SUUNTO 9 2.1

BEDIENUNGSANLEITUNG

2020-11-17

1. SICHERHEIT 5

2. Erste Schritte 7
2.1. SuuntoLink 7
2.2. Suunto App 7
2.3. Touchscreen und Tasten 8
2.4. Optische Herzfrequenzmessung 9
2.5. Symbole 9
2.6. Einstellungen anpassen 11

3. Eigenschaften 13
3.1. Aktivitätenüberwachung 13
3.1.1. Aktuelle HF 14
3.1.2. Tägliche HF 14
3.2. Flugmodus 15
3.3. Autostopp 16
3.4. Hintergrundbeleuchtung 16
3.5. Batterieverwaltung 17
3.6. Peilungsnavigation 18
3.7. Bluetooth-Verbindung 19
3.8. Tasten- und Displaysperre 19
3.9. Brustgurt-Herzfrequenzsensor 20
3.10. Kompass 20
3.10.1. Kompass kalibrieren 21
3.10.2. Deklinationswert einstellen 21
3.11. Geräteinfo 21
3.12. Display-Thema 21
3.13. Modus „Nicht Stören“ 22
3.14. Gefühl 22
3.15. Find-Back-Funktion 23
3.16. Fitnessniveau 23
3.17. FusedSpeed 24
3.18. FusedTrack 25
3.19. Intensitätszonen 26
3.19.1. Herzfrequenzzonen 27
3.19.2. Tempozonen 29
3.20. Intervalltraining 30
3.21. Sprache und Einheitensystem 31
3.22. Logbuch 31
3.23. Mondphasen 32
3.24. Benachrichtigungen 32
3.25. PODs mit Sensoren verbinden 33

3.25.1. Bike POD kalibrieren....34
3.25.2. Foot POD kalibrieren....34
3.25.3. Power POD kalibrieren....34
3.26. Points of Interest....34
3.26.1. POIs hinzufügen oder löschen....35
3.26.2. Zu einem POI navigieren....35
3.26.3. POI-Typen....36
3.27. Positionsformate....38
3.28. Energiesparen....39
3.29. Aufzeichnen eines Trainings....39
3.29.1. Verwendung von Zielen beim Training....40
3.29.2. Navigieren während des Trainings....41
3.30. Erholung....42
3.31. Routen....42
3.32. Schlafaufzeichnung....44
3.33. Sportmodi....46
3.34. Schwimmen....46
3.35. Belastung und Erholung....46
3.36. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang....47
3.37. Timer-Funktionen....48
3.38. Zeit und Datum....49
3.38.1. Wecker....49
3.39. Töne und Vibration....50
3.40. Trainingserkenntnisse....50
3.41. Ziffernblätter....51

4. SuuntoPlus....52
4.1. SuuntoPlus: Climb - Hill training....52
4.2. SuuntoPlus: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power)....53
4.3. SuuntoPlus: Safe – My location....54
4.4. SuuntoPlus: Sprint - Running Pace, Cycling Power....54
4.5. SuuntoPlus - Strava....55
4.6. SuuntoPlus – TrainingPeaks....55
4.7. SuuntoPlus: Wings for Life World Run....58

5. Nur für die Barometerversion....59
5.1. Höhenmesser....59
5.2. FusedAlti....59
5.3. Höhennavigation....59
5.4. Outdoor Erkenntnisse....60
5.5. Unwetterwarnung....61

6. SuuntoPlus (Baro)....62

6.1. SuuntoPlus: Weather - Insights ... 62

7. Pflege und Support ... 64
7.1. Hinweise zur Handhabung ... 64
7.2. Batterie ... 64
7.3. Entsorgung ... 64

8. Referenzen ... 65
8.1. Technische Daten ... 65
8.2. Gesetzliche Anforderungen ... 66
8.2.1. CE ... 66
8.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen ... 66
8.2.3. IC ... 66
8.2.4. NOM-121-SCT1-2009 ... 67
8.2.5. NCC ... 67
8.3. Handelszeichen ... 67
8.4. Patenthinweis ... 67
8.5. Eingeschränkte internationale Garantie ... 67
8.6. Copyright ... 69

1. SICHERHEIT

Bedeutung der Sicherheitshinweise

⚠ ***WARNUNG:*** *- Weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *- Weist auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.*

HINWEIS: *- Hebt wichtige Informationen hervor.*

TIPP: *- Weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.*

Sicherheitshinweise

⚠ ***WARNUNG:*** *Halten Sie das USB-Kabel sowohl von medizinischen Geräten, wie Herzschrittmachern, als auch von Schlüsselkarten, Kreditkarten und ähnlichen Gegenständen fern. Im Gerätestecker des USB-Kabels befindet sich ein starker Magnet, der die Funktion medizinischer oder anderer elektronischer Geräte und Gegenstände mit magnetisch gespeicherten Daten beeinträchtigen kann.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Obwohl unsere Produkte allen Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Verlassen Sie sich nie ausschließlich auf die GPS-Daten oder die Batterielebensdauer des Produkts. Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer Karten und andere Zusatzmaterialien.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Lösungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Insektenschutzmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikabfall entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Vermeiden Sie Stöße und lassen Sie das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.*

HINWEIS: *Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen erstellen Messdaten, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Ortsbestimmung, Erkennen von Bewegung, Erfassen von Aufnahmen, Anzeigen für physischen Stress und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit der Realität überein. Suuntos Produkte und Dienstleistungen dienen nur der Freizeitgestaltung und dürfen keinesfalls zu medizinischen Zwecken verwendet werden.*

2. Erste Schritte

Der erste Start Ihrer Suunto 9 ist schnell und einfach.

