

SUUNTO 5 PEAK

KULLANIM KILAVUZU

1. Kullanım amacı.....	5
2. GÜVENLİK.....	6
3. Başlarken.....	7
3.1. Düğmeler.....	7
3.2. Yazılım güncellemeleri.....	8
3.3. Suunto uygulaması.....	8
3.4. Optik kalp hızı.....	9
3.5. Ayarları düzenleme.....	9
4. Ayarlar.....	11
4.1. Düğme kilidi ve ekran karartma.....	11
4.2. Ekran ışığı.....	11
4.3. Sesler ve titreşim.....	11
4.4. Bluetooth bağlanabilirliği.....	12
4.5. Uçak modu.....	12
4.6. Rahatsız Etmeyin modu.....	12
4.7. Bildirimler.....	12
4.8. Saat ve tarih.....	13
4.8.1. Alarm.....	13
4.9. Dil ve birim sistemi.....	14
4.10. Saat yüzleri.....	14
4.10.1. Ayın evreleri.....	15
4.11. Gün doğumu ve gün batımı alarmları.....	15
4.12. Güç tasarrufu.....	16
4.13. Konum biçimleri.....	16
4.14. Cihaz bilgileri.....	17
5. Özellikler.....	18
5.1. Egzersiz kaydetme.....	18
5.1.1. Spor modları.....	19
5.1.2. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma.....	19
5.1.3. Egzersiz sırasında navigasyon.....	20
5.1.4. Pil gücü yönetimi.....	21
5.1.5. Yüzme.....	22
5.1.6. Aralıklı antrenman.....	22
5.1.7. Ekran teması.....	23
5.1.8. Otomatik duraklat.....	23
5.1.9. His.....	24
5.2. Medya kontrolleri.....	24
5.3. Günlük defteri.....	25
5.4. Navigasyon.....	25

5.4.1. Rakım navigasyonu.....	25
5.4.2. Altimetre.....	26
5.4.3. Rotalar.....	26
5.4.4. İlk noktaya dön.....	28
5.4.5. Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyon.....	28
5.4.6. İlgili çekici noktalar.....	28
5.4.7. GPS hassasiyeti ve güç tasarrufu.....	32
5.5. Günlük aktivite.....	32
5.5.1. Aktivite izleme.....	32
5.5.2. Anlık KH.....	34
5.5.3. Günlük KH.....	34
5.6. Antrenman bilgileri.....	35
5.7. Uyarlamalı antrenman rehberliği.....	35
5.8. Toparlanma.....	38
5.9. Uyku takibi.....	38
5.10. Stres ve toparlanma.....	40
5.11. Zindelik düzeyi.....	41
5.12. Göğüsten kalp atış hızı sensörü.....	41
5.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.....	42
5.13.1. Bisiklet POD'unun kalibrasyonu.....	43
5.13.2. Ayak POD'u kalibrasyonu.....	43
5.13.3. Güç POD'unu kalibre etme.....	43
5.14. Zamanlayıcılar.....	43
5.15. Yoğunluk bölgeleri.....	44
5.15.1. Kalp hızı bölgeleri.....	45
5.15.2. Tempo bölgeleri.....	47
5.15.3. Güç bölgeleri.....	48
5.16. FusedSpeed.....	49
6. SuuntoPlus™ Guides.....	51
7. SuuntoPlus™ özellikleri.....	52
7.1. SuuntoPlus™ - Burner.....	52
7.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner.....	53
7.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training.....	53
7.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	54
7.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	55
7.6. SuuntoPlus™: Safe – My location.....	55
7.7. SuuntoPlus™ - Strava.....	56
7.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks.....	57
8. Bakım ve destek.....	60
8.1. Kullanım yönergeleri.....	60

8.2. Pil.....	60
8.3. İmha etme.....	60
9. Referans.....	61
9.1. Uygunluk.....	61
9.2. CE.....	61


1. Kullanım amacı


Suunto 5 Peak hareketinizi ve kalp hızı ile kalori gibi diğer metriklerinizi takip eden bir spor saatidir. Suunto 5 Peak yalnızca eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir tıbbi amaçlı kullanım türü için değildir.

Ürüne zarar verebileceğinden, Suunto 5 Peak ürününü çalışma sıcaklığı aralığının dışında kullanmayın. Ciltte yanıklar oluşturabileceğinden, ürünü çalışma sıcaklığının üzerinde kullanmayın.


2. GÜVENLİK

Güvenlik önlemi türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.


 **İPUCU:** - cihazın özelliklerinin ve işlevlerinin nasıl kullanılacağı ile ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.

Güvenlik önlemleri

 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.


 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.


 **UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.


 **UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.

 **DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak dikkate alın.

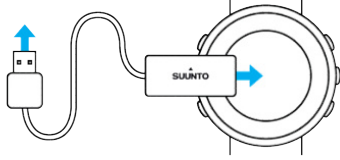
 **DİKKAT:** Ürüne vurmeyin veya ürünü düşürmeyin, bu ürüne hasar verebilir.

 **NOT:** Suunto'da, etkinlik ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak, ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği ölçümler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, nabız, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyumlayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

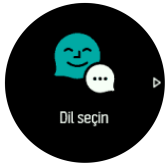
3. Başlarken

Suunto 5 Peak ürününüzü ilk defa çalıştırmak hızlı ve basittir.

1. Saatinizi uyandırmak için, saatle birlikte verilen USB kablosunu kullanarak bir güç kaynağına bağlayın.



2. Kurulum sihirbazını başlatmak için orta düğmeye basın.



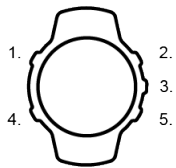
3. Sağ üst veya sağ alt düğmeye basarak dilinizi seçin ve orta düğmeyle onaylayın.



4. İlk ayarları tamamlamak için kurulum sihirbazını takip edin. Değerleri değiştirmek için sağ üst veya sağ alt düğmeye basın ve orta düğmeye basarak sonraki adımı seçin ve bu adıma ilerleyin.

3.1. Düğmeler

Suunto 5 Peak cihazında, ekranlar ve özellikler arasında gezinmek için kullanabileceğiniz beş düğme bulunmaktadır.



1. Sol üst düğme

- ekran ışığını etkinleştirmek için basın
- alternatif bilgileri görüntülemek için basın

2. Sağ üst düğme

- görünüm ve menülerde yukarı ilerlemek için basın

3. Orta düğme

- bir öğe seçmek için basın
- ekranları değiştirmek için basın
- bağlam kısayol menüsünü açmak için basılı tutun

4. Sol alt düğme

- geri gitmek için basın

5. Sağ alt düğme

- görünüm ve menülerde aşağı ilerlemek için basın

Bir egzersizi kaydederken düğmelerin farklı işlevleri bulunur:

1. Sol üst düğme

- alternatif bilgileri görüntülemek için basın

2. Sağ üst düğme

- kaydı duraklatmak veya sürdürmek için basın
- aktiviteyi değiştirmek için basılı tutun

3. Orta düğme

- ekranları değiştirmek için basın
- bağlam seçenekleri menüsünü açmak için basılı tutun

4. Sol alt düğme

- ekranları değiştirmek için basın

5. Sağ alt düğme

- turu işaretlemek için basın
- düğmeleri kilitlemek ve kilidi açmak için basılı tutun

3.2. Yazılım güncellemeleri

Yazılım güncellemeleri, saatinize önemli iyileştirmeler ve yeni özellikler ekler. Suunto 5 Peak Suunto uygulamasına bağlıysa otomatik olarak güncellenir.

Bir güncelleme kullanılabilir olduğunda ve saatiniz Suunto uygulamasına bağlıysa, yazılım güncellemesi saate otomatik olarak indirilir. Bu indirme işleminin durumu Suunto uygulamasında görülebilir.

Yazılım saatinize indirildiğinde, pil seviyesi en az %50 olduğu ve eşzamanlı olarak herhangi bir egzersiz kaydedilmediği müddetçe saat gece vakti kendisini günceller.

Güncellemeyi gece otomatik yapılmadan önce manuel olarak yüklemek istiyorsanız **Ayarlar** > **Genel** seçeneğine gidin ve **Yazılım güncellemesi** öğesini seçin.



NOT: Güncelleme tamamlandığında, sürüm notları Suunto uygulamasında görünür.

3.3. Suunto uygulaması

Suunto uygulaması ile, Suunto 5 Peak deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. GPS'i optimize etmek, mobil bildirimler almak, analizler ve daha fazlası için, saatinizi mobil uygulama ile eşleştirin.



NOT: Uçuş modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçuş modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatinizin Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünde **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** seçeneğine gidin ve henüz etkinleştirilmemişse etkinleştirin.
2. Uyumlu mobil cihazınıza iTunes App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve açık değilse Bluetooth'u açın.
4. Uygulama ekranının sol üst kısmındaki saat simgesine dokununuz ve ardından saatinizi eşleştirmek için "EŞLEŞTİR" seçeneğine dokununuz.
5. Saatinizde ve uygulamada gösterilen kodu yazarak eşleştirmeyi doğrulayın.



NOT: Bazı özellikler, WiFi veya mobil ağ üzerinden İnternet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri geçerli olabilir.

3.4. Optik kalp hızı

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.
- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

UYARI: Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

UYARI: Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

UYARI: Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

UYARI: Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

3.5. Ayarları düzenleme

Bir ayar yapmak için:

1. Ayarlar simgesini görene kadar sağ üst düğmeye basın, ardından ayarlar menüsüne girmek için orta düğmeye basın.



2. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak ayarlar menüsünde gezinin.




3. Ayar seçiliyken, orta düğmeye basarak ayarı seçin. Sol alt düğmeye basarak menüde geri gidin.
4. Değer aralığı bulunan ayarlarda, sağ üst veya sağ alt düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



5. Sadece açık veya kapalı seçeneği bulunan ayarlarda, orta düğmeye basarak değeri değiştirebilirsiniz.



 **İPUCU:** Ayrıca, orta düğmeyi basılı tutarak kısayol menüsünden genel ayarlara erişebilirsiniz.



4. Ayarlar

4.1. Düğme kilidi ve ekran karartma

Egzersiz kaydı yaparken, sağ alt düğmeyi basılı tutarak düğmeleri kilitleyebilirsiniz. Kilitleme işleminden sonra ekran görünümünü değiştiremezsiniz, ancak arka aydınlatma otomatik moddaysa herhangi bir düğmeye basarak arka aydınlatmayı açabilirsiniz.

Kilidi açmak için, sağ alt düğmeyi tekrar basılı tutun.

Egzersiz kaydı yapmadığınız zamanlarda, ekran kısa bir süre pasif kaldıktan sonra kararır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Daha uzun süreli pasif modlarda, saat uyku moduna girer ve ekranı tamamen kapatır. Herhangi bir hareket ekranı yeniden etkinleştirir.

4.2. Ekran ışığı

Arka ışık özellikleri, **Genel** » **Ekran ışığı** altındaki ayarlardan ayarlanabilir.

- Bekleme uyarı, etkin bir arka ışık açık değilken (ör. düğmelere basılarak tetiklenen) ekran parlaklığını denetler. İki Bekleme seçeneği şunlardır Açık ve Kapalı.
- Bilekle uyandır özelliği, normal saat modunda bekleme konumu arka ışığını etkinleştirir, egzersiz modundaysa bileğinizi saati okuma konumuna kaldırdığınızda arka ışığı etkinleştirir. Üç Bilekle uyandır seçeneği şunlardır:
 - Açık: Normal saat modunda veya egzersiz sırasında bileğinizi kaldırınca arka ışık etkinleştirilir.
 - Sadece egzersiz: Sadece egzersiz sırasında bileğinizi kaldırınca arka ışık etkinleştirilir.
 - Kapalı: Bilekle uyandır özelliği kapalıdır.



NOT: Arka ışığı daima açık olacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Orta düğmeyi basılı tutarak **Kısayollar** menüsüne girin, **Ekran ışığı** seçeneğine gidin ve arka ışığı zorla açık tutacak şekilde değiştirin.

4.3. Sesler ve titreşim

Sesler ve titreşim uyarıları; bildirimler, alarmlar ve diğer önemli olaylar ve eylemler için kullanılır. Her ikisi de **Genel** » **Tonlar** altındaki ayarlardan değiştirilebilir.

Genel » **Tonlar** » **Genel** altında, aşağıdakiler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Tümü açık:** tüm olaylar bir uyarıyı tetikler
- **Tümü kapalı:** hiçbir olay uyarı tetiklemez
- **Düğmeler kapalı:** düğmelere basma dışındaki tüm olaylar uyarıları tetikler.

Genel » **Tonlar** » **Alarmlar** altında, titreşimleri açıp kapatabilirsiniz.

Aşağıdakiler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Titreşim:** titreşimli uyarı
- **Tonlar:** sesli uyarı
- **Her ikisi:** titreşimli ve sesli uyarı.

4.4. Bluetooth bağlanabilirliği

Suunto 5 Peak saatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirdiğiniz zaman, mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, POD'lar ve sensörler eşleştirilirken de kullanılır.

Ancak, saatinizin Bluetooth tarayıcılar tarafından görünmesini istemiyorsanız, keşfedilme ayarını **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** altından etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.




Ayrıca Bluetooth özelliği, uçak modu etkinleştirilerek tamamen kapatılabilir, bkz. 4.5. Uçak modu

4.5. Uçak modu

Kablosuz iletimleri kapatmanız gerektiği zaman, uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik)** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.



 **NOT:** Cihazınızla başka bir cihazı eşleştirmek için, ilk olarak uçak modunu açıksa kapatmanız gerekir.

4.6. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri kapatan bir ayardır ve örneğin saatin her zamanki gibi ama sessiz bir şekilde çalışmasını istediğiniz tiyatro veya herhangi bir ortamda saati kullanırken çok faydalı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak için:

1. Saat yüzünde, kısayol menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirmek için orta düğmeye basın.

Bu moddayken, ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın. Ekran açıkken, Rahatsız Etmeyin modunu kapatmak için sağ üst düğmeye basın.

Ayarlanmış bir alarmınız varsa, bu normal olarak duyulur ve siz alarmı ertelediğiniz sürece Rahatsız Etmeyin modunu devre dışı bırakır.

4.7. Bildirimler

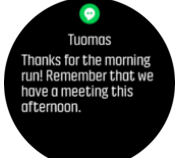
Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirdiyseniz ve bir Android telefon kullanıyorsanız, gelen aramalar ve kısa mesajlar gibi bildirimleri saatinizde alabilirsiniz.

