

# **SUUNTO 5 PEAK**

## KÄYTTÖOPAS

1. Käyttötarkoitus.....	5
2. TURVALLISUUS.....	6
3. Näin pääset alkuun.....	7
3.1. Painikkeet.....	7
3.2. Ohjelmistopäivitykset.....	8
3.3. Suunto-sovellus.....	8
3.4. Optinen syke.....	9
3.5. Asetusten muokkaaminen.....	9
4. Asetukset.....	11
4.1. Painikelukko ja näytön himmennys.....	11
4.2. Taustavalo.....	11
4.3. Äänet ja värinä.....	11
4.4. Bluetooth-liitettävyys.....	12
4.5. Lentokonetila.....	12
4.6. Älä häiritse -tila.....	12
4.7. Ilmoitukset.....	12
4.8. Aika ja päivämäärä.....	13
4.8.1. Herätyskello.....	13
4.9. Kieli ja mittajärjestelmä.....	14
4.10. Kellotaulut.....	14
4.10.1. Kuunvaiheet.....	15
4.11. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset.....	15
4.12. Virransäästö.....	16
4.13. Paikkatietojen esitysmuodot.....	16
4.14. Laitteen tiedot.....	17
5. Ominaisuudet.....	18
5.1. Harjoittelun tallentaminen.....	18
5.1.1. Urheilutilat.....	19
5.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa.....	19
5.1.3. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	20
5.1.4. Akun varaustason hallinta.....	21
5.1.5. Uinti.....	22
5.1.6. Intervalliharjoittelu.....	22
5.1.7. Näytön väriteema.....	23
5.1.8. Autom. tauko.....	23
5.1.9. Fiilis.....	24
5.2. Mediaohjaimet.....	24
5.3. Lokikirja.....	25
5.4. Navigointi.....	25

5.4.1. Korkeusnavigointi.....	25
5.4.2. Korkeusmittari.....	26
5.4.3. Reitit.....	26
5.4.4. Paluunavigointi.....	27
5.4.5. Käänöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot.....	28
5.4.6. Kiinnostavat kohteet.....	28
5.4.7. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.....	32
5.5. Päivittäinen aktiivisuus.....	32
5.5.1. Aktiivisuuden seuranta.....	32
5.5.2. Välitön syke.....	33
5.5.3. Päivittäissyke.....	34
5.6. Harjoittelutiedot.....	35
5.7. Mukautuva harjoittelunohjaus.....	35
5.8. Palautuminen.....	37
5.9. Uniseuranta.....	38
5.10. Stressi ja palautuminen.....	40
5.11. Kuntotaso.....	40
5.12. Rintakehälle asetettava sykeanturi.....	41
5.13. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen.....	42
5.13.1. Pyörä-PODin kalibrointi.....	42
5.13.2. Foot PODin kalibroiminen.....	43
5.13.3. Power PODin kalibrointi.....	43
5.14. Ajastimet.....	43
5.15. Intensiteettialueet.....	44
5.15.1. Sykealueet.....	45
5.15.2. Vauhtialueet.....	47
5.15.3. Tehoalueet.....	48
5.16. FusedSpeed.....	49
6. SuuntoPlus™ Guides.....	50
7. SuuntoPlus™-ominaisuudet.....	51
7.1. SuuntoPlus™ – Burner.....	51
7.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner.....	52
7.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training.....	52
7.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	53
7.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	54
7.6. SuuntoPlus™: Safe – My location.....	55
7.7. SuuntoPlus™ - Strava.....	55
7.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks.....	56
8. Huolto ja tuki.....	59
8.1. Käsittelyohjeet.....	59

8.2. Akku.....	59
8.3. Laitteen hävittäminen.....	59
9. Referenssi.....	60
9.1. Vaatimustenmukaisuus.....	60
9.2. CE.....	60


# 1. Käyttötarkoitus


Suunto 5 Peak on urheilukello, joka seuraa liikkeitäsi ja muita mittausarvoja, kuten sykettä ja kaloreita. Suunto 5 Peak on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.


Suunto 5 Peak -kelloa ei saa käyttää annettujen käyttölämpötilojen ulkopuolella, sillä tuote voi vahingoittua. Tuotetta ei saa käyttää käyttölämpötilaa kuumemmissa oloissa, sillä se voi aiheuttaa ihon palovammoja.


## 2. TURVALLISUUS

### Turvallisuusmerkitäydyt


 **VAROITUS:** - – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.


 **HUOMIO:** - – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.


 **HUOMAUTUS:** - – käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.


 **VINKKI:** - – sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.

### Turvallisuusohjeet

 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Vain vapaa-ajan käyttöön.


 **VAROITUS:** Älä koskaan luota pelkästään GPS:ään tai tuotteen akun kestoon. Varmista turvallisuus pitämällä aina karttoja ja muita varavälineitä saatavilla.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta liuottimille, koska ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta hyönteiskarkotteille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä hävitä laitetta, vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

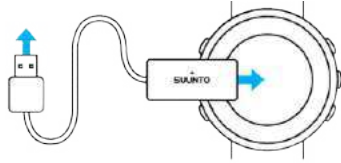
 **HUOMIO:** Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä. Laite voi vaurioitua.

 **HUOMAUTUS:** Suunto tuottaa harjoitustesi ja seikkailujesi tueksi erilaisia mittauksia kehittyneiden anturien ja algoritmien avulla. Pyrimme parhaimpaan mahdolliseen tarkkuuteen. Tuotteidemme ja palvelujemme keräämät tiedot eivät kuitenkaan ole täydellisen luotettavia eivätkä niiden tuottamat mittaukset ole ehdottoman tarkkoja. Kalorit, syke, sijainti, liiketunnistus, laukaustunnistus, fyysisen rasituksen merkit ja muut mittaukset eivät välttämättä vastaa todellisuutta. Suunnon tuotteet ja palvelut on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön, eikä niitä ole suunniteltu minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.

## 3. Näin pääset alkuun

Suunto 5 Peak -kellon ensimmäinen käynnistys käy nopeasti ja helposti.

1. Herätä kello yhdistämällä se tietokoneeseen pakkaukseen sisältyvällä USB-johdolla.



2. Käynnistä ohjattu käyttöönotto painamalla keskipainiketta.



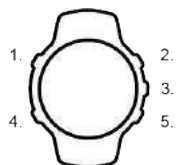
3. Valitse kieli painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja vahvista keskipainikkeella.



4. Tee alkuasetukset noudattamalla ohjattua käyttöönottoa. Muuta arvoja oikealla ylä- tai alapainikkeella ja vahvista valinnat ja siirry seuraavaan kohtaan keskipainikkeella.

### 3.1. Painikkeet

Suunto 5 Peak -kellossa on viisi painiketta, joilla voit liikkua näyttöjen ja ominaisuuksien välillä.



#### 1. Vasen yläpainike

- painallus sytyttää taustavalon
- painallus näyttää vaihtoehtoisia tietoja

#### 2. Oikea yläpainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa ylöspäin

#### 3. Keskipainike

- painalluksella voit valita kohdan
- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen pikavalikon

#### 4. Vasen alapainike

- painallus siirtää takaisin

## 5. Oikea alapainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa alaspäin

Kun tallennat harjoitusta, painikkeet toimivat eri tavalla:

### 1. Vasen yläpainike

- painallus näyttää vaihtoehtoisia tietoja

### 2. Oikea yläpainike

- painallus keskeyttää tallennuksen tai jatkaa sitä
- pitkä painallus vaihtaa lajia

### 3. Keskipainike

- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen valikon

### 4. Vasen alapainike

- painallus vaihtaa näyttöä

### 5. Oikea alapainike

- painallus merkitsee kierroksen
- pitkä painallus lukitsee tai avaa painikkeet

## 3.2. Ohjelmistopäivitykset

Ohjelmistopäivitykset lisäävät tärkeitä parannuksia ja uusia ominaisuuksia kelloosi. Suunto 5 Peak päivitetään säännöllisesti, jos se on yhdistetty Suunto-sovellukseen.

Kun päivitys on saatavilla ja kellosi on yhteydessä Suunto-sovellukseen, ohjelmistopäivitys ladataan kelloon automaattisesti. Latauksen tilan voi tarkistaa Suunto-sovelluksesta.

Kun ohjelmisto on ladattu kelloon, kello päivittyy yön aikana, kunhan sen akun varaustaso on vähintään 50 % eikä sillä samanaikaisesti tallenneta harjoitusta.

Jos haluat asentaa päivityksen manuaalisesti ennen sen automaattista suoritusta yöllä, avaa kohta **Asetukset > Yleiset** ja valitse **Ohjelmistopäivitys**.



**HUOMAUTUS:** Kun päivitys on valmis, näet Suunto-sovelluksessa sen julkaisutiedot.

## 3.3. Suunto-sovellus

Suunto-sovellus parantaa entisestään Suunto 5 Peak -kellon käyttökokemusta. Yhdistä kello mobiilisovellukseen, niin voit optimoida GPS:n, saada mobiili-ilmoituksia, tietoja ja paljon muuta.




**HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista.

Kellon yhdistäminen Suunto-sovellukseen:

1. Varmista, että kellon Bluetooth on päällä. Voit ottaa Bluetoothin tarvittaessa käyttöön asetusvalikon kohdasta **Liitettävyyden** » **Löydettävissä**.
2. Lataa ja asenna Suunto-sovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen iTunes App Storesta, Google Playsta tai useasta Kiinassa suositusta sovelluskaupasta.


3. Käynnistä Suunto-sovellus ja ota Bluetooth-toiminto tarvittaessa käyttöön.
4. Napauta sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta ja valitse sitten YHDISTÄ kellon yhdistämiseksi.
5. Vahvista yhdistäminen syöttämällä kellossa näkyvä koodi sovellukseen.


 **HUOMAUTUS:** *Jotkin ominaisuudet edellyttävät Internet-yhteyden muodostamista langattoman tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.*


### 3.4. Optinen syke


Ranteesta mitattava optinen syke on helppo ja kätevä keino seurata sykettä. Jotta sykemittauksesta saadaan parhaat tulokset, kannattaa huomioida seuraavat tekijät:

- Kelloa on pidettävä suoraan ihoa vasten. Anturin ja ihon välissä ei saa olla ohuttakaan vaatetta.
- Kello pitää ehkä asettaa korkeammalle käsivarteen kuin rannekellot normaalisti. Anturi havaitsee verenkierron kudoksen läpi. Mitä suuremmalta alueelta havainto saadaan, sitä parempi.
- Käden liikkeet ja lihasten koukistus, esim. tennismailaan tarttuminen, voivat muuttaa anturin lukemien tarkkuutta.
- Kun syke on alhainen, anturi ei ehkä pysty antamaan vakaita lukemia. Lyhyt muutaman minuutin verryttely ennen tallennuksen aloitusta auttaa.
- Ihopigmentti ja tatuoinnit ehkäistä valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutoksiin, kun käytät yhteensopivaa rintakehän ympärille kiinnitettävää sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria.

 **VAROITUS:** *Optinen sykemittaus ei välttämättä anna tarkkoja tuloksia joka käyttäjälle ja joka lajissa. Henkilön anatomia ja ihopigmentti saattavat myös vaikuttaa optisen sykemittauksen lukemaan. Todellinen syke saattaa olla optisen anturin lukemaa suurempi tai pienempi.*

 **VAROITUS:** *Optinen syke on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.*

 **VAROITUS:** *Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.*

 **VAROITUS:** *Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.*

### 3.5. Asetusten muokkaaminen

Asetusten säätäminen:

1. Paina oikeata yläpainiketta, kunnes näet asetuskuvakkeen, ja avaa asetusvalikko painamalla keskypainiketta.



2. Selaa asetusvalikkoa painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.




3. Vieritä haluaamasi asetukseen ja valitse se painamalla keskipainiketta. Siirry valikossa takaisin painamalla vasenta alapainiketta.
4. Jos asetuksen arvoa voi säätää, muuta arvoa painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



5. Päällä/pois-asetusten arvoa voi muuttaa painamalla keskipainiketta.



 **VINKKI:** Pääset myös yleisiin asetuksiin pikavalintavalikosta pitämällä keskipainiketta painettuna.



## 4. Asetukset

### 4.1. Painikelukko ja näytön himmennys

Painikkeet voi lukita harjoituksen tallennuksen aikana painamalla oikeata alapainiketta pitkään. Lukituksen ollessa käytössä näyttönäkymiä ei voi selata, mutta taustavalo voidaan kytkeä päälle millä tahansa painikkeella, mikäli taustavalo on automaattisessa tilassa.

Voit avata lukituksen painamalla oikeata alapainiketta pitkään.

Kun et tallenna harjoittelua, näyttö himmenee lyhyen toimittomuuden jälkeen. Voit aktivoida näytön painamalla mitä tahansa painiketta.

Pidemmän toimittomuuden jälkeen kello siirtyy lepotilaan ja sammuttaa näytön kokonaan. Liike aktivoi näytön uudelleen.

### 4.2. Taustavalo

Taustavalon ominaisuuksia voi muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Taustavalo**.

- Valmiustila-asetus ohjaa näytön kirkkautta silloin, kun taustavalo ei ole päällä esimerkiksi painikkeiden painamisen tai muun aktiivisuuden vuoksi. Valmiustila-asetuksen kaksi vaihtoehtoa ovat Päällä/Pois.
- Herätä nostamalla -ominaisuus aktivoi valmiustilan taustavalon aikatilassa ja normaalin taustavalon harjoitustilassa, kun nostat rannetta kellon katsomista varten. Herätä nostamalla -asetukselle on kolme vaihtoehtoa:
  - Päällä: ranteen nostaminen aikatilassa tai harjoituksen aikana aktivoi taustavalon.
  - Harjoitellessa: ranteen nostaminen aktivoi taustavalon vain harjoituksen aikana.
  - Pois: Herätä nostamalla -ominaisuus on pois päältä.



**HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa taustavalon pysymään aina päällä. Avaa **Pikavalinnat**-valikko painamalla keskipainiketta pitkään, vieritä kohtaan **Taustavalo** ja kytke taustavalo päälle kytkimellä.

### 4.3. Äänet ja värinä

Ääniä ja värinähälytyksiä käytetään ilmoitusten, hälytysten ja muiden tärkeiden tapahtumien ja toimintojen ilmaisemiseen. Molempia voidaan muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Äänet**.

Kohdassa **Yleiset » Äänet » Yleiset** voit valita seuraavista asetuksista:

- **Kaikki päällä:** kaikki tapahtumat käynnistävät hälytyksen
- **Kaikki pois:** mikään tapahtuma ei käynnistä hälytystä
- **Painikkeet pois:** kaikki muut tapahtumat kuin painikkeiden painallukset laukaisevat hälytyksen.

Kohdassa **Yleiset » Äänet » Hälytykset** voit kytkeä värinän päälle tai pois.

Voit valita seuraavista asetuksista:

- **Värinä:** värinähälytys
- **Äänet:** äänihälytys
- **Molemmat:** sekä värinä- että äänihälytys.