1. Aktivieren Sie die Uhr, indem Sie die obere Taste gedrückt halten.
2. Tippen Sie auf das Display, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



3. Wischen Sie zum Auswählen Ihrer Sprache nach oben oder unten und tippen Sie auf die Sprache.



4. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Wischen Sie zum Auswählen von Werten nach oben oder unten. Bestätigen Sie einen Wert durch Tippen auf das Display oder Drücken auf die Mitteltaste und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort

2.1. SuuntoLink

Laden Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunter und installieren Sie das Programm, um die Software Ihrer Uhr zu aktualisieren.

Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht. Wenn ein Update zur Verfügung steht, werden Sie über SuuntoLink und über die Suunto App informiert.

Für weitere Informationen besuchen Sie *www.suunto.com/SuuntoLink*.

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabels mit Ihrem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starten Sie es.
3. Klicken Sie in SuuntoLink auf die Taste Update.

2.2. Suunto App

Mit der Suunto App können Sie Ihre Suunto 9 noch umfangreicher nutzen. Verbinden Sie Ihre Uhr zum Synchronisieren Ihrer Aktivitäten und zum Erhalten von mobilen Benachrichtigungen, Erkenntnissen und mehr mit der Mobile App.

HINWEIS: *Im Flugmodus können Sie nicht mit dem Internet verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden.*

So verbinden Sie Ihre Uhr mit der Suunto App:

1. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrer Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, tun Sie es jetzt in den Einstellungen unter **Konnektivität** » **Discovery**.
2. Laden Sie die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder in China von verschiedenen populären App Stores auf Ihr kompatibles Mobilgerät herunter und installieren Sie sie.
3. Starten Sie die Suunto App und schalten Sie Bluetooth ein, wenn es noch nicht aktiviert ist.
4. Tippen Sie zum Verbinden Ihrer Uhr links oben auf dem App-Bildschirm auf das Uhrensymbol und danach auf „VERBINDEN“.
5. Geben Sie den auf Ihrer Uhr angezeigten Code zur Bestätigung der Verbindung in der App ein.

HINWEIS: *Für einige Funktionalitäten ist eine Internetverbindung über Wi-Fi oder ein Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.*

2.3. Touchscreen und Tasten

Suunto 9 hat einen Touchscreen und drei Tasten zur Navigation zwischen Displays und Funktionalitäten.

Wischen und Antippen

- Wischen Sie nach oben oder unten, um zwischen den einzelnen Displays und Menüs zu wechseln.
- Wischen Sie nach rechts oder links, um in den Displays zurück oder vorwärts zu gehen.
- Wischen Sie nach links oder rechts, um weitere Displays und Einzelheiten anzusehen.
- Wählen Sie ein Element durch Antippen aus.
- Tippen Sie zum Anzeigen von alternativen Informationen auf das Display.
- Tippen und halten Sie zum Öffnen der kontextabhängigen Menüoptionen.
- In anderen Displays können Sie durch doppeltes Antippen zur Zeitanzeige zurückkehren.

Obere Taste

- Drücken Sie, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen.

Mitteltaste

- Drücken Sie, um eine Position auszuwählen.
- Drücken Sie, um zwischen Displays zu wechseln.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um zum Einstellungsmenü zurückzukehren.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen.

Untere Taste

- Drücken Sie, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen.

Während der Aufzeichnung eines Trainings:

Obere Taste

- Drücken Sie zum Anhalten oder Fortsetzen einer Aufzeichnung.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um die Aktivität zu ändern.

Mitteltaste

- Drücken Sie, um zwischen Displays zu wechseln.

- Halten Sie die Taste gedrückt, um das kontextabhängige Shortcut-Menü zu öffnen.

Untere Taste

- Drücken Sie, um eine Runde zu markieren.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren.

2.4. Optische Herzfrequenzmessung

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk können Sie Ihre Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachten Sie bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf der nackten Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und Ihrer Haut würde störend wirken.
- Möglicherweise müssen Sie die Uhr etwas höher am Arm tragen als Uhren normalerweise getragen werden. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei sehr niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Die Pigmentierung der Haut und Tattoos blockieren den Lichteinfall und verhindern, dass die Messwerte des optischen Sensors zuverlässig sind.
- Der optische Sensor zeigt beim Schwimmen evtl. ungenaue Messwerte für die Herzfrequenz an.
- Wir empfehlen Ihnen zur genaueren, schneller reagierenden Messung Ihrer Herzfrequenz einen kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

⚠ ***WARNUNG:*** *Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Die tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den angezeigten Werten des optischen Sensors liegen.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Die Funktionalität der optischen Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Obwohl unsere Produkte allgemeinen Normen entsprechen, können bei Kontakt eines Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwenden Sie das Gerät in diesem Fall nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.*

2.5. Symbole

Suunto 9 verwendet folgende Symbole:

	Flugmodus

	Höhenmessung (nur für die Barometerversion)
	Höhenunterschied (nur für die Barometerversion)
	Aufstieg (nur für die Barometerversion)
	Zurück; im Menü zurück
	Batteriestand
	Tastensperre
	Trittfrequenz
	Kalibrieren (Kompass)
	Kalorien
	Aktueller Standort (Navigation)
	Wird geladen
	Abstieg (nur für die Barometerversion)
	Distanz
	Dauer
	EPOC
	Geschätzter VO2
	Training
	Fehler
	Flache Zeit
	GPS empfangen
	Kurs (Navigation)
	Herzfrequenz
	Handgelenk-HR-Signal empfangen
	Brust-HR-Signal empfangen

	Eingehender Anruf
	Logbuch
	Niedriger Batteriestand
	Nachricht/Benachrichtigung
	Verpasster Anruf
	Navigation
	Tempo
	POD-Signal empfangen
	Power-POD-Signal empfangen
	Peak Training Effect
	Erholungszeit
	Schritte
	Stoppuhr
	Schwimmzugfrequenz
	Erfolg
	SWOLF
	Wird synchronisiert
	Einstellungen
	Training
	Temperatur
	Unwetterwarnung (nur für die Barometerversion)
	Barometer (nur für die Barometerversion)

2.6. Einstellungen anpassen

Sie können alle Uhreneinstellungen direkt an der Uhr ändern.

