Navigálás edzés közben).

3.29.2 During navigation

While navigating, press [View] to scroll the following views:

1. Full track view showing the whole route
2. Zoomed-in view of the route; by default, the zoomed-in view scale is 100 m (0.06 mi), but this may be larger if you are far away from the route.

You can change the map orientation of the zoomed-in view in the watch settings under **GENERAL » Map**. The options are:

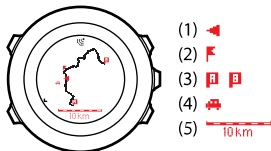
- **Heading up:** Displays the track with your heading pointing up.
- **North up:** Displays the track with north pointing up.

3. Ascent profile view

Full track view

The full track view shows you the following information:

- (1) arrow indicating your location and pointing to the direction of your heading.
- (2) the next waypoint on the route
- (3) the first and last waypoint on the route
- (4) The closest POI is shown as an icon.
- (5) scale on which the full track view is shown

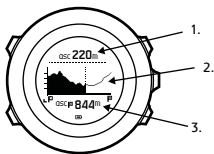


 **MEGJEGYZÉS:** *In the full track view north is always upwards.*

Altitude profile view

The altitude profile view shows you the following information:

1. Accumulated ascent
2. Real-time profile with dotted vertical line showing currently position
3. Remaining ascent



3.30 Futási teljesítményszint

A Firstbeat által működtetett futási teljesítményszint-mérés a fizikai állóképességnek és a futás hatékonyságának együttes mérése.

Fizikai állóképesség

A futási teljesítményszint kiszámításának alapja az aerob fittség és a fizikai állóképesség nemzetközi szabványának számító VO2max becsült értéke. A VO2max a szervezet által maximálisan felvehető és szállítható oxigén mennyiségét jelzi.

A VO2max értékét a szív, a tüdő és a keringési rendszer állapota, valamint az izmok energiatermeléshez kapcsolódó oxigénhasznosítási képessége is befolyásolja. A VO2max a sportolói állóképesség legfontosabb egyedi jellemzője.

A kutatások ezen túlmenően azt is kimutatták, hogy a VO2max az egészség és a jó közérzet mérése terén is igen fontos. Optimális hatékonyságú futás esetén a futási teljesítményszint a tényleges VO2max (ml/kg/perc) értéknek felel meg.

MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

Futási hatékonyság

A futási teljesítményszint kiszámításánál a futás technikáját jellemző futási hatékonyságot is figyelembe veszik. E mérés során szintén figyelembe veszik a különböző külső tényezőket, mint például a terep- és időjárás viszonyokat, a futófelületet és a futás sebességét.

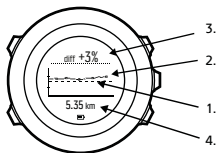
Futás közben

A Suunto Ambit3 Vertical készülék a futás során valós idejű visszajelzéseket szolgáltat a futási teljesítmény vonatkozásában.

A valós idejű visszajelzés grafikus kijelzőként jelenik meg az alapértelmezett Running sportolási módban. E grafikont bármely

futási tevékenységtípust alkalmazó sportolási módhoz hozzáadhatja. Emellett a valós idejű eltérések (lásd alább) a személyre szabott futási módokban adatmezőkként is használhatóak.

A futás során a grafikus kijelzés az alábbiakban látható négyféle adattípust jeleníti meg.



1. **Kiindulási szint:** az egyes futások során a készülék oly módon kalibrálja a futási teljesítmény kiindulási szintjét, hogy kiegyenlítse a külső változókat, például a terepviszonyokat vagy a pulzusszám stabilizálásához szükséges várakozási időt.
2. **Valós idejű szint:** az adott futáshoz kapcsolódó valós idejű, kilométerben/mérföldben megjelenített futási teljesítményszint.
3. **Valós idejű eltérés:** a futásteljesítmény kalibrált kiinduló szintje és a valós idejű futási teljesítményszint közötti valós idejű eltérés az adott futás vonatkozásában.
4. **Távolság:** az adott adatrögzítéshez kapcsolódó teljes távolság. A grafikon az utolsó hat kilométert (~4 mérföldet) jeleníti meg.

Az eredmények értelmezése

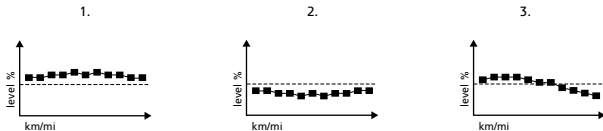
Ha Ön csak nemrég kezdett futni, vagy már egy ideje nem edzett, előfordulhat, hogy futásteljesítménye elsőre meglehetősen alacsony

lesz. A fizikai állóképesség és a futási technika javulásával párhuzamosan azonban a teljesítményszintje is emelkedni fog.

4-20 hét elteltével akár 20%-ot is javulhat a futási teljesítményszintje. Ha azonban Ön már viszonylag magas futási teljesítményszinttel kezd, azt meglehetősen nehéz tovább javítani. Ilyen esetekben a futási teljesítményszint leginkább állóképességi mutatóként hasznosítható.

Emellett a valós idejű eltérések kijelzése is rendkívül hasznos, mivel a futás során részletes információkkal szolgál a napi teljesítményt és a fáradtság mértékét illetően. A hosszútávfutók ezen információk segítségével megbecsülhetik, hogy a hosszú és intenzív futamok során milyen mértékű fáradtság elviselésére és kezelésére képesek. Ezáltal egyszerűbben alakíthatják ki az önmaguk számára ideális ritmust a versenyek során.