Saatinizi uygulamayla eşleştirdiğinizde, bildirimler varsayılan olarak açıktır. Bunları, **Bildirimler** altındaki ayarlardan kapatabilirsiniz.



NOT: İletişim için kullanılan bazı uygulamalardan gelen mesajlar Suunto 5 Peak ile uyumlu olmayabilir.

Bir bildirim geldiği zaman saat yüzünde bir açılır pencere belirir.



Mesaj ekrana tam olarak sığmıyorsa, metnin tamamında gezinmek için sağ alt düğmeye basın.

Bildirimle etkileşime geçmek için **İşlemler** seçeneğine basın (kullanılabilir seçenekler bildirim gönderen mobil uygulamaya göre değişiklik gösterir).

İletişim için kullanılan uygulamalarda **Hızlı yanıt** göndermek için saatinizi kullanabilirsiniz. Önceden tanımlı mesajları Suunto uygulamasında seçip değiştirebilirsiniz.

Bildirim geçmişi

Mobil cihazınızda okunmamış bildirimler veya cevapsız aramalar varsa, bunları saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Saat yüzünde orta düğmeye basın ve ardından bildirim geçmişinde ilerlemek için alt düğmeye basın.

Mobil cihazınızda mesajları kontrol ettiğiniz zaman bildirim geçmişi silinir.

4.8. Saat ve tarih

Saatiniz ilk kez başlatılırken, saat ve tarihi ayarlarsınız. Bundan sonra, saatiniz herhangi bir sapmayı düzeltmek için GPS saatini kullanır.

Suunto uygulaması ile eşleştirdikten sonra, saatiniz mobil cihazlardan güncel saati, tarihi, saat dilimini ve gün ışığı tasarrufu saatini alacaktır.

Genel » **Saat/tarih** kısmında **Otomatik saat güncellemesi** seçeneğine dokunarak özelliği açabilir ve kapatabilirsiniz.

Tarihi ve saati **Genel** » **Saat/tarih** seçeneği altındaki ayarlardan manuel olarak belirleyebilir, ayrıca burada saat ve tarih biçimlerini de değiştirebilirsiniz.

Ana saate ek olarak, çift saat özelliğini de kullanarak farklı bir konumdaki (örneğin seyahat ettiğiniz yerdeki) saati de takip edebilirsiniz. Bir konum seçerek saat dilimini ayarlamak için

Genel » **Saat/tarih** altındaki **Çift saat** seçeneğine dokununuz.

4.8.1. Alarm

Saatinizde bir kez veya belirli günlerde yinelenen şekilde çalabilen bir alarm vardır.

Alarmlar » **Alarm** altındaki ayarlardan alarmı etkinleştirin.

Alarm ayarlamak için:

1. Öncelikle alarmın ne sıklıkla çalacağını belirleyin. Seçenekler şunlardır:

- **Bir Kez (Bir kez):** alarm, takip eden 24 saat içinde belirlenen saatte bir kez çalar
- **Hafta içi (Haftalık):** alarm, Pazartesi-Cuma günleri arasında aynı saatte çalar
- **Günlük (Günlük):** alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar



2. Saat ve dakikayı belirledikten sonra ayarlardan çıkın.



Alarm çaldığında, durdurmak için kapatabilir veya erteleme seçeneğini belirleyebilirsiniz. Ertelene süresi 10 dakikadır ve 10 kez yinelenir.



Alarmın çalmaya devam etmesine izin verirseniz 30 saniye sonra otomatik olarak ertelenir.

4.9. Dil ve birim sistemi

Saatinizde kullanılan dili ve birim sistemini **Genel** (Genel) » **Dil** (Dil) seçeneği altından değiştirebilirsiniz.

4.10. Saat yüzleri

Suunto 5 Peak hem dijital hem analog stiller arasından seçim yapabileceğiniz saat yüzleriyle birlikte gelir.

Saat yüzünü değiştirmek için:

1. Başlatıcıdan, **Saat yüzü (Saat yüzü)** ayarına gidin veya bağlam menüsünü açmak için orta düğmeyi basılı tutun. Orta düğmeye basarak **Saat yüzü (Saat yüzü) ögesini seçin**



2. Saat yüzü önizlemelerini taramak için sağ üst veya sağ alt düğmeleri kullanın, ardından orta düğmeye basarak kullanmak istediğinizi seçin.
3. Renk seçeneklerini taramak için sağ üst veya sağ alt düğmeleri kullanın, ardından kullanmak istediğinizi seçin.



Her saat yüzünde tarih veya çift saat gibi ilave bilgiler bulunur. Görünümler arasında geçiş yapmak için orta düğmeye basın.

4.10.1. Ayın evreleri

Gün doğumu ve gün batımı saatlerine ek olarak, ayın evrelerini de takip edebilirsiniz. Ayın evreleri, saatinizde ayarladığınız tarihe dayalıdır.

Ayın evreleri, açık hava tarzı saat yüzünde bir görünüm olarak mevcuttur. Ayın evrelerini görene kadar alt satırı değiştirmek için sol üst düğmeye basın.



Evreler, aşağıdaki şekilde yüzde içeren bir simge olarak sunulur:

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

4.11. Gün doğumu ve gün batımı alarmları

Suunto 5 Peak saatinizdeki gün doğumu/gün batımı alarmları, konunuza dayalı olan uyarlanabilir alarmlardır. Sabit bir saat ayarlamak yerine, gerçek gün doğumu veya gün batımından ne kadar önce uyarılmak istediğinize göre alarmı ayarlarsınız.

Gün doğumu ve gün batımı saatleri GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.

Gün doğumu/gün batımı alarmlarını ayarlamak için:

1. Kısayol menüsünü açmak için orta düğmeye basın.
2. Aşağıdaki **ALARMLAR** ögesine ilerleyin ve orta düğmeye basarak giriş yapın.
3. Ayarlamak istediğiniz alarma gidin veya orta düğmeye basarak seçin.




4. Üst ve alt düğmelerle yukarı/aşağı ilerleyerek ve orta düğmeyle onaylayarak gün doğumu/gün batımı öncesi istenen saat sayısını girin.
5. Aynı şekilde dakikayı ayarlayın.



6. Onaylamak ve çıkış yapmak için orta düğmeye basın.

 **IPUCU:** Gün doğumu ve gün batımı saatlerini gösteren bir saat yüzü de mevcuttur.




 **NOT:** Gün doğumu ve gün batımı saatleri ile birlikte alarmlar GPS düzeltmesi gerektirir. GPS verileri kullanılabilir hale gelene kadar saat kısımları boş durur.

4.12. Güç tasarrufu

Saatiniz, normal günlük kullanım esnasında pil ömrünü uzatmak için tüm titreşim, günlük KH ve Bluetooth bildirimlerini kapatan bir güç tasarrufu seçeneğine sahiptir. Aktiviteleri kaydederken güç tasarrufu seçenekleri için, *Pil gücü yönetimi* kısmına bakın.

Güç tasarrufunu **Genel** » **Güç tasarrufu** altındaki ayarlardan etkinleştirebilir/devre dışı bırakabilirsiniz.



 **NOT:** Pil düzeyi %10'a ulaştığı zaman, güç tasarrufu otomatik olarak etkinleştirilir.

4.13. Konum biçimleri

Konum biçimi, GPS konumunuzun saatte gösterilme şeklidir. Tüm biçimler aynı konumla ilgilidir, sadece söz konusu konumu farklı bir şekilde ifade ederler.

Konum biçimini, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Konum biçimi** (Konum biçimi) altında bulunan saat ayarlarında değiştirebilirsiniz.

Enlem/boylam en yaygın kullanılan karelajdır ve üç farklı biçimi vardır:

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


Diğer kullanılabilir yaygın konum biçimleri arasında şunlar vardır:

- UTM (Universal Transverse Mercator - Evrensel Çapraz Merkator) iki boyutlu, yatay bir konum görünümü sunar.
- MGRS (Military Grid Reference System - Askeri Karelaj Referans Sistemi), UTM'nin bir uzantısıdır ve bir karelaj bölgesi belirleyicisi, 100.000 metrekare tanımlayıcısı ve sayısal bir konumdan oluşur.

Suunto 5 Peak saatiniz, aşağıdaki yerel konum biçimlerini de destekler:

- BNG (Britanya)
- ETRS-TM35FIN (Finlandiya)
- KKJ (Finlandiya)
- IG (İrlanda)
- RT90 (İsveç)
- SWEREF 99 TM (İsveç)

- CH1903 (İsviçre)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Kıta ABD'si
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Yeni Zelanda)

 **NOT:** Bazı konum biçimleri, 84° kuzey ve 80° güney bölgelerinde veya amaçlanan ülkeler dışında kullanılamaz. İzin verilen bölgenin dışındaysanız, konum koordinatlarınız saatte gösterilemez.

4.14. Cihaz bilgileri

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini **Genel** (Genel) » **Hakkında** (Hakkında) seçeneği altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

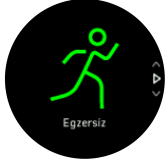
5. Özellikler

5.1. Egzersiz kaydetme

Saatinizi 7/24 aktivite izlemeye ek olarak, antrenman oturumlarınız ile diğer aktivitelerinizi kaydetmek ve ayrıntılı geri bildirim alarak ilerlemenizi takip etmek için de kullanabilirsiniz.

Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Kalp hızı sensörünü (isteğe bağlı) takın.
2. Başlatıcıyı açmak için sağ üst düğmeye basın.
3. Yukarı kaydırarak egzersiz simgesine gidin ve orta düğmeyle seçin.



4. Spor modları arasında gezinmek için sağ üst veya sağ alt düğmeleri kullanın, ardından kullanmak istediğinizi seçmek için orta düğmeye basın.
5. Başlat göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğelere bağlı olarak (kalp hızı, bağlı GPS gibi), bir dizi simge görünür. Ok işareti (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner. Kalp simgesi (kalp hızı) arama esnasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğu zaman, bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemere takılmış olan renkli bir kalbe dönüşür. Optik kalp hızı sensörünü kullanıyorsanız, kemer içermeyen renkli bir kalbe dönüşür.

Bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız, ancak simge yeşil renge dönüyorsa, kalp hızı sensörünün eşleştirilip eşleştirilmediğini kontrol edin (bkz. 5.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*) ve spor modunu tekrar seçin.

Her bir simgenin yeşil veya kırmızı renge dönmesini bekleyebilir veya istediğiniz zaman orta düğmeye basarak kayıt işlemini başlatabilirsiniz.



Kayıt başlatıldıktan sonra seçilen kalp hızı kaynağı sabitlenir ve devam eden antrenman oturumu boyunca değiştirilemez.

6. Kayıt esnasında, orta düğme ile ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
7. Kaydı duraklatmak için sağ üst düğmeye basın. Sağ alt düğmeyle durdurun ve kaydedin veya sağ üst düğmeyle devam ettirin.



Seçtiğiniz spor modunda süre hedefi belirlemek gibi seçenekler varsa, kaydı başlatmadan önce sağ alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, kayıt esnasında orta düğmeye basılı tutarak spor modu seçeneklerini ayarlayabilirsiniz.

Bir çoklu spor modu kullanıyorsanız, sağ üst düğmeyi basılı tutarak spor dalları arasında geçiş yapabilirsiniz.

Kaydı durdurduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz (bkz. 5.1.9. His). Ardından sağ üst veya alt düğmelerle göz atabileceğiniz bir aktivite özeti sunulur.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt tuttuysanız, ekranı **Sil** ögesine kaydırıp orta düğmeyle onaylayarak günlük kaydını silebilirsiniz. Günlük kaydı defterinden de aynı şekilde günlük kayıtlarını silebilirsiniz.



5.1.1. Spor modları

Saatiniz, önceden tanımlanmış bir dizi spor moduyla birlikte gelir. Bu modlar, dışarıdaki günlük yürüyüşlerden triatlon müsabakalarına kadar değişen belirli aktivite ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersiz kaydederken (bkz. 5.1. Egzersiz kaydetme), ekranı yukarı ve aşağı doğru kaydırarak spor modlarının kısa bir listesini görebilirsiniz. Listenin tamamını ve tüm spor modlarını görmek için kısa listenin sonundaki simgeye dokununuz.



Her bir spor modunda, seçilen spor moduna bağlı olarak farklı veriler gösteren bir dizi benzersiz ekran vardır. Egzersiz sırasında saat ekranında gösterilen verileri Suunto uygulaması ile düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz.

Spor modlarının *Suunto uygulaması (Android)* veya *Suunto uygulaması (iOS) sürümünde nasıl özelleştirileceğini öğrenin.*

5.1.2. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma

Egzersiz yaparken, Suunto 5 Peak ürününüz ile farklı hedefler belirlemek mümkündür.

Seçtiğiniz spor modunda hedefler seçeneği varsa, kaydı başlatmadan önce sağ alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için sağ alt düğmeye basın.
2. **Hedefler** seçimini yapın ve orta düğmeye basın.
3. **Süre** veya **Mesafe** seçimini yapın.
4. Hedefinizi seçin.
5. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için orta düğmeyi basılı tutun.

Genel hedefleri etkinleştirdiğiniz zaman, her veri ekranında ilerlemenizi gösteren bir hedef göstergesi görülür.



Ayrıca, hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef tamamlandığında bir bildirim alırsınız.

Yoğunluk hedefiyle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için sağ alt düğmeye basın.
2. **Yoğunluk bölgeleri** seçimini yapın ve orta düğmeye basın.
3. **Kalp hızı**, **Tempo** veya **Güç** seçimini yapın.
(Seçenekler, seçilen spor moduna ve saatinizle eşleştirdiğiniz bir güç pod'u olup olmamasına bağlıdır).
4. Hedef bölgenizi seçin.
5. Spor modu seçeneklerine geri dönmek için orta düğmeyi basılı tutun

5.1.3. Egzersiz sırasında navigasyon

Egzersiz kaydederken bir rotaya veya POI'ye gidebilirsiniz.

Kullandığınız spor modunun, navigasyon seçeneklerine erişebilmesi için GPS'in etkin olması gerekir. Spor modu GPS doğruluğu Tamam ise, bir rota veya POI seçtiğinizde GPS doğruluğu En İyi olarak değiştirilir.