Eine Einstellung anpassen:

1. Wischen Sie nach unten, bis Sie das Symbol Einstellungen sehen und tippen Sie darauf.



2. Blättern Sie durch das Menü Einstellungen durch Wischen nach oben bzw. nach unten, oder Drücken auf die obere bzw. untere Taste.



3. Wählen Sie eine Einstellung durch Tippen auf deren Namen aus, oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Einstellung hervorgehoben ist. Kehren Sie zum Menü durch Wischen nach rechts zurück oder wählen Sie **Zurück**.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich ändern Sie den Wert durch Wischen nach oben bzw. nach unten oder Drücken auf die obere bzw. untere Taste.



5. Bei Einstellungen mit nur zwei Werten, wie Ein oder Aus, tippen Sie zum Ändern des Wertes auf die Einstellung oder drücken Sie auf die Mitteltaste.



TIPP: *Sie können die allgemeinen Einstellungen auch vom Ziffernblatt aufrufen, indem Sie das Shortcut-Menü durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.*



3. Eigenschaften

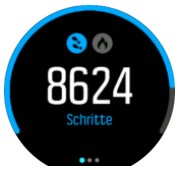
3.1. Aktivitätenüberwachung

Ihre Uhr zeichnet das Gesamtniveau Ihrer Aktivitäten im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob Sie nur fit und gesund bleiben möchten, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainieren.

Aktiv sein ist gut, aber wenn Sie hart trainieren, müssen Sie ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht zurückgesetzt. Am Ende jeder Woche (Sonntag) zeigt die Uhr eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitäten an, mit Wochendurchschnitt und Tagesgesamtwerten.

Zum Ansehen Ihrer im Laufe des Tages insgesamt zurückgelegten Schritte wischen Sie auf dem Ziffernblatt nach oben, oder drücken Sie auf die untere Taste.



Ihre Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Naturgemäß können bei verschiedenen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, keine Schritte gezählt werden.

Zusätzlich zu den Schritten können Sie den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages durch Tippen auf das Display ansehen.



Die große Zahl in der Mitte des Displays ist die geschätzte Anzahl aktiver Kalorien, die Sie im Laufe des Tages verbrannt haben. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch Ihr Grundumsatz enthalten (siehe nachstehend).

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit Sie von Ihren täglichen Aktivitätszielen entfernt sind. Sie können diese Ziele Ihren persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Sie können sich durch Wischen nach links auch Ihre Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen lassen. Wischen Sie zum Ansehen des Kalorienverbrauchs nach links, oder drücken Sie die Mitteltaste erneut.



Zum Ansehen Ihrer Aktivität während der letzten sieben Tage in in Form von Zahlen anstelle einer Grafik wischen Sie nach oben.

Aktivitätsziele

Sie können Ihre Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Auf dem Aktivitätsdisplay halten Sie Ihren Finger auf dem Bildschirm gedrückt, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Aktivitätszieleinstellungen zu öffnen.



Bei der Einstellung Ihres Schrittziels legen Sie die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Der Gesamtwert der Kalorien, die Sie an einem Tag verbrannt haben, beruht auf zwei Faktoren: Auf Ihrem Grundumsatz (BMR) und auf Ihren körperlichen Aktivitäten.



Ihr BMR bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die Ihr Körper für Grundfunktionen verbraucht, wie Halten der Körpertemperatur, Blinzeln mit den Augen oder Herzschlag. Dieser Wert bezieht sich auf Ihr ganz persönliches Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Bei der Einstellung Ihres Kalorienziels können Sie festlegen, wie viele Kalorien Sie zusätzlich zu Ihrem Grundumsatz verbrennen möchten. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring rund um Ihr Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien Sie im Verhältnis zu Ihrem Ziel verbrannt haben.

3.1.1. Aktuelle HF

Die Anzeige für die aktuelle Herzfrequenz (HR) gibt einen Schnappschuss Ihrer Herzfrequenz wieder.

Wischen Sie in der Ziffernblattansicht nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zum HR-Display zu scrollen.



Wischen Sie nach unten oder drücken Sie die obere Taste, um die Anzeige zu verlassen und zum Zifferblatt zurückzukehren.

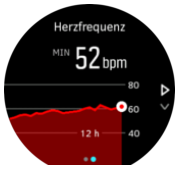
3.1.2. Tägliche HF

Im Display für tägliche HF können Sie Ihre Herzfrequenz im 12-Stunden-Verlauf ansehen. Dies ist eine nützliche Informationsquelle, beispielsweise zu Ihrem Erholungsstatus nach einer harten Trainingsstunde.

Das Display zeigt Ihre Herzfrequenz über 12 Stunden als Grafik an. Für die Grafik wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, gemessen im 24-Minutentakt, visualisiert. Durch Wischen nach oben, oder Drücken der unteren Taste erhalten Sie zudem eine Schätzung Ihres

durchschnittlichen Kalorienverbrauchs je Stunde und Ihrer niedrigsten Herzfrequenz während des 12-stündigen Zeitraums.

Ihre niedrigste Herzfrequenz während der letzten 12 Stunden ist ein guter Hinweis auf Ihren Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, haben Sie sich wahrscheinlich noch nicht vollständig von Ihrer letzten Trainingseinheit erholt.



Wenn Sie ein Training aufzeichnen, reflektieren die täglichen HR-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch Ihr Training. Beachten Sie dabei, dass die Grafik und die Verbrauchsraten Durchschnittswerte sind. Wenn Ihre maximale Herzfrequenz im Training bei 200 bpm liegt, zeigt die Grafik nicht den maximalen Wert an, sondern den Durchschnittswert der 24 Minuten, in denen Sie den Spitzenwert erreichten.