Az alábbiakban a futási teljesítményszinthez kapcsolódóan három különböző mintát ábrázoltunk. Az első grafikon (1) megfelelő teljesítményt tükröz. A második (2) grafikonon látható teljesítmény nem kielégítő, túledzésre, betegsége vagy általában véve rossz körülményekre utalhat. A harmadik grafikon (3) egy jellegzetes hosszú távú futást ábrázol. A teljesítményszintnek az idő előrehaladtával történő folyamatos csökkenése a fokozatosan eluralkodó fáradtságra utal.



3.31 Service menu


To access the service menu, keep [Back Lap] and [Start Stop] pressed simultaneously until the watch enters the service menu.





The service menu includes the following items:

- **INFO:**
 - **Air pressure:** shows the current absolute air pressure and temperature.
 - **BLE:** shows the current Bluetooth Smart version
 - **Version:** shows the current software and hardware version
- **TEST:**
 - **LCD test:** allows you to test that the LCD works properly
 - **Vibration test:** allows you to test that vibration alerts are working properly

- **ACTION:**
 - **Power off:** allows you to put the watch into deep sleep
 - **GPS reset:** allows you to reset GPS
 - **Clear data:** clear recovery test calibration and delete ascent history

 **MEGJEGYZÉS: POWER OFF** is a low power state. Connect the USB cable (with power source) to wake up the watch. The initial setup wizard starts. All settings except time and date are maintained. Just confirm them through the startup wizard.

 **MEGJEGYZÉS:** The watch switches to power saving mode when it is static for 10 minutes. The watch re-activates when moved.

 **MEGJEGYZÉS:** Service menu content is subject to change without notice during updates.

Resetting GPS

In case the GPS unit cannot find a signal, you can reset GPS data in the service menu.

To reset GPS:

1. In the service menu, scroll to **ACTION** with [Light Lock] and enter with [Next].
2. Press [Light Lock] to scroll to **GPS reset** and enter with [Next].
3. Press [Start Stop] to confirm GPS reset, or press [Light Lock] to cancel.



MEGJEGYZÉS: *Resetting GPS resets GPS data, compass calibration values and recovery time. Saved logs are not removed.*

3.32 Gyorsgombok

Alapértelmezés szerint a [View] gomb **IDŐ** módban történő nyomva tartásával a képernyő világos és sötét megjelenítési módja között válthat. A gyorsgomb átállítható másik menüpontra.

Gyorsgomb megadása:

1. A [Next] nyomva tartásával lépjen a beállítások menübe, vagy a [Start Stop] gombbal lépjen a start menübe.
2. Tallózzon a menüponthoz, amelyhez létre akarja hozni a gyorsgombot.
3. A gyorsgomb létrehozásához tartsa lenyomva a [View] gombot.



MEGJEGYZÉS: *Gyorsgomb nem hozható létre minden lehetséges menüponthoz, például egyéni naplókhoz.*

Más módokban a [View] gomb nyomva tartásával előre megadott gyorsgomb-funkciókat aktiválhat. Ha például az iránytű aktív, a [View] gombot nyomva tartva megnyithatja az iránytű beállításait.

3.33 Sport módok

A sport módok szolgálnak a Suunto Ambit3 Vertical készüléken az edzések és más tevékenységek rögzítésére. Bármely tevékenységhez választhat egy sport módot az órában előre megadott sport módok

közül. Ha nem talál éppen megfelelőt, a Movescounton és a Suunto Movescount alkalmazáson keresztül saját sport módot is létrehozhat.

Edzés közben a kijelzőn az adott sport módtól függően különböző információk láthatók. A kiválasztott sportolási mód az edzésbeállításokra, így a pulzustartományokra, az automatikus köridőhöz tartozó távra is hatással van.

A Movescount segítségével egyedi sport módot is létrehozhat, szerkeszteni tudja az előre megadott sport módokat, illetve törölhet vagy elrejthet egyes sport módokat (lásd *3.11.3 Edzés elkezdése*).

Egyéni sportolási módok

Egy egyéni sportolási mód 1-8 különböző sportolási mód-képernyőt tartalmazhat. Az egyes képernyőkön megjelenítendő adatokat a rájuk vonatkozó listából választhatja ki. Testre szabhatja például a sportáganként eltérő pulzustartományokat, a keresendő POD-okat, illetve a rögzítési közöket a pontosság optimalizálása vagy az akkumulátor kímélése érdekében.

Bármely sportolási mód használhatja a **QUICK NAVIGATION** (Gyors navigáció) lehetőséget is, ha a GPS aktiválva van. Ez a lehetőség alaphelyzetben ki van kapcsolva. Egy tájékozási pont vagy útvonal kiválasztásakor az edzés kezdetekor megjelenik az órában megadott tájékozási pontok és útvonalak listája.

A Suunto Ambit3 Vertical készülékre legfeljebb 10, a Movescount oldalon létrehozott sportolási módot másolhat át.

3.34 Stopperóra

A stopperóra kijelzés a start menüben kapcsolható be vagy ki.