Egzersiz esnasında navigasyon için:

1. Suunto uygulamasında bir rota veya POI oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin ve ardından seçenekleri açmak için alt düğmeye basın. Alternatif olarak, ilk başta kaydınızı başlatın ve ardından spor modu seçeneklerini açmak için orta düğmeyi basılı tutun.
3. Ekranı **Navigasyon** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. Üst ve alt düğmelere basarak bir navigasyon seçeneği belirleyin ve orta düğmeye basın.
5. Gitmek istediğiniz rotayı veya POI'yi seçin ve orta düğmeye basın. Ardından, navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.

Henüz egzersiz kaydını başlatmamışsanız, son adımda tekrar spor modu seçeneklerine geri dönersiniz. Başlangıç görünümüne geri dönün ve kaydınızı normal şekilde başlatın.

Egzersiz yaparken, orta düğmeye basarak navigasyon ekranına gidebilirsiniz, burada seçtiğiniz rota veya POI gösterilir. Navigasyon ekranı hakkında daha fazla bilgi için, bkz.

5.4.6.1. Bir POI'ye navigasyon ve 5.4.3. Rotalar.

Bu ekrandayken, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak navigasyon seçeneklerinizi açabilirsiniz. Navigasyon seçeneklerinden, örneğin farklı bir rota veya POI seçebilir, geçerli konum koordinatlarınızı kontrol edebilir ve **Gezinti modu** ögesini seçerek navigasyonu sonlandırabilirsiniz.

5.1.4. Pil gücü yönetimi

Suunto 5 Peak cihazınızda, en çok ihtiyacınız olduğunda saatinizin pilinin bitmemesini sağlamaya yardımcı olması için akıllı pil teknolojisini kullanan bir pil güç yönetim sistemi bulunur.

Bir egzersizi kaydetmeye başlamadan önce (bkz. *Egzersiz kaydetme*), mevcut pil modunda tahmini ne kadar pil ömrü kaldığını görürsünüz.



Önceden tanımlanmış üç pil modu vardır: **Performans** (varsayılan), **Dayanıklılık** ve **Tur**. Bu modlar arasında geçiş yapmak, pilin ömrünü ve aynı zamanda saatin performansını da değiştirecektir.

NOT: Varsayılan olarak, *Tur* modu tüm KH izlemesini (bilek ve göğüs) devre dışı bırakır. *Tur* modunda KH izlemesini etkinleştirmek için başlatma göstergesinin altında **Seçenekler** seçeneğine gidin.

Bir egzersizi kaydetmeye başlamadan önce, pil modlarını değiştirmek ve her modun saat performansını nasıl etkilediğini görmek için **Seçenekler** » **Pil modu** seçeneğine dokunabilirsiniz.



İPUCU: Ayrıca, sağ üst düğmeye basarak bir egzersiz kaydını başlatırken pil modunu hızlı bir şekilde değiştirebilirsiniz.

Önceden tanımlanmış bu dört pil moduna ek olarak, kendi istediğiniz ayarlarla özel bir pil modu oluşturabilirsiniz. Özel mod söz konusu spor modu içindir ve her bir spor modu için özel bir pil modu oluşturmak mümkündür.

NOT: Navigasyona başlarsanız veya bir egzersiz sırasında tahmini varış zamanı (TVZ) gibi navigasyon verilerini kullanırsanız, seçilen pil modundan bağımsız olarak GPS doğruluğu **En İyi**, moduna geçer.

Pil bildirimleri

Saatinizin pil modlarına ek olarak, bir sonraki maceranızda yeterli pil ömrüne sahip olmanızı sağlamanız için akıllı hatırlatıcılar kullanır. Bazı hatırlatıcılar, örneğin aktivite geçmişinize dayalı olarak önceliklidir. Bununla birlikte, örneğin saatinizin bir aktivite kaydederken pil gücünüzün

düşük olduğunu fark ettiği durumlarda da bildirim alırsınız. Otomatik olarak farklı bir pil moduna geçmenizi önerecektir.




Saatiniz, pil düzeyi %20'deyken sizi bir kez uyaracak ve %10'dayken tekrar uyaracaktır.

5.1.5. Yüzme

Suunto 5 Peak ürününüzü havuzda yüzerken kullanabilirsiniz.

Saat, havuzda yüzme spor modunu kullanırken mesafeyi tespit etmek için havuz uzunluğunu kullanır. Havuz uzunluğunu, yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

 **NOT:** Bilekten kalp hızı sensörü su altında çalışmayabilir. Daha güvenilir KH takibi için, göğüsten kalp hızı sensörü kullanın.


5.1.6. Aralıklı antrenman

Aralıklı antrenmanlar, yüksek ve düşük yoğunluklu çalışmalara ilişkin tekrarlayan gruplardan oluşan yaygın bir antrenman biçimidir. Suunto 5 Peak ile, her bir spor modu için saatte kendi aralıklı antrenmanınızı tanımlayabilirsiniz.

Aralıklarınızı tanımlarken, ayarlayacağınız dört öğe vardır:

- Aralıklar: aralıklı antrenmanı etkinleştiren açma/kapama anahtarı. Bu anahtarı açarsanız, spor modunuza aralıklı antrenman ekranı eklenir.
- Tekrarlamalar: yapmak istediğiniz aralık + toparlanma setlerinin sayısı.
- Aralık: mesafeye veya süreye göre yüksek yoğunluklu aralığınızın uzunluğu.
- Toparlanma: mesafeye veya süreye göre aralıklar arasındaki dinlenme sürenizin uzunluğu.

Aralıklarınızı tanımlamak için mesafe kullanacaksanız, mesafeyi ölçen bir spor modunda olmanız gerektiğini unutmayın. Ölçüm, örneğin GPS'e dayalı veya ayak ya da bisiklet POD'undan olabilir.

 **NOT:** Aralıkları kullanıyorsanız navigasyonu etkinleştiremezsiniz.

Aralıklı şekilde antrenman yapmak için:

1. Açılış ekranından sporunuzu seçin.
2. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için sağ alt düğmeye basın.
3. Aşağı doğru **Aralıklar (Aralıklar)** öğesine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
4. Aralıklar özelliğini etkinleştirin ve ayarları yukarıda anlatıldığı şekilde yapın.




5. Yukarı doğru **Geri** öğesine gidin ve orta düğmeyle onaylayın.

6. Başlangıç görünümüne geri dönene kadar sağ üst düğmeye basın ve egzersizinize normal şekilde başlayın.
7. Aralıklar ekranının görünümünü değiştirmek için sol alt düğmeye basın ve aralıklı antrenmanınıza başlamaya hazır olduğunuz zaman sağ üst düğmeye basın.



8. Tüm tekrarlamalarınızı tamamlamadan aralıklı antrenmanı durdurmak isterseniz, orta düğmeyi basılı tutarak spor modu seçeneklerini açın ve **Aralıklar (Aralıklar)** ögesini devre dışı bırakın.

 **NOT:** Aralıklar ekranındayken düğmeler normal şekilde çalışır, örneğin sağ üst düğmeye basıldığında sadece aralıklı antrenman değil egzersiz kaydı da duraklatılır.

Egzersiz kaydınızı durdurduktan sonra, söz konusu spor modu için aralıklı antrenman otomatik olarak devre dışı bırakılır. Ancak diğer ayarlar korunur, bu sayede spor modunu bir sonraki sefer kullandığınızda aynı antrenmanı kolayca başlatabilirsiniz.

5.1.7. Ekran teması

Egzersiz veya navigasyon yaparken saat ekranınızın okunabilirliğini artırmak için açık ve koyu temalar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Açık temadayken ekran arka planı açık renkte, sayılar koyu renkte olur.

Koyu temadayken, kontrast bunun tam tersidir yani arka plan koyu, sayılar açık renkte olur.

Tema, saatinizde herhangi bir spor modu seçeneğinden değiştirebileceğiniz genel bir ayardır.

Ekran temasını spor modu seçeneklerinden değiştirmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için, saat yüzüdeyken sağ üst düğmeye basın.
2. **Egzersiz** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
3. Herhangi bir spor moduna gidin ve sağ alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
4. Aşağıdaki **Tema** ögesine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
5. Sağ üst ve sağ alt düğmelere basarak Aydınlık ve Karanlık arasında geçiş yapın, ardından orta düğme ile seçimi kabul edin.
6. Spor modu seçeneklerinden çıkmak ve spor modunu başlatmak (veya spor modundan çıkmak) için tekrar yukarı kaydırın.

5.1.8. Otomatik duraklat

Otomatik duraklatma özelliği, hızınız 2 km/saatten (1,2 mph) düşük olduğunda egzersizinizi kaydetmeyi durdurur. Hızınız 3 km/saatin (1,9 mph) üzerine çıkarsa kayıt otomatik olarak devam eder.

Her bir spor modu için otomatik duraklatma özelliğini, egzersiz kaydınıza başlamadan önce saatteki spor modu ayarlarından açıp kapatabilirsiniz.

Kayıt işlemi esnasında otomatik duraklatma açıksa, kayıt işlemi otomatik olarak duraklatıldığında açılır pencere ile bildirilir.



Mevcut mesafe, KH, saat, pil seviyesi ekranlarını görmek ve bu ekranlar arasında geçiş yapmak için orta düğmeye basın.



Tekrar hareket etmeye başladığınız zaman, kayıt işlemini otomatik olarak devam etmeye bırakabilirsiniz veya sağ üst düğmeye basarak açılır pencere üzerinden manuel olarak devam ettirebilirsiniz.

5.1.9. His

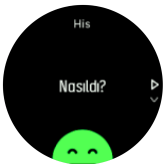
Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız, her oturumdan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuza ilişkin önemli bir göstergedir.

Seçebileceğiniz beş his derecesi vardır:

- **Zayıf**
- **Ortalama**
- **İyi**
- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

Bu seçeneklerin ne anlama geldiğine karar vermek tamamen size bağlıdır. Önemli olan bunları tutarlı olarak kullanmanızdır.

Her bir antrenman oturumu için, kaydı durdurduktan sonra '**Nasıldı?**' sorusuna yanıt vererek doğrudan saatte kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Orta düğmeye basarak soruyu cevaplamadan atlayabilirsiniz.

5.2. Medya kontrolleri

Telefonunuzda oynatılan veya telefonunuzdan başka bir cihaza yayınlanan müzik, podcast ve diğer medyayı kontrol etmek için Suunto 5 Peak kullanılabilir. Varsayılan olarak medya kontrolleri açıktır ancak **Ayarlar** » **Medya kontrolleri** altından kapatılabilir.



NOT: Medya kontrolleri kullanmadan önce saatinizi telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.

Medya kontrollerine erişmek için saat yüzünde orta düğmeye basın veya egzersiz sırasında medya kontrol ekranı gösterilene kadar orta düğmeye basın.

Medya kontrol ekranında düğmelerin işlevleri şu şekildedir:



- **Oynat/Duraklat:** Sağ üst düğme
- **Sonraki parça/bölüm:** Sağ alt düğme
- **Önceki parça/bölüm:** Sağ üst düğme (uzun basın)
- **Ses:** Sağ alt düğme (uzun basın), ses kontrollerini açar
 - Ses kontrolleri ekranında, sağ üst düğme sesi artırırken sağ alt düğme sesi azaltır. Medya kontrol ekranına dönmek için orta düğmeye basın.

Medya kontrol ekranından çıkmak için orta düğmeye basın.

5.3. Günlük defteri

Başlatıcıdan günlük defterine erişebilirsiniz.



Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak günlükte gezinin. Seçtiğiniz girişi açmak ve görüntülemek için orta düğmeye basın.



Günlükten çıkmak için, sol alt düğmeye basın.



5.4. Navigasyon

5.4.1. Rakım navigasyonu

Rakım bilgileri içeren bir rotada geziniyorsanız, rakım profili ekranını kullanarak tırmanma ve inmeye dayalı olarak da navigasyon yapabilirsiniz. Ana navigasyon ekranındayken (rotanızı gördüğünüz ekran), orta düğmeye basarak rakım profili ekranına geçebilirsiniz.

Rakım profili ekranında aşağıdaki bilgiler gösterilir:

- üst: geçerli rakımınız
- orta: geçerli konumunuzu gösteren rakım profili
- alt: kalan tırmanma veya inme (görünümleri değiştirmek için sol üst düğmeye basın)



Rakım navigasyonunu kullanırken rotadan fazla saparsanız, saatinizdeki rakım profili ekranında **Rota dışı (Rota dışı)** mesajı gösterilir. Bu mesajı görürseniz, rakım navigasyonu ile devam etmeden önce yola geri dönmek için rota navigasyon ekranına gidin.

5.4.2. Altimetre

Suunto 5 Peak, yüksekliği ölçmek için GPS'i kullanır. En uygun sinyal koşulları altında, GPS konumunun hesaplanmasındaki tipik olası hataları ortadan kaldırarak, GPS yükseklik ölçümünün bulunduğu irtifa değeriyle ilgili oldukça iyi bir ölçüm sağlar.

Suunto 5 Peak, yüksekliği ölçmek amacıyla yalnızca GPS'i kullandığı için, GPS maksimum doğruluğa ayarlanmamışsa herhangi bir filtreleme işlemi hataya tabi olabilir ve olası hatalı yükseklik ölçümlerine yol açabilir.

İrtifa ölçümlerinin iyi olmasını istiyorsanız, kayıt sırasında GPS doğruluğunun **En İyi** (En İyi) olarak ayarlandığından emin olun.

Bununla birlikte, en iyi doğruluğa ayarlanmış olsa bile, GPS yükseklik değeri mutlak konum olarak değerlendirilmemelidir. Bu değer sadece bulunduğunuz gerçek irtifa için bir tahmindir ve bu tahminin doğruluğu büyük oranda çevresel koşullara bağlıdır.

5.4.3. Rotalar

Suunto 5 Peak saatinizi rotalarda gezinmek için kullanabilirsiniz.

Bir rotada gezinmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için sağ üst düğmeye basın.
2. Ekranı **Navigasyon** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.



3. **Rotalar** öğesine gidin ve orta düğmeye basarak rota listenizi açın.



4. Gitmek istediğiniz rotaya gidin ve orta düğmeye basın.



5. Rotayı egzersiz yapmak için kullanmak istiyorsanız **Egzersiz başlatma** seçeneğine, sadece rotada gezinmek istiyorsanız **Sadece navigasyon** seçeneğine basın.



NOT: *Yalnızca rotada gezinirseniz, hiçbir şey kaydedilmez veya Suunto uygulamasına işlenmez.*

6. İsteddiğiniz zaman sağ üst düğmeye tekrar basarak navigasyonu durdurabilirsiniz.