Bevor Sie die Werte im Display Tägliche HR sehen können, müssen Sie die Funktion Tägliche HR aktivieren. Sie können die Funktion in den Einstellungen unter **Aktivität** ein- bzw. ausschalten. Sie können die Aktivitäteneinstellungen auch im Display Tägliche HR durch gedrückt halten der Mitteltaste öffnen.

Wenn die Funktion Tägliche HF eingeschaltet ist, aktiviert Ihre Uhr den optischen Herzfrequenzsensor in regelmäßigen Abständen, um Ihre Herzfrequenz zu überprüfen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.



Nach dem Einschalten Ihrer Uhr benötigt sie 24 Minuten, bevor sie beginnen kann, Informationen zur täglichen HR anzuzeigen.

Ansehen der täglichen HF:

1. Wischen Sie in der Ziffernblattansicht nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste, um zum HR-Display zu scrollen.
2. Wischen Sie zum Öffnen des Displays Tägliche HR nach links.
3. Zum Ansehen Ihres Kalorienverbrauchs wischen Sie nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste.

3.2. Flugmodus

Aktivieren Sie den Flugmodus, wenn Sie die Funkübertragung abschalten möchten. Den Flugmodus können Sie in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



HINWEIS: *Wenn der Flugmodus aktiviert ist und Sie etwas mit Ihrem Gerät verbinden möchten, müssen Sie in zuerst beenden.*

3.3. Autostopp

Mit der Funktion Autostopp wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen,wenn Ihre Geschwindigkeit weniger als 2 km/h (1,2 mph) beträgt. Wenn Ihre Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigt wird, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Sie können Autostopp für jeden Sportmodus vor dem Beginn einer Trainingsaufzeichnung in den jeweiligen Einstellungen in der Uhr ein- oder ausschalten.

Wenn Autostopp während einer Aufzeichnung aktiviert ist, zeigt eine Pop-up-Meldung die automatische Unterbrechung der Aufzeichnung an.



Wenn Sie die aktuelle Zeit oder den Batterieladestand abfragen möchten, tippen Sie auf die Pop-up-Meldung für die Wiederaufnahme der Aufzeichnung



Sie können einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn Sie wieder damit beginnen, sich zu bewegen. Alternativ können Sie die Wiederaufnahme durch Drücken der oberen Taste im Pop-up-Fenster starten.

3.4. Hintergrundbeleuchtung

Für die Hintergrundbeleuchtung gibt es zwei Modi: Automatisch und Umschalten. Im automatischen Modus schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung ein, wenn der Bildschirm berührt oder eine Taste gedrückt wird.

HINWEIS: *Wenn die Uhr 60 Sekunden oder länger nicht benutzt wurde, kann die Hintergrundbeleuchtung nur durch einen Knopfdruck aktiviert werden.*

Im Umschaltmodus schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Tippen mit zwei Fingern ein. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt eingeschaltet, bis Sie erneut mit zwei Fingern tippen.

Standardmäßig ist die Hintergrundbeleuchtung im automatischen Modus. Sie können sowohl den Modus der Hintergrundbeleuchtung als auch ihre Helligkeit in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Hintergrundbel.** ändern.

HINWEIS: *Die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung wirkt sich auf die Batterielebensdauer aus. Je heller die Hintergrundbeleuchtung ist, desto schneller lehrt sich die Batterie.*

Standby-Hintergrundbeleuchtung

Wenn Sie die Uhr nicht aktiv durch Berühren des Bildschirms oder Drücken von Tasten verwenden, geht sie nach einer Minute in den Standby-Modus über. Das Display bleibt eingeschaltet, ist jedoch bei ungünstigen Lichtverhältnissen evtl. nicht gut lesbar.

Bei ungünstigen Lichtverhältnissen können Sie die Lesbarkeit mit der Standby-Hintergrundbeleuchtung verbessern. Dies ist eine Hintergrundbeleuchtung mit niedriger Helligkeit, die immer eingeschaltet bleibt.

Sie können die Standby-Hintergrundbeleuchtung in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Hintergrundbel.** » **Standby** ein- bzw. ausschalten.

Auch wenn die Helligkeit der Standby-Hintergrundbeleuchtung relativ niedrig ist, verkürzt sie die Batterielebensdauer, weil sie stets eingeschaltet ist.

3.5. Batterieverwaltung

Die Batterieverwaltung Ihrer Suunto 9 verwendet eine intelligente Batterietechnologie, damit Sie sich darauf verlassen können, dass Ihre Batteriekapazität immer ausreicht.

Vor Beginn Ihrer Aufzeichnung (siehe *3.29. Aufzeichnen eines Trainings*) erhalten Sie eine Schätzung der restlichen Batterielaufzeit im aktuellen Batteriemodus.



Sie können zwischen drei voreingestellten Batteriemodi wählen: **Leistung** (Standard), **Ausdauer** und **Ultra**. Durch den Wechsel zwischen diesen Modi ändert sich die Batterielaufzeit und auch die Leistungsfähigkeit der Uhr.

HINWEIS: *Im Modus **Ultra** ist die HR-Aufzeichnung (Handgelenk und Brustgurt) standardmäßig ausgeschaltet. Sie können die HR-Aufzeichnung (im Modus **Ultra**) unter der Startanzeige unter **Optionen** aktivieren.*

Tippen Sie in der Startanzeige auf **Optionen** » **Batteriemodus** , um die Auswirkung der Modi auf die Leistungsfähigkeit der Uhr in den jeweiligen Modi anzuzeigen.



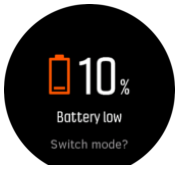
TIPP: *In der Startanzeige können Sie auch den Batteriemodus durch Drücken auf die obere Taste schnell ändern.*

Zusätzlich zu diesen drei vordefinierten Batteriemodi können Sie auch einen personalisierten Batteriemodus mit Ihren gewünschten Einstellungen erstellen. Personalisierte Modi werden jeweils für eine Sportart erstellt, Sie können somit für jeden Sportmodus einen eigenen Batteriemodus erstellen.