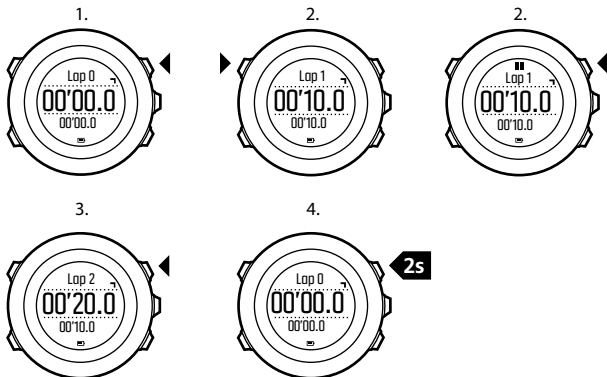
A stopperóra bekapcsolása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS** (KIJELEZŐK) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Stopwatch** (Stopperóra) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

Ekkor használhatja a stopperórát, vagy a [Next] megnyomásával visszatérhet az **IDŐ** kijelzésre. A stopperórához a [Next] megnyomásával lépegetsen végig a kijelzéseken, amíg megtalálja a stopperórát.

A stopperóra használata:

1. Az aktív stopperóra-képernyőn nyomja le a [Start Stop] gombot az időmérés elindításához.
2. Kör méréséhez nyomja le a [Back Lap], a stopperóra szüneteltetéséhez pedig a [Start Stop] gombot. A köridők megtekintéséhez nyomja le a [Back Lap] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.
3. A folytatáshoz nyomja le a [Start Stop] gombot.
4. Az idő alaphelyzetbe állításához tartsa lenyomva a [Start Stop] gombot a stopperóra szüneteltetett állapotában.



Amíg a stopperóra időt mér, a következőket teheti:

- a [View] gombot lenyomva válthat a képernyő alsó sorában megjelenített idő és a köridő között.
- a [Next] gombbal válthat át **IDŐ** módra.
- a beállítás menübe a [Next] gomb lenyomva tartásával léphet.

Ha már nincs szükség a stopperóra kijelzésére, kapcsolja ki.

A stopperóra kikapcsolása:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Lapozzon a **DISPLAYS (KIJELZŐK)** elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

3. Lapozzon az **End stopwatch** (Stopperóra kikapcsolása) elemre a [Light Lock] gombbal, és nyomja meg a [Next] gombot.

3.35 Suunto alkalmazások

A Suunto alkalmazások segítségével még jobban személyre szabhatja Suunto Ambit3 Vertical készülékét. Látogasson el a Movescount oldal Suunto App Zone (Suunto alkalmazászóna) részére, ahol válogathat a rendelkezésre álló alkalmazások, például különböző gyakoriságmérők és számlálók között. Ha nem találja meg, amit keresett, saját alkalmazást is létrehozhat a Suunto App Designer (Suunto alkalmazástervező) segítségével. Alkalmazást készíthet például a becsült maraton-időeredmény vagy a sípálya lejtőmeredekségének kiszámításához.

Suunto alkalmazások hozzáadása a Suunto Ambit3 Vertical készülékhez:

1. Nyissa meg a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** szakaszt a Movescount közösségnél, és válassza ki az **Alkalmazászóna** pontot a meglévő Suunto alkalmazások áttekintéséhez. Saját alkalmazás létrehozásához lépjen a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** szakaszra a Movescount oldalon, és válassza ki az **App Designer (Alkalmazástervező) lehetőséget**.
2. Adja hozzá a Suunto alkalmazást egy sportolási módhoz. Csatlakoztassa a Suunto Ambit3 Vertical készüléket a Movescount-profiljához, hogy szinkronizálni tudja a Suunto alkalmazást és az órát. A hozzáadott Suunto alkalmazás edzés közben megjeleníti a számítások eredményeit.



MEGJEGYZÉS: Egy sportolási módhoz akár öt Suunto alkalmazás is hozzáadható.

3.36 Úszás

A Suunto Ambit3 Vertical használható medencében vagy szabad vízben végzett úszóedzés rögzítésére is.

A Suunto Smart Sensor pulzusrészegél egyútt használva rögzíteni lehet az úszás közbeni pulzusszámot is. A pulzusszám automatikusan felkerül a Suunto Ambit3 Vertical készülékre, amikor kijön a vízből.

3.36.1 Úszás medencében

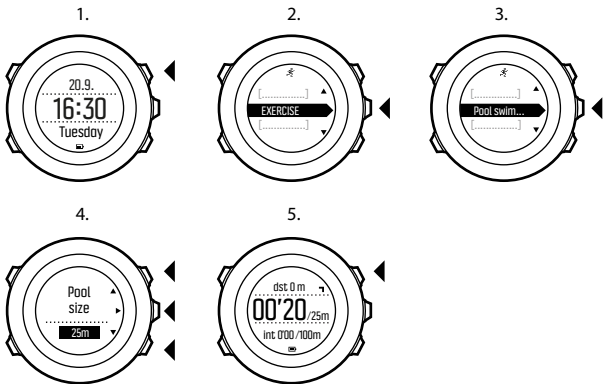
Az úszás medencében sportolási módot használva a Suunto Ambit3 Vertical a medence hossza alapján méri az úszás sebességét. Minden medencehossz egy kört hoz létre, amely a Movescount oldalon a napló részeként jelenik meg.

Medencében való úszás rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Lapozzon a **Pool swimming** (Úszás medencében) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Válassza ki a medencehosszt. A medence hosszát kiválaszthatja az előre megadott méretek közül, illetve a **custom** (egyedi) lehetőséget választva kézzel is megadhatja a medence

hosszát.Lapozza át az értékeket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal, majd fogadja el a megfelelő értéket a [Next] gombbal.