Detaylı görünümde, orta düğmeyi basılı tutarak yakınlaştırıp uzaklaştırın. Sağ üst ve sağ alt düğmelerle yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz.



Navigasyon ekranındayken, alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.

Kısayol listesinden de egzersiz başlatmak mümkündür. **Egzersiz başlatma** seçildiğinde spor modları menüsü açılır ve egzersizinizi kaydetmeye başlayabilirsiniz. Egzersizi bitirirseniz, navigasyon da sona erecektir.

GPS içeren tüm spor modlarında, ayrıca bir rota seçim seçeneği bulunur. Bkz. 5.1.3. *Egzersiz sırasında navigasyon.*

Navigasyon rehberi

Bir rotada gezinirken, saatiniz siz rotada ilerledikçe ek bildirimler vererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan 100 metreden (330 ft) fazla saparsanız, saatiniz doğru yolda olmadığınızı size bildirir, bununla birlikte rotaya geri döndüğünüzde de size bildirimde bulunur.

Rota üzerinde bir POI ara noktasına ulaştığınızda, size mesafeyi ve bir sonraki ara nokta veya POI'ye tahmini yolculuk süresini (ETE) gösteren bir bilgilendirici açılır ekran görüntülenir.



NOT: *Eğer 8 şekli gibi kendi üzerinden geçen bir rotada geziniyorsanız ve kavşakta yanlış tarafa dönerseniz, saatiniz rota üzerinde bilerek farklı bir yöne gittiğinizi varsayacaktır. Saat, geçerli yeni yolculuk yönüne dayalı olarak bir sonraki ara noktayı gösterir. Dolayısıyla, karmaşık bir rotada gezinirken doğru yönde ilerlediğinizden emin olmak için, gezinti izinize dikkat edin.*

Adım adım navigasyon

Suunto uygulamasında rota oluştururken adım adım talimatları etkinleştirebilirsiniz. Rota saatinize aktarıldıktan sonra navigasyon için kullanıldığında, sesli uyarılarla ve dönülecek yol bilgileriyle size adım adım talimatlar verir.

5.4.4. İlk noktaya dön

Aktivite kaydı yaparken GPS kullanıyorsanız, Suunto 5 Peak otomatik olarak egzersiz başlangıç noktanızı kaydeder. Geri dönme seçeneği ile, Suunto 5 Peak sizi tekrar başlangıç noktanıza doğrudan götürebilir.

Geri dönme özelliğini başlatmak için:

1. Bir aktiviteyi kaydederken, navigasyon ekranına ulaşıncaya kadar orta düğmeye basın.
2. Kısayol menüsünü açmak için sağ alt düğmeye basın.
3. Geri dönme ögesine gidin ve seçmek için orta düğmeye basın.
4. Çıkmak ve navigasyon ekranına geri dönmek için sol alt düğmeye basın.

Navigasyon kılavuzu, seçilen spor modunda son ekran olarak gösterilir.

5.4.5. Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyon

Komoot üyesiyseniz, Komoot ile rotalar bulabilir veya planlayabilir ve bunları Suunto uygulaması aracılığıyla Suunto 5 Peak cihazınıza senkronize edebilirsiniz. Buna ek olarak, saatinizle kaydedilen egzersizleriniz otomatik olarak Komoot ile senkronize edilecektir.

Komoot rotalarınızla birlikte Suunto 5 Peak cihazınızda rota navigasyonunu kullanırken, saatiniz her dönüş için size sesli bir uyarı ve hangi yöne döneceğiniz konusunda bir metin içeren talimatlar verecektir.



Komoot tarafından desteklenen her dönüşte navigasyonu kullanmak için:

1. Komoot.com adresinden kayıt yaptırın
2. Suunto uygulamasında iş ortağı hizmetlerini seçin.
3. Komoot'u seçin ve Komoot kayıt işleminde kullandığınız kimlik bilgilerinizi kullanarak bağlanın.

Komoot'ta seçtiğiniz veya planlanmış tüm rotalarınız (Komoot'ta "turlar" olarak adlandırılırlar) otomatik olarak Suunto uygulamasıyla senkronize olur ve ardından bunları kolayca saatinize aktarabilirsiniz.

5.4.3. *Rotalar* bölümündeki talimatları izleyin ve her dönüşte talimat almak için Komoot'tan rotanızı seçin.

Suunto ve Komoot arasındaki iş ortaklığı hakkında daha fazla bilgi için bkz. <http://www.suunto.com/komoot>



NOT: Komoot şu anda Çin'de kullanılmamaktadır.

5.4.6. İlgi çekici noktalar

İlgi çekici nokta veya POI, kaydedip daha sonradan navigasyon yapabileceğiniz yol üstündeki kamp alanı veya manzara gibi özel bir konumdur. Suunto uygulamasında bir haritadan POI'ler oluşturabilirsiniz ve POI konumunda olmanız gerekmez. Saatinizde bir POI oluşturmak, mevcut konumunuz kaydedilerek gerçekleştirilir.

POI'ler şu şekilde tanımlanır:

- POI adı
- POI tipi
- Oluşturma tarihi ve saati
- Enlem
- Boylam
- Yükseklik

Saatinizde 250'ye kadar POI kaydedebilirsiniz.

5.4.6.1. Bir POI'ye navigasyon

Saatinizdeki POI listesinde bulunan bir POI'ye navigasyon yapabilirsiniz.



NOT: Bir POI'ye navigasyon yaparken, saatiniz tam güç GPS kullanır.

Bir POI'ye gitmek için:

1. Başlatıcıyı açmak için sağ üst düğmeye basın.
2. **Navigasyon (Navigasyon)** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
3. POI'ler ögesine gidin ve orta düğmeye basarak POI listenizi açın.
4. Navigasyon yapmak istediğiniz POI'ye gidin ve orta düğmeye basın.
5. Navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.

İstedığınız zaman üst düğmeye basarak navigasyonu durdurabilirsiniz.

Siz hareket halindeyken, POI navigasyonunun iki görünümü vardır:

- Yön göstergeli POI ve POI'ye olan mesafe



- POI'ye göre geçerli konumunuzu ve gezinti izinizi (kat ettiğiniz yol) gösteren harita görünümü



Görünümler arasında geçiş yapmak için orta düğmeye basın. Hareket etmeyi bırakırsanız, saat GPS'e göre hangi yöne gittiğinizi belirleyemez.



İPUCU: POI görünümündeyken, alt satırda mevcut konum ile POI arasındaki irtifa farkı ve tahmini varış süresi (ETA) veya yolculuk süresi (ETE) gibi ek bilgileri görmek için ekrana dokununuz.

Harita görünümündeyken, yakındaki diğer POI'ler gri renkte gösterilir. Genel harita ile detaylı görünüm arasında geçiş yapmak için sol üst düğmeye basın. Detaylı görünümde, orta düğmeye basarak yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilir, üst ve alt düğme ile yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz.

Navigasyon esnasında, kısayol listesini açmak için sağ alt düğmeye basın. Bu kısayollar, POI bilgilerine ve geçerli konumunuzu kaydetme veya navigasyon yapılacak başka bir POI seçme ve navigasyonu sonlandırma gibi işlemlere hızlı erişebilmenizi sağlar.

5.4.6.2. POI türleri

Suunto 5 Peak saatinizde aşağıdaki POI türleri mevcuttur:

	genel ilgi alanı
	Yatak Takımı (hayvan, avlanmak için)
	Başlangıç (rota veya yol başlangıcı)
	Büyük av (hayvan, avlanmak için)
	Kuş (hayvan, avlanmak için)
	Bina, ev
	Kafe, yiyecek, restoran
	Kamp, kamp yapma
	Otomobil, otopark
	Mağara
	Uçurum, tepe, dağ, vadi
	Sahil, göl, nehir, su
	Kavşak
	Acil Durum
	Son (rota veya yol sonu)
	Balık, balık tutma noktası
	Orman
	Define Avı
	Pansiyon, otel, konaklama
	Bilgi
	Çayır

	Zirve
	Ayak izi (hayvan ayak izleri, avlanmak için)
	Yol
	Kaya
	Sürtünme (hayvan işareti, avlanmak için)
	Sıyrık (hayvan işareti, avlanmak için)
	Silahla ateş (avlanmak için)
	Manzara
	Küçük av (hayvan, avlanmak için)
	Durma (avlanmak için)
	İz
	İz kamerası (avlanmak için)
	Şelale

5.4.6.3. POI ekleme ve silme

Suunto uygulaması aracılığıyla veya saatte geçerli konumunuzu kaydederek saatinize POI ekleyebilirsiniz.

Dışarıda ve saatiniz yanınızdayken POI olarak kaydetmek istediğiniz bir yere denk gelerseniz, ilgili konumu doğrudan saatinize ekleyebilirsiniz.

Saatinizle POI eklemek için:

1. Üst düğmeye basarak başlatıcıyı açın.
2. **Navigasyon** seçeneğine gidin ve orta düğmeye basın.
3. Alt düğmeye basarak **Konumunuz** seçeneğine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Saatin GPS'i etkinleştirmesini ve konumunuzu bulmasını bekleyin.
5. Saatte enlem ve boylamınız gösterildiğinde, konumunuzu POI olarak kaydetmek için üst düğmeye basın ve POI türünü seçin.
6. Varsayılan olarak POI adı ile POI türü (isimden sonra sırayla artan bir sayı gelir) aynıdır.

POI'leri silme

Saatteki POI listesinden bir POI'yi silerek veya Suunto uygulaması üzerinden POI'leri kaldırabilirsiniz.

Saatinizdeki POI'leri silmek için:

1. Üst düğmeye basarak başlatıcıyı açın.
2. **Navigasyon** seçeneğine gidin ve orta düğmeye basın.
3. Alt düğmeye basarak **POI'ler** seçeneğine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Saatten kaldırmak istediğiniz POI'ye gidip orta düğmeye basın.
5. Bilgilerin sonuna gelin ve **Sil** öğesini seçin.

Saatinizdeki bir POI'yi sildiğinizde, POI kalıcı olarak silinmez.

Bir POI'yi kalıcı olarak silmek için onu Suunto uygulamasında silmeniz gerekir.

5.4.7. GPS hassasiyeti ve güç tasarrufu

GPS düzeltme hızı yolunuzun doğruluğunu belirler; düzeltmeler arasındaki süre ne kadar kısa olursa yol doğruluğu o kadar kesin olur. Bir egzersiz kaydedilirken, GPS düzeltmeleri günlüğüne kaydedilir.


Ayrıca, GPS düzeltme hızı pil ömrünü de doğrudan etkiler. GPS hassasiyetini düşürerek, saatinizin pil ömrünü uzatabilirsiniz.

GPS hassasiyeti seçenekleri şunlardır:

- En İyi: ~ 1 sn. düzeltme hızı
- İyi: ~ 60 sn. düzeltme hızı

Saatinizdeki veya Suunto uygulamasındaki spor seçeneklerinden GPS hassasiyetini değiştirebilirsiniz.

Bir rota veya POI navigasyonu yaptığınız zamanlarda, GPS hassasiyeti otomatik olarak En İyi şeklinde ayarlanır.

 **NOT:** GPS ile ilk kez egzersiz veya navigasyon yaparken, başlamadan önce saatin bir GPS düzeltmesi almasını bekleyin. Bu, koşullara bağlı olarak 30 saniye veya daha uzun sürebilir.

5.5. Günlük aktivite

5.5.1. Aktivite izleme

Saatiniz, gün boyunca genel aktivite düzeyinizi takip eder. İster sadece zinde ve sağlıklı olmaya çalışıyor ister yaklaşan bir yarışa hazırlanıyor olun, bu önemli bir faktördür. Aktif olmak iyi olsa da, zorlu bir antrenman yaptığınızda az aktiviteyle geçireceğiniz normal dinlenme günlerine de ihtiyacınız vardır.

Aktivite sayacı her gün gece yarısında otomatik olarak sıfırlanır. Saat, haftanın sonunda aktivitenizin bir özetini sunar.

Gün içindeki toplam adım sayınızı görmek için, saat yüzü ekranında sağ alt düğmeye basın.



Saatiniz, adımları ivmeölçer kullanarak sayar. Toplam adım sayısı, antrenman ve diğer aktiviteleri kaydederken de 7/24 sayılmaya devam eder. Ancak, yüzme ve bisiklet sürme gibi belirli sporlarda adımlar sayılmaz.

İPUCU: Adım takibi hassasiyetini iyileştirmek için, Suunto saatinizi kurarken veya **Ayarlar » Genel » Kişisel » Cihaz konumu** altında saatinizi takacağınız konumu ve şekli tanımlayın.

Adımlara ek olarak, sol üst düğmeye basıp gün içindeki tahmini yakılan kaloriyi de görebilirsiniz.



Ekranın ortasındaki büyük sayı, gün boyunca şu ana kadar yakmış olduğunuz tahmini aktif kalori miktarıdır. Bunun altında, yakılan toplam kalori miktarını görürsünüz. Toplam değer, aktif kalori miktarını ve Bazal Metabolizma Hızınızı (aşağıya bakın) içerir.

Her iki ekrandaki halka, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın).

Ayrıca, orta düğmeye basarak son yedi gün içindeki adım sayınızı da kontrol edebilirsiniz. Kalori değerini görmek için orta düğmeye tekrar basın.



Aktivite hedefleri

Hem adım hem de kaloriler için günlük hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Aktivite ekranındayken, orta düğmeyi basılı tutarak aktivite hedefi ayarlarını açın.



Adım hedefinizi belirlerken, gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaktığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.



BMR, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.

Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMR'nize ek olarak yakmak istediğiniz kalori miktarını da tanımlarsınız. Bunlara aktif kalorileriniz denir. Aktivitenin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaktığınız aktif kalori miktarına göre ilerler.

5.5.2. Anlık KH

Anlık kalp hızı (KH) ekranı, kalp hızınızın hızlı bir görünümünü sunar.

KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.



Üst düğmeye basarak ekrandan çıkabilir ve saat yüzü görünümüne dönebilirsiniz.

5.5.3. Günlük KH

Günlük KH ekranı, kalp hızınızın 12 saatlik bir görünümünü sağlar. Bu, örneğin sıkı bir antrenman sonrasında toparlanmanız gibi yararlı bir bilgi kaynağıdır.