HINWEIS: *Unabhängig vom Batteriemodus wechselt das GPS in den Modus* ***Beste****, wenn Sie mit der Navigation beginnen oder Navigationsdaten wie geschätzte Ankunftszeit (ETA) u.ä. verwenden.*

Batteriemeldungen

Ihre Uhr verwendet zusätzlich zu den Batteriemodi smarte Erinnerungen, um sicherzustellen, dass Ihre Batterielaufzeit für Ihr nächstes Abenteuer ausreicht. Einige Erinnerungen sind präventiv, beispielsweise auf Basis Ihres Aktivitätenverlaufs. Sie werden auch benachrichtigt, wenn Ihre Uhr beispielsweise erkennt, dass der Batteriestand während der Aufzeichnung einer Aktivität abgefallen ist. Sie schlägt dann automatisch den Wechsel zu einem anderen Batteriemodus vor.



Ihre Uhr warnt sie einmal, wenn der Batteriestand auf 20 % gesunken ist und erneut bei 10 %.

3.6. Peilungsnavigation

Peilungsnavigation ist eine Funktion, die du im Freien verwenden kannst, um dem Zielpfad zu einem Ort zu folgen, den du siehst oder zuvor auf einer Karte ausgesucht hast. Diese Funktion kannst du eigenständig als Kompass oder zusammen mit einer gedruckten Landkarte verwenden.

Wenn du beim Auswählen der Richtung die Zieldistanz und -höhe einstellst, kann deine Uhr zur Navigation zu diesem Zielort verwendet werden.



So verwendest du die Peilungsnavigation während eines Trainings (nur verfügbar für Outdoor-Aktivitäten):

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Tippe auf **Navigation** oder drücke die Mitteltaste.
3. Wähle **Peilung**
4. Bei Bedarf kannst du den Kompass kalibrieren, indem du den Anweisungen auf dem Display folgst.
5. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort aus und drücke die Mitteltaste.
6. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe nicht kennst, wähle **Nein**
7. Drücke die Mitteltaste, um die eingestellte Peilung zu bestätigen, und gehe zu den Sportmodusoptionen zurück.
8. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe kennst, wähle **Ja**
9. Gebe die Distanz zum Ort und dessen Höhe ein.

10. Drücke die Mitteltaste, um die eingestellte Peilung zu bestätigen, und gehe zu den Sportmodusoptionen zurück.

So verwendest du die Peilungsnavigation ohne Training:

1. Scrolle zu **Navigation** durch Wischen nach unten oder Drücken der oberen Taste.
2. Wähle **Peilung**
3. Bei Bedarf kannst du den Kompass kalibrieren, indem du den Anweisungen auf dem Display folgst.
4. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort aus und drücke die Mitteltaste.
5. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe nicht kennst, wähle **Nein** und folge dem blauen Pfeil zum Ort.
6. Wenn du die Distanz zum Ort und dessen Höhe kennst, wähle **Ja**
7. Gebe die Distanz zum Ort und dessen Höhe ein und folge dem blauen Pfeil zum Ort. Das Display zeigt auch die restliche Distanz zum Ort und dessen Höhe.
8. Stelle eine neue Peilung ein, indem du nach oben wischst oder die untere Taste drückst.
9. Beende die Navigation durch Drücken der oberen Taste.

3.7. Bluetooth-Verbindung

Suunto 9 sendet und erhält Informationen von Ihrem Mobilgerät über Bluetooth, wenn Ihre Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung von PODs und Sensoren verwendet.

Ob Ihre Uhr für Bluetooth sichtbar sein soll, oder nicht, können Sie in der Discovery-Einstellung unter **KONNEKTIVITÄT** » **DISCOVERY** aktivieren oder deaktivieren.



Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe *3.2. Flugmodus*.

3.8. Tasten- und Displaysperre

Sie können die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halten Sie dazu die rechte untere Taste gedrückt. Bei Verriegelung können Sie keine Aktionen durchführen, die eine Tasteninteraktion erfordern (Runden erstellen, Training anhalten/beenden usw.) aber es ist möglich, die Display-Ansichten zu scrollen und die Hintergrundbeleuchtung kann mit einem beliebigen Tastendruck eingeschaltet werden, wenn sie sich im Automatik-Modus befindet.

Zum Entsperren halten Sie die Taste rechts unten wiederum gedrückt.

Wenn Sie kein Training aufzeichnen, wird das Display nach einer Minute Inaktivität gesperrt und das Licht erlischt. Zum Aktivieren des Displays drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Das Display schaltet sich auch nach einem Zeitraum der Inaktivität ab. Wenn die Uhr beliebig bewegt wird, schaltet sich das Display wieder ein.

3.9. Brustgurt-Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart-kompatiblen Herzfrequenzsensor, wie den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto 9 verwenden.

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie den zusätzlichen Vorteil der Herzfrequenzspeicherung. Wenn die Verbindung zur Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), hält die Speicherfunktion des Sensors die Daten in einem Puffer.

Dies bedeutet auch, dass Sie Ihre Uhr zurücklassen können, nachdem Sie eine Aufzeichnung gestartet haben. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung für den Suunto Smart Sensor oder anderer Bluetooth® Smart-kompatibler Herzfrequenzsensoren.

Eine Anleitung zum Verbinden eines HR-Sensors mit Ihrer Uhr erhalten Sie unter *3.25. PODs mit Sensoren verbinden*.

3.10. Kompass

Die Suunto 9 verfügt über einen digitalen Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht ein präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagerecht gehalten wird.

Sie können den Kompass im Launcher unter **Navigation** » **Kompass** öffnen.

Die Kompassanzeige beinhaltet die folgenden Informationen:

- Der Pfeil zeigt zum magnetischen Norden
- Hauptrichtung
- Kurs in Gradanzeige
- Tageszeit (Ortszeit) oder Batteriestand; tippen Sie zum Ändern der Ansichten auf das Display.