## 4.4. Bluetooth-liitettävyys

Suunto 5 Peak käyttää Bluetooth-teknologiaa tietojen lähettämiseen mobiililaitteellesi ja vastaanottamiseen mobiililaitteeltasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto appiin. Samalla tekniikalla yhdistetään PODit ja anturit.

Jos et kuitenkaan halua, että Bluetooth-skannerit näkevät kellosi, voit aktivoida löytöasetuksen tai poistaa sen käytöstä asetuksissa kohdasta **Liitettävyys** (liitettävyys) » **Löydettävissä** (löytö).




Bluetooth voidaan myös sammuttaa kokonaan aktivoimalla lentokonetila, katso 4.5. *Lentokonetila*

## 4.5. Lentokonetila

Voit poistaa langattoman tiedonsiirron käytöstä ottamalla lentokonetilan käyttöön. Lentokonetila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä asetuksissa kohdassa **Liitettävyys**.



 **HUOMAUTUS:** Jos haluat yhdistää jonkin lisävarusteen laitteeseesi, poista ensin lentokonetila käytöstä.

## 4.6. Älä häiritse -tila

Älä häiritse -tila on asetus, joka mykistää kaikki äänet ja värinät ja himmentää näytön. Näin ollen se on erittäin hyödyllinen asetus, jos käytät kelloa esim. teatterissa tai jossain muussa ympäristössä, jossa haluat kellon toimivan tavalliseen tapaan, mutta hiljaisesti.

Kytke Älä häiritse -tila päälle:


1. Avaa pikavalintavalikko painamalla kellotaulunäytössä keskipainiketta pitkään.
2. Paina keskipainiketta Älä häiritse -tilan aktivoimiseksi.

Jos olet asettanut herätyksen, se soi normaaliin tapaan ja poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä, ellei paina torkkuviivettä.

## 4.7. Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto-sovellukseen ja käytät Android-puhelinta, voit vastaanottaa kelloosi ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä.

Ilmoitukset otetaan oletusarvoisesti käyttöön, kun kello yhdistetään sovellukseen. Voit kytkeä ilmoitukset pois päältä **Ilmoitukset**-kohdasta.

 **HUOMAUTUS:** Joistakin sovelluksista lähetetyt viestit eivät ehkä ole yhteensopivia Suunto 5 Peak -kellon kanssa.

Kun ilmoitus saapuu, kellotauluun ilmestyy ponnahdusviesti.



Jos viesti ei mahdu näyttöön, paina oikeata alapainiketta nähdäksesi koko tekstin.

Reagoi ilmoitukseen painamalla **Toimet**-painiketta (käytävissä olevat valinnat vaihtelevat sen mukaan, mikä mobiilisovellus lähetti ilmoituksen).

Viestintäsovellusten kanssa kellolla on mahdollista lähettää **Nopea vastaus**. Voit valita esimääritetyt viestit ja muokata niitä Suunto-sovelluksessa.

## Ilmoitushistoria

Jos mobiililaitteessasi on lukemattomia viestejä tai vastaamattomia puheluja, voit tarkastella niitä kellossasi.

Näet ilmoitushistorian painamalla kellotaulunäytössä keskipainiketta ja voit vierittää sitä alapainiketta painamalla.

Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit mobiililaitteella.

## 4.8. Aika ja päivämäärä

Aika ja päivämäärä asetetaan kellon alkuasetusten yhteydessä. Tämän jälkeen kello korjaa ajan muutokset GPS-ajan avulla.

Kun olet yhdistänyt kellosi Suunto appiin, kellon aika, päivämäärä, aikavyöhyke ja kesäaika päivittyvät mobiililaitteista.

Voit kytkeä ominaisuuden käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla kohdassa **Yleiset » Kello/pvm** valintaa **Automaattinen ajan päivitys**.

Voit asettaa ajan ja päivämäärän sekä vaihtaa ajan ja päivämäärän esitysmuotoa kohdassa **Yleiset » Kello/pvm**.

Ensisijaisen ajan lisäksi voit käyttää kaksoisaikaa. Toiminto on hyödyllinen esimerkiksi matkalla. Valitse sijainti aikavyöhykkeen asettamista varten siirtymällä kohtaan **Yleiset » Kello/pvm** ja valitsemalla **Kaksoisaika**.

### 4.8.1. Herätyskello

Kellossasi on herätyskello, joka voi soida kerran tai toistuvasti tiettyinä päivinä. Voit ottaa herätyskellon käyttöön kohdasta **Hälytykset » Herätyskello**.

Herätyksen asettaminen:

1. Valitse ensin, kuinka usein haluat herätyksen soivan. Vaihtoehdot:

- **Kerran**: herätys soi yhden kerran asetettuun aikaan seuraavien 24 tunnin kuluessa
- **Arkipäivisin**: herätys soi aina samaan aikaan maanantaista perjantaihin
- **Päivittäin**: herätys soi samaan aikaan joka viikonpäivä



2. Aseta tunti ja minuutit ja poistu sitten asetuksista.



Kun herätys soi, voit lopettaa herätyksen kuittaamalla sen tai valita torkkuvaihtoehdon. Torkku-aika on 10 minuuttia ja sen voi toistaa enintään 10 kertaa.



Jos annat herätyksen soida, se siirtyy automaattisesti torkkutilaan 30 sekunnin jälkeen.

## 4.9. Kieli ja mittajärjestelmä

Voit vaihtaa kellon kieltä ja mittajärjestelmää asetuksissa kohdassa **Yleiset** » **Kieli**.

## 4.10. Kellotaulut

Suunto 5 Peak -kelloon voi valita useita digitaalisia ja analogisia kellotauluja.

Kellotaulun muuttaminen:

1. Siirry **Kellotaulu** -asetukseen aloitusnäytöstä tai paina keskipainiketta pitkään, jolloin tilannekohtainen valikko avautuu. Valitse keskipainikkeella **Kellotaulu**



2. Selaa oikealla ylä- tai alapainikkeella kellotaulun esikatselua ja valitse keskipainikkeella se, jota haluat käyttää.
3. Selaa oikealla ylä- tai alapainikkeella väri vaihtoehtoja ja valitse se, jota haluat käyttää.



Jokainen kellotaulu sisältää lisätietoja, kuten päivämäärän tai kaksoisajan. Vaihda näkymää painamalla keskipainiketta.

### 4.10.1. Kuunvaiheet

Auringonnous- ja -laskuaikojen lisäksi kello voi seurata kuunvaiheita. Kuunvaihe perustuu kelloon asetettuun päivämäärään.

Kuunvaihe on nähtävissä ulkoilutyyllisessä kellotaulussa. Vaihda alariviä painamalla vasenta yläpainiketta, kunnes näet kuunvaiheen.



Vaiheet näkyvät kuvakkeena ja prosenttimääränä seuraavasti:

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

## 4.11. Auringonnous- ja -laskuhälytykset

Suunto 5 Peak -kellosi auringonnousu-/-laskuhälytykset mukautuvat sijaintiisi. Kiinteään hälytysajan sijaan asetat hälytyksen suhteessa auringonnousuun tai -laskuun (tietty aika ennen auringonnousua tai -laskua).

Auringonnousu- ja -laskuajat määritetään GPS:llä, joten kellosi käyttää GPS:n viimeisestä käyttökerrasta saatuja tietoja.

Auringonlasku/-nousuhälytyksen asettaminen:

1. Avaa pikavalintavalikko painamalla keskipainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **HÄLYTYKSET** ja avaa valikko painamalla keskipainiketta.
3. Vieritä hälytykseen, jonka haluat asettaa, ja valitse se keskipainikkeella.




4. Valitse ylä- ja alapainikkeilla montako tuntia ennen auringonnousua/-laskua haluat hälytyksen ja vahvista keskipainikkeella.
5. Aseta minuutit samalla tavalla.



6. Vahvista asetukset ja poistu painamalla keskipainiketta.

 **VINKKI:** Käytettävissä on myös kellotaulu, joka näyttää auringonnousu- ja laskuajat.




 **HUOMAUTUS:** Auringonnous- ja -laskuajat ja -hälytykset edellyttävät GPS-paikannusta. Ajat pysyvät tyhjinä, kunnes GPS-tietoja on saatavilla.

## 4.12. Virransäästö

Kellossa on virransäästöasetus, joka poistaa käytöstä kaikki värinäähälytykset, päivittäissykkeen ja Bluetooth-ilmoitukset akunkeston pidentämiseksi normaalin päivittäisen käytön aikana. Lisätietoja virransäästöasetuksista harjoitusten tallennuksen aikana on kohdassa *Akun varaustason hallinta*.

Ota virransäästö käyttöön tai poista se käytöstä asetusten kohdassa **Yleiset** » **Virransäästö**.



 **HUOMAUTUS:** Virransäästö otetaan automaattisesti käyttöön, kun akun varaustaso on 10 %.

## 4.13. Paikkatietojen esitysmuodot

Paikkatietojen muoto on tapa, jolla GPS-sijaintisi esitetään kellossa. Kaikki esitysmuodot vastaavat samaa sijaintia eri tavoilla ilmaistuina.

Voit muuttaa esitysmuotoa kellon asetuksissa kohdasta **Navigointi** » **Sijainnin esitysmuoto**

Yleisin koordinaatisto on leveysasteet/pituusasteet. Siinä paikkatiedot voidaan ilmaista kolmessa eri muodossa:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s


Muita yleisiä paikkatietojen esitysmuotoja:

- UTM (Universal Transverse Mercator) on kaksiulotteinen poikittainen sijaintiprojektio.
- MGRS (Military Grid Reference System) on UTM-koordinaatiston laajennus, jossa sijainti ilmoitetaan vyöhyketunnuksella, ruudun (yhden ruudun koko on 100 000 neliometriä) tunnuksella ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto 5 Peak tukee myös seuraavia paikallisia paikkatietomuotoja:

- BNG (Iso-Britannia)
- ETRS-TM35FIN (Suomi)
- KKJ (Suomi)
- IG (Irlanti)
- RT90 (Ruotsi)
- SWEREF 99 TM (Ruotsi)
- CH1903 (Sveitsi)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83

- NZTM2000 (Uusi-Seelanti)

 **HUOMAUTUS:** Joitakin paikkatietomuotoja ei voi käyttää alueilla, jotka ovat pohjoisempina kuin 84°N tai etelämpänä kuin 80°S, tai niiden maiden ulkopuolella, joissa ne on tarkoitettu käytettäväksi. Jos olet sallitun käyttöalueen ulkopuolella, sijaintikoordinaattejasi ei voida näyttää kellossa.

## 4.14. Laitteen tiedot

Voit tarkistaa kellosi ohjelmisto- ja laitteistotiedot asetuksista kohdasta **Yleiset » Tietoja**.

## 5. Ominaisuudet

### 5.1. Harjoittelun tallentaminen

Ympäri vuorokautisen aktiivisuuden seurannan lisäksi voit tallentaa harjoittelujasi tai muita aktiviteetteja saadaksesi yksityiskohtaista palautetta ja seurataksesi edistymistäsi.

Harjoituksen tallentaminen:

1. Pue sykeanturi (valinnainen).
2. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
3. Vieritä ylös harjoituskuvakkeen kohdalle ja valitse se keskipainikkeella.



4. Selaa urheilutiloja oikealla ylä- tai alapainikkeella ja valitse sitten keskipainikkeella urheilutila, jota haluat käyttää.
5. Aloitusilmäisimen yläpuolelle ilmestyy joukko kuvakkeita sen mukaan, mitä lisävarusteita käytät kyseisessä urheilutilassa (esim. sykeanturia ja yhdistettyä GPS:ää). Nuolikuvake (yhdistetty GPS) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu vihreäksi signaalin löytyessä. Sydänkuvake (syke) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu signaalin löydyttyä värilliseksi. Jos käytät sykeanturia, sydänkuvakkeessa näkyy sykevyö. Jos käytät optista sykemittausta, kuvake on värillinen sydän ilman sykevyötä.

Jos käytät sykevyötä mutta kuvake muuttuu vihreäksi, tarkista, että sykevyö on yhdistetty, ks. 5.13. *POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen*, ja valitse urheilutila uudestaan.

Voit odottaa, että kukin kuvake muuttuu vihreäksi tai punaiseksi, tai aloittaa tallennuksen heti kun haluat painamalla keskipainiketta.



Valittu sykälähde lukitaan tallennuksen alkaessa, eikä sitä voi muuttaa meneillään olevan harjoituksen aikana.

6. Tallennuksen aikana voit vaihtaa näyttöä keskipainikkeella.
7. Keskeytä tallennus painamalla oikeata yläpainiketta. Lopeta ja tallenna painamalla oikeata alapainiketta tai jatka painamalla oikeata yläpainiketta.



Jos valitsemassasi urheilutilassa on asetuksia (esim. tavoitekeston asettaminen), voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista painamalla oikeata alapainiketta. Voit myös säätää urheilutilan valintoja tallennuksen aikana pitämällä keskipainiketta painettuna.

Moniurheilutilassa voit vaihtaa lajia painamalla oikeata yläpainiketta pitkään.

Kun olet lopettanut tallentamisen, sinulta kysytään, miltä harjoittelu tuntui. Voit vastata tai ohittaa kysymyksen (ks. 5.1.9. *Fiilis*). Sen jälkeen saat harjoituksestasi yhteenvedon, jota voit selata oikean ylä- ja alapainikkeen avulla.

Jos et halua säilyttää tallentamaasi harjoitusta, voit poistaa lokimerkinnän vierittämällä alaspäin kohtaan **Poista** ja vahvistamalla keskipainikkeella. Samalla tavalla voit myös poistaa lokeja lokikirjasta.



### 5.1.1. Urheilutilat

Kellosi sisältää useita erilaisia esimääritettyjä urheilutiloja. Tilat on suunniteltu tiettyihin tarkoituksiin ja aktiviteetteihin kävelylenkistä aina triathlonkilpailuun.

Kun tallennat harjoitusta (ks. 5.1. *Harjoittelun tallentaminen*), näet urheilutilojen pikavalintaluettelon ylös- tai alaspäin selaamalla. Jos haluat avata kaikkien urheilutilojen luettelon, napauta pikavalintaluettelon lopussa olevaa kuvaketta.



Jokaisessa urheilutilassa on yksilölliset näytöt, jotka esittävät eri tietoja valitun urheilutilan mukaan. Voit muokata ja räätälöidä kellossa harjoittelun aikana näkyviä tietoja Suunto-sovelluksella.

Opi räätälöimään urheilutiloja *Suunto-sovelluksen Android-versiolla* tai *Suunto-sovelluksen iOS-versiolla*.

### 5.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa

Suunto 5 Peak -kellolla voi harjoittelun aikana asettaa eri tavoitteita.

Jos valitsemassasi urheilutilassa on tavoiteasetuksia, voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista painamalla oikeata alapainiketta.



Yleisellä tavoitteella harjoittelemisen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Tavoitteet** ja paina keskipainiketta.
3. Valitse **Kesto** tai **Matka**.
4. Valitse tavoitteesi.