Ekranında, 12 saatlik kalp hızınız grafiksel olarak gösterilir. Grafik, 24 dakikalık zaman dilimlerine göre ortalama kalp hızınız kullanılarak çizilir. Ayrıca sağ alt düğmeye basarak, 12 saatlik süre içindeki tahmini ortalama saatlik kalori tüketim hızınızı ve en düşük kalp hızınızı görebilirsiniz.

Son 12 saat içindeki en düşük kalp hızınız, toparlanma durumunuzla ilgili iyi bir göstergedir. Bu değer normalden yüksekse, muhtemelen son antrenman oturumunuzdan sonra tam olarak toparlanmamışsınızdır.



Bir egzersiz kaydederseniz, günlük kalp hızı değerleriniz antrenmandan sonra artan kalp hızını ve kalori tüketimini yansıtır. Ancak grafik ve tüketim hızlarının ortalama değer olduğunu unutmayın. Kalp hızınız egzersiz sırasında 200 bpm'yi buluyorsa, grafikte bu en yüksek değer yerine, söz konusu tepe değere ulaştığınız 24 dakikalık dönemdeki ortalama değer gösterilir.

Günlük KH ekranını görmek için günlük KH özelliğini etkinleştirmelisiniz. Bu özelliği **Aktivite** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz. Günlük KH ekranındaysanız, orta düğmeyi basılı tutarak da aktivite ayarlarına erişebilirsiniz.


Günlük KH özelliği açırken, saatiniz kalp hızınızı kontrol etmek için düzenli olarak optik kalp hızı sensörünü etkinleştirir. Bu, pil gücü tüketimini biraz yükseltir.



Etkinleştirildikten sonra, saatinizin günlük kalp hızı bilgilerini göstermesi için 24 dakika geçmesi gerekir.

Günlük KH değerini görmek için:

1. Anlık KH ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.
2. Günlük KH ekranına girmek için orta düğmeye basın.
3. Kalori tüketiminizi görmek için sağ alt düğmeye basın.

 **NOT:** Saati takmadığınız veya ağır uyuduğunuz dönemler gibi pasif bir dönem sonrası, saat uyku moduna geçer ve optik kalp hızı sensörünü kapatır. Gece vakti kalp hızınızı takip etmek istiyorsanız, Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirin (bkz. 4.6. Rahatsız Etmeyin modu).

5.6. Antrenman bilgileri

Saatiniz, antrenman aktivitenize dair bir genel bakış sunar.

Antrenman bilgileri görünümüne gitmek için sağ alt düğmeye basın



Son 3 haftadaki tüm aktivitelerinizi ve ortalama süreyi içeren bir grafik görmek için, orta düğmeye iki kez basın. Son 3 haftada gerçekleştirdiğiniz farklı aktiviteler arasında geçiş yapmak için sol üst düğmeye basın.



Toplamlar görünümünde, en sevdiğiniz üç spor arasında geçiş yapmak için sol üst düğmeye basabilirsiniz.

Mevcut haftanın özetini görmek için sağ alt düğmeye basın. Özetle, toplamlar görünümünde seçilen spor için toplam süre, mesafe ve kalori bilgileri bulunur. Belirli bir aktivite seçiliyken sağ alt düğmeye basmak, bu aktivitenin ayrıntılarını gösterecektir.



5.7. Uyarlamalı antrenman rehberliği

Suunto 5 Peak cihazınız, aerobik çalışmanızı sürdürmeniz, geliştirmeniz veya artırmanız için otomatik olarak 7 günlük bir antrenman planı oluşturur. Üç antrenman programında haftalık antrenman yükleri ve egzersiz yoğunlukları farklıdır.

Zindelik hedefinizi belirleyin:



Şu anda zindelik seviyeniz iyiye ve mevcut zindelik düzeyinizi korumak istiyorsanız “sürdür” seçeneğini belirleyin. Bu seçenek, düzenli egzersiz yapmaya başlayan insanlar için de yararlı olabilir. Başladıktan sonra, takip ettiğiniz programı her zaman daha zorlu olacak şekilde değiştirebilirsiniz.

“Geliştir” seçeneği, aerobik zindeliğinizi yumuşak bir ilerleme eğrisi ile geliştirmeye yöneliktir. Zindeliğinizi daha hızlı geliştirmek istiyorsanız, “artır” programını seçin. Bu program, daha zorlu egzersizlerle daha hızlı sonuçlar elde etmenizi sağlar.

Antrenman planı, bir hedef süre ve yoğunluk içeren planlanmış egzersizlerden oluşur. Her bir egzersiz, vücudunuzu aşırı zorlamadan zindeliğinizi sürdürmenize ve kademeli olarak geliştirmenize yardımcı olacak hedeflerle birlikte planlanır. Bir egzersizi kaçıırırsanız veya planlanandan biraz daha fazlasını yaparsanız, Suunto 5 Peak otomatik olarak antrenman planınızı buna göre ayarlar.

Saatiniz, planlanmış bir egzersize başladığınız zaman doğru yoğunlukta kalmanıza ve ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olacak görsel ve işitsel göstergelerle size rehberlik edecektir.

KH bölgesi ayarları, (bkz. *Kalp hızı bölgeleri*) uyarlamalı antrenman planını etkiler. Antrenman planında yaklaşan aktiviteler, yoğunluğu da içerir. KH bölgeleri doğru şekilde ayarlanmamışsa, planlı bir egzersiz esnasında yoğunluk talimatları, egzersizinizin gerçek yoğunluğunu yansıtmayabilir.

Sıradaki planlanan antrenman oturumlarınızı görmek için:

1. Antrenman bilgileri ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.




2. Mevcut haftaya dair planınızı görmek için orta düğmeye basın.




3. Ek bilgileri görmek için sağ alt düğmeye basın; antrenman günü, süresi ve yoğunluk düzeyi (kalp hızı bölgelerine dayalı olarak, bkz. 5.15. *Yoğunluk bölgeleri*).



4. Planlanmış egzersiz görünümünden çıkmak ve saat ekranına geri dönmek için sol alt düğmeye basın.

 **NOT:** Saat yüzü görünümünde orta düğmeye basıldığında, günün planlanmış aktivitesi de görülebilir.

 **NOT:** Uyarlamalı antrenman rehberliğinin hedefleri, zindeliğinizi sürdürmek, geliştirmek veya artırmaktır. Zaten çok zindeyseniz ve sık egzersiz yapıyorsanız, 7 günlük plan mevcut rutininize uymayabilir.

⚠ DİKKAT: Hastalanmışsanız, tekrar egzersize başladığınızda antrenman planı kendini yeteri kadar değiştiremeyebilir. Son derece dikkatli olun ve hastalık sonrası hafif egzersizler yapın.

⚠ UYARI: Saat, bir sakatlık durumunuz olup olmadığını söyleyemez. Saatinizdeki antrenman planını takip etmeden önce, sakatlıklardan kurtulmak için doktorunuzun tavsiyelerine uyun.

Kişiselleştirilmiş antrenman planınızı devre dışı bırakmak için:

1. Ayarlar menüsünde, **Antrenman** seçeneğine gidin.
2. **Rehberlik** seçeneğini kapalı duruma getirin.



Uyarlamalı rehberlik istemiyor ancak bir egzersiz hedefi istiyorsanız, **Antrenman** seçeneği altındaki ayarlardan haftalık hedefiniz olarak hedef saat sayısını tanımlayabilirsiniz.

1. **Rehberlik** özelliğini devre dışı bırakın.
2. Orta düğmeye basarak **Haftalık hedef** seçeneğini belirleyin.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni **Haftalık hedef** seçiminizi yapın.



4. Orta düğmeye basarak onaylayın.

Gerçek zamanlı rehberlik

Mevcut gün için planlanmış bir egzersiziniz varsa, bir egzersiz kaydı başlatmak için egzersiz görünümüne girdiğinizde söz konusu aktivite, spor modu listesinde ilk seçenek olarak görünür. Gerçek zamanlı rehberlik istiyorsanız, normalde kayıt yaptığınız gibi önerilen egzersize başlayın, bkz. *Egzersiz kaydetme*.

📝 NOT: Saat yüzü görünümünde orta düğmeye basıldığında, günün planlanmış aktivitesi de görülebilir.

Planlanmış bir egzersize göre egzersiz yaparken, yeşil bir ilerleme çubuğu ve ilerlemenizin yüzdesini göreceksiniz. Hedef, planlanmış yoğunluk ve süreye göre tahmin edilir. Planlanmış yoğunlukta egzersiz yaptığınızda (kalp hızınıza dayalı olarak), planlanmış süre civarında hedefe ulaşmalısınız. Daha yüksek egzersiz yoğunluğu, sizi hedefe daha hızlı ulaştıracaktır. Benzer şekilde, daha düşük yoğunluk daha uzun süre alacaktır.

5.8. Toparlanma

Toparlanma süresi, vücudunuzun antrenman sonrasında toparlanması için saat cinsinden gereken tahmini süredir. Bu süre, antrenman oturumunun süresi ve yoğunluğu ile birlikte genel yorgunluk durumunuza dayalıdır.

Toparlanma süresi, tüm egzersiz türlerindeki süreyi kapsar. Diğer bir deyişle, uzun ve düşük yoğunluklu antrenman oturumunun yanı sıra, yüksek yoğunluklu antrenmanlarda da toparlanma süresi alırsınız.

Bu süre, tüm eğitim oturumları genelinde kümülatiftir; dolayısıyla süre dolmadan tekrar antrenman yaparsanız yeni biriken süre, önceki antrenman oturumunuzdan kalan süreye eklenir.

Toparlanma sürenizi görüntülemek için, toparlanma ekranını görene kadar saat yüzünde sağ alt düğmeye basın.



Toparlanma süresi sadece bir tahmin olduğu için, biriken saat sayımı fitness düzeyiniz veya diğer faktörler göz önüne alınmadan sabit bir şekilde azalır. Eğer çok zindeyseniz, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha kısa olabilir. Diğer taraftan, örneğin gribe yakalanmışsanız, toparlanma süreniz tahmin edilenden daha uzun olabilir.

5.9. Uyku takibi

Sağlıklı bir zihin ve beden için gece güzel bir uyku almak önemlidir. Saatinizi, uykunuzu izlemek için kullanabilir ve ortalama ne kadar uyuduğunuzu takip edebilirsiniz.

Saatinizi yatarken takıyorsanız, Suunto 5 Peak uykunuzu ivmeölçer verilerine göre takip eder.

Uyku takibi için:


1. Saat ayarlarınıza gidin, **UYKU** seçeneğine ilerleyin ve orta düğmeye basın.
2. **UYKU TAKİBİ** özelliğini açın.



3. Normal uyuma planınıza göre yatma ve uyanma saatlerini ayarlayın.

Uyku saatinizi belirledikten sonra, uyurken saatinizin Rahatsız etmeyin moduna geçmesini tercih edebilirsiniz.

Yukarıdaki 3. adım, uyku saatinizi tanımlar. Saatiniz bu süreyi, saat kaçta uyuyacağınızı (uykunuz esnasında) belirlemek ve tüm uykuyu tek bir oturum olarak raporlamak için kullanır. Örneğin, gece su içmek için kalkarsanız, saatiniz bundan sonraki uyku sürelerini de aynı oturumda sayacaktır.

 **NOT:** Yatağa uyku saatinizden önce gider ve ayrıca uyku saatinizden sonra kalkarsanız, saatiniz bunu bir uyku oturumu olarak saymaz. Uyku saatinizi, yatağa gidebileceğiniz en erken ve uyanabileceğiniz en geç saat olarak ayarlamalısınız.

Uyku takibi etkinleştirildikten sonra, uyku hedefinizi de ayarlayabilirsiniz. Tipik bir yetişkin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyaç duyar, ancak ideal uyku miktarınız normlardan farklı olabilir.

Uyku trendleri

Uyandığınız zaman, uykunuzun özetiyle karşılanırsınız. Özette, örneğin uykunuzun toplam süresinin yanı sıra uyanık olduğunuz (hareket halinde) tahmini süre ve derin uykudayken (hareketsiz) geçirdiğiniz süre bulunur.

Uyku özetine ek olarak, uyku bilgileri ile genel uyuma eğiliminizi izleyebilirsiniz. Saat yüzündeyken, **UYKU** ekranını görene kadar sağ alt düğmeye basın. İlk görünüm, son uykunuzun uyku hedefinizle kıyaslamasını gösterir.




Uyku ekranındayken, son yedi gündeki ortalama uykunuzu görmek için orta düğmeye basabilirsiniz. Son yedi gündeki gerçek uyuma saatlerinizi görmek için sağ alt düğmeye basın.

Ortalama uyku ekranındayken, son yedi gündeki ortalama KH değerlerinizi grafik şeklinde görmek için orta düğmeye basabilirsiniz.



Son yedi gündeki gerçek KH değerlerini görmek için sağ alt düğmeye basın.

 **NOT: UYKU** ekranından, uyku takibi ayarlarına erişmek için orta düğmeye basılı tutabilirsiniz.

 **NOT:** Tüm uyku ölçümleri sadece harekete dayalıdır, dolayısıyla bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.

Uyku kalitesi

Saatiniz, süreye ek olarak uyku esnasında kalp hızınızın değişkenliğini takip ederek uyku kalitesini de değerlendirebilir. Bu değişkenlik, uykunuzun dinlenmenize ve toparlanmanıza nasıl yardımcı olduğunun bir göstergesidir. Uyku kalitesi, 100 puan en iyi kalite olmak kaydıyla, 0'dan 100'e kadar olan bir ölçek ile uyku özetinde gösterilir.

Uyurken kalp hızının ölçümü

Saatinizi gece boyunca takarsanız, uyurken kalp hızınız hakkında ek geri bildirim alabilirsiniz. Optik kalp hızını gece boyunca açık tutmak için, Günlük KH özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun (bkz. 5.5.3. Günlük KH).

Otomatik Rahatsız Etmeyin modu

Uyurken Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için, otomatik Rahatsız Etmeyin ayarını kullanabilirsiniz.

5.10. Stres ve toparlanma

Kaynaklarınız, vücudunuzun enerji düzeylerinin iyi bir göstergesidir ve bunlar stresle mücadele etme ve günün zorluklarıyla başa çıkma yeteneğinize dönüşür.

Stres ve fiziksel aktivite, kaynaklarınızı tüketirken, dinlenme ve toparlanma bunları geri kazandırır. İyi uyumak, vücudunuzun ihtiyacı olan kaynaklara sahip olmasını sağlamanın hayati bir kısmıdır.