5. Az úszás rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



3.36.2 Úszásnemek

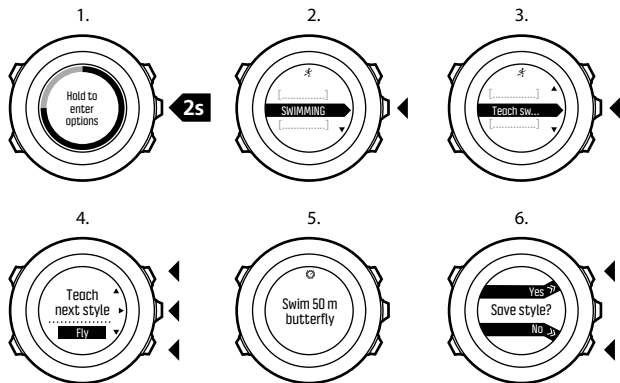
A Suunto Ambit3 Vertical készüléknek megtaníthatja, hogy felismerje az Ön által használt úszásnemet. Az úszásnemek betanulását követően a Suunto Ambit3 Vertical automatikusan felismeri azokat, amikor Ön úszni kezd.


Úszásnemek megtanítása:

1. **Pool swimming** (Úszás medencében) sportolási módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **SWIMMING** (Úszás) elem kiválasztásához.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Teach swim style** (Úszásnem megtanítása) elem kiválasztásához.
4. Lapozzon az úszásnem-lehetőségekhez a [Light Lock] és [Start Stop] gombbal. Válasszon ki egy megfelelő úszásnemet a [Next] gombbal. Az **END** (Befejezés) kiválasztásával kiléphet a beállítások közül, és folytathatja az edzést.

Az elérhető úszásnem-lehetőségek a következők:

- **FLY** (pillangó)
 - **BACK** (hátúszás)
 - **BREAST** (mellúszás)
 - **FREE** (gyorsúszás)
5. Ússza végig a medencét a kiválasztott úszásnemben.
 6. Az úszás befejezése után az úszásnem mentéséhez nyomja meg a [Start Stop] gombot. Ha nem kívánja menteni az úszásnemet, a [Light Lock] gombot lenyomva térjen vissza az úszásnemek kiválasztásához.



 **TIPP:** Az úszásnemek megtanításából bármikor kiléphet a [Next] gomb nyomva tartásával.

A megtanított úszásnemek visszaállítására alapértelmezésre:

1. **Pool swimming** (Úszás medencében) módban tartsa lenyomva a [Next] gombot a beállítás menü megnyitásához.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **SWIMMING** (Úszás) elem kiválasztásához.

3. Lapozzon a **Reset taught styles** (Megtanított úszásnemek visszaállítása) pontra a [Start Stop] gombbal, és válassza ki a [Next] gombbal.

3.36.3 Úszógyakorlatok

Úszóedzése közben bármikor végezhet úszógyakorlatokat. Ha olyan úszásnemet gyakorol, amelyet az óra nem ismer fel úszásnak (például csak lábtempót használ), akkor mindegyik gyakorlatra megadhatja a medencehosszt manuálisan, hogy az össztávolság jó legyen.



MEGJEGYZÉS: *Ne vegye fel a gyakorlat hosszát addig, amíg a gyakorlatot be nem fejezte.*

Gyakorlat végzése:

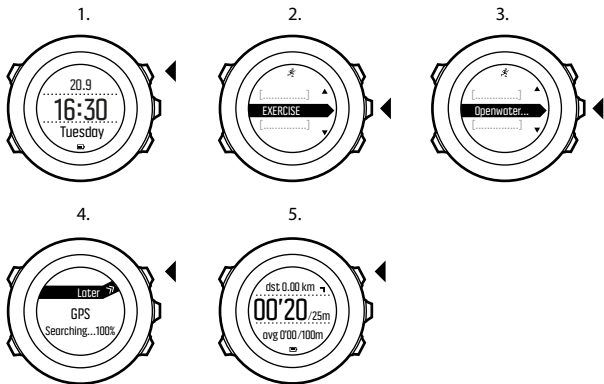
1. A medencében úszás rögzítése közben a [Next] gomb nyomva tartásával nyithatja meg a beállítás menüt.
2. A **SWIMMING** (Úszás) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Nyomja meg a [Next] gombot a **Drill** (Gyakorlás) elem kiválasztásához, és kezdje meg az úszógyakorlatot.
4. A gyakorlat befejezése után szükség esetén a [View] megnyomásával állíthatja be a teljes távot.
5. A gyakorlat befejezéséhez térjen vissza a **SWIMMING** (Úszás) pontra a beállítás menüben, és válassza az **End drill** (Gyakorlat befejezése) pontot.


3.36.4 Nyíltvízi úszás

Nyíltvízi úszás módban a Suunto Ambit3 Vertical GPS segítségével méri az Ön úszási sebességét, és valós idejű adatokat mutat úszás közben.

Nyíltvízi úszásnapló rögzítése:

1. A start menü megnyitásához nyomja le a [Start Stop] gombot.
2. Az **EXERCISE** (Edzés) pont megnyitásához nyomja meg a [Next] gombot.
3. Görgessen az **Openwater swim** (Nyíltvízi úszás) elemre a [Light Lock] gombbal, és a [Next] gombbal válassza ki.
4. Várja meg, amíg az óra megtalálja a GPS jelet.
5. Az úszásnapló rögzítésének megkezdéséhez nyomja le a [Start Stop] gombot.



 **TIPP:** Úszás közben további körök kézi hozzáadásához nyomja meg a [Back Lap] gombot.

3.37 Idő

A Suunto Ambit3 Vertical időkijelzőjén a következő információk jelennek meg:

- felső sor: dátum
- középső sor: idő

- alsó sor: a [View] gombbal változtatható, mutatja a hét napját, másik időzóna idejét, a napi szinten megtett lépések számát és az akkumulátor töltöttséget.