5. Voit palata urheilutilavaihtoehtoihin painamalla keskipainiketta pitkään.

Kun käytät yleisiä tavoitteita, edistymisesi osoittava tavoitemittari näkyy jokaisessa tietonäytössä.



Saat myös ilmoituksen, kun olet saavuttanut 50 % tavoitteestasi ja kun valitsemasi tavoite on saavutettu.

Tehotavoitteella harjoittelu:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Intensiteettialueet** ja paina keskipainiketta.
3. Valitse **Syke**, **Vauhti** tai **Teho**.  
(Vaihtoehdot riippuvat valitusta urheilutilasta ja siitä, onko kelloon yhdistetty tehoanturi.)
4. Valitse tavoitealueesi.
5. Voit palata urheilutilavaihtoehtoihin painamalla keskipainiketta pitkään

### 5.1.3. Navigoiminen harjoituksen aikana

Voit navigoida reitin mukaan tai POI-kohteeseen harjoituksen tallennuksen aikana.

Käyttämäsi urheilutilan on käytettävä GPS:ää, jotta pääset navigointiasetuksiin. Jos urheilutilan GPS-tarkkuus on OK, sen valinnaksi muuttuu Paras, kun valitset reitin tai POI-kohteen.

Voit navigoida harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Luo reitti tai POI-kohde Suunto-sovelluksessa ja synkronoi kellosi, jos et ole vielä tehnyt niin.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää GPS:ää, ja avaa asetukset painamalla alapainiketta. Vaihtoehtoisesti voit myös aloittaa tallennuksen ensin ja avata urheilutilan asetukset painamalla keskipainiketta pitkään.
3. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
4. Valitse navigointiasetus ylä- ja alapainikkeilla ja paina sitten keskipainiketta.
5. Siirry navigoitavan reitin tai kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta. Aloita sitten navigointi painamalla yläpainiketta.

Jos et ole vielä aloittanut harjoituksen tallennusta, viimeinen vaihe ohjaa sinut takaisin urheilutilan asetuksiin. Vieritä takaisin aloitusnäkyymään ja käynnistä tallennus normaalisti.

Harjoittelun aikana voit keskipainiketta painamalla siirtyä navigointinäyttöön, jossa näet valitsemasi reitin tai POI-kohteen. Lisätietoja navigointinäytöstä on kohdissa **5.4.6.1**.

*Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen ja 5.4.3. Reitit.*

Tässä näytössä voit avata navigointiasetukset pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta. Navigointiasetuksista voit esimerkiksi valita eri reitin tai POI-kohteen, tarkistaa nykyisen sijaintisi koordinaatit sekä lopettaa navigoinnin valitsemalla **Murupolku**.


#### 5.1.4. Akun varaustason hallinta

Suunto 5 Peak -kellon akun varaustason hallinnassa käytettävä älykäs akkuteknologia takaa, ettei kellosta lopu virta juuri silloin, kun tarvitset sitä eniten.

Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen (katso *Harjoittelun tallentaminen*), näet arvion jäljellä olevasta akunkestosta nykyisessä akkutilassa.




Esimääritettyjä akkutiloja on kolme: **Suoritus** (oletus), **Kestävyys** ja **Retki**. Näiden tilojen välillä vaihtaminen muuttaa akun kestoa, mutta se vaikuttaa myös kellon suorituskykyyn.


 **HUOMAUTUS:** Oletuksena Retki poistaa käytöstä kaiken syke seurannan (sekä rannemittauksen että sykevyyden). Retkissa syke seurannan voi ottaa käyttöön aloitusosoittimen kohdasta **Valinnat**.

Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, voit vaihtaa akkutilaa napauttamalla kohtaa **Valinnat** » **Akkutila** ja katsoa, kuinka kukin tila vaikuttaa kellon suorituskykyyn.



 **VINKKI:** Akkutilaa voi vaihtaa nopeasti myös harjoittelun aloitusnäytöstä oikeaa yläpainiketta painamalla.

Näiden neljän esimääritetyn akkutilan lisäksi voit luoda oman akkutilan haluamillasi asetuksilla. Akkutilan mukautus koskee vain käytössä olevaa urheilutilaa, joten voit luoda oman akkutilan erikseen jokaiselle urheilutilalle.

 **HUOMAUTUS:** Jos alat harjoituksen aikana navigoida tai käyttää navigointitietoja, esimerkiksi arvioitua saapumisaikaa (ETA), GPS-tarkkuudeksi tulee **Paras** valitusta akkutilasta riippumatta.

### Akkuilmoitukset

Akkutilojen lisäksi kellossa on älykkäitä muistutuksia, joiden avulla voit varmistaa, että kellon akun varaus on riittävä seuraavaa seikkailuasi varten. Osa muistutuksista ennakoii tilannetta esimerkiksi harjoitteluhistoriasi perusteella. Saat ilmoituksen mm. silloin, kun kello huomaa, että akku on vähissä harjoituksen tallennuksen aikana. Tällöin se ehdottaa automaattisesti siirtymistä toiseen akkutilaan.




Kello varoittaa, kun akun varaustaso on 20 % ja uudelleen, kun varaustaso on 10 %.

### 5.1.5. Uinti

Suunto 5 Peak sopii käytettäväksi allasuinnissa.

Allasuintitilassa kello määrittää uintimatkan altaan pituuden perusteella. Altaan pituutta voi tarvittaessa muuttaa urheilutilan asetuksista ennen uinnin aloittamista.

 **HUOMAUTUS:** Rannesykeanturi ei välttämättä toimi vedessä. Rintakehälle kiinnitettävä sykeanturi antaa luotettavimmat syketiedot.

### 5.1.6. Intervalliharjoittelu

Intervalliharjoitukset ovat yleinen harjoittelumuoto, jossa tehdään toistuvia korkea- ja matalatehoisia harjoitussarjoja. Suunto 5 Peak -kellossa voit määrittää oman intervalliharjoituksesi jokaiselle urheilutilalle.

Kun määrität intervaleja, sinun on asetettava neljä tekijää:

- Intervallit: On/off-kytkin, jolla käynnistät intervalliharjoituksen. Kun kytket sen päälle, näytöllä näkyvä intervalliharjoitus lisätään urheilutilaasi.
- Toistot: tavoitteenasi olevien intervalli- ja palautumisjaksojen lukumäärä.
- Intervalli: kovatehoisen intervallin pituus matkan tai keston perusteella.
- Palautuminen: intervallien välisten palautumisjaksojen pituus matkan tai keston perusteella.

Muista, että jos käytät etäisyyttä intervallien mittana, sinun on oltava urheilutilassa, joka mittaa etäisyyttä. Mittaus voi perustua GPS:ään tai esim. Foot tai Bike PODiin.

 **HUOMAUTUS:** Jos käytät intervaleja, et voi aktivoida navigointia.

Harjoittele intervallien avulla:


1. Valitse aloitusnäytöstä urheilulajisi.
2. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot painamalla oikeata alapainiketta.
3. Vieritä alaspäin kohtaan **Intervallit** ja paina keskipainiketta.
4. Ota intervallit käyttöön ja säädä asetuksia yllä kuvatulla tavalla.



5. Vieritä ylöspäin kohtaan **Takaisin** ja vahvista keskipainikkeella.
6. Paina oikeata yläpainiketta, kunnes olet taas aloitusnäkyssä, ja aloita harjoittelu normaalisti.
7. Paina vasenta alapainiketta näkymän vaihtamiseksi intervallinäyttöön ja paina oikeata yläpainiketta, kun olet valmis aloittamaan intervalliharjoituksen.



8. Jos haluat keskeyttää intervalliharjoituksen ennen kaikkien toistojen suorittamista, avaa urheilutila-asetukset pitämällä keskipainiketta painettuna ja poista intervalliharjoitus käytöstä **Intervallit**.

 **HUOMAUTUS:** Painikkeet toimivat normaalisti intervallinäytössä – esimerkiksi oikean yläpainikkeen painaminen keskeyttää paitsi intervalliharjoituksen, myös harjoituksen tallennuksen.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, intervalliharjoitus kytketään automaattisesti pois päältä kyseisessä urheilutilassa. Muut asetukset ovat kuitenkin käytettävissäsi, minkä ansiosta voi helposti aloittaa saman harjoituksen seuraavalla kerralla käyttäessäsi kyseistä urheilutilaa.

### 5.1.7. Näytön väriteema

Voit parantaa kellosi näytön luettavuutta harjoituksen tai navigoinnin aikana vaihtamalla vaaleaan tai tummaan väriteemaan.

Kun valitset vaalean väriyksen, näytön tausta on vaalea ja numerot tummat.

Kun valitset tumman väriyksen, värit ovat toisinpäin; tausta on tumma ja numerot vaaleat.

Näytön väriteema on yleisasetus, jota voit muuttaa kellosi jokaisessa urheilutilassa.

Väriteeman vaihtaminen urheilutilan asetuksissa:

1. Avaa aloitusnäyttö kellotaulusta painamalla oikeata yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Harjoittelu** ja paina keskipainiketta.
3. Siirry mihin tahansa urheilutilaan ja avaa urheilutilan asetukset painamalla oikeata alapainiketta.
4. Vieritä alaspäin kohtaan **Teema** ja paina keskipainiketta.
5. Valitse vaalea tai tumma painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta, ja hyväksy keskipainikkeella.
6. Poistu urheilutilavalinnoista vierittämällä takaisin ylöspäin ja käynnistä urheilutila (tai poistu siitä).

### 5.1.8. Autom. tauko

Automaattinen tauko keskeyttää harjoittelun tallentamisen, kun nopeutesi on alle 2 km/h (1,2 mailia/h). Tallennus jatkuu automaattisesti, kun nopeutesi on taas yli 3 km/h (1,9 mailia/h).

Voit kytkeä automaattisen tauon päälle tai pois kellossa kunkin urheilutilan asetuksista, ennen kuin alat tallentaa harjoitusta.

Jos automaattinen tauko on päällä tallennuksen aikana, esiin ponnahtava ikkuna ilmoittaa, kun tallennus on keskeytynyt automaattisesti.



Paina keskipainiketta saadaksesi näkyviin ja vaihtaaksesi nykyisen matkan, sykkeen, ajan ja akun lataustason välillä.



Voit antaa tallennuksen käynnistyä automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle, tai käynnistää sen ponnahtusikkunasta manuaalisesti painamalla oikeata yläpainiketta.

### 5.1.9. Fiilis

Jos harjoittelet säännöllisesti, harjoitusten jälkeisen olon seuranta on tärkeä yleiskuntosi ilmaisim.

Fiiliksiä on viisi, joista voi valita sopivan:

- **Huono**
- **Ihan jees**
- **Hyvä**
- **Erittäin hyvä**
- **Erinomainen**

Näiden vaihtoehtojen tarkan merkityksen voit päättää itse. Tärkeää on se, että käytät niitä johdonmukaisesti.


Voit tallentaa kellon jokaisen harjoituksen fiiliksen vastaamalla heti tallennuksen lopettamisen jälkeen kysymykseen “**Miltä tuntui?**”.



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

## 5.2. Mediaohjaimet

Suunto 5 Peak -kellollasi voit hallita musiikkia, podcasteja tai muuta mediaa, jota toistat puhelimesi tai lähetät puhelimestasi toiseen laitteeseen. Mediaohjaimet ovat oletusarvoisesti käytössä, mutta ne voi poistaa käytöstä kohdassa **Asetukset** » **Mediaohjaimet**.

 **HUOMAUTUS:** Kello täytyy yhdistää puhelimeen pariliitoksella, ennen kuin Mediaohjaimet ovat käytettävissä.

Saat mediaohjaimet näkyviin painamalla kellotaulun keskipainiketta tai painamalla harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes mediaohjainnäyttö tulee esiin.

Mediaohjainnäytön painikkeet toimivat seuraavasti:



- **Toisto/tauko:** Oikea yläpainike

- **Seuraava kappale/jakso:** Oikea alapainike
- **Edellinen kappale/jakso:** Oikea yläpainike (pitkä painallus)
- **Äänenvoimakkuus:** Oikea alapainike (pitkä painallus) avaa äänenvoimakkuuden säädön
  - Äänenvoimakkuuden säätönäytössä oikea yläpainike lisää äänenvoimakkuutta ja oikea alapainike alentaa sitä. Voit palata mediaohjainnäyttöön painamalla keskipainiketta.

Poistu mediaohjainnäytöstä painamalla keskipainiketta.

## 5.3. Lokikirja

Pääset lokikirjaan aloitusnäytöstä.



Selaa lokia painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta. Keskipainikkeella voit avata haluamasi merkinnän tarkasteltavaksi.



Pääset lokista pois painamalla vasenta alapainiketta.



## 5.4. Navigointi

### 5.4.1. Korkeusnavigointi

Jos navigoit reittiä, jolle on määritetty korkeustietoja, voit navigoida myös nousujen ja laskujen perusteella korkeusprofiilinäytössä. Voit siirtyä korkeusprofiilinäyttöön päänavigointinäytöstä (jossa näet reittisi) painamalla keskipainiketta.

Korkeusprofiilinäkymässä näet seuraavat tiedot:

- ylhäällä: nykyinen korkeus
- keskellä: korkeusprofiili, jossa näkyy nykyinen sijaintisi
- alhaalla: jäljellä oleva nousu tai lasku (vaihdta näkymää vasemmalla yläpainikkeella)



Jos eksyt liian kauas reitiltä korkeusnavigointia käyttäessäsi, kello näyttää korkeusprofiilinäytössä **Pois reitiltä** -viestin. Jos näet tämän viestin, vieritä reitinavigointinäyttöön palataksesi oikealle reitille ennen kuin jatkat korkeusnavigointia.

#### 5.4.2. Korkeusmittari

Suunto 5 Peak käyttää GPS:ää korkeuden mittaamiseen. Optimaalisissa signaalioloissa, kun GPS-sijainnin laskentaan tyypillisesti vaikuttavat virheet on eliminoitu, GPS-korkeuslukeman pitäisi antaa aika hyvä osoitus korkeudesta.

Koska Suunto 5 Peak mittaa korkeuden pelkästään GPS:n perusteella, jos GPS:ää ei ole asetettu maksimitarkkuudelle, suodatus voi olla virheellistä ja aiheuttaa mahdollisesti epätarkkoja korkeuslukemia.

Jos tarvitset luotettavia korkeuslukemia, varmista, että GPS-tarkkuuden asetus tallennuksen aikana on **Paras**.

Parhaallakaan tarkkuudella ei GPS-korkeutta tule kuitenkaan pitää ehdottoman luotettavana. Se on todellisen korkeutesi arvio, ja tämän arvion tarkkuus riippuu ratkaisevasti ympäristöolosuhteista.

#### 5.4.3. Reitit

Suunto 5 Peak -kellolla voi suunnistaa reiteillä.

Reitin navigointi toimii seuraavasti:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.




3. Vieritä kohtaan **Reitit** ja avaa reittiluettelosi painamalla keskipainiketta.



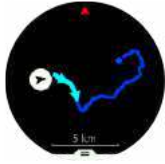
4. Vieritä navigoitavan reitin kohdalle ja paina keskipainiketta.