Zum Verlassen des Kompasses wischen Sie nach rechts oder halten die Mitteltaste gedrückt.

In der Kompassansicht können Sie durch Wischen des Displays von unten nach oben oder durch Drücken der unteren Taste, eine Liste mit Shortcuts öffnen. Über die Shortcuts können Sie schnell auf Navigationspunkte zugreifen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten Ihres aktuellen Standorts, oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.



Zum Verlassen der Liste mit Shortcuts wischen Sie nach unten, oder drücken Sie auf die obere Taste.

3.10.1. Kompass kalibrieren

Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, werden Sie dazu aufgefordert, wenn Sie die Kompassanzeige aufrufen.



Wenn Sie Ihren Kompass erneut kalibrieren möchten, können Sie die Kalibrierung in den Einstellungen unter **Navigation** » **Kompass kalibrieren** starten.

3.10.2. Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie den genauen Deklinationswert festlegen.

Karten auf Papier geben die geografische Nordrichtung an. Kompasse zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da sich der geographische und der magnetische Norden nicht am selben Ort befinden, müssen Sie die Deklination an Ihrem Kompass einstellen. Ihre Deklination entspricht dem Winkel zwischen magnetischem und geographischem Norden.

Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Der magnetische Norden verändert sich jedes Jahr. Sie können die genauesten und aktuellsten Deklinationswerte von Webseiten wie *www.magnetic-declination.com* abrufen.

Orientierungskarten werden immer in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie eine Orientierungskarte verwenden, müssen Sie die Deklinationskorrektur ausschalten, indem Sie den Deklinationswert auf 0 Grad einstellen.

Sie können Ihren Deklinationswert in den Einstellungen unter **Navigation** » **Deklination** festlegen.

3.11. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software Ihrer Uhr können Sie in den Einstellungen unter**Allgemein** » **Über** überprüfen.

3.12. Display-Thema

Um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern, können Sie zwischen hellen und dunklen Themen wechseln.

Das helle Thema hat einen hellen Display-Hintergrund und dunkle Zahlen.

Im dunklen Thema ist es genau umgekehrt, d. h. dunkler Hintergrund und helle Zahlen.

Das Thema ist eine globale Einstellung, die Sie in jedem Sportmodus Ihrer Uhr in den Optionen ändern können.

So ändern Sie das Display-Thema in den Optionen des Sportmodus:

1. Öffnen Sie in einem beliebigen Sportmodus und öffnen Sie seine Optionen durch Wischen nach oben, oder Drücken der unteren Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Motiv** und drücken Sie die Mitteltaste.

3. Durch Wischen nach oben oder unten, oder Drücken der oberen bzw. unteren Taste, wechseln Sie zwischen Hell und Dunkel. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Mitteltaste.
4. Scrollen Sie nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu verlassen und starten, oder beenden Sie den Sportmodus.

3.13. Modus „Nicht Stören“

Im Modus Nicht Stören sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt und das Display wird abgedunkelt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Uhr neben den ganz normalen Funktionen leise benutzen möchten, wie beispielsweise in einem Theater.

Modus Nicht Stören ein-/ausschalten:

1. Drücken Sie in der Ziffernblattansicht auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.
2. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zum Modus Nicht Stören zu scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf das Display oder drücken Sie die Mitteltaste.



Wenn Sie einen Alarm eingerichtet haben, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus Nicht Stören, es sei denn, Sie aktivieren die Schlummerfunktion für den Alarm.

3.14. Gefühl

Wenn Sie regelmäßig trainieren, ist ein wichtiger Indikator für Ihre körperliche Gesamtverfassung, wie Sie sich jeweils nach dem Training gefühlt haben. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer Ihre Fortschritte über die Zeit anhand Ihres Gefühlstrends verfolgen.

Sie können Ihre Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**
- **Durchschnittlich**
- **Gut**
- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

Welche Bedeutung Sie diesen Optionen beimessen, liegt bei Ihnen (und Ihrem Coach). Wichtig ist nur, dass Sie sie konsequent verwenden.

Nach jeder Trainingseinheit können Sie direkt in der Uhr aufzeichnen, wie Sie sich gefühlt haben. Sie müssen dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste können Sie die Beantwortung der Frage überspringen.

3.15. Find-Back-Funktion

Wenn Sie eine Aktivität mit GPS aufzeichnen, speichert die Suunto 9 den Standpunkt Ihres Trainings automatisch. Mit der Track-Back-Funktion kann Suunto 9 Sie direkt zu Ihrem Ausgangspunkt zurückführen.

Track-Back starten:

1. Starten Sie ein Training mit GPS.
2. Wischen Sie nach links oder drücken Sie die Mitteltaste, bis das Navigationsdisplay angezeigt wird.
3. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
4. Scrollen Sie zu Track-Back und tippen Sie auf den Bildschirm oder drücken Sie die Mitteltaste, um auszuwählen.



Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.



Ansehen zusätzlicher Details zu Ihrer aktuellen Position:

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü in der Ansicht Track-Back durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
2. Wählen Sie **Details**.



3. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um durch die Liste zu scrollen.



Wischen Sie nach rechts oder drücken Sie die Mitteltaste, um die Detailansicht zu schließen.

3.16. Fitnessniveau

Für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand sind eine gute aerobe Fitness, Wohlbefinden und sportliche Leistungen wichtig.

Ihr aerobes Fitnessniveau wird als VO2max (maximaler Sauerstoffverbrauch) bezeichnet, nach einer allgemein verwendeten Messgröße für aerobe Ausdauer. Oder anders ausgedrückt, VO2max zeigt an, wie gut Ihr Körper Sauerstoff nutzen kann. Je höher Ihr VO2max, desto besser können Sie Sauerstoff nutzen.