Az időbeállítások megnyitása:

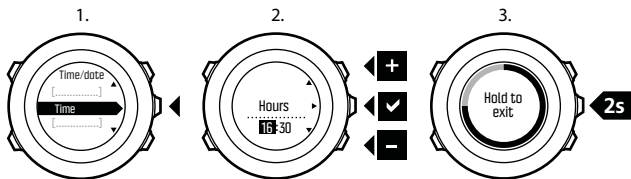
1. A beállítás menü megnyitásához tartsa lenyomva a [Next] gombot.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **GENERAL** (Általános) opció megnyitásához.
3. Lapozzon a **Time/date** (Idő/dátum) pontra a [Start Stop] gombbal, és a [Next] gombbal lépjen be.

A **Time/date** (Idő/dátum) menüben a következőket lehet módosítani:

- Idő
- Dátum
- GPS-időmérés
- Kettős idő
- Ébresztő

Az időbeállítások módosítása:

1. A **Time/date** (Idő/dátum) menüben görgessen a keresett beállításra a [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal, és válassza ki a beállítást a [Next] gombbal.
2. Az értékeket a [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal módosíthatja, és a [Next] gombbal mentheti el.
3. Az előző menübe való visszalépéshez nyomja meg a [Back Lap] gombot, vagy lépjen ki a [Next] gomb nyomva tartásával.

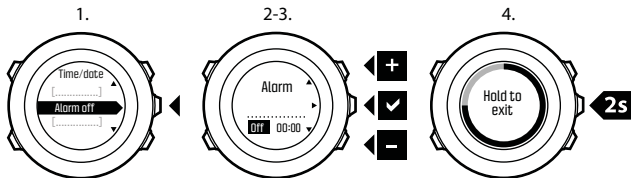


3.37.1 Ébresztőóra

A Suunto Ambit3 Vertical készülék ébresztőóráként is használható. Az ébresztőóra megnyitása és az ébresztő beállítása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (Általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig az **Alarm** (Ébresztő) pontra.
2. A [Start Stop] vagy a [Light Lock] gombbal kapcsolhatja ki és be az ébresztőt. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.
3. Az órát és a percet a [Start Stop] és a [Light Lock] gombok segítségével tudja beállítani. A beállítást a [Next] gombbal fogadhatja el.

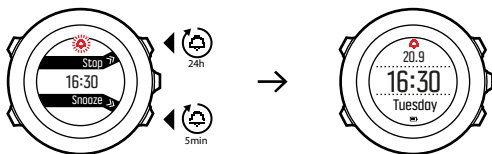
4. A beállításokhoz a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet a beállítás menüből.




Ha az ébresztő be van kapcsolva, az ébresztő szimbólum a legtöbb kijelzőn megjelenik.

Ha megszólal az ébresztő, a következőket teheti:

- Kiválaszthatja a **Snooze** (Szundi) elemet a [Light Lock] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és öt percenként újra megszólal mindaddig, amíg ki nem kapcsolja. A Szundi mód 12 alkalommal, összesen egy órán át használható.
- Jelölje ki a **Stop** (Stop) elemet a [Start Stop] gombbal. Az ébresztő elhallgat, és másnap ugyanabban az időben megszólal, ha nem kapcsolja ki a beállítások között.

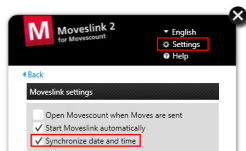


 **MEGJEGYZÉS:** Ha a Szundi mód aktív, **IDŐ** módban az ébresztő ikon villog.

3.37.2 Idő szinkronizálása

Az Suunto Ambit3 Vertical idejét mobiltelefonon, számítógépen (Moveslink) vagy GPS idővel lehet frissíteni. Ha társította az órát a Suunto Movescount alkalmazással, akkor az időt és az időzónát automatikusan szinkronizálni fogja a mobiltelefonnal.

Ha az órát USB kábellel számítógéphez csatlakoztatja, alapesetben a Moveslink frissíti az óra idejét és napját a számítógép órája alapján. Ez a funkció a Moveslink beállításokban kikapcsolható.



GPS-időmérés

A GPS-időmérés kijavítja a Suunto Ambit3 Vertical készülék és a GPS-idő közötti eltérést. A GPS-időmérés naponta egyszer, automatikusan, illetve azt követően végzi el a javítást, hogy Ön kézzel beállította az időt. A második időzóna is javításra kerül.



MEGJEGYZÉS: A GPS-időmérés a percert és a másodpercert helyesbíti, az órát nem.



MEGJEGYZÉS: A GPS-időmérés pontosan beállítja az időt, ha az eltérés 7 és fél percnél kisebb. Ha az eltérés ennél nagyobb, a GPS-időmérés a legközelebb eső kerek 15 perchez állítja be az időt.

A GPS-időmérés alapértelmezés szerint aktív. A funkció kikapcsolása:

1. A beállítás menüben lépjen a **GENERAL** (Általános), majd a **Time/date** (Idő/dátum), végül pedig a **GPS timekeeping** (GPS-időmérés) pontra.
2. A [Start Stop] és a [Light Lock] gombbal ki- és bekapcsolhatja a GPS-időmérést. Elfogadáshoz nyomja meg a [Next] gombot.
3. A beállításokra a [Back Lap] gomb lenyomásával térhet vissza, a [Next] gombot lenyomva tartva pedig kiléphet.