5. Valitse **Aloita harjoittelu**, jos haluat käyttää reittiä harjoitteluun, tai valitse **Vain navigointi**, jos haluat vain navigoida reittiä.

 **HUOMAUTUS:** Jos vain navigoit reittiä, Suunto-sovellukseen ei tallennu tai kirjaudu mitään.

6. Voit lopettaa navigoinnin milloin tahansa painamalla oikeata yläpainiketta uudelleen.



Yksityiskohtaisessa näkymässä voit lähentää ja loitontaa näyttöä pitämällä keskipainiketta painettuna. Säädä zoomaustasoa oikealla ylä- ja alapainikkeella.



Navigointinäytössä voit avata pikavalintaluettelon painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tallentamaan nykyisen sijaintisi tai valitsemaan toisen navigoitavan reitin.

Harjoituksen voi aloittaa myös pikavalintaluettelosta. Kun valitset vaihtoehdon **Aloita harjoittelu**, urheilutilavalikko avautuu, ja voit aloittaa harjoittelun tallennuksen. Jos lopetat harjoituksen, myös navigointi loppuu.


Kaikki GPS-urheilutilat sisältävät myös reittivalinnan. Katso 5.1.3. *Navigoiminen harjoituksen aikana.*

## Navigointiopastus

Kun suunnistat reitillä, kello auttaa sinua pysymään oikealla polulla antamalla lisäilmoituksia reitillä edetessäsi.

Jos esimerkiksi eksyt reitiltä yli 100 m (330 jalkaa), kello ilmoittaa, ettet ole oikealla polulla, ja kertoo, kun olet taas reitillä.

Kun saavutat reittipisteen tai kiinnostavan kohteen, tiedotusikkuna ilmoittaa etäisyyden ja arvioidun matka-ajan (AMA) seuraavaan reittipisteeseen tai kiinnostavaan kohteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Jos kuljet reittiä, joka risteää itsensä kanssa, kuten kahdeksikko, ja käännyt risteyksessä väärään suuntaan, kello otaksuu, että kuljet tahallasi väärään suuntaan. Kello näyttää seuraavan reittipisteen uuden kulkusuunnan perusteella. Kun kuljet monimutkaista reittiä, seuraa tarkasti paluureittiäsi varmistaaksesi, että kuljet oikeaan suuntaan.

## Käännöksittäinen navigointi

Luodessasi reittejä Suunto-sovelluksessa voit halutessasi ottaa käyttöön käännöksittäiset reittiohjeet. Kun siirät reitin kelloosi ja käytät sitä navigointiin, se ohjaa sinua aina risteyksissä antamalla äänimerkkejä ja tietoja kääntymissuunnasta.

### 5.4.4. Paluunavigointi

Jos käytät GPS:ää harjoitusta tallentaessasi, Suunto 5 Peak tallentaa automaattisesti harjoituksen aloituspisteen. Reitti takaisin -toiminnon avulla Suunto 5 Peak ohjaa sinut suoraan takaisin aloituspisteeseesi.

Reitti takaisin -toiminnon käynnistäminen:

1. Paina harjoittelun tallennuksen aikana keskipainiketta, kunnes pääset navigointinäyttöön.
2. Avaa pikavalintavalikko painamalla oikeata alapainiketta.
3. Vieritä Reitti takaisin -toiminnon kohdalle ja valitse se keskipainikkeella.
4. Poistu ja palaa navigointinäyttöön painamalla vasenta alapainiketta.

Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.

#### 5.4.5. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot

Jos olet komootin jäsen, voit etsiä tai suunnitella reittejä komootin avulla ja synkronoida ne Suunto-sovelluksella Suunto 5 Peak -laitteeseesi. Lisäksi kelloon tallennetut harjoituksesi synkronoidaan automaattisesti komootiin.

Kun käytät Suunto 5 Peak -laitteesi reittinavigointia yhdessä komootin reittien kanssa, kellosi antaa käännöksittäin reittiohjeita antamalla äänihälytyksen ja näyttämällä teksti-ilmoituksen, joka kertoo, mihin päin pitää kääntyä.



Komootin käännöksittäisen navigoinnin käyttäminen:

1. Rekisteröidy osoitteessa komoot.com
2. Valitse Suunto-sovelluksesta kumppanipalvelut.
3. Valitse komoot ja yhdistä siihen samoilla kirjautumistiedoilla, joita käytit rekisteröityessäsi komootiin.

Kaikki komootissa valitsemasi tai suunnittelemasi reitit (komootissa "tours") synkronoituvat automaattisesti Suunto-sovellukseen, josta voit helposti siirtää ne kelloosi.

Noudata kohdan 5.4.3. *Reitit* ohjeita ja valitse reittisi komootista saadaksesi käännöksittäisiä ohjeita.

Lisätietoja Suunnon ja komootin kumppanuudesta saat osoitteesta <http://www.suunto.com/komoot>



**HUOMAUTUS:** Komoot ei tällä hetkellä ole käytettävissä Kiinassa.

#### 5.4.6. Kiinnostavat kohteet

Kiinnostava kohde eli POI-kohde on erityinen sijainti, kuten leiri tai näköalapaikka reitin varrella, jonka voit tallentaa navigoidaksesi siihen myöhemmin. Voit luoda Suunto-sovelluksessa POI-kohteita kartalta tarvitsematta olla POI-kohteessa. Kellossa POI-kohde luodaan tallentamalla nykyinen sijainti.

Jokaiselle kiinnostavalle kohteelle määritellään:

- POI-nimi
- POI-tyyppi
- Luontipäivämäärä ja -aika
- Leveysaste
- Pituusaste

- Korkeus

Voit tallentaa kelloon jopa 250 kiinnostavaa kohdetta.

#### 5.4.6.1. Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen

Voit navigoida mihin tahansa kellosi kiinnostavien kohteiden luettelossa olevaan kohteeseen.



**HUOMAUTUS:** Kun navigoit kiinnostavaan kohteeseen, kello käyttää täysitehoista GPS:ää.

POI-kohteeseen navigoiminen:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla oikeaa yläpainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä POI-kohteisiin ja avaa kiinnostavien kohteiden luettelo painamalla keskipainiketta.
4. Siirry haluamasi kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Aloita navigointi painamalla yläpainiketta.

Lopeta navigointi painamalla yläpainiketta uudestaan milloin tahansa.

Kun olet liikkeessä, POI-navigoinnissa on kaksi näkymää:

- POI-näkymä, jossa näkyy suuntanuoli ja etäisyys kiinnostavaan kohteeseen



- karttanäkymä, joka näyttää nykyisen sijaintisi suhteessa kiinnostavaan kohteeseen sekä paluureittisi (kulkemasi reitin).



Vaihda näkymää painamalla keskipainiketta. Jos pysähdyt, kello ei voi määrittää kulkusuuntaasi GPS:n perusteella.



**VINKKI:** Napauta POI-näkymässä näyttöä, niin näet alarivillä lisätietoja, kuten nykyisen aseman ja kiinnostavan kohteen korkeuseron sekä arvioidun saapumisajan (ASA) tai matka-ajan (AMA).












Karttanäkymässä muut lähellä olevat kiinnostavat kohteet näkyvät harmaina. Painamalla vasenta yläpainiketta voit vaihtaa peruskartan ja yksityiskohtaisemman näkymän välillä. Yksityiskohtaisessa näkymässä voit säätää zoomaustasoa painamalla ensin keskipainiketta ja lähentämällä tai loitontamalla sitten näkymää ylä- ja alapainikkeilla.

Navigoidessasi voit avata oikealla alapainikkeella pikavalintaluettelon. Pikavalinnoilla pääset nopeasti kiinnostavien kohteiden tietoihin ja toimintoihin, kuten tallentamaan senhetkisen sijaintisi tai valitsemaan toisen kiinnostavan kohteen ja lopettamaan navigoinnin.

#### 5.4.6.2. POI-tyypit

Suunto 5 Peak -kello käyttää seuraavia POI-tyyppejä:

	yleinen kiinnostava kohde
	Makaus (eläin, metsästyksessä)
	Alku (reitit tai polun alkupiste)
	Suurriista (eläin, metsästyksessä)
	Lintu (eläin, metsästyksessä)
	Rakennus, asuintalo
	Kahvila, ruokapaikka, ravintola
	Leiri, retkeilyalue
	Auto, pysäköintipaikka
	Luola
	Kallio, mäki, vuori, laakso
	Rannikko, järvi, joki, vesistö
	Risteys
	Ensiapu
	Loppu (reitit tai polun loppupiste)
	Kala, kalastuspaikka
	Metsä
	Geokätkö
	Hostelli, hotelli, majoitus
	Info
	Niitty
	Huippu
	Jäljet (eläinten jäljet, metsästyksessä)

	Tie
	Kivi
	Hankaus (eläimen jättämä jälki, metsästyksessä)
	Naarmu (eläimen jättämä jälki, metsästyksessä)
	Laukaus (metsästyksessä)
	Nähtävyys
	Pienriista (eläin, metsästyksessä)
	Ampumalava (metsästyksessä)
	Polku
	Riistakamera (metsästyksessä)
	Vesiputous

#### 5.4.6.3. Kiinnostavien kohteiden lisääminen ja poistaminen

Voit lisätä kiinnostavan kohteen kelloosi joko Suunto-sovelluksen kautta tai tallentamalla nykyisen sijaintisi kelloon.

Jos näet ulkoillessasi kohteen, jonka haluat tallentaa kiinnostavaksi kohteeksi, voit lisätä sijainnin suoraan kelloosi.

Kiinnostavan kohteen lisääminen kellolla:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla yläpainiketta.
2. Siirry kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä alapainikkeella alas kohtaan **Oma sijainti** ja paina keskipainiketta.
4. Odota, että kellosi aktivoi GPS:n ja löytää sijaintisi.
5. Kun kello näyttää leveys- ja pituusasteesi, tallenna sijainti kiinnostavaksi kohteeksi (POI) ja valitse POI-tyyppi painamalla yläpainiketta.
6. Oletuksena kohteen nimi on sama kuin POI-tyyppi (perään lisätään järjestysnumero).

### Kiinnostavien kohteiden poistaminen

Voit poistaa kiinnostavan kohteen poistamalla sen kellon POI-kohdeluettelosta tai poistamalla sen Suunto-sovelluksessa.

Kiinnostavan kohteen poistaminen kellossa:

1. Avaa aloitusnäyttö painamalla yläpainiketta.
2. Siirry kohtaan **Navigointi** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä alapainikkeella alas kohtaan **POI** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä kellosta poistettavan kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.

## 5. Vieritä tietojen loppuun saakka ja valitse **Poista**.

Kun poistat kiinnostavan kohteen kellosta, sitä ei poisteta lopullisesti.

Kiinnostavan kohteen lopullinen poistaminen edellyttää, että se poistetaan Suunto-sovelluksesta.

### 5.4.7. GPS-tarkkuus ja virransäästötila

GPS-paikannustiheys määrittää seurantatarkkuuden: mitä lyhyempi paikannusten väli, sitä parempi seurantatarkkuus on. Kukin GPS-paikannus tallennetaan lokiin harjoittelun aikana.

GPS-paikannustiheys vaikuttaa myös akun keston. GPS-tarkkuuden vähentäminen pidentää kellon akun kestoja.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- Paras: paikannustiheys ~1 s
- Hyvä: paikannustiheys ~60 s

Voit muuttaa GPS-tarkkuutta kellon urheiluasetuksista tai Suunto-sovelluksesta.

Aina kun navigoit reitin mukaan tai kiinnostavaan kohteeseen, GPS-tarkkuudeksi asetetaan automaattisesti Paras.



**HUOMAUTUS:** Kun harjoittelet tai navigoit ensimmäistä kertaa GPS:n avulla, odota, että kello saa GPS-signaalin ennen kuin aloitat. Tämä voi olosuhteista riippuen kestää 30 sekuntia tai kauemmin.

## 5.5. Päivittäinen aktiivisuus

### 5.5.1. Aktiivisuuden seuranta

Kellosi tarkkailee yleistä aktiivisuuttasi päivän mittaan. Tämä on tärkeä ominaisuus niin arkikuntoilijoille kuin kilpatason urheilijoillekin. Vaikka aktiivisuus tekee hyvää, ankara harjoittelu edellyttää kunnon palautumispäiviä.

Aktiivisuuslaskuri nollautuu automaattisesti aina keskiyöllä. Viikon lopussa kello tekee yhteenvedon aktiivisuudestasi.

Voit tarkistaa päivän kokonaisaskelmääräsi painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.



Kello laskee askeleesi kiihtyvyyssmittarin avulla. Kumulatiivinen askelmäärä kertyy vuorokauden ympäri viikon jokaisena päivänä myös harjoittelun ja muiden aktiviteettien tallennuksen yhteydessä. Askeleita ei kuitenkaan lasketa tietyissä urheilulajeissa kuten uinti ja pyöräily.



**VINKKI:** Voit parantaa askelseurannan tarkkuutta määrittelemällä kellon käyttökohdan ja -tavan tehdesäsi Suunto-kellosi käyttöönottoasetuksia tai kohdasta **Asetukset** » **Yleiset** » **Henk.koht.** » **Laitteen sijainti**.

Askelten lisäksi voit vasenta yläpainiketta painamalla tarkistaa päivän kalorikulutusarvion.



Näytön keskellä oleva suuri numero ilmaisee päivän aikana toistaiseksi kulutettujen aktiivikalorien arvioidun määrän. Sen alapuolella näkyy kaiken kaikkiaan kulutettujen kalorien määrä. Kokonaiskalorimäärään sisältyvät sekä aktiivikalorit että perusaineenvaihdunta-arvosi (ks. alla).

Näyttöjen renkaat ilmaisevat, kuinka lähellä päivittäisiä aktiivisuustavoitteitasi olet: Näitä tavoitteita voi säätää omien mieltymysten mukaan (katso alla).

Voit myös tarkistaa askelmääräsi seitsemältä viime päivältä painamalla keskipainiketta. Kalorit saat näkyviin painamalla keskipainiketta uudelleen.



### Aktiivisuustavoitteet

Voit säätää päivittäisiä tavoitteitasi sekä askel- että kalorimäärän suhteen. Avaa aktiivisuuden tavoiteasetukset painamalla aktiivisuusseurantanäytössä keskipainiketta pitkään.



Askeltavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

Päivässä kuluttamasi kokonaiskalorimäärä perustuu kahteen tekijään: perusaineenvaihduntaasi (BMR) ja fyysiseen aktiivisuuteesi.



BMR on kalorimäärä, jonka kehosi kuluttaa lepotilassa. Nämä kalorit kuluvat kehosi lämpimänä pitämiseen ja perustoimintoihin, kuten silmien räpyttämiseen ja sydämen sykkimiseen. Luku perustuu henkilökohtaiseen profiiliisi, johon kuuluvia tietoja ovat mm. ikä ja sukupuoli.