Die Schätzung Ihres Fitnessniveaus beruht auf der Erkennung der Reaktion Ihrer Herzfrequenz während jedes aufgezeichneten Lauf- oder Gehen-Workouts. Für die Schätzung Ihres Fitnessniveaus zeichnen Sie das Laufen oder Gehen mindestens 15 Minuten lang mit Ihrer Suunto 9 auf.

Ihre Uhr kann Ihr Fitnessniveau bei allen Lauf- und Gehen-Workouts schätzen.

Ihr aktuelles, geschätztes Fitnessniveau wird im Display Fitnessniveau angezeigt. Scrollen Sie in der Zifferblattansicht mit der rechte unteren Taste zum Display Fitnessniveau.



HINWEIS: *Wenn Ihre Uhr Ihr Fitnessniveau noch nicht geschätzt hat, erhalten Sie weitere Anweisungen im Display Fitnessniveau.*

Verlaufsdaten aus aufgezeichneten Laufen- und Gehen-Workouts sind wichtig für die Genauigkeit der Schätzung Ihres VO2max. Je mehr Aktivitäten Sie mit Ihrer Suunto 9, aufgezeichnet haben, desto genauer ist die Schätzung Ihres VO2max.

Es gibt sechs Fitnessniveaus, von niedrig bis hoch – sehr schwach, schwach, ausreichend, gut, hervorragend und ausgezeichnet. Der Wert ist alters- und geschlechtsbezogen, und je höher Ihr Wert ist, desto besser ist auch Ihr Fitnessniveau.

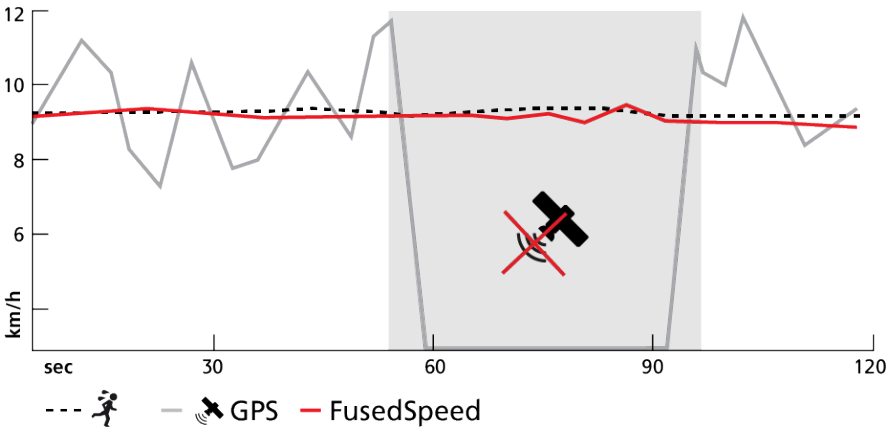
Tippe auf das Display, um dein geschätztes Fitnessalter anzuzeigen. Das Fitnessalter ist ein metrischer Wert, der Ihren VO2max-Wert unter Einbeziehung Ihres Alters neu interpretiert. Regelmäßiges Trainieren in den für Sie richtigen körperlichen Aktivitäten hilft Ihnen, Ihren VO2max-Wert zu steigern und somit Ihr Fitnessalter zu reduzieren.



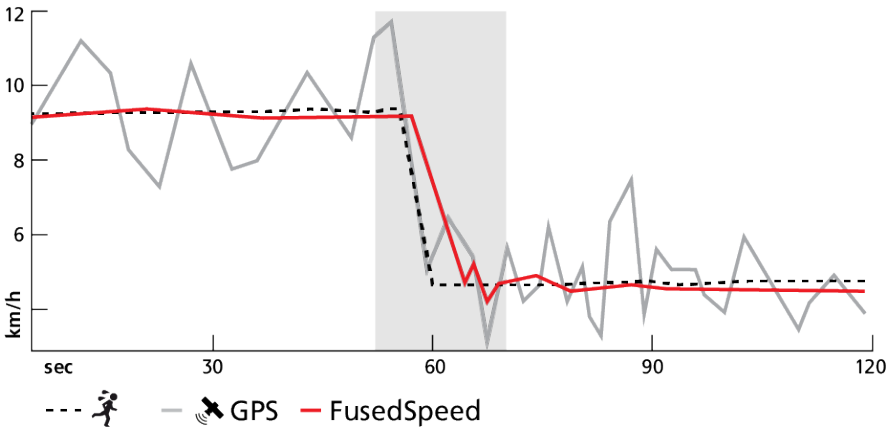
Die Verbesserung des VO2max ist sehr personenbezogen und hängt von Faktoren ab, wie Alter, Geschlecht, Genetik und Trainingshintergrund. Wenn Sie bereits sehr fit sind, dauert es länger, bis sich Ihr Fitnessniveau erhöht. Wenn Sie gerade erst mit dem regelmäßigen Training begonnen haben, werden Sie eine schnelle Fitnesssteigerung vermerken können.

3.17. FusedSpeed

Mit FusedSpeedTM wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training sehr reaktionsfreudige Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann die Suunto 9 mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.



TIPP: *Um genaue Messwerte mit FusedSpeedTM zu erhalten, brauchen Sie bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn Sie die Uhr ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.*

FusedSpeed wird bei Lauf- und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

3.18. FusedTrack

Um den Batterieverbrauch während des Trainings niedrig zu halten, kann das Intervall der GPS-Messungen in einigen Batteriemodi der Suunto 9 geändert werden. Damit Ihre GPS-Aufzeichnung während des Trainings weiterhin genau bleibt, nutzt die Suunto 9 FusedTrack. FusedTrack erfasst Ihre Bewegungen zwischen den GPS-Messungen über Bewegungssensoren, somit bleibt die Aufzeichnung Ihres Trainings genau.

FusedTrack wird beim Laufen und Trailrunning automatisch aktiviert, wenn die Batteriemodi **Ultra** oder **Ausdauer** gewählt wurden und verbessert die Aufzeichnungs- und Distanzgenauigkeit zwischen den einzelnen GPS-Messungen. **Ausdauer** Modus verwendet ein GPS-Messintervall von 1 Minute und Modus **Ultra** von 2 Minuten.