3.38 Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események jelzésére szolgálnak. Mindkettő beállítható a beállítások menüben a **GENERAL** (ÁLTALÁNOS) »

Tones/display (Hangok/kijelző) » **Tones** (Hangok) vagy **Vibration** (Rezgés) menüpontban.

Minden riasztási típus esetén az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on** (Mind be): minden esemény esetén hangjelzés/rezgés
- **All off** (Mind ki): esemény esetén nincs hangjelzés/rezgés
- **Buttons off** (Gombok ki): minden esemény esetén hangjelzés/rezgés, kivéve a gombnyomást

3.39 Visszakövetés

A Visszakövetés funkcióval edzés közben bármikor megismételheti az útvonalat. A Suunto Ambit3 Vertical ideiglenes útpontokat hoz létre, amelyek mentén visszavezeti a kezdőponthoz.

Visszakövetés edzés közben:

1. GPS-jeleket használó sportolási módban a [Next] gomb nyomva tartásával lépjen a beállítás menübe.
2. Nyomja meg a [Next] gombot a **NAVIGATION** (NAVIGÁLÁS) elem kiválasztásához.
3. A [Start Stop] gombbal görgessen le a **Track back** (Visszakövetés) lehetőségre, majd válassza ki a [Next] gombbal.

Ezután ugyanúgy navigálhat visszafelé, mint az útvonal-navigáció során. Az útvonal-navigációról itt olvashat bővebben:

3.29.1 Navigálás adott útvonalon.

A Visszakövetés funkció GPS-adatokat tartalmazó edzések adatnaplóival is használható. Kövesse ugyanazokat a lépéseket, mint az útvonal-navigációnál. Lapozzon a **Logbook** (Adatnapló)

elemre a **Routes** (Útvonalak) helyett, és válasszon egy naplót a navigálás elkezdéséhez.

3.40 Edzésprogramok

Készíthet külön mozgástervet, vagy használhat edzésterveket, és letöltheti ezeket a Suunto Ambit3 Vertical készülékre. Mozgásterv esetén a Suunto Ambit3 Vertical segít elérni az edzécélokat. Az óra legfeljebb 60 mozgástervet tárolhat.

Mozgásterv használata:

1. Az egyes mozgásokat tervezze meg a **MY MOVES (Saját mozgások)** alatt, vagy használjon (készítsen) edzéstervet a **PLAN & CREATE (Tervezés és létrehozás)** alatt a Movescount.com oldalon, és adja hozzá a programot saját mozgásterveihez.
2. Újraszinkronizálással töltsse le a mozgástervet az órára a Movescount.com oldalról.
3. A napi és a mozgásterv közbeni útmutatást követve érje el a kitűzött célt.

Mozgásterv kezdése:

1. A [Next] megnyomásával nézze meg, hogy van-e aznapra tervbe vett célkitűzés.
2. Ha több mozgásterv is van, a [View] megnyomásával mindegyiket megtekintheti.



3. A [Start Stop] gombbal indíthatja a mozgástervet, a [Next] gombbal pedig visszatér **IDŐ** módba.

Mozgásterv közben a Suunto Ambit3 Vertical sebességtől és pulzusszámtól függő utasításokat ad:



A Suunto Ambit3 Vertical a tervezett célkitűzés 50%-ának és 100%-ának elérését is jelzi.

Amikor már elérte a célkitűzést, vagy ha pihenőnap van, az egy héten belüli jövőbeli célok a hét napjai szerint, az azon túliak dátum szerint láthatóak:




4 GONDOZÁS ÉS TÁMOGATÁS

4.1 Kezelési útmutató

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

Az óra normál körülmények között nem igényel szervizelést. Használat után mossa le folyó vízzel és egy kevés szappannal, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

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

 **TIPP:** Ne feledje regisztrálni Suunto Ambit3 Vertical készülékét a www.suunto.com/support oldalon, hogy személyes támogatást kaphasson.

4.2 Vízállóság

A Suunto Ambit3 Vertical készülék 100 méter/330 láb mélységig, illetve 10 bar nyomásig vízálló. A méterben megadott érték a valós merülési mélységre utal, és a Suunto vízállósági tesztje során használt víznyomáson tesztelték. Ez azt jelenti, hogy használhatja az órát úszáshoz és sznorkelezéshez, ne használja viszont a búvárkodás semmilyen formájához.




MEGJEGYZÉS: *A vízállóság nem azonos a valós működési mélységgel. A vízállóság jelölése a zuhanyzásnak, fürdésnek, úszásnak, medencében történő úszásnak és sznorkelezésnek ellenálló, statikus légmentességet/vízállóságot mutatja.*

A vízállóság megőrzése érdekében azt javasoljuk, hogy:

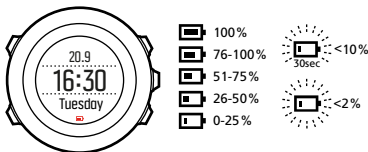
- a készüléket kizárólag rendeltetészerűen használja.
- javítással kapcsolatban forduljon a hivatalos Suunto-szervizhez, - márkakereskedőhöz vagy -üzlethez.
- óvja a készüléket a szennyeződésektől és a homoktól.
- soha ne kísérelje meg felnyitni a készülékházat.
- ne tegye ki a készüléket hirtelen lég- vagy vízhőmérséklet-változásnak.
- ha a készüléket sós vízben használta, mindig tisztítsa meg édesvízzel.
- a készüléket soha ne ütögesse, ne ejtse le.