Kun asetat kaloritavoitteen, määrität, kuinka paljon kaloreja haluat kuluttaa BMR-arvon lisäksi. Nämä ovat ns. aktiivikaloreita. Aktiviteettinäytön ympärillä oleva rengas etenee sen mukaan, kuinka paljon aktiivikaloreita kulutat päivän aikana tavoitteeseesi nähden.

### 5.5.2. Välitön syke

Välittömässä sykenäytössä (HR) näet sykkeestäsi pikakatsauksen.

Voit vierittää sykenäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeaa alapainiketta.



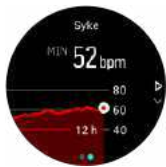
Voit poistua näytöstä ja palata kellotaulunäkymään painamalla yläpainiketta.

### 5.5.3. Päivittäissyke

Päivittäissykenäkymässä näet sykkeesi 12 tunnin ajalta. Tämä on hyödyllinen tiedonlähde esimerkiksi palautumisen seuraamiseen tiukan treenin jälkeen.

Näkymä näyttää sykkeesi 12 tunnin ajalta kuvaajana. Kuvaajan perustana on keskisykkeesi 24 minuutin aikajaksoissa. Painamalla alapainiketta saat lisäksi arvion keskimääräisestä kalorinkulutuksestasi tunnissa sekä alimman sykkeesi 12 tunnin jaksolta.

Alin sykkeesi viimeisten 12 tunnin ajalta kertoo hyvin palautumisesi tilan. Jos se on tavallista korkeampi, et todennäköisesti ole vielä palautunut kokonaan edellisestä harjoittelukerrasta.



Jos tallennat harjoituksen, päivittäissykearvoissa näkyvät harjoittelun aiheuttama korkeampi syke ja kalorien kulutus. Muista kuitenkin, että kuvaaja ja kulutusmäärät ovat keskiarvoja. Jos sykkeesi nousee enimmillään 200 lyöntiin minuutissa harjoituksen aikana, kuvaaja ei näytä tätä enimmäisarvoa, vaan keskiarvon niiltä 24 minuutilta, joiden aikana saavutat huippusykkeen.

Ennen kuin voit tarkastella päivittäissykenäyttöä, päivittäissyketoiminto on otettava käyttöön. Ominaisuuden voi kytkeä päälle tai pois päältä asetusten kohdassa **Aktiivisuus**. Päivittäissykenäytössä voit myös avata aktiviteettiasetukset pitämällä keskipainiketta painettuna.


Kun päivittäissyke on käytössä, kello aktivoi optisen sykeanturin säännöllisesti tarkistaakseen sykkeesi. Tämä lisää jonkin verran akun kulutusta.



Kun toiminto otetaan käyttöön, kellon täytyy tarkkailla sykettä ensin 24 minuutin ajan ennen kuin se voi näyttää syketietoja.

Päivittäissykkeen tarkasteleminen:

1. Voit vierittää välittömään sykenäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.
2. Pääset päivittäissykenäyttöön painamalla keskipainiketta.
3. Painamalla oikeaa alapainiketta näet kalorinkulutuksen.

 **HUOMAUTUS:** Jo toimintaa ei hetkeen ole, esim. jos kello ei ole ranteessa tai nukut sikeästi, kello siirtyy lepotilaan ja sammuttaa optisen sykeanturin. Jos haluat seurata sykettä yön aikana, aktivoi Älä häiritse -tila (katso 4.6. Älä häiritse -tila).

## 5.6. Harjoittelutiedot

Kello tarjoaa yleisnäkymän harjoitteluaktiivisuudestasi.

Selaa harjoittelutietonäkymään painamalla oikeaa alapainiketta



Paina keskipainiketta kahdesti, niin näet kaikki aktiviteettisi kolmelta viime viikolta ja niiden keskimääräisen keston. Paina vasenta yläpainiketta siirtyäksesi kolmen viime viikon aikana harrastamiesi eri aktiviteettien välillä.



Kokonaisaikaanäkymässä voit vaihtaa kolmen parhaan lajisi välillä vasemmalla yläpainikkeella.

Painamalla oikeata alapainiketta näet kuluvan viikon yhteenvedon. Yhteenvedo sisältää kokonaisaikaanäkymässä valitun lajin kokonaisajan, -matkan ja -kalorit. Kun tietty aktiviteetti on valittu, saat kyseisen aktiviteetin tarkat tiedot näkyviin painamalla oikeaa alapainiketta.



## 5.7. Mukautuva harjoittelunohjaus

Suunto 5 Peak luo automaattisesti seitsemän päivän harjoittelusuunnitelman, jonka avulla voit ylläpitää, parantaa tai tehostaa aerobista kuntoasi. Viikoittaiset harjoittelukuormitukset ja harjoitusten intensiteetit ovat näissä kolmessa harjoitteluohjelmassa erilaisia.

Valitse kuntoilutavoite:



Valitse ylläpito, jos olet jo varsin hyväkuntoinen ja haluat säilyttää nykyisen kuntotasosi. Tämä vaihtoehto sopii myös säännöllistä kuntoilua vasta aloitteleville. Kun pääset vauhtiin, voit aina vaihtaa noudattamasi ohjelman vaativammaksi.

Parannusohjelma tähtää aerobisen kunnan kohentamiseen kohtuullista edistymiskäyrää seuraten. Jos haluat parantaa kuntoasi nopeammin, valitse tehostusohjelma. Sen harjoitukset ovat kovempia ja tuottavat nopeampia tuloksia.

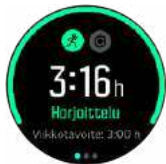
Harjoittelusuunnitelma koostuu suunnitelluista harjoituksista, joilla on tavoitekesto ja -intensiiteetti. Jokaisen harjoituksen tavoitteena on ylläpitää ja parantaa kuntoasi vähitellen, kehoasi liikaa kuormittamatta. Jos sinulta jää harjoitus väliin tai teet hiukan enemmän kuin suunnitelmaan kuului, Suunto 5 Peak mukauttaa harjoittelusuunnitelmaasi automaattisesti.

Kun aloitat suunnitellun harjoituksen, kello ohjaa sinua sekä visuaalisilla merkeillä että äänimerkeillä, jotta pysyt oikealla intensiteettitasolla ja ajan tasalla edistymisestäsi.

Sykealueasetukset (ks. *Sykealueet*) vaikuttavat mukautuvaan harjoittelusuunnitelmaan. Harjoittelusuunnitelman tuleviin harjoituksiin sisältyy intensiteetti. Jos sykealueita ei ole asetettu oikein, intensiteetin ohjaus suunnitellun harjoituksen aikana ei välttämättä vastaa harjoituksen todellista intensiteettiä.

Saat seuraavat suunnitellut harjoituksesi näkyviin seuraavasti:

1. Vieritä harjoittelutietonäyttöön painamalla kellotaulunäytössä oikeata alapainiketta.




2. Tarkastele kuluvan viikon suunnitelmaa painamalla keskipainiketta.





3. Painamalla oikeata alapainiketta saat näkyviin lisää tietoja: harjoittelupäivä, kesto ja intensiteettitaso (perustuu sykealueisiin, ks. 5.15. *Intensiteettialueet*).



4. Poistu suunniteltujen harjoitusten näkymästä ja palaa ajanäyttöön vasemmalla alapainikkeella.

 **HUOMAUTUS:** Saat tämän päivän suunnitellut harjoitukset näkyviin myös painamalla kellotaulunäkymässä keskipainiketta.

 **HUOMAUTUS:** Mukautuvan harjoittelunohjauksen tarkoituksena on ylläpitää, parantaa tai tehostaa kuntoasi. Jos olet jo erittäin hyvässä kunnossa ja harjoittelet säännöllisesti, seitsemän päivän harjoitussuunnitelma ei välttämättä sovi ohjelmaasi.

 **HUOMIO:** Jos olet ollut sairaana, harjoittelusuunnitelma ei välttämättä mukaudu riittävästi, kun aloitat harjoittelun uudelleen. Ole erityisen varovainen ja harjoittele kevyesti sairauden jälkeen.

**VAROITUS:** Kello ei havaitse loukkaantumisia. Noudata lääkärin suosituksia palautuaksesi loukkaantumisesta, ennen kuin alat taas noudattaa kellon harjoittelusuunnitelmaa.

Henkilökohtaisen harjoittelusuunnitelman poistaminen käytöstä:

1. Siirry asetusvalikossa kohtaan **Harjoittelu**.
2. Kytke **Ohjaus** pois käytöstä.



Jos et halua mukautuvaa harjoittelunohjausta, mutta haluat harjoittelutavoitteen, voit määrittää viikkotavoitteeksesi tavoitetuntimäärän asetusten kohdassa **Harjoittelu**.

1. Poista **Ohjaus** käytöstä.
2. Valitse **Viikkotavoite** painamalla keskipainiketta.
3. Valitse uusi **Viikkotavoite** painamalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



4. Vahvasta painamalla keskipainiketta.

## Reaaliaikainen ohjaus

Jos sinulla on kuluvalle päivälle suunniteltu harjoitus, se näkyy ensimmäisenä vaihtoehtona urheilutilaluettelossa, kun siirryt harjoittelunäyttöön käynnistämään harjoituksen tallennusta. Jos haluat reaaliaikaista ohjausta, käynnistä suositeltu harjoitus normaalin tallennuksen tapaan, ks. *Harjoituksen tallentaminen*.

**HUOMAUTUS:** Saat tämän päivän suunnitellut harjoitukset näkyviin myös painamalla kellotaulunäkymässä keskipainiketta.

Kun harjoittelet suunnitellun harjoituksen mukaan, näet vihreän edistymispalkin ja edistymisprosentin. Tavoite arvioidaan suunnitellun intensiteetin ja keston perusteella. Harjoitellessasi suunnitellulla intensiteetillä (perustuu sykkeeseen) sinun pitäisi saavuttaa tavoite suunnitellun harjoituksen arvioidun keston lopussa. Suuremmalla harjoitteluintensiteetillä saavutat tavoitteen nopeammin. Vastaavasti alhaisemmalla intensiteetillä se kestää kauemmin.

## 5.8. Palautuminen

Palautumisaika on arvio siitä, paljonko aikaa (tunteina) keho tarvitsee palautukseen harjoituksen jälkeen. Aika perustuu harjoituskerran keston ja tehoon sekä yleiseen olotilaasi.

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyypisestä liikunnasta. Toisin sanoen sinulle kertyy palautumisaikaa niin pitkäkestoisten ja kevyiden harjoitusten kuin suuritehoisenkin harjoittelun aikana.

Aikaa kertyy kumulatiivisesti kaikilta harjoituskerroilta, joten jos harjoittelet lisää, ennen kuin palautumisaika on umpeutunut, uudesta harjoituksesta kertyvä aika lisätään edellisen harjoituskerran jäljiltä jäljellä olevaan palautumisaikaan.

Voit tarkistaa palautumisaikasi painamalla kellotaulun oikeata alapainiketta, kunnes näet palautumisnäytön.



Palautumisaika on vain arvio, joten kertyneet tunnit vähenevät ajan kuluessa tasaisesti kuntotasostasi tai muista yksilöllisistä tekijöistä riippumatta. Jos olet erittäin hyvässä kunnossa, saatat palautua arvioitua nopeammin. Toisaalta, jos olet esimerkiksi vilustunut, palautumisesi saattaa kestää odotettua kauemmin.

## 5.9. Uniseuranta

Hyvä yöuni on mielen ja kehon terveyden kannalta tärkeää. Voit seurata nukkumistasi kellolla ja saada selville, paljonko keskimäärin nuket.

Kun menet nukkumaan kello ranteessa, Suunto 5 Peak seuraa untasi kiihtyvyyssmittarin tietojen perusteella.

Unen seuraaminen:


1. Siirry kellon asetuksiin, vieritä alas kohtaan **UNI** ja paina keskipainiketta.
2. Ota **UNISEURANTA** käyttöön.



3. Aseta nukkumaanmeno- ja heräämisaika normaalin nukkumisaikataulusi mukaan.

Määriteltyäsi nukkuma-ajan voit valita, että kello pysyy Älä häiritse -tilassa nukkumisen aikana.

Edellä olevassa 3 vaiheessa määritellään nukkuma-aika. Kello tarkkailee nukkumistasi tämän ajanjakson aikana (nukkuma-aikana) ja raportoi kaiken unen yhtenä unijaksona. Jos heräät yöllä vaikka juomaan vettä, kello laskee heräämisen jälkeisen unen samaan unijaksoon kuuluvaksi.

 **HUOMAUTUS:** Jos menet nukkumaan ennen nukkuma-ajan alkua ja heräät vasta nukkuma-ajan jälkeen, kello ei tunnista tätä unijaksoksi. Aseta nukkuma-ajan alkuajaksi aikaisin mahdollinen nukkumaanmeno-aikasi ja loppuajaksi myöhäisin heräämisaikasi.

Kun olet ottanut uniseurannan käyttöön, voit myös asettaa unitavoitteen. Tyypillinen aikuinen tarvitsee 7–9 tuntia unta vuorokaudessa, mutta oma ihanteellinen unimääräsi saattaa poiketa normeista.

## Unitrendit

Kun heräät, näet yhteenvedon unestasi. Yhteenvedoon sisältyy esimerkiksi unen kokonaiskesto sekä arvioitu hereilläoloaika (liikkumista) ja syvässä unessa olon aika (ei liikkumista).

Uniyhteenvedon lisäksi voit seurata unen kokonaistrendiä unitietojen avulla. Paina kellotaulun oikeata alapainiketta, kunnes näet **UNI**-näytön. Ensin näkyy viimeisin unijakso, jota verrataan unitavoitteeseen.





Uninäytössä voit painaa keskipainiketta nähdäksesi keskimääräisen unen seitsemältä viime päivältä. Paina oikeaa alapainiketta nähdäksesi nukkumasi tuntimäärät seitsemältä viime päivältä.

Keskimääräisessä uninäytössä voit painaa keskipainiketta nähdäksesi keskimääräisen sykekäyrän seitsemältä viime päivältä.



Paina oikeaa alapainiketta nähdäksesi todelliset sykearvosasi seitsemältä viime päivältä.

 **HUOMAUTUS:** *UNI*-näytössä voit painaa keskipainiketta pitkään, jolloin pääset uniseuranta-asetuksiin.

 **HUOMAUTUS:** *Kaikki unimittaukset perustuvat vain liikkumiseen, joten ne ovat vain arvioita, jotka eivät välttämättä kuvasta varsinaisia nukkumistapoja.*

## Unen laatu

Keston lisäksi kellosi voi arvioida myös unen laatua seuraamalla sykevaihteluja unen aikana. Sykkeen vaihtelu ilmaisee, kuinka hyvin unijakso auttaa sinua lepäämään ja palautumaan. Unen laatu esitetään uniyhteenvedossa asteikolla 0–100, jossa 100 on paras unen laatu.

## Sykkeiden mittaus nukkumisen aikana

Jos jätät kellon ranteeseen yön ajaksi, saat lisäksi palautetta unenaikaisesta sykkeestäsi. Jotta optinen sykemittaus pysyy päällä yön ajan, varmista, että päivittäissyke on käytössä (katso 5.5.3. *Päivittäissyke*).