Kaynak düzeyleriniz yüksekse, kendinizi dingin ve enerjik hissetmeniz muhtemeldir. Kaynaklarınız yüksek olduğunda bir koşuya çıkmak muhtemelen harika bir koşu yapacağınız anlamına gelir, çünkü sonuçta vücudunuz adapte olmak ve gelişmek için gereken enerjiye sahiptir.

Kaynaklarınızı takip edebilmek, bunları akıllıca yönetmenize ve kullanmanıza yardımcı olabilir. Kaynak düzeyleriniz, stres faktörlerini, kişisel olarak etkili toparlanmayı hızlandırma stratejilerini ve iyi beslenmenin etkisini tanımlamak için bir kılavuz olarak da kullanılabilir.

Stres ve toparlanma özelliği, optik kalp sensörü ölçümlerini kullanır ve gün içindeki değerleri almak için, günlük KH etkinleştirilmelidir, bkz. *Günlük KH*.

En doğru ölçümleri aldığınızdan emin olmak için Maks. KH ve Dinlenme KH ayarının kalp hızınızla eşleşecek şekilde ayarlanması önemlidir. Varsayılan olarak, Dinlenme KH ayarı 60 bpm ve Maks. KH yaşınıza göre ayarlanmıştır.

KH değerleri **GENERAL** -> **PERSONAL** altındaki ayarlardan kolayca değiştirilebilir.

 **IPUCU:** Dinlenme KH ayarı için uykudayken ölçülen en düşük kalp hızı değerini kullanın.

Stres ve toparlanma ekranına gitmek için sağ alt düğmeye basın.



Bu ekranın etrafındaki gösterge, genel kaynak düzeyinizi gösterir. Rengi yeşilse, toparlanıyorsunuz demektir. Durum ve süre göstergesi, mevcut durumunuzu (aktif, aktif değil, toparlanıyor veya stresli) ve bu durumda ne kadar süredir bulunduğunuzu gösterir. Örneğin bu ekranda, son dört saattir toparlanma durumundasınız.

Kaynaklarınızın son 16 saatlik çubuk grafiğini görmek için orta düğmeye basın.



Yeşil çubuklar, toparlandığınız dönemleri gösterir. Yüzde değeri, mevcut kaynak düzeyinizin bir tahminidir.

5.11. Zindelik düzeyi

Genel sağlık, esenlik ve spor performansınız için, aerobik zindeliğinizin iyi olması önemlidir.

Aerobik zindelik düzeyiniz, yaygın olarak kabul edilmiş bir aerobik dayanıklılık ölçüsü olan VO2max (maksimum oksijen tüketimi) olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, VO2max vücudunuzun oksijeni ne kadar iyi kullandığını gösterir. VO2max değerinizi ne kadar yüksekse, oksijen kullanma dereceniz o kadar iyidir.

Zindelik düzeyinizin tahmini, her bir kaydedilen koşu veya yürüyüş egzersizi esnasındaki kalp hızı tepkinizi algılamaya dayalıdır. Zindelik düzeyinizin tahmin edilmesi için, Suunto 5 Peak saatinizi takarken en az 15 dakikalık bir koşu veya yürüyüşü kaydedin.

Saatiniz tüm koşu ve yürüyüş antrenmanları için zindelik düzeyiniz hakkında bir tahmin verebilir.

Mevcut tahmini zindelik düzeyiniz, zindelik düzeyi ekranında gösterilir. Zindelik düzeyi ekranına gitmek için, saat yüzü görünümünde sağ alt düğmeye basın.



NOT: Saat, zindelik düzeyinizi henüz tahmin etmemişse, zindelik düzeyi ekranında daha fazla bilgi sağlanır.

Kaydedilmiş koşu ve yürüyüş antrenmanlarından alınan geçmiş veriler, VO2max tahmininizin doğruluğunu sağlamak için önemlidir. Suunto 5 Peak ürününüz ile ne kadar çok aktivite kaydederseniz, VO2max tahmininiz o kadar doğru olur.

Düşükten yükseğe doğru sekizinci zindelik düzeyi mevcuttur: Çok kötü, Zayıf, Makul, Orta, İyi, Çok iyi, Mükemmel ve Süper. Değerler yaşınıza ve cinsiyetinize bağlı olup, değerinizi ne kadar yüksekse, zindelik düzeyiniz o kadar iyidir.

Tahmini zindelik yaşınızı görmek için sol üst düğmeye basın. Zindelik yaşı, VO2max değerinizi yaş cinsinden tekrar yorumlayan, metrik bir değerdir. Doğru tür fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmak, VO2max değerinizi yüksetmenize ve zindelik yaşınızı küçültmenize yardımcı olacaktır.



VO2max değerinizi iyileştirilmesi büyük ölçüde bireyseldir ve yaş, cinsiyet, genetik ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlıdır. Zaten çok zindeyseniz, zindelik düzeyinizi yükseltmek daha uzun sürecektir. Düzenli egzersiz yapmaya yeni başlıyorsanız, zindelik düzeyinizde hızlı bir artış görebilirsiniz.

5.12. Göğüsten kalp atış hızı sensörü

Egzersiz yoğunluğunuzla ilgili doğru bilgiler edinmek için, Suunto 5 Peak ürününüzle birlikte Suunto Smart Sensor gibi Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp atış hızı sensörü kullanabilirsiniz.

Suunto Smart Sensor kullanırsanız, kalp atış hızı belleği gibi bir ek avantaja da sahip olursunuz. Saatinizle olan bağlantı, örneğin yüzerken (su altında iletim yapılamaz) koparsa, sensörün bellek işlevi verileri tampon belleğe alır.

Ayrıca bu, kayda başladıktan sonra saatinizi bırakabileceğiniz anlamına gelir. Daha fazla bilgi için lütfen Suunto Smart Sensor Kullanım Kılavuzu'na bakın.

Ek bilgi için, Suunto Smart Sensor veya diğer Bluetooth® Smart uyumlu bir kalp atış hızı sensörünün kullanım kılavuzuna bakın.


Kalp atış hızı sensörüyle saatinizin nasıl eşleştirileceğiyle ilgili talimatlar için bkz. 5.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*.

5.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme

Egzersiz kaydederken, saatinizi ilave bilgiler toplamak için (bisiklet sürme gücü gibi) Bluetooth Smart POD'lar ve sensörlerle eşleştirin.

Suunto 5 Peak ürünü, aşağıdaki POD ve sensör türlerini desteklemektedir:

- Kalp atış hızı
- Bisiklet
- Güç
- Ayak

 **NOT:** Uçak modu açıksa, herhangi bir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın. Bkz. 4.5. Uçak modu.

Bir POD veya sensör eşleştirmesi yapmak için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik)** ögesini seçin.
2. Sensör türlerinin listesini görmek için **Sensörü eşleştir (Sensör eşleştir)** ögesini seçin.
3. Sağ alt düğmeye basarak listede gezinin ve orta düğmeyle sensör türünü seçin.



4. Bir sonraki adıma geçmek için orta düğmeye basarak saatteki talimatları takip edin ve eşleştirmeyi tamamlayın (gerekirse sensör veya POD kılavuzuna bakın).



POD için bir ayar gerekiyorsa (elektrikli POD için kol uzunluğu gibi), eşleştirme işlemi sırasında bir değer girmeniz istenir.

POD veya sensör eşleştirildikten sonra, söz konusu sensör türünü kullanan bir spor modu seçilir seçilmez saatiniz o sensörü arar.

Saatinizdeki eşleştirilmiş cihazların tam listesini **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik) » Eşleştirilmiş cihazlar (Eşleştirilmiş sensörler)** altındaki ayarlardan görebilirsiniz.

Bu listeden, gerekiyorsa cihazı kaldırabilirsiniz (eşleştirmesini iptal edebilirsiniz). Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve **Unut (Unut)** seçeneğine dokununuz.

5.13.1. Bisiklet POD'unun kalibrasyonu

Bisiklet POD'ları için, saatinizde tekerlek çevre uzunluğunu ayarlamanız gerekir. Çevre uzunluğu milimetre cinsinden olmalıdır ve kalibrasyonun bir adımı olarak ayarlanır. Bisikletinizin tekerleklerini (yeni çevre uzunluğuna sahip olanlarla) değiştirirseniz, saatteki tekerlek çevre uzunluğu ayarı da değiştirilmelidir.

Tekerlek çevre uzunluğunu değiştirmek için:

1. Ayarlarda **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar** ögesine gidin.
2. **Bisiklet POD'u** ögesini seçin.
3. Yeni tekerlek çevre uzunluğunu seçin.

5.13.2. Ayak POD'u kalibrasyonu

Bir ayak POD'u eşleştirdiğinizde, saatiniz POD'u GPS kullanarak otomatik olarak kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse bunu POD ayarlarında **Bağlanabilirlik (Bağlanabilirlik) » Eşleştirilmiş cihazlar (Eşleştirilmiş sensörler)** kısmından devre dışı bırakabilirsiniz.

GPS ile ilk kalibrasyon için, ayak POD'unun kullanıldığı bir spor modunu seçmeli ve GPS hassasiyetini **En İyi** olarak ayarlamalısınız. Kaydı başlatın ve mümkünse 15 dakika düz bir zeminde sabit hızda koşun.

İlk kalibrasyon için normal ortalama hızınızda koşun, ardından egzersiz kaydını durdurun. Ayak POD'unu bir sonraki sefer kullandığınızda, kalibrasyon hazır olur.

Saatiniz, GPS hızı kullanılabilir olduğunda ayak POD'unu gerektiği zaman otomatik olarak tekrar kalibre eder.

5.13.3. Güç POD'unu kalibre etme

Güç POD'ları (güç ölçerler) için, saatinizdeki spor modu seçeneklerinden kalibrasyonu başlatmanız gerekir.

Bir güç POD'unu kalibre etmek için:

1. Henüz yapmadıysanız bir güç POD'unu saatinizle eşleştirin.
2. Güç POD'u kullanan bir spor modu seçin, ardından mod seçeneklerini açın.
3. **Güç POD'unu kalibre edin** ögesini seçin ve saatteki talimatları izleyin.

Güç POD'unu zaman zaman tekrar kalibre etmelisiniz.

5.14. Zamanlayıcılar

Saatinizde temel saat ölçümleri için bir kronometre ve geri sayım sayacı bulunur. Saat yüzünde, başlatıcıyı açın ve sayaç simgesini görene kadar ekranı yukarı kaydırın. Sayaç ekranını açmak için orta düğmeye basın.

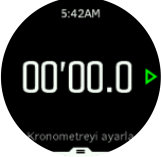


Ekranı ilk girdiğinizde, kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız fonksiyon (kronometre veya geri sayım sayacı) hatırlanır.

Sayaçın ayarlarını değiştirebileceğiniz **KRONOMETREYİ AYARLA** kısayol menüsünü açmak için, sağ alt düğmeye basın.

Kronometre

Orta düğmeye basarak kronometreyi başlatın.



Orta düğmeye basarak kronometreyi durdurun. Orta düğmeye tekrar basarak devam ettirebilirsiniz. Sıfırlamak için alt düğmeye basın.



Orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

Geri sayım sayacı

Sayaç ekranında, kısayol menüsünü açmak için alt düğmeye basın. Burada, önceden tanımlanmış bir geri sayım süresi seçebilir veya özel geri sayım süreleri oluşturabilirsiniz.



Orta ve sağ alt düğmelerle gerektiği şekilde durdurun ve sıfırlayın.

Orta düğmeyi basılı tutarak sayaçtan çıkın.

5.15. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz yapmak için yoğunluk bölgelerini kullanmak, zindelik gelişiminizi yönlendirmenize yardımcı olur. Her bir yoğunluk bölgesi, vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar. Maksimum kalp hızı (maks. KH), tempo veya gücünüze dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı bölge vardır.

Yoğunluğu akılda tutarak antrenman yapmak ve bu yoğunluğun nasıl bir his vereceğini anlamak önemlidir. Ve planlanmış antrenmanınız ne olursa olsun, egzersiz öncesi daima ısınmaya vakit ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto 5 Peak cihazında kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

1. Bölge: Kolay

1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklükteki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme, vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

2. Bölge: Orta

2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

3. Bölge: Zor

3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

4. Bölge: Çok zor

4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

5. Bölge: Maksimum

Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla otuz ila kırk dakika sonrası durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunlukta antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.

5.15.1. Kalp hızı bölgeleri

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanır.

Varsayılan olarak, maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır: $220 - \text{yaşınız}$. Maks. KH'nızı kesin olarak biliyorsanız, varsayılan değeri uygun şekilde değiştirmelisiniz.

Suunto 5 Peak varsayılan ve aktiviteye özel KH bölgeleri vardır. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenman yapmak için koşu ve bisiklet aktivitelerine özel KH bölgelerini kullanabilirsiniz.

Maks. KH'yı belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Varsayılan bölgeler altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyin.

1. Maks. KH'yı (en yüksek değer, bpm) seçin ve orta düğmeye basın.

2. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni maks. KH'nızı seçin.



3. Yeni maks. KH'yı seçmek için orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

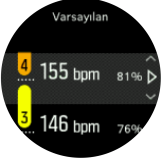


NOT: Ayrıca, **Genel** » **Kişisel** altındaki ayarlardan maksimum KH'nızı belirleyebilirsiniz.

Varsayılan KH bölgelerini belirleme

Antrenman » **Yoğunluk bölgeleri** » **Varsayılan bölgeler** altındaki ayarlardan varsayılan KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Yeni KH değerini seçmek için orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.



NOT: KH bölgeleri ekranında **Sıfırla** seçimini yapmak, KH bölgelerini varsayılan değere sıfırlayacaktır.

Aktiviteye özel KH bölgelerini belirleme

Antrenman » **Yoğunluk bölgeleri** » **Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan aktiviteye özel KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteyi (koşu veya bisiklete binme) seçin (sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak) ve aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. KH bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
4. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



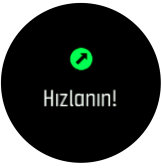
5. Yeni KH değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. KH bölgeleri ekranından çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

5.15.1.1. Egzersiz yaparken KH bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 5.1. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak kalp hızını seçtiğinizde (bkz. 5.1.2. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), spor modu ekranının dış kenarı etrafında beş bölmeye ayrılmış bir KH bölgesi göstergesi görüntülenir (KH desteği veren tüm spor modlarında). Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak antrenman yaptığınız mevcut KH bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, kalp hızınız seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

5.15.2. Tempo bölgeleri

Tempo bölgeleri aynı KH bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp hızınız yerine temponuza dayalıdır. Tempo bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimi olarak gösterilir.