4.3 Az akkumulátor töltése


Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a Suunto Ambit3 Vertical készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető töltöttség. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a kapacitás az akkumulátor hibás mivolta miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jóállása erre egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyik hamarabb bekövetkezik.

Az akkumulátor töltöttségét az akkumulátor ikon mutatja. Ha az akkumulátor töltöttsége 10% alá kerül, az akkumulátor ikon 30 másodpercig villog. Ha az akkumulátor töltöttsége 2% alá kerül, az akkumulátor ikon folyamatosan villog.



Feltöltéshez csatlakoztassa az akkumulátort a számítógépéhez a Suunto USB-kábellel, vagy használjon USB-kompatibilis fali töltőt. Egy lemerült akkumulátor körülbelül 2-3 óra alatt tölthető fel.

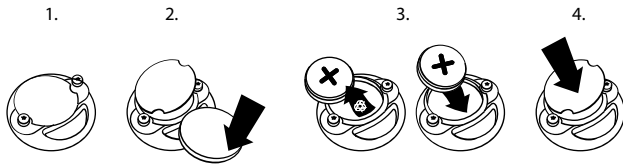
 **TIPP:** Az akkumulátor élettartamának növeléséhez látogasson el a Movescount oldalra, és módosítsa a GPS sportolási módokban történő rögzítésének gyakoriságát. Bővebb információ itt olvasható: [3.24.3 GPS-pontosság és energiatakarékosság.](#)

4.4 A Smart Sensor elemének cseréje

A Suunto Smart Sensor egy darab 3 voltos lítium elemmel működik (CR 2025).

Az elem cseréje:

1. Vegye ki az elemet a pántból.
2. Az elemtartót nyissa ki egy érmével.
3. Cserélje ki az elemet.
4. Szorosan zárja vissza a rekesz fedelét.



4.5 Támogatás

További segítséget kaphat, ha meglátogatja a www.suunto.com/support oldalt. Az oldalon teljes körű tájékoztató anyagokat, gyakori kérdésekre adott válaszokat, valamint bemutató videókat is találhat. Kérdését közvetlenül is elküldheti a Suunto számára e-mailben, vagy felhívhatja a Suunto ügyfélszolgálati szakembereit.

A Suunto YouTube csatornáján számos "how-to" (hogyan kell?) jellegű videót is talál: www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Javasoljuk, hogy regisztrálja a terméket, hogy a Suunto személyre szabott támogatást nyújthasson Önnek.

Segítségkérés a Suunto-tól:

1. Regisztráljon a www.suunto.com/support/MySuunto oldalon, vagy, ha már van fiókja, lépjen be és adja hozzá a Suunto **Ambit3 Vertical** terméket a **My Products** (Saját termékeim) részhez.
2. A [Suunto.com](http://www.suunto.com/support) (www.suunto.com/support) oldalon ellenőrizze, hogy kérdését megválaszolták-e már.
3. A **CONTACT SUUNTO** (Kapcsolat a Suunto-val) oldalon tegye fel kérdését, vagy hívja fel valamelyik itt megadott ügyfélszolgálati telefonszámunkat.

E-mailt is küldhet a support@suunto.com címre. Kérjük, ne feledje megadni a termék nevét, sorozatszámát és a probléma pontos leírását.

A Suunto szakértőkből álló ügyfélszolgálati csapata a segítségére lesz, és, amennyiben szükséges, a hívás során a termék hibaelhárítását is elvégzi.

5 REFERENCIA

5.1 Műszaki adatok

Általános

- működési hőmérséklettartomány: -20 °C és +60 °C (-5 °F és +140 °F) között
- az akkumulátor töltési hőmérséklete: -0 °C és +35 °C (+32 °F és +95 °F) között
- tárolási hőmérséklet: -30 °C és +60 °C (-22 °F és +140 °F) között
- súly: 74 g (2,61 oz)
- vízállóság (óra): 100 m (328 láb) (az ISO 6425 szerint)
- vízállóság (pulzumérő): 30 m (98 láb)
- üveg: ásványi kristály
- teljesítmény: újratölthető lítium ionos akkumulátor
- Az akkumulátor működési ideje: kb. 10-100 óra, a választott GPS-pontosságtól függően

Memória

- Tájékozódási pont (POI): legfeljebb 250

Rádióvevő

- BLUETOOTH SMART kompatibilis
- kommunikációs frekvencia: 2,4 GHz
- tartomány: ~3 m (10 láb)

Magasságmérő

- kijelzési tartomány: -500 m és 9999 m (-1640 láb és 32 805 láb) között

- felbontás: 1 m (3 láb)

Kronográf

- felbontás: 1 mp 9:59'59-ig, ezt követően 1 perc

Iránytű

- felbontás: 1 fok (18 mil)

GPS

- technológia: SiRF star V
- felbontás: 1 m (3 láb)

5.2 Megfelelőség

5.2.1 CE

A Suunto Oy ezennel kijelenti, hogy a termék megfelel az 1999/5/EK irányelv alapvető előírásainak és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.

5.2.2 FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

MEGJEGYZÉS: Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.
- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

5.2.3 IC

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

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

5.3 Védjegy

Suunto Ambit3 Vertical, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

5.4 Szabadalmi megjegyzés

A terméket függőben lévő szabadalmi kérvények és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US 7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

5.5 Nemzetközi Korlátozott Jótállás

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját

belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

Jótállási időszak

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

A termékekre és a merüléshez használatos vezeték nélküli adókra vonatkozó Jótállási Időszak ettől eltérő rendelkezés hiányában két (2) év.