## Automaattinen Älä häiritse -tila

Voit ottaa Älä häiritse -tilan automaattisesti käyttöön nukkuma-ajaksi valitsemalla automaattisen Älä häiritse -tilan asetuksen.

## 5.10. Stressi ja palautuminen

Voimavarasi kertovat paljon kehosi energiatasoista ja siitä, miten hyvin siedät stressiä ja selviät päivän haasteista.

Stressi ja fyysinen aktiivisuus kuluttavat voimavarojasi, kun taas lepo ja palautuminen lisäävät niitä. Hyvä uni on olennainen tekijä sen varmistamisessa, että kehollasi on tarvittavat voimavarat.

Kun voimavarasi ovat runsaat, tunnet todennäköisesti olosi virkeäksi ja energiseksi. Jos menet juoksulenkillä voimavarojesi ollessa runsaat, juoksu sujuu todennäköisesti hienosti, koska kehollasi on riittävästi energiaa mukautumiseen ja sitä kautta kuntotason parantamiseen.

Voimavarojen seuraaminen saattaa auttaa ylläpitämään niitä ja käyttämään niitä järkevästi. Voit myös käyttää voimavaratasojasi apuna stressitekijöiden, henkilökohtaisesti toimivien palautumista edistävien strategioiden ja hyvän ravitsemuksen vaikutusten tunnistamisessa.

Stressi- ja palautumisarvio käyttää optisen sykeanturin lukemia. Jotta ne olisivat käytettävissä päivän kuluessa, päivittäissyke on otettava käyttöön. Ks. *Päivittäissyke*.

Max. syke- ja Leposyke -arvot on tärkeää asettaa oman sykkeen mukaan, jotta lukemat olisivat mahdollisimman tarkkoja. Oletuksena Leposyke on 60 bpm ja Max. syke perustuu ikääsi.

Näitä sykearvoja voi helposti muuttaa asetuksista kohdassa **YLEISET** -> **HENKILÖKOHTAISET**.

 **VINKKI:** Käytä unen aikana mitattua alinta sykearvoasi Leposyke-arvona.

Vieritä stressi- ja palautumisnäyttöön painamalla oikeaa alapainiketta.



Näytön ympärillä oleva mittari ilmaisee yleisen voimavaratasosi. Vihreä väri tarkoittaa, että olet palautumassa. Tilan ja ajan ilmaisin kertoo sinulle nykyisen tilasi (aktiivinen, ei-aktiivinen, palautumassa tai stressaantunut) sekä kuinka kauan olet ollut tässä tilassa. Esimerkiksi tässä näyttökuvassa olet ilmaisimen mukaan ollut palautumistilassa viimeiset neljä tuntia.

Painamalla keskipainiketta näet palkkikaavion voimavaroistasi 16 viime tunnin ajalta.



Vihreät palkit ilmaisevat ajat, jolloin olet ollut palautumistilassa. Prosenttiarvo antaa arvion nykyisestä voimavaratasostasi.

## 5.11. Kuntotaso

Hyvä aerobinen kunto on tärkeä tekijä yleiskunnon, hyvinvoinnin ja urheilusuoritusten kannalta.

Aerobinen kuntotaso määritellään VO<sub>2</sub>max-arvona (hapenottokyky), joka tunnetaan laajasti aerobisen kestävyuden mittana. Toisin sanoen VO<sub>2</sub>max kertoo, kuinka hyvin kehosi voi käyttää happea. Mitä korkeampi VO<sub>2</sub>max-arvo, sitä parempi hapenottokyky.

Kuntotasoarviosi perustuu sykevaihtelun tarkkailuun tallennettujen juoksu- ja kävelylenkkien aikana. Saat kuntotasoarvion tallentamalla vähintään 15 minuuttia kestävästä juoksun tai kävelyn Suunto 5 Peak ranteessa.

Kellosi pystyy antamaan arvion kuntotasostasi kaikissa juoksu- ja kävelyharjoituksissa.

Nykyinen kuntotasoarviosi näytetään kuntotasonäytössä. Siirry kuntotasonäyttöön painamalla kellotaulunäkymässä oikeaa alapainiketta.



 **HUOMAUTUS:** Jos kello ei ole vielä arvioinut kuntotasoasi, saat ohjeet arvion tekemiseen kuntotasonäytöstä.

Historiatiedot tallennetuista juoksu- ja kävelyharjoituksista varmistavat osaltaan kellon antaman VO2max-arvion tarkkuuden. Mitä enemmän kuntoiluasi Suunto 5 Peak tallentaa, sitä tarkemmaksi hapenottokykyäsi arvio tulee.

Kuntotasoja on kahdeksan, ja ne ovat matalimmasta korkeimpaan: Erittäin huono, Huono, Tyydyttävä, Keskitaso, Hyvä, Erittäin hyvä, Erinomainen ja Huippukunto. Mitä korkeampi arvo, sitä parempi on kuntotasosi.

Näytä kuntoikäarviosi painamalla vasenta yläpainiketta. Kuntoikä on mitta-arvo, joka tulkitsee hapenottokykyäsi iän kannalta. Säännöllinen oikeanlainen kuntoilu auttaa nostamaan hapenottokykyä ja laskemaan kuntoikää.



VO2max-arvon parantuminen on erittäin yksilöllistä ja se riippuu eri tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, perimästä ja harjoittelusta. Jos olet jo ennestään hyvässä kunnossa, kuntotason kohottaminen käy hitaasti. Jos olet vasta aloittanut säännöllisen harjoittelun, kuntosi saattaa kohentua nopeasti.

## 5.12. Rintakehälle asetettava sykeanturi

Voit saada tarkkaa tietoa harjoittelusi intensiteetistä yhdistämällä Suunto 5 Peak -kellosi Bluetooth® Smart -yhteensopivaan sykeanturiin, kuten Suunto Smart Sensoriin.

Suunnon Smart Sensor -anturissa on lisäominaisuutena myös sykemuisti. Anturin muistitoiminto puskuroi tiedot, mikäli yhteys kelloon keskeytyy esimerkiksi uinnin aikana (tiedonvälitys ei toimi veden alla).

Tämä tarkoittaa, ettei sinun tarvitse kantaa kelloa tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

Katso lisätietoja Suunto Smart Sensor -älyanturin tai muun Bluetooth® Smart-yhteensopivan sykeanturin käyttöohjeesta.


5.13. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen sisältää ohjeet sykeanturin ja kellon yhdistämiseen.

## 5.13. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen

Voit yhdistää kelloasi Bluetooth Smart POD -laitteisiin ja antureihin kerätäksesi lisätietoja (esim. pyöräilyteho) harjoittelun tallennuksen aikana.

Suunto 5 Peak tukee seuraavia POD-laitteita ja antureita:

- Syke
- Bike
- Teho
- Foot

 **HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista. Katso 4.5. Lentokonetila.

POD-laitteen tai sykeanturin yhdistäminen:

1. Siirry kelloasi asetuksiin ja valitse **Liitettävyyys**.
2. Avaa anturityyppien luettelo valitsemalla **Yhdistä anturi**.
3. Selaa luetteloa oikealla alapainikkeella ja valitse anturityyppi keskipainikkeella.



4. Noudata kellon antamia yhdistämishjeita (katso tarvittaessa anturin tai PODin käyttöohjetta) ja siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla keskipainiketta.



Jos PODilla on pakollisia asetuksia, kuten kammien pituus Power PODia varten, sinua kehoitetaan syöttämään arvo yhdistämisen aikana.

Kun POD tai anturi on yhdistetty, kellosi etsii sitä heti, kun valitset kyseistä anturityyppiä käyttävän urheilutilan.

Yhdistettyjen laitteiden täydellinen luettelo löytyy kellon asetusten kohdasta **Liitettävyyys** » **Yhdistetyt laitteet**.

Voit poistaa laitteen luettelosta tarvittaessa. Valitse poistettava laite ja valitse **Unohda**.

### 5.13.1. Pyörä-PODin kalibrointi

Pyörä-PODia varten kelloon on asetettava renkaan ympärysmitta. Ympäryys annetaan millimetreinä ja tehdään yhtenä kalibrointivaiheena. Jos vaihdat pyörääsi uudet renkaat (joissa on eri ympärysmitta), myös kellossa oleva renkaan ympärysmitta-asetus täytyy vaihtaa.

Renkaan ympärysmittan vaihto:

1. Siirry asetuksissa kohtaan **Liitettävyyys** (liitettävyyys) » **Yhdistetyt laitteet** (yhdistetyt anturit).
2. Valitse **Bike POD** (pyörä-POD).
3. Valitse uusi renkaan ympärysmitta.

### 5.13.2. Foot PODin kalibroiminen

Kun yhdistät kelloon Foot PODin, kello kalibroi PODin automaattisesti GPS:n avulla. Suosittelemme automaattista kalibrointia, mutta sen voi tarvittaessa poistaa käytöstä POD-asetuksien kohdasta **Liitettävyyys » Yhdistetyt laitteet**.

Ensimmäistä GPS-kalibrointia varten pitää valita urheilutila, jossa käytetään Foot PODia, ja asettaa GPS-tarkkuudeksi **Paras**. Aloita tallentaminen ja juokse tasaisella vauhdilla mahdollisimman tasaisessa maastossa vähintään 15 minuuttia.

Juokse ensimmäistä kalibrointia varten normaalia keskivauhtiasi ja lopeta sitten harjoituksen tallentaminen. Kun seuraavan kerran käytät Foot PODia, kalibrointi on valmis.

Kello kalibroi Foot PODin tarvittaessa automaattisesti uudelleen, kun GPS-nopeus on saatavilla.

### 5.13.3. Power PODin kalibrointi

Power POD -laitteiden (tehomittareiden) kalibrointi käynnistetään urheilutilan asetuksista kellossa.

Power POD -laitteen kalibrointi:

1. Yhdistä Power POD kelloosi, jos et vielä ole tehnyt sitä.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää Power PODia ja avaa tilan asetukset.
3. Valitse **Kalibroi power POD** ja noudata kellon ohjeita.

Power POD kannattaa kalibroida uudelleen ajoittain.

## 5.14. Ajastimet

Kellossasi on sekuntikello ja lähtölaskenta-ajastin ajanottoa varten. Avaa kellotaulusta aloitusnäyttö ja vieritä ylöspäin, kunnes näet ajastinkuvakkeen. Avaa ajastinnäyttö painamalla keskipainiketta.



Kun avaat näytön, siinä näkyy sekuntikello. Sen jälkeen se muistaa, käytitkö viimeksi sekuntikelloa vai lähtölaskenta-ajastinta.

Painamalla oikeaa alapainiketta voit avata **ASETA AJASTIN**-pikavalintavalikon, josta voit vaihtaa ajastinasetuksia.

## Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello painamalla keskipainiketta.



Pysäytä sekuntikello painamalla keskipainiketta. Voit jatkaa painamalla keskipainiketta uudelleen. Nollaa painamalla alapainiketta.



Poistu ajastimesta painamalla keskipainiketta pitkään.

## Lähtölaskenta-ajastin

Avaa pikavalintavalikko ajastinnäytössä painamalla alapainiketta. Voit valita esiasetetun lähtölaskenta-ajan tai luoda oman lähtölaskenta-ajan.



Pysäytä ja nollaa tarvittaessa oikealla olevilla keski- ja alapainikkeilla.

Poistu ajastimesta painamalla keskipainiketta pitkään.

## 5.15. Intensiiteettialueet

Intensiiteettialueiden käyttö harjoittelussa auttaa ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin intensiiteettialue rasittaa kehoasi eri tavoin ja vaikuttaa siten fyysiseen kuntoosi eri tavalla. Alueita on viisi, ja ne on numeroitu 1:stä (matalin) 5:een (korkein) ja määritelty prosenteiksi maksimisykkeestä (max HR), -vauhdista tai -tehosta.

Harjoittelussa on tärkeää pitää intensiteetti mielessä ja ymmärtää, miltä kunkin intensiteetin pitäisi tuntua. Äläkä unohda, että harjoittelusuunnitelmastasi riippumatta sinun pitää aina verryttellä ennen harjoittelua.

Viisi Suunto 5 Peak -kellossa käytettyä intensiiteettialuetta ovat:

### **Alue 1: Kevyt**

Alueella 1 harjoittelu on kehollesi suhteellisen kevyttä. Kuntoilun kannalta näin matalaa intensiiteettiä käytetään pääasiassa palauttavassa harjoittelussa ja peruskunnon parantamisessa, kun ollaan aloittamassa liikuntaharrastusta tai jatkamassa sitä pitkän tauon jälkeen. Jokapäiväinen liikunta – kävely, portaiden nouseminen, töihin pyöräily yms. – tapahtuu yleensä tällä intensiiteetillä.

### **Alue 2: Kohtuullinen**

Alueella 2 harjoittelu parantaa tehokkaasti peruskuntoa. Tällaisella intensiiteetillä harjoittelu tuntuu helpolta, mutta pitkäkestoisella harjoittelulla voidaan saada huomattavia harjoitusvaikutuksia. Enin osa kardiovaskulaarisesta kuntoilusta pitäisi suorittaa tällä alueella. Peruskunnon parantaminen luo perustan muulle harjoittelulle ja valmistelelee elimistösi energisempään liikuntaan. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä alueella kuluttaa paljon energiaa, etenkin kehoon varastoituneesta rasvasta.

### **Alue 3: Kova**

Alueella 3 harjoittelu alkaa olla varsin tarmokasta ja tuntuu aika rankalta. Se parantaa kykyäsi liikkua nopeasti ja taloudellisesti. Tällä alueella elimistöön alkaa syntyä maitohappoa, mutta keho pystyy vielä huuhtelemaan sen kokonaan pois. Sinun pitäisi harjoitella tällä alueella enintään pari kertaa viikossa, sillä se rasittaa kehoa paljon.

#### Alue 4: Erittäin kova

Alueella 4 harjoittelu valmistelee elimistöäsi kilpailusuorituksiin ja koviin nopeuksiin. Tällä alueella voidaan harjoitella joko tasaisella nopeudella tai intervalleina (lyhempien harjoitteluvaiheiden ja toisinaan pidettävien taukojen yhdistelminä). Kovaintensiteettinen harjoittelu kehittää kuntoa nopeasti ja tehokkaasti, mutta liian usein ja liian kovaa tehtynä se voi johtaa liikaharjoitteluun, mikä saattaa vaatia pitkää taukoa harjoittelusta.

#### Alue 5: Maksimaalinen

Kun harjoittelun aikainen syke saavuttaa alueen 5, harjoittelu tuntuu äärimmäisen kovalta. Elimistöön muodostuu maitohappoa paljon nopeammin kuin sitä voidaan poistaa, ja enintään muutaman kymmenen minuutin kuluttua on pysähdyttävä. Urheilijat sisällyttävät harjoitteluohjelmaansa tällaisia äärimmäisen intensiivisiä rupeamia hyvin hallitulla tavalla eivätkä kuntoilijat tarvitse niitä lainkaan.

### 5.15.1. Sykealueet

Sykealueet ovat prosenttialueita, jotka määritellään enimmäissykkeesi (max HR) perusteella.