Suunto 5 Peak kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan tempo bölgesine sahiptir.

Tempo bölgeleri koşu için kullanılabilir.

Tempo bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel tempo bölgelerinizi **Antrenman** » **Yoğunluk bölgeleri** » **Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan belirleyin.

1. Orta düğmeye basarak **Koşu** ögesini seçin.
2. Sağ alt düğmeye basın ve tempo bölgelerini seçin.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basarak ekranı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz tempo bölgesi vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
4. Üst veya alt düğmelere basarak yeni tempo bölgenizi seçin.



5. Yeni tempo bölgesi değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Güç bölgeleri görünümünden çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

5.15.2.1. Egzersiz yaparken tempo bölgelerini kullanma

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 5.1. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak tempoyu seçtiğinizde (bkz. 5.1.2. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), beş bölmeye ayrılmış bir tempo bölgesi göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz tempo bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, tempunuz seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

5.15.3. Güç bölgeleri

Güç ölçer, belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan fiziksel çaba miktarını ölçmektedir. Çaba, watt cinsinden ölçülür. Bir güç ölçer ile kazanılan ana avantaj, hassasiyettir. Güç ölçer, gerçekte ne kadar yoğun çalıştığınızı ve ne kadar güç ürettiğinizi kesin olarak açığa çıkarır. Ayrıca, watt analizi yaparken ilerlemenizi görmek de kolaydır.

Güç bölgeleri, doğru güç çıkışı ile antrenman yapmanıza yardımcı olur.

Suunto 5 Peak kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan güç bölgesine sahiptir.

Güç bölgeleri bisiklet, salon bisikleti ve dağ bisikleti için varsayılan tüm spor modlarında mevcuttur. Koşu ve patika koşusunda, güç bölgeleri edinmek için belirli "Güç" spor modlarını kullanmanız gerekmektedir. Özel spor modları kullanıyorsanız, güç bölgelerini de edinmek için modunuzun bir güç POD'u kullandığından emin olun.

Aktiviteye özel güç bölgelerini belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler altındaki ayarlardan aktiviteye özel güç bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteyi (**Koşu** veya **Bisiklet**) seçin veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. Sağ alt düğmeye basın ve güç bölgelerini seçin.
3. Sağ üst veya sağ alt düğmelere basın ve düzenlemek istediğiniz güç bölgesini seçin.
4. Üst veya alt düğmelere basarak yeni güç bölgenizi seçin.



5. Yeni güç değerini seçmek için orta düğmeye basın.

6. Güç bölgeleri görünümünden çıkmak için orta düğmeyi basılı tutun.

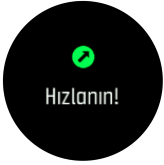
5.15.3.1. Egzersiz yaparken güç bölgelerini kullanma

Egzersiz yaparken güç bölgelerini kullanabilmek için saatinizle bir güç pod'unu eşleştirmiş olmanız gerekir, bkz. 5.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*.

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 5.1. *Egzersiz kaydetme*) ve yoğunluk hedefi olarak gücü seçtiğinizde (bkz. 5.1.2. *Egzersiz yaparken hedefleri kullanma*), beş bölme ayrılmış bir güç bölgesi göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz güç bölgesini belirtir. Göstergesi küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



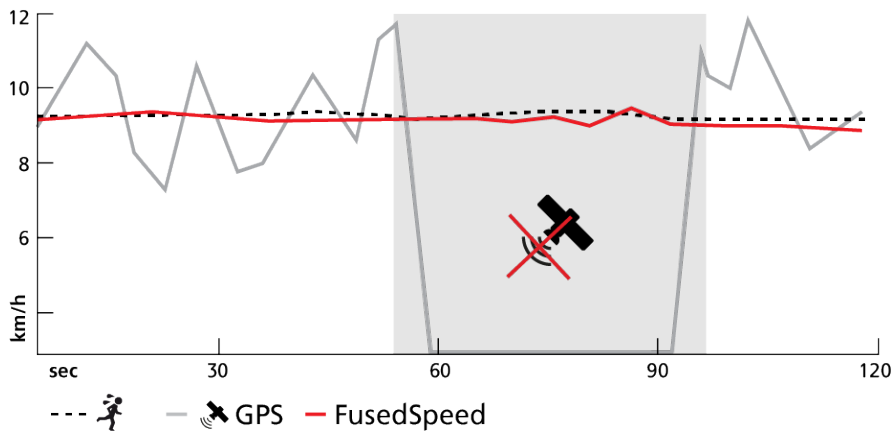
Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, gücünüz seçilen hedef bölgenin dışındaysa, saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



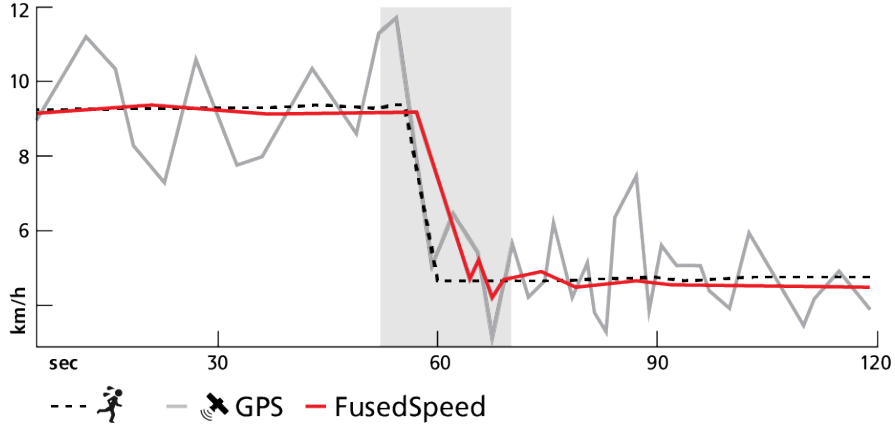
Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

5.16. FusedSpeed

FusedSpeed™, koşma hızınızı daha hassas bir şekilde ölçmenizi sağlayan benzersiz bir GPS ve bilek hızlanma sensörü ölçümü kombinasyonudur. GPS sinyali, bilek hızı bazında uyarlanabilir bir şekilde filtrelenir ve sabit koşma hızlarında daha hassas ölçümler sağlarken hız değişikliklerine de daha hızlı tepki verir.



FusedSpeed en iyi, antrenman esnasında yüksek reaktif hız ölçümlerine ihtiyaç duyduğunuzda (ör. engebeli arazide koşarken veya aralıklı antrenmanlar esnasında) performans gösterir. GPS sinyalini geçici olarak kaybederseniz, Suunto 5 Peak saatiniz GPS kalibrasyonlu hız ölçer sayesinde hassas hız ölçümleri göstermeye devam edebilir.



İPUCU: FusedSpeed ile en yüksek hassasiyete sahip ölçümler elde etmek için tek yapmanız gereken ihtiyacınız olduğunda kısaca cihaza bakmaktır. Saati hareket ettirmeden önünüzde tuttuğunuzda hassasiyet azalır.


FusedSpeed; koşma ve oryantiring, floor ball ve futbol gibi benzer aktivite türleri için otomatik olarak etkinleştirilir.

6. SuuntoPlus™ Guides

SuuntoPlus™ Guides, Suunto saatinize en sevdiğiniz spor ve dış mekan hizmetlerinden gerçek zamanlı rehberler sunuyor. İster bir antrenman planını takip edecek, yapılandırılmış aralıklar kullanacak veya yarış rehberleri ve beslenme planlarıyla yarışacak olun, SuuntoPlus™ Guides yardım için yanınızda.


Suunto, tüm kullanıcılar için otomatik olarak kullanılabilir bir dizi rehber sunuyor. Suunto uygulamasını SuuntoPlus™ Guides ortak hizmetlerine bağlayarak diğer rehberleri etkinleştirebilirsiniz.

Mevcut tüm rehberler ve 3. taraf rehberlerin cihazınızla senkronizasyonuna dair daha fazla bilgi için www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides sayfasını ziyaret edin.

 **NOT:** Suunto tarafından hazırlanan SuuntoPlus™ Guides, saatinizden kaldırıldığı zaman kalıcı olarak silinir.

Saatinizde SuuntoPlus™ Guides özelliğini seçmek için:

1. Bir egzersiz kaydına başlamadan önce alt düğmeye basın ve **Seçenekler** ögesini seçin.
2. **SuuntoPlus™ Guides** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
3. Kullanmak istediğiniz rehberlere gidin ve orta düğmeye basın.
4. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. SuuntoPlus™ Guides ögesine ulaşana kadar orta düğmeye basın. Bu, bağımsız bir ekran olarak gösterilecektir.

 **NOT:** Suunto 5 Peak cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

7. SuuntoPlus™ özellikleri

SuuntoPlus™ özellikleri Suunto 5 Peak ürününüzü yeni araçlar ve analizlerle donatarak size ilham kaynağı sunar ve aktif yaşam tarzınızın tadını çıkarmanız için yeni yollar sağlar.

SuuntoPlus™ özellikleri ürününün özelliklerini kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. İsteddiğiniz özelliğe gidin ve orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Kendi ekranında gösterilen SuuntoPlus™ özellikleri özelliğine ulaşana kadar orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, ilgili bir sonuç mevcutsa SuuntoPlus™ özellikleri özelliğinin sonucunu özet kısmında bulabilirsiniz.

Saatte kullanmak istediğiniz SuuntoPlus™ özellikleri özelliklerini Suunto uygulamasında seçebilirsiniz. Saatinizde hangi özelliklerin kullanılabilir olduğunu öğrenmek için Suunto.com/Suuntoplus adresini ziyaret edin.

Suunto 5 Peak cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

7.1. SuuntoPlus™ - Burner

Burner özelliği, egzersiz yaparken yağ ve karbonhidratı ne kadar hızlı yaktığınız hakkında bilgi verir.

Burner özelliğini Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. **SuuntoPlus™ özellikleri** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
3. **Burner** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Egzersiz sırasında, saatteki yağ ve karbonhidrat yakma hızını görüntülemek için Burner ekranına ulaşana kadar orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, özette Burner sonuçlarını bulabilirsiniz.



Egzersiz yaptığınız sırada ve egzersiz toplamında saatte kaç gram yağ ve karbonhidrat yaktığınızı takip edebilirsiniz. Egzersiz yoğunluğu arttığında veya azaldığında yakma hızı değişir.

Ayrıca, Burner özelliği, yakmakta olduğunuz kalorilerin ne kadarının yağ olduğunu da gösterir.



NOT: Bir gram yağ 9 kcal enerji içerirken, bir gram karbonhidrat 4 kcal enerji içerir.

7.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner

Ghost runner özelliği, gölge koşucu için bir hedef tempo ayarlayarak ve koşunuz sırasında gölge koşucu ile olan mesafenizi göstererek koşu sırasında tempo tutmanıza yardımcı olur.

Ghost runner öğesini Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak spor modu seçeneklerini açın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. Ekranı **Ghost runner** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. İsterseniz koşunuz için bir mesafe veya süre hedefi de belirleyebilirsiniz (spor modu seçeneklerinde).
5. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
6. Egzersiz sırasında, Ghost runner içgörülerini görüntülemek için Ghost runner ekranına ulaşıncaya kadar orta düğmeye basın.

Hedef mesafe veya süre:

İsteğe bağlı ayar. Koşu için km veya mil cinsinden bir hedef mesafe ya da hedef süre ayarlar. Bu sayede, koşu sırasında bitiş zamanı/mesafesi ile ilgili tahmin hesaplanır. Hedef değer, spor modu seçeneklerinde ayarlanır. Bitiş tahmini, koşu sırasında ekrandaki en alt satırda gösterilir.



Ghost runner analizleri aşağıdaki bilgileri de gösterir:

Hedef tempo

Sol üst köşede, geçerli koşu için ilk kilometre/yarım mil bazında otomatik olarak belirlenen ya da en son manuel turda ortalama temponuza göre belirlenen hedef tempo gösterilir. Koşunun başında hedef temponuzu kilitlemeden önce, bu alanda sonradan sizin hedef temponuz olacak ortalama tempo gösterilir.

Mevcut tempo

Sağ üst köşede geçerli temponuz gösterilir.

İlerisinde/gerisinde

Ortadaki değer, belirlenen hedef tempoyla birlikte hareket eden sanal Ghost runner ile olan mesafeyi gösterir. Pozitif değer, o anda sanal Ghost runner koşucusunun önünde olduğunuz anlamına gelir.

7.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training

Climb özelliği, dağların tepesine yürüyüş yaparken ve yerel antrenman sahanızda tepe tekrarları yaparken size içgörüler sunar.

Climb öğesini Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. Ekranı **Climb** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.

4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Egzersiz sırasında, Climb içgörülerini görüntülemek için Climb ekranına ulaşıncaya kadar orta düğmeye basın.

Climb içgörülerini aşağıdakileri gösterir:

Dikey tırmanma ve tırmanma sayacı

Yukarı doğru eforunuza başlarken, ilk tırmanış tetiklenir. Bu, saatiniz 10 metrelik sürekli bir tırmanma algıladığı zaman başlayacaktır. Kat ettiğiniz tırmanışı göreceksiniz ve toplam tırmanışı kolayca ölçebileceksiniz. Tırmanma sona erdiği zaman, tırmanma sayacı kat ettiğiniz tırmanışların sayısını gösterecektir.

Eğim

Tırmanmanın eğimi, % cinsinden eğim şeklinde gösterilir. Eğim tırmanıp indiğiniz zaman gösterilir ve ok tepe yönünü işaret eder.

NGP

Koşarken, koşma hızı Normalleştirilmiş kademeli hız (NGP) olarak gösterilir. Bu, size düz yüzeydeki hızınıza eşit olan koşu hızını bildirir.

Toplam Dikey metre

Climb özelliği ile koşmak dışındaki diğer spor modları için içgörü, oturumda kat edilen toplam dikey metreyi gösterir.

Dikey hız

Mevcut dikey hız, tırmanma veya inme olsun, metre / saat cinsinden gösterilir.

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

Birçok aktivite tur atma şeklinde gerçekleştirilir. Kros kayağı pisti, sürat pateni pisti, atletizmde koşma veya hatta sadece bir parkta koşma. Suunto 5 Peak ürününüz, sizi pistte tutmak, ilerlemeye motive etmek ve performansınızı görmeniz için size Loop özelliğini sunabilir.