A kiegészítőkre - beleértve többek között a vezeték nélküli érzékelőket és jeladókat, töltőket, kábeleket, tölthető elemeket, pántokat, karkötőket és tömlőket - vonatkozó Jótállási időszak egy (1) év.

Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

1. a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcolódásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt

karbantartás, anyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;

2. a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevételéhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a www.suunto.com/mysuunto weboldalon a

nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevételének módjáról bővebben a www.suunto.com/warranty weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

A felelősség korlátozása

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződészegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkeveszteségért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségekért, a külső felek követeléseivel, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

5.6 Copyright

© Suunto Oy 12/2015. All rights reserved. Suunto, Suunto product names, their logos and other Suunto brand trademarks and names are registered or unregistered trademarks of Suunto Oy. This document and its contents are proprietary to Suunto Oy and are

intended solely for the use of clients to obtain knowledge and information regarding the operation of Suunto products. Its contents shall not be used or distributed for any other purpose and/or otherwise communicated, disclosed or reproduced without the prior written consent of Suunto Oy. While we have taken great care to ensure that information contained in this documentation is both comprehensive and accurate, no warranty of accuracy is expressed or implied. This document content is subject to change at any time without notice. The latest version of this documentation can be downloaded at www.suunto.com.

TÁRGYMUTATÓ

3

3D távolság, 13

A

A FusedSpeed, 42

adatnapló, 51

alvás regenerációs teszt, 88

automata kalibrálás, 72

Automatikus lapozás, 18

automatikus szüneteltetés, 17

B

beállítás varázsló, 9

beállítások, 11

beállítások megadása, 11

GPS-időmérés, 115

É

ébresztőóra, 113

szundi, 113

E

edzés

edzés elkezdése, 34

sportolási módok, 31

edzés közben, 35

iránytű, 39

navigálás, 37

Edzésprogram, 118

elem

töltés, 122

emelkedési előzmények, 14

F

firmware, 40

fokhálózatok, 65

foot POD, 69

Foot POD, 72

automata kalibrálás, 72

FusedAlti, 40

futási teljesítmény, 94

G

gombok, 8

gombzár, 21

gondozás, 121

GPS, 63

GPS jel, 64

GPS-időmérés, 115

GPS-pontosság, 67

gyakoriságmérő, 47

Gyors regenerálódási teszt, 86

gyorsgomb, 8, 100

H

- hangok, 116
- háttérvilágítás, 19
 - fényerősség, 19
 - mód, 19
- helyzetformátumok, 65

I

- idő, 111
 - ébresztőóra, 113
 - GPS-időmérés, 115
- időzítők
 - visszaszámláló, 28
- ikonok, 44
- irány
 - irány zárolása, 26
- iránytű, 22
 - edzés közben, 39
 - elhajlás, 24
 - irány zárolása, 26
 - kalibrálás, 23

J

- jelenlegi helyzet, 79

K

- kalibrálás
 - Foot POD, 72
 - iránytű, 23

- teljesítménymérő POD, 73
- kerékpár POD, 69
- kezelés, 121
- kijelző
 - kijelző átváltás, 29, 30
 - kijelző átváltás, 29, 30
- kijelzők, 29
 - kijelzők mutatása/elrejtése, 29
- körök, 36

M

- második kijelző, 59
- menü
 - gyorsgomb, 100
- menük, 8
- meredekség, 73
- Movescount, 55, 57
 - Suunto alkalmazás, 104
 - Suunto alkalmazástervező, 104
 - Suunto Alkalmazászóna, 104
- Moveslink, 55
- Mozgástervek, 118
- multisport, 61, 63
 - gyakoriságmérő, 47
 - sportolási módok manuális váltása, 62

N

- navigálás
 - edzés közben, 37
 - tájékoztató pont (POI), 76
 - útvonal, 90
 - visszatalálás, 39
- Navigation, 92

P

- POD, 69
 - társítás, 69
- pulzus memória, 31
- pulzusmérő érzékelő, 31, 69
- pulzusmérő öv, 31
 - társítás, 69

R

- regenerálódás, 82
- regenerálódási állapot, 84
- regenerálódási idő, 82
- regenerálódási teszt, 84
- rezgés, 116

S

- service menu, 98
- sportolási mód, 34
 - adatnapló, 51
 - edzés közben, 35
- sportolási módok, 100

- stopperóra, 102
- Suunto alkalmazás, 104
- Suunto alkalmazástervező, 104
- Suunto Alkalmazásközpont, 104
- Suunto Movescount alkalmazás
 - második kijelző, 59
 - szinkronizálás, 59
- Suunto Movescount App, 57
- Suunto Smart Sensor, 31, 32
 - hibaelhárítás, 32
- szabad memória kijelzése, 54

T

- tájékoztató pont (POI)
 - aktuális hely hozzáadása, 80
 - navigálás, 76
 - törlés, 81
- támogatás, 124
- társítás, 69
 - POD, 69
 - pulzusmérő érzékelő, 69
 - teljesítménymérő POD, 73
 - automatikus nullázás, 73
 - kalibrálás, 73
- Teljesítménymérő POD:, 69
- tevékenység követése
 - regenerálódási idő, 16
- töltés, 9

Ú

úszás, 105

gyakorlatok, 109

nyíltvízi úszás, 110

úszás medencében, 105

úszásnemek megtanítása, 106

útvonal

navigálás, 90

útvonalak

útvonal hozzáadása, 89

útvonal törlése, 89

útvonalak rögzítése, 36

V

Visszakövetés, 117

visszaszámláló, 28

visszatalálás, 39



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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