Oletusarvoisesti enimmäissyke lasketaan vakioyhtälöllä: 220 – ikäsi. Jos tunnet tarkalleen enimmäissykkeesi, sinun pitää säätää oletusarvoa vastaavasti.

Suunto 5 Peak -kellossa on oletusarvoiset ja lajikohtaiset sykealueet. Oletusalueita voidaan käyttää kaikkiin lajeihin, mutta edistyneempään harjoitteluun voit käyttää erillisiä sykealueita juoksuun ja pyöräilyyn.


#### Aseta enimmäissyke

Aseta enimmäissyke asetuksissa kohdasta **Harjoittelu » Intensiiteettialueet » Oletusalueet**.

1. Valitse enimmäissyke (suurin arvo, bpm) ja paina keskipainiketta.
2. Valitse uusi enimmäissyke painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



3. Valitse uusi enimmäissyke painamalla keskipainiketta.
4. Poistu sykealuenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

 **HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa enimmäissykkeen asetuksista kohdasta **Yleiset (yleiset) » Henk.koht. (henkilökohtaiset) »**


#### Aseta oletussykealueet

Aseta oletussykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu (harjoittelu) » Intensiiteettialueet (intensiiteettialueet) » Oletusalueet (oletusalueet)**.

1. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
2. Valitse uusi sykealue painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



3. Valitse uusi sykearvo painamalla keskipainiketta.
4. Poistu sykealueenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

 **HUOMAUTUS:** Jos valitset sykealueenäkymässä **Nollaa** (palauta), sykealueet palautuvat oletusarvoihin.

### Aseta lajikohtaiset sykealueet

Aseta lajikohtaiset sykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Eriytyiset alueet** (lisäalueet).

1. Valitse laji (juoksu tai pyöräily), jota haluat muokata (painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta), ja paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Kytke sykealueet käyttöön tai pois käytöstä keskipainikkeella.
3. Vieritä ylös tai alas painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta ja paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi sykealue painelemalla oikeata ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi sykearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu sykealueenäkymästä pitämällä keskipainiketta painettuna.

#### 5.15.1.1. Sykealueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 5.1. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut sykkeen intensiteettitavoitteeksi (katso 5.1.2. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*, urheilutilanäytön ulkoreunassa näkyy viiteen osaan jaettu sykealuemittari (kaikissa sykkettä tukevilla urheilutiloissa). Mittari osoittaa, millä sykealueella kulloinkin harjoittelet, valaisemalla vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos sykkeesi ei ole valitulla tavoitealueella.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

## 5.15.2. Vauhtialueet

Vauhtialueet toimivat aivan kuten sykealueetkin, mutta harjoittelun teho perustuu vauhtiin sykkeen sijaan. Vauhtialueet näytetään joko metri- tai brittijärjestelmän mukaisina arvoina asetustesi mukaan.

Suunto 5 Peak -kellossa on käytettävissä viisi oletusvauhtialuetta, ja lisäksi voit määrittellä omasi.

Vauhtialueet ovat käytettävissä juoksussa.

### Aseta vauhtialueet

Aseta lajikohtaiset vauhtialueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Erityiset alueet** (lisäalueet).

1. Valitse **Juoksu** painamalla keskipainiketta.
2. Paina oikeaa alapainiketta ja valitse vauhtialueet.
3. Vieritä painamalla oikeita ylä- tai alapainikkeita ja paina keskipainiketta, kun muutettavaksi haluamasi vauhtialue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi vauhtialue painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi vauhtialuearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu tehoaluenäkymästä painamalla keskipainiketta pitkään.

### 5.15.2.1. Vauhtialueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 5.1. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut vauhdin intensiteettitavoitteeksi (katso 5.1.2. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu vauhtialuemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa intensiteettitavoitteeksi valitsemasi vauhtialueen ja valaisee vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos vauhtisi ei ole valitulla tavoitealueella.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

### 5.15.3. Tehoalueet

Tehomittari mittaa tietyn aktiviteetin suorittamiseen tarvittavan fyysisen ponnistuksen määrää. Ponnistus mitataan watteina. Tehomittarin pääasiallinen etu on sen tarkkuudessa. Tehomittari paljastaa tarkalleen, miten kovaa ponnistelet ja paljonko tehoa tuotat. Wattimääriä analysoimalla on myös helppo nähdä edistyminen.

Tehoalueet voivat auttaa sinua harjoittelemaan oikealla teholla.

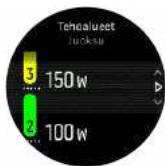
Suunto 5 Peak -kellossa on viisi valmista tehoaluetta ja lisäksi voit määrittää omasi.

Tehoalueet ovat käytettävissä kaikissa pyöräilyn, sisäpyöräilyn ja maastopyöräilyn oletusurheilutiloissa. Juoksussa ja polkujuoksussa on käytettävä erityisiä "Teho"-urheilutiloja, jotta tehoalueet ovat käytettävissä. Jos käytät itse määrittämiäsi urheilutiloja, varmista, että tilasi käyttää Power POD -anturia, jotta saat myös tehoalueet käyttöösi.

#### Aseta lajikohtaiset tehoalueet

Aseta lajikohtaiset tehoalueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Erityiset alueet** (lisäalueet).

1. Valitse muokattava laji (**Juoksu** tai **Pyöräily**) tai paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Paina oikeata alapainiketta ja valitse tehoalueet.
3. Paina oikeata ylä- tai alapainiketta ja valitse tehoalue, jota haluat muokata.
4. Valitse uusi tehoalue painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi tehoarvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu tehoaluenäkymästä painamalla keskipainiketta pitkään.

#### 5.15.3.1. Tehoalueiden käyttö harjoittelussa

Tarvitset kelloon yhdistetyn tehoanturin, jotta voit käyttää harjoittelussa tehoalueita, katso *5.13. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen*.

Kun tallennat harjoituksen (katso *5.1. Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut tehon intensiteettitavoitteeksi (katso *5.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu tehoaluemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa intensiteettitavoitteeksi valitsemasi tehoalueen ja valaisee vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



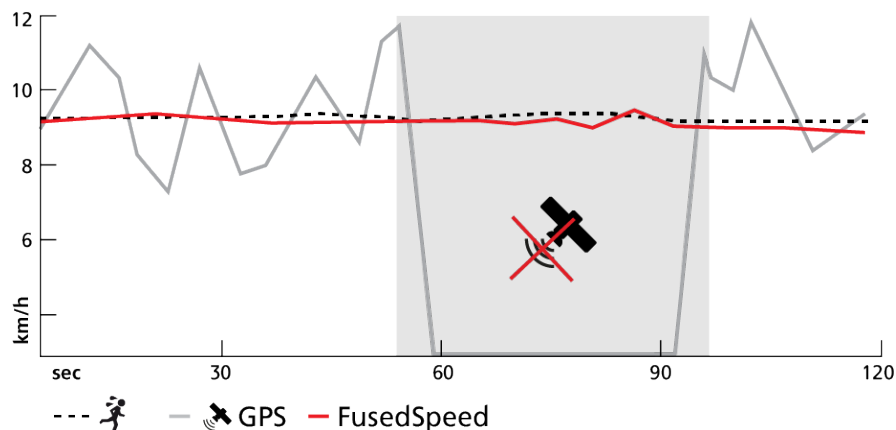
Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos teho ei ole valitulla tavoitealueella.



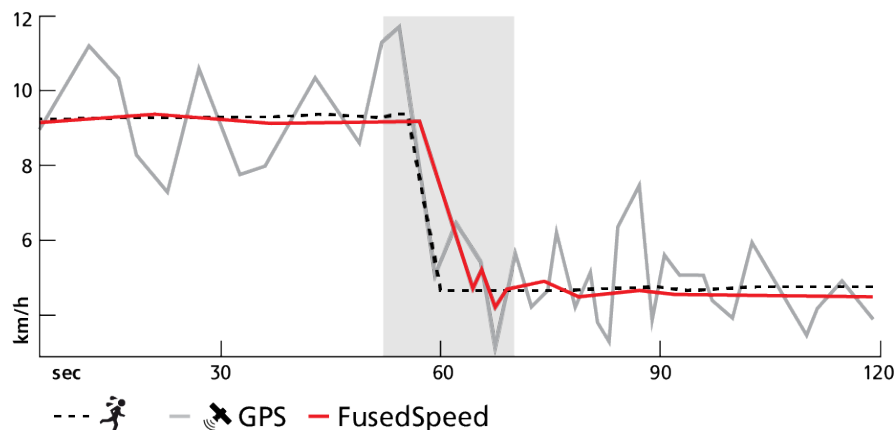
Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

## 5.16. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyyssietojen perusteella, mikä tarkoittaa lukemaa tasaisilla juoksunopeuksilla ja parantaa reagointia nopeuden muutoksiin.



FusedSpeed-menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos esimerkiksi GPS-signaali häviää tilapäisesti, Suunto 5 Peak pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyyssmittarin ansiosta.



**VINKKI:** Saadaksesi FusedSpeedin avulla mahdollisimman tarkat lukemat, vilkaise kelloa vain nopeasti tarvittaessa. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.

FusedSpeed on automaattisesti käytössä juoksun ja vastaavien aktiviteettien, kuten suunnistuksen, salibandyn ja jalkapallon, aikana.

## 6. SuuntoPlus™ Guides

SuuntoPlus™ Guides tuo Suunto-kelloosi käyttämiesi urheilu- ja ulkoilupalvelujen tarjoamaa reaaliaikaista opastusta. Halusitpa sitten noudattaa harjoittelusuunnitelmaa, käyttää intervaleja tai kilpailla kisa- ja ravinto-oppaiden avulla, SuuntoPlus™ Guides auttaa.

Suunto tarjoaa opasvalikoiman, joka on automaattisesti kaikkien käyttäjien saatavilla. Voit aktivoida lisäoppaita yhdistämällä Suunto-sovelluksen SuuntoPlus™ Guides - kumppanipalveluihin.

Lisätietoja kaikista saatavilla olevista oppaista ja muiden palvelujen oppaiden synkronoinnista laitteeseesi saat osoitteesta [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).



**HUOMAUTUS:** *Suunnon SuuntoPlus™ Guides -oppaat häviävät pysyvästi, jos poistat ne kellostasi.*

Valitse SuuntoPlus™ Guides seuraavasti kellostasi:

1. Ennen kuin alat tallentaa harjoitusta, paina alapainiketta ja valitse **Valinnat**.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™ Guides** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä haluamaasi oppaaseen ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Paina keskipainiketta, kunnes SuuntoPlus™ Guides tulee esiin omana näyttönään.



**HUOMAUTUS:** *Varmista, että Suunto 5 Peak -kellossa on uusin ohjelmistoversio ja että olet synkronoinut kellosi Suunto-sovellukseen.*

## 7. SuuntoPlus™-ominaisuudet

SuuntoPlus™-ominaisuudet lisää Suunto 5 Peak -kelloosi uusia työkaluja ja tietoja, jotka tuovat sinulle inspiraatiota ja uusia tapoja nauttia aktiivisesta elämäntavasta.

SuuntoPlus™-ominaisuudet-ominaisuuksien käyttäminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä haluamaasi ominaisuuteen ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Paina keskipainiketta, kunnes saavut SuuntoPlus™-ominaisuudet-ominaisuuteen, joka näytetään omana näyttönään.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, löydät SuuntoPlus™-ominaisuudet-ominaisuuden tuloksen yhteenvedosta, jos päteviä tuloksia saatiin.

Voit valita Suunto-sovelluksesta, mitä SuuntoPlus™-ominaisuudet-ominaisuuksia haluat kellossa käyttää. Katso sivulta [Suunto.com/SuuntoPlus](http://Suunto.com/SuuntoPlus), mitä ominaisuuksia sinun kelloosi on saatavana.

Varmista, että Suunto 5 Peak -kellossa on uusin ohjelmistoversio ja että olet synkronoinut kellosi Suunto-sovellukseen.

### 7.1. SuuntoPlus™ – Burner

Burner-ominaisuus antaa käsityksen siitä, kuinka nopeasti poltat rasvaa ja hiilihydraatteja (grammoina) harjoittelun aikana.

Burner-toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Burner** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Paina harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes tulet Burner-näyttöön, jossa näet rasvan ja hiilihydraattien kulutuksen tunnissa.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, Burner-toiminnon tulokset löytyvät yhteenvedosta.



Näet harjoituksen aikana rasvan ja hiilihydraattien kulutuksen grammoina tunnissa ja voit tarkistaa myös harjoituksen kokonaiskulutuksen. Kulutusnopeus muuttuu harjoituksen intensiteetin kasvaessa tai vähetessä.

Burner-toiminto näyttää myös, paljonko tällä hetkellä kuluttamistasi kaloreista tulee rasvasta.



**HUOMAUTUS:** Yhdessä rasvagrammassa on energiaa 9 kcal, kun taas yhden hiilihydraattigramman energiasisältö on 4 kcal.

## 7.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner

Ghost runner-ominaisuus auttaa sinua säätämään voimavarojasi juoksun aikana asettamalla haamujuoksijalle tavoitevauhdin ja näyttämällä etäisyytesi haamujuoksijaan juoksun aikana.

Ghost runner-toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Ghost runner** ja paina keskipainiketta.
4. Vaihtoehtoisesti voit asettaa juoksulenkillesi tavoitematkan tai -keston (urheilutilan valinnoissa).
5. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
6. Paina harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes tulet Ghost runner-näyttöön, jossa näet Ghost runner-toiminnon tietoja.

Tavoitematka tai -kesto:

Valinnainen asetus. Määrittää juoksulle tavoitematkan kilometreinä/maileina tai tavoitekeston. Näin kello voi arvioida maaliinsaapumisajan ja jäljellä olevan matkan juoksun aikana. Tavoite asetetaan urheilutilan valinnoissa. Maaliinsaapumisarvio näytetään näytön alarivillä juoksun aikana.



Ghost runner-toiminto kertoo myös seuraavat tiedot:

### Tavoitevauhti

Vasemmassa yläkulmassa näkyy nykyisen juoksun tavoitevauhti, jonka kello on määrittänyt automaattisesti ensimmäisen kilometrin/mailin tai viimeisimmän manuaalisen kierroksen keskivauhdin perusteella. Juoksun alussa, ennen kuin tavoitevauhti on lukittu, tässä kentässä näkyy keskivauhti, josta myöhemmin tulee tavoitevauhtisi.

### Nykyinen vauhti

Oikeassa yläkulmassa näkyy nykyinen vauhtisi.

### Jäljessä/edellä

Keskellä olevan arvo kertoo, kuinka kaukana sinusta määritettyä tavoitevauhtia liikkuva virtuaalinen Ghost runner on. Positiivinen arvo tarkoittaa, että olet tällä hetkellä nopeampi kuin Ghost runner.

## 7.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training

Climb-toiminto kertoo hyödyllisiä tietoja, kun patikoit vuorenhuipuilla tai teet ylämäkitoistoja lähiseutusi harjoittelupaikoissa.