Loop özelliğinin üç farklı sürümü vardır:

Loop – Lap Timer (Speed)

Seyir sırasında hızınızı, kalp hızınızı ve mesafenizi takip eder Loop

Loop – Lap Timer (Pace)

Seyir sırasında temponuzu, kalp hızınızı ve mesafenizi takip eder Loop

Loop – Lap Timer (Power)

Bisiklet için tasarlanmıştır ve seyir sırasında gücünüzü kalp hızınızı ve mesafenizi takip eder Loop



NOT: Özellik, bisiklet sürmek için bir güç ölçer gerektirir.

Loop ögesini Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.

3. Kullanmak istediğiniz **Loop** özelliğine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.

Egzersizinize başladığınız zaman, Suunto 5 Peak ürününüz başlangıç noktasını kaydedecektir ve egzersiziniz sırasında bu noktadan daha sonra geçerseniz, bir döngü yapmış olacaksınız.

Ayrıca Loop özelliğini herhangi bir aşamada sağ alt düğmeye basarak manuel olarak da başlatabilirsiniz; ardından bu konum, Loop özelliğinin başlangıç noktası olacaktır.

Tamamlanan her döngünün sonucu, Loop ekranına dönmeden önce saatinizde 20 saniye boyunca görünecektir.

Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, Loop özelliğinin sonucunu özet kısmında ve Suunto uygulamasında bulabilirsiniz. Döngü sayısı ile birlikte, ortalama döngü süresi ve mesafe sayılır. Ayrıca, oturma sırasında kat ettiğiniz en hızlı döngüyü de göreceksiniz.

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

Sprint özelliği, egzersiziniz sırasında kaç sürat koşusu yaptığınızı otomatik olarak tespit edecek ve izleyecektir. Bu özellik, koşarken (hız) veya bisiklet sürerken (güç) kullanılabilir



NOT: Özellik, bisiklet sürmek için bir güç ölçer gerektirir.

Koşarken veya bisiklet sürerken ilk 10 dakika boyunca, Suunto 5 Peak öğesinin egzersizinizde sarf ettiğiniz temel eforu tanımladığı bir ısınma dönemi geçireceksiniz. Sağ alt düğmeye basarak ısınma süresini kısaltabilirsiniz.

Isınma sırasında, tetik seviyesinin güncellendiğini görürsünüz. Bu tetik seviyesi, %25 daha hızlı koşuya veya %25 daha yüksek bisiklet gücüne ayarlanmıştır.

Kendinizi ısınma süreniz boyunca ayarladığınız seviyeden daha fazla zorlarsanız, Sprint otomatik olarak tetiklenir. Yavaşlamaya başladığınız zaman, Sprint söz konusu sürat koşusunu otomatik olarak bitirecektir.

Sürat koşunuz tamamlandıktan sonra, maksimum güç/hız, kalp hızı, süre ve mesafe gibi bazı önemli değerler 20 saniye boyunca gösterilir.



NOT: GPS verileriyle koşarken Sprint özelliği kullanıldığında, sürat koşusu tanımlamasında 5-10 saniyelik bir gecikme olacaktır.

Sprint öğesini Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydını başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. Ekranı **Sprint** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.

Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, sürat koşuları tur cinsinden kaydedilir ve Suunto uygulamasında görüntülenir.

7.6. SuuntoPlus™: Safe – My location

Dağlarda veya ormanın derinliklerindeyken her zaman bir şeylerin ters gitme ve yardım çağırmak zorunda kalma riskiniz vardır. Suunto 5 Peak kurtarma ekibine verebileceğiniz bilgileri size sağlayabilir. Bu özellik size konum bilgilerinizi, başladığınız yere olan doğrudan

mesafeyi ve irtifayı verecektir. Bu bilgi, oryanteering için kağıt haritalar kullanılırken de faydalı olabilir.

Safe ögesini Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. Ekranı **Safe** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Egzersiz sırasında, konum bilgilerini görüntülemek için Safe ekranına ulaşıncaya kadar orta düğmeye basın.

Safe ekranı mevcut konumunuzu aşağıdakilerle birlikte gösterir:

- Enlem / Boylam
- Başlangıç noktasına doğrudan mesafe
- Başlangıç noktası ile irtifa farkı

Safe ekranı ayrıca size başlangıç noktanız hakkında bilgi verir:

- Başlangıç zamanı
- Enlem/boylam ile başlangıç konumu
- Başlangıç noktası yönü için yeşil ok ve kuzey için kırmızı ok

7.7. SuuntoPlus™ - Strava

Gerçek zamanlı Relative Effort ile egzersizinizde ne kadar efor sarf ettiğinize dair özel bilgiler edinin. Egzersiziniz ister yavaş ve istikrarlı isterse kısa ve yorucu olsun, Relative Effort kalp hızı bölgelerinize göre size kişiselleştirilmiş bir ölçüm sunar, böylece hareket halindeyken eforunuzu uygun hale getirebilirsiniz. Egzersiziniz bittiği zaman, faaliyetlerinizi Strava ile senkronize edin veya Strava Summit ile antrenmanınızdan daha fazla randıman alın: temponuzun zirvesinde, temponuzu koruma veya toparlanma halinde olun, performans verilerini derinlemesine ele alabilir, toplamda ne kadar ilerleme kaydettiğinizi ve egzersiz döngünüzün neresinde bulunduğunuzu görebilirsiniz.

Strava Relative Effort'ı Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. **Strava** ögesine gidin ve orta düğmeye basın.
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Egzersiz sırasında Relative Effort değerini gerçek zamanlı olarak görüntülemek için, Strava ekranına gelene kadar orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, Strava Relative Effort sonucunu özet kısmında bulabilirsiniz.
7. Göreceli eforla ilgili uzun vadeli analizlere bakmak için, Suunto 5 Peak ürününüzün Suunto Uygulaması aracılığıyla Strava'ya bağlandığından emin olun.

Strava ile aynı Relative Effort sonuçlarını Suunto 5 Peak ürününde de almak için, Suunto 5 Peak ürünündeki kalp hızı bölgelerini Strava'daki değerlerinizle eşleştirmeyi unutmayın.

7.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks

TrainingPeaks Training Stress Score® (TSS®) için gerçek zamanlı görünüm ile birlikte bisiklet için Normalized Power® (NP®) ve koşu için Normalized Graded Pace™ (NGP™) sunar. Bu TrainingPeaks özellikleri, dayanıklılık antrenmanında yaygın olarak kullanılır ve Suunto 5 Peak ürününüz antrenman yaparken bu ölçümleri takip etme imkanı sağlar.

Egzersiziniz tamamlandığı zaman, TrainingPeaks ölçümleri özet kısmında bulunabilir. Uzun vadeli analiz için, Suunto 5 Peak ürününüzün Suunto uygulaması aracılığıyla TrainingPeaks'e bağlandığından emin olun.

TrainingPeaks özellikleri üç bölüme ayrılmıştır.

TrainingPeaks – Bisiklet gücü

Normalized Power® (NP®) Bisiklet

Normalized Power® (NP®) ölçülen watt değerinden elde edilir ve fizyolojik maliyeti hesaplamak için istikrarlı ve istikrarsız antrenmanlar arasındaki değişiklikleri hesaba katar – bedeninizi maruz bırakabileceğiniz stres miktarına karşın ne kadar toparlanma gerektiği. Normalized Power® (NP®) kararlı çaba ile sürüş yapmanız durumunda ortalama gücünüze dair tahmini bir değer verir.

Bir bisiklet güç ölçüm aletinin kullanılmasını gerektirir.

Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

Training Stress Score® (TSS®)

Güç, tempo veya kalp hızı verisi içeren her türlü antrenman bir Training Stress Score® (TSS®) değerine atanabilir. Training Stress Score® (TSS®) size toplam antrenman yükünü ve bir antrenman oturumunun oluşturduğu fizyolojik stresi bildirir; bu sırada antrenmanın süresi ve yoğunluğu hesaba katılır.

Antrenman yükünü gerçek zamanlı olarak takip edebilmek, egzersiz sırasında çabayı ve süreyi ayarlamaya imkan tanıyarak hedefinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Uzun vadeli antrenman yükü verileri TrainingPeaks uygulamasında analiz edilebilir.

Intensity Factor® (IF®)

Yoğunluk Faktörü, Normalized Power® (NP®) ile işlevsel eşik gücünüzü karşılaştırarak size göreceli yoğunluğu bildirir. Intensity Factor® (IF®) size ne kadar yoğun antrenman yaptığınıza dair basit bir ölçüm verir.

Aşağıdakiler için Intensity Factor® (IF®) :

- toparlanma antrenmanlarında 0,75'in altında olmalıdır
- dayanıklılık sürüşleri 0,75-0,85
- tempo antrenmanları 0,85-0,95
- anaerobik eşik aralıkları 0,95-1,05.

Kısa süreli, yani 10 km'lik denemelerde, Intensity Factor® (IF®) değeri 1,05-1,15 olmalıdır.

Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Koşu Hızı

Normalized Graded Pace™ (NGP™) Koşu

Tepelik arazide koşarken hızlanmak zor olabilir. Yokuş yukarı çıkarken hız düşer fakat harcanan çaba aynı kalır. Normalized Graded Pace™ (NGP™) size düz yüzeydekiyle eşdeğer hızı sağlar. Koşu sırasında, saatinizde Normalized Graded Pace™ (NGP™) değerini gerçek zamanlı şekilde izleyerek çabanızı kolayca ayarlayabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

Running pace Training Stress Score (TSS r)

Güç, tempo veya kalp hızı verisi içeren her türlü antrenman bir Training Stress Score® (TSS®) değerine atanabilir. Training Stress Score® (TSS®) size toplam antrenman yükünü ve bir antrenman oturumunun oluşturduğu fizyolojik stresi bildirir; bu sırada antrenmanın süresi ve yoğunluğu hesaba katılır.

Antrenman yükünü gerçek zamanlı olarak takip edebilmek, egzersiz sırasında çabayı ve süreyi ayarlamaya imkan tanıyarak hedefinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Uzun vadeli antrenman yükü verileri TrainingPeaks uygulamasında analiz edilebilir. Koşu hızına dayalı Training Stress Score® (TSS®) değeri, rTSS olarak işaretlenir.

Intensity Factor® (IF®)

Intensity Factor® (IF®) size Normalleştirilmiş Kademeli Hız ile anaerobik eşik hızını karşılaştırma yoluyla koşuya dair göreceli yoğunluğu bildirir. Yoğunluk Faktörü size ne kadar yoğun antrenman yaptığınıza dair basit bir ölçüm verir.

Aşağıdakiler için Intensity Factor® (IF®) :

- toparlanma antrenmanlarında 0,75'in altında olmalıdır
- dayanıklılık koşuları 0,75-0,85
- tempo antrenmanları 0,85-0,95
- anaerobik eşik aralıkları 0,95-1,05.

Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Kalp hızı

Heart rate Training Stress Score (TSS hr)

Güç, tempo veya kalp hızı verisi içeren her türlü antrenman bir Training Stress Score® (TSS®) değerine atanabilir. Training Stress Score® (TSS®) size toplam antrenman yükünü ve bir antrenman oturumunun oluşturduğu fizyolojik stresi bildirir; bu sırada antrenmanın süresi ve yoğunluğu hesaba katılır.

Antrenman yükünü gerçek zamanlı olarak takip edebilmek, egzersiz sırasında çabayı ve süreyi ayarlamaya imkan tanıyarak hedefinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Uzun vadeli antrenman yükü verileri TrainingPeaks uygulamasında analiz edilebilir. Koşu hızına dayalı Training Stress Score® (TSS®) değeri, hrTSS olarak işaretlenir.

Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Suunto 5 Peak

TrainingPeaks'i Suunto 5 Peak ile birlikte kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, spor modu seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
2. Ekranı **SuuntoPlus™ özellikleri** seçeneğine kaydırın ve orta düğmeye basın.
3. Ekranı **TrainingPeaks'e** kaydırın ve **Koşu hızı, Bisiklet gücü** seçimini yapın veya **Kalp hızı**
4. Yukarıdaki başlangıç görünümüne gidin ve normal şekilde egzersizinize başlayın.
5. Aktiviteniz sırasında, TrainingPeaks ekranına ulaşana kadar orta düğmeye basarak gerçek zamanlı şekilde Training Stress Score® (TSS®) değerini ve bisiklet için Normalized Power® (NP®) veya koşu için Normalized Graded Pace™ (NGP™) değerini görüntüleyebilirsiniz.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, özetin bir kısmı olarak TrainingPeaks Training Stress Score® (TSS®) ve Normalized Power® (NP®) veya Normalized Graded Pace™ (NGP™) değerlerini görebilirsiniz.

Göreceli eforla ilgili uzun vadeli analizlere bakmak için, Suunto 5 Peak ürününüzün Suunto Uygulaması aracılığıyla TrainingPeaks'e bağlandığından emin olun.

8. Bakım ve destek

8.1. Kullanım yönergeleri


Üniteyi taşırken dikkatli olun; bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

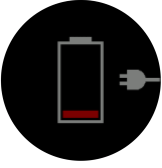
Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

8.2. Pil


Tek bir şarjla çalışma süresi, saatinizi nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

 **NOT:** Arızalı pil nedeniyle olağan dışı kapasite azalması durumunda, Suunto bir yıl süresince veya en fazla 300 şarj işlemi için (hangisi önce gerçekleşirse) pil değiştirme hizmeti sunmaktadır.

Pil şarj düzeyi %20'den ve daha sonra %5'ten az olduğunda, saatinizde düşük pil simgesi gösterilir. Şarj düzeyi çok düşük olursa, saatiniz düşük güç moduna geçer ve bir şarj simgesi gösterilir.

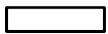
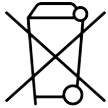


Saatinizi şarj etmek için birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil düzeyi yeterince yüksekse, saat düşük güç modundan uyanır.

 **UYARI:** Saatinizi sadece sınırlı güç beslemesi için IEC 60950-1 standardına uygun USB adaptörleri kullanarak şarj edin. Uyumlu olmayan adaptörleri kullanmak saatinize zarar verebilir veya yangına neden olabilir.

8.3. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



9. Referans

9.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik spesifikasyonlar için Suunto 5 Peak saatinizle birlikte gelen veya www.suunto.com/userguides adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın.

9.2. CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW202 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.