Climb-toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Climb** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Paina harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes tulet Climb-näyttöön, jossa näet Climb-toiminnon tietoja.

Climb-toiminto kertoo seuraavat tiedot:

#### **Nousu pystysuunnassa ja nousulaskuri**

Kun lähdet ylämäkeen, toiminto havaitsee ensimmäisen nousun. Nousu tunnistetaan, kun kello havaitsee 10 metrin jatkuvan nousun. Näet jo nousemasi matkan ja voit helposti mitata koko nousun. Kun nousu päättyy, nousulaskuri näyttää nousujesi määrän.

#### **Jyrkkyys**

Nousun jyrkkyys näytetään prosenttilukuna. Jyrkkyysaste näytetään sekä ylä- että alamäessä, ja nuoli osoittaa mäen suunnan.

#### **NGP**

Juostessa juoksunopeutena näytetään normalisoitu vauhti maastossa eli NGP (Normalized graded pace). Tämä on nykyiseen nopeuteesi perustuva arvio juoksuvauhdistasi tasaisella maalla.

#### **Kokonaisnousu metreinä**

Muissa urheilutiloissa kuin juoksussa Climb-toiminto näyttää harjoituskerran kokonaisnousun metreinä.

#### **Pystynopeus**

Nykyinen pystynopeus – ylä- tai alamäkeen – näytetään metreinä tunnissa.

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

Monessa lajissa kierretään kehää – maastohiihdossa, pikaluistelussa, yleisurheilujuoksussa tai vaikka vain puistossa juostessa. Voit pitää vauhtia yllä, pysyä motivoituneena ja seurata menestystäsi Suunto 5 Peak -kellosi Loop-toiminnon avulla.

Loop-toiminnosta on kolme eri versiota:

#### **Loop – Lap Timer (Speed)**

Seuraa nopeutta, sykettä ja matkaa Loop-toiminnon aikana

#### **Loop – Lap Timer (Pace)**

Seuraa vauhtia, sykettä ja matkaa Loop-toiminnon aikana

#### **Loop – Lap Timer (Power)**

Tarkoitettu pyöräilyyn – seuraa tehoa, sykettä ja matkaa Loop-toiminnon aikana



**HUOMAUTUS:** Pyöräilyssä toiminnon käyttö edellyttää tehomittaria.

Loop-toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä haluamaasi **Loop**-toimintoon ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.

Kun aloitat harjoituksen, Suunto 5 Peak tallentaa aloituspisteen, ja jos ohitat saman pisteen myöhemmin harjoituksen aikana, olet tehnyt rata kierroksen.

Voit käynnistää Loop-toiminnon myös manuaalisesti painamalla oikeaa alapainiketta milloin tahansa, jolloin sen hetkinen sijainti toimii aloituspisteenä Loop-toiminnolle.

Jokaisen rata kierroksen tulos näkyy kellossa 20 sekuntia ennen kuin kello palaa Loop-näyttöön.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, näet Loop-toiminnon tulokset yhteenvedossa ja Suunto-sovelluksessa. Tietoihin kirjataan rata kierrosten määrä sekä kierroksen keskimääräinen kesto ja matka. Näet myös nopeimman kierroksen, joka harjoittelun aikana kirjattiin.

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

Sprint-toiminto tunnistaa sprintit automaattisesti ja seuraa niiden määrää harjoituksen aikana. Toimintoa voi käyttää joko juoksussa (vauhti) tai pyöräilyssä (teho)



**HUOMAUTUS:** Pyöräilyssä toiminnon käyttö edellyttää tehomittaria.

Juoksun tai pyöräilyn ensimmäiset kymmenen minuuttia ovat lämmittelyä, jonka aikana Suunto 5 Peak määrittää harjoituksesi perustehon. Voit lyhentää lämmittelyaikaa painamalla oikeaa alapainiketta.

Lämmittelyn aikana säädetään oikea kynnystaso. Kynnystasoksi asetetaan 25 % nopeampi juoksuvauhti tai 25 % suurempi pyöräilyteho.

Jos ylität lämmittelyn perusteella määritetyn kynnystason, kello käynnistää automaattisesti Sprint-toiminnon. Kun alat hidastaa, Sprint-toiminto kirjaa sprintin loppuneeksi automaattisesti.

Kun sprintti on ohi, kello näyttää siitä 20 sekunnin ajan avainarvoja, kuten enimmäisteho/-vauhti, syke, kesto ja matka.



**HUOMAUTUS:** Kun Sprint-toimintoa käytetään juoksussa GPS-tietojen ollessa käytössä, sprintin tunnistuksessa on 5–10 sekunnin viive.

Sprint-toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Sprint** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.

Kun olet pysäyttänyt harjoituksen tallennuksen, sprintit tallennetaan kierroksina ja voit tarkastella niitä Suunto-sovelluksessa.

## 7.6. SuuntoPlus™: Safe – My location

Vuoristossa tai syvällä metsässä liikkuessasi on aina olemassa vaara, että jotain menee pieleen ja joudut kutsumaan apua. Suunto 5 Peak antaa tietoja, jotka voit kertoa pelastustiimille. Tämä toiminto kertoo tietoja sijainnistasi, etäisyytesi aloituspisteestä linnuntietä sekä korkeutesi suhteessa aloituspisteeseen. Näistä tiedoista voi olla hyötyä myös paperikarttojen avulla suunnistaessasi.

Safe-toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Safe** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Paina harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes tulet Safe-näyttöön, jossa näet sijaintitietoja.

Safe-näytössä näkyy nykyinen sijaintisi sekä seuraavat tiedot:

- Leveys- ja pituusasteet
- Etäisyys aloituspisteestä linnuntietä
- Korkeusero aloituspisteestä

Safe-näytöstä saat myös aloituspistettäsi koskevia tietoja:

- Aloitusaika
- Aloitussijainti ja sen leveys- ja pituusasteet
- Vihreä nuoli osoittaa suunnan aloituspisteeseen ja punainen pohjoiseen

## 7.7. SuuntoPlus™ - Strava

Saa tarkkaa tietoa harjoituksesi tehoista Relative Effort -toiminnon avulla. Oli harjoituksesi hidaskävelu tai lyhyt ja rankka, Relative Effort -toiminto laskee sinulle henkilökohtaisen arvon sykealueidesi perusteella, jotta voit mukauttaa harjoittelutehoasi harjoituksen aikana. Kun olet valmis, synkronoi harjoitus Stravaan tai tutki sitä tarkemmin Strava Summit -palvelussa: syväanalysoi suorituskykytietoja, seuraa kokonaisedistymistäsi ja harjoitusohjelmiasi sujumista, eli oletko huipputasolla, ylläpitotasolla vai palautumassa.

Stravan Relative Effort -toiminnon käyttö Suunto 5 Peak -kellon kanssa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Strava** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Harjoituksen aikana paina keskipainiketta, kunnes pääset Stravan näyttöön ja seuraa Relative Effort -arvoa reaaliajassa .
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, Stravan Relative Effort -tulos löytyy yhteenvedosta.
7. Jos haluat tarkastella Relative Effort -arvon pitkän aikavälin analyysia, varmista, että Suunto 5 Peak on yhteydessä Stravaan Suunto-sovelluksen kautta.

Jotta saat samat Relative Effort -tulokset Suunto 5 Peak -kellossa ja Stravassa, muista säätää Suunto 5 Peak -kellon sykealueet samoiksi kuin Stravassa.

## 7.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks

TrainingPeaks näyttää reaaliaikaisesti Training Stress Score® (TSS®) -arvon sekä Normalized Power® (NP®) -arvon pyöräilyyn ja Normalized Graded Pace™ (NGP™) -arvon juoksuun. Nämä TrainingPeaks-ominaisuudet ovat laajalti käytössä kestävyysurheilussa ja Suunto 5 Peak -kellolla voit seurata näitä mittareita harjoituksesi aikana.

Kun harjoitus on päättynyt, TrainingPeaks-tiedot ovat saatavilla yhteenvedossa. Jos haluat pitkän aikavälin analyysin, varmista, että Suunto 5 Peak on yhdistetty TrainingPeaks-sovellukseen Suunto-sovelluksen kautta.

TrainingPeaks-ominaisuudet on jaettu kolmeen osioon.

### TrainingPeaks – Pyöräilyteho

#### Normalized Power® (NP®) Pyöräily

Normalized Power® (NP®) saadaan mitatusta wattitehosta, ja tasaisen ja muuttuvan harjoittelun välinen vaihtelu huomioiden siitä lasketaan fysiologinen kuormitus – eli kuinka paljon voit rasittaa kehoasi tai kuinka paljon palautumista kehosi tarvitsee. Normalized Power® (NP®) antaa arvion keskimääräisestä tehostasi tasaisella harjoitteluteholla.

Edellyttää pyöräilytehomittarin käyttöä.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

#### Training Stress Score® (TSS®)

Mille tahansa harjoitukselle, joka sisältää teho-, vauhti- tai syketicitoja, voidaan määrittää Training Stress Score® (TSS®)-arvo. Training Stress Score® (TSS®) ilmaisee harjoituksen kokonaisvaltaisen harjoituskuormituksen ja fysiologisen rasituksen ottaen huomioon harjoituksen keston ja intensiteetin.

Harjoituskuormituksen reaaliaikaisen seurannan ansiosta voit mukauttaa harjoituksen tehoa ja kestoja harjoituksen aikana ja siten saavuttaa tavoitteesi.

Pitkän aikavälin harjoituskuormitustietoja voi analysoida TrainingPeaks-sovelluksessa.

#### Intensity Factor® (IF®)

Intensiteettikerroin määrittää harjoituksen suhteellisen intensiteetin vertaamalla Normalized Power® (NP®) -arvoa toiminnalliseen kynnystehoosi. Intensity Factor® (IF®) on yksinkertainen mittari harjoitustehon seuraamiseen.

Intensity Factor® (IF®):

- palautusharjoituksille alle 0,75
- kestävyysharjoituksille 0,75–0,85
- vauhtiharjoituksille 0,85–0,95
- anaerobisille kynnysintervalleille 0,95–1,05.

Lyhyillä matkoilla, esim. 10 km, Intensity Factor® (IF®) -arvon pitäisi olla 1,05–1,15.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Juoksuvauhti

### Normalized Graded Pace™ (NGP™) Juoksu

Vauhdin hallitseminen mäkisessä maastossa voi olla vaikeaa. Vauhti hidastuu ylämäessä, vaikka teho säilyy samana. Normalized Graded Pace™ (NGP™) ilmoittaa vastaavan nopeuden tasaisessa maastossa. Juoksun aikana voit helposti mukauttaa tehoasi seuraamalla Normalized Graded Pace™ (NGP™) -arvoa reaaliaikaisesti kellosta.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

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

Mille tahansa harjoitukselle, joka sisältää teho-, vauhti- tai syketietoja, voidaan määrittää Training Stress Score® (TSS®)-arvo. Training Stress Score® (TSS®) ilmaisee harjoituksen kokonaisvaltaisen harjoituskuormituksen ja fysiologisen rasituksen ottaen huomioon harjoituksen keston ja intensiteetin.

Harjoituskuormituksen reaaliaikaisen seurannan ansiosta voit mukauttaa harjoituksen tehoa ja kestoja harjoituksen aikana ja siten saavuttaa tavoitteesi.

Pitkän aikavälin harjoituskuormitustietoja voi analysoida TrainingPeaks-sovelluksessa. Juoksuvauhtiin perustuvan Training Stress Score® (TSS®) -arvon merkintä on rTSS.

### Intensity Factor® (IF®)

Intensity Factor® (IF®) ilmoittaa juoksun suhteellisen intensiteetin vertaamalla Normalized Graded Pace -vauhtia anaerobiseen kynnysvauhtiin. Intensiteettikerroin on yksinkertainen mittari harjoituskuormituksen arvioimiseen.

Intensity Factor® (IF®):

- palautusharjoituksille alle 0,75
- kestävyysharjoituksille 0,75–0,85
- vauhtiharjoituksille 0,85–0,95
- anaerobisille kynnyksintervalleille 0,95–1,05.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Syke

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

Mille tahansa harjoitukselle, joka sisältää teho-, vauhti- tai syketietoja, voidaan määrittää Training Stress Score® (TSS®)-arvo. Training Stress Score® (TSS®) ilmaisee harjoituksen kokonaisvaltaisen harjoituskuormituksen ja fysiologisen rasituksen ottaen huomioon harjoituksen keston ja intensiteetin.

Harjoituskuormituksen reaaliaikaisen seurannan ansiosta voit mukauttaa harjoituksen tehoa ja kestoja harjoituksen aikana ja siten saavuttaa tavoitteesi.

Pitkän aikavälin harjoituskuormitustietoja voi analysoida TrainingPeaks-sovelluksessa. Juoksuvauhtiin perustuvan Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon merkintä on rTSS.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Suunto 5 Peak

TrainingPeaks-sovelluksen käyttö Suunto 5 Peak -kellon kanssa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutila-asetukset painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™-ominaisuudet** ja paina keskipainiketta.
3. Vieritä alaspäin kohtaan **TrainingPeaks** ja valitse **Juoksuvauhti, Pyöräilyteho** tai **Syke**.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Paina harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes olet TrainingPeaks-näytössä, jossa näet Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon reaaliaikaisena ja Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) -arvon pyöräilyyn tai Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) -arvon juoksuun.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, näet TrainingPeaks-sovelluksen Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon ja Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>)- tai Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) -arvon osana yhteenvetoa.

Jos haluat tarkastella Relative Effort -arvon pitkän aikavälin analyysia, varmista, että Suunto 5 Peak on yhteydessä TrainingPeaks -sovellukseen Suunto-sovelluksen kautta.

## 8. Huolto ja tuki

### 8.1. Käsittelyohjeet


Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Huuhtelee se säännöllisesti vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

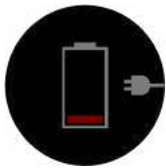
Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

### 8.2. Akku


Yhden latauksen kesto riippuu siitä, miten ja missä olosuhteissa kelloa käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

 **HUOMAUTUS:** Mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia, Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin).

Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 5 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.

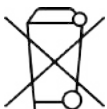


Lataa kello sen mukana toimitetulla USB-kaapelilla. Kello herää alhaisen varaustason tilasta, kun akku on latautunut riittävästi.

 **VAROITUS:** Lataa kello vain IEC 60950-1 -virtalähdestandardin mukaisilla USB-adaptoreilla. Standardia noudattamattomat adapterit voivat vahingoittaa kelloa tai aiheuttaa tulipalon.

### 8.3. Laitteen hävittäminen

Hävitä laite asianmukaisesti elektroniikkajätteenä. Älä heitä laitetta roskeen. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



## 9. Referenssi

### 9.1. Vaatimustenmukaisuus

Vaatimustenmukaisuuteen liittyvät tiedot ja yksityiskohtaiset tekniset tiedot löytyvät Tuoteturvallisuus ja lakisääteiset tiedot -tiedotteesta, joka on toimitettu Suunto 5 Peak -kellon mukana, tai osoitteesta [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 9.2. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW202 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 05/2022

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