3.19. Intensitätszonen

Durch die Verwendung von Intensitätszonen beim Training erhält Ihre Fitnessentwicklung eine hilfreiche Anleitung. In jeder Intensitätszone wird Ihr Körper anders belastet, wodurch sich unterschiedliche Auswirkungen auf Ihre körperliche Fitness ergeben. Es gibt fünf verschiedene Zonen, nummeriert von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als prozentualer Bereichsanteil Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF), Tempo oder Leistung definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training zu beachten und zu verstehen, wie sich diese anfühlen sollte. Vergessen Sie dabei nicht, dass Sie sich immer Zeit für die Aufwärmphase vor dem Training nehmen sollten, unabhängig vor Ihrem geplanten Training.

In der Suunto 9 verwendete Intensitätszonen werden folgendermaßen unterschieden:

Zone 1 Leicht

Das Training in Zone 1 ist relativ schonend für Ihren Körper. Training auf dieser niedrigen Stufe wird meist als Aufbautraining durchgeführt und verbessert Ihre Grundfitness, wenn Sie zu trainieren beginnen, oder nach einer längeren Unterbrechung. In dieser Intensitätszone werden tägliche Übungen, wie Walking, Treppensteigen, mit dem Rad zur Arbeit fahren usw. durchgeführt.

Zone 2 Moderat

Das Training in Zone 2 verbessert Ihr Grundfitnessniveau effektiv. Bei Übungen in dieser Intensität fühlt man sich locker, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Herz-Kreislauf-Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung Ihrer Grundfitness bildet die Grundlage für andere Übungen und bereitet Ihr System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, vor allem aus den Fettreserven Ihres Körpers.

Zone 3 Hart

Das Training in Zone 3 ist ziemlich anstrengend und fühlt sich größtenteils hart an. Es verbessert Ihre Fähigkeiten, sich schnell und ohne überflüssige Bewegungen zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in Ihrem System zu bilden, Ihr Körper ist jedoch noch in der Lage, sie komplett auszuscheiden. Sie sollten Ihren Körper allenfalls einige Male pro Woche in dieser Intensität trainieren, da Ihr Körper hier sehr stark beansprucht wird.

Zone 4 Sehr schwer

Beim Training in Zone 4 bereiten Sie Ihr System auf Ereignisse mit Wettbewerbscharakter und hohen Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl bei konstanter Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (periodische Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickeln Sie Ihr Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung kann jedoch zu Übertrainieren führen, wodurch Sie Ihr Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen müssen.

Zone 5 Maximal

Wenn Ihre Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training als extrem hart an. Ihr System baut Milchsäure schneller auf, als sie abgebaut werden kann und Sie werden nach maximal ein paar Minuten gezwungen, aufzuhören. Sportler schließen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm ein. Aktive Fitnessbegeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

3.19.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) definiert.

Standardmäßig wird Ihre max. HF mit folgender Gleichung berechnet: 220 – Ihr Alter. Wenn Sie Ihre genaue max. HF kennen, sollten Sie den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto 9 hat standardmäßige und aktivitätsbezogene HR-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten können Sie auch HF-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

Max. HF einstellen

Legen Sie Ihre maximale HR in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Standardzonen** fest.

1. Tippen Sie auf die max. HR (höchster Wert, bpm), oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
2. Wählen Sie Ihre neue max. HR durch Wischen nach oben oder unten, oder durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste.



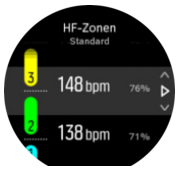
3. Tippen Sie auf Ihre Auswahl oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
4. Zum Verlassen der Ansicht HR-Zonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

HINWEIS: *Sie können Ihre maximale HF auch in den Einstellungen unter* ***Allgemein*** *»* ***Persönlich*** *festlegen.*

HF-Standardzonen festlegen

Legen Sie Ihre standardmäßigen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Standardzonen** fest.

1. Scrollen Sie nach oben oder unten und tippen Sie oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, wenn die HR-Zone hervorgehoben ist, die geändert werden soll.
2. Wählen Sie Ihre neue max HR durch Wischen nach oben oder nach unten, oder durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste.



3. Tippen Sie auf Ihre Auswahl oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
4. Zum Verlassen der Ansicht HF-Zonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

HINWEIS: *Zum Zurücksetzen der HF-Zonen auf den Standardwert wählen Sie* ***Zurücksetzen*** *in der Ansicht HF-Zonen aus.*

Aktivitätsbezogene HF-Zonen festlegen

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippen Sie auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die Sie bearbeiten möchten, oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Aktivität hervorgehoben ist
2. Drücken Sie zum Anzeigen der HR-Zonen auf die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie nach oben oder unten und tippen Sie, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, wenn die zu ändernde HR-Zone hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue HR-Zone durch Wischen nach oben oder unten aus, oder durch Drücken auf die rechte obere oder untere Taste.



3. Tippen Sie auf Ihre Auswahl oder drücken Sie auf die Mitteltaste.
4. Zum Verlassen der Ansicht HR-Zonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

3.19.1.1. Verwenden von HF-Zonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe *Aufzeichnen eines Trainings*) und die Herzfrequenz als Intensitätsziel gewählt haben (siehe *3.29.1. Verwenden von Zielen beim Training*), wird eine Messskala für HR-Zonen angezeigt. Sie ist in fünf Abschnitte unterteilt und wird bei allen Sportmodi, die HR unterstützen, an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt der Maßstab an, in welcher HF-Zone Sie gerade trainieren. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone liegt, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standarddisplay der Sportmodi eine Ansicht der HF-Zonen. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle HR-Zone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone befinden, und in welchem Verhältnis Ihre Herzschläge je Minute (bpm) zur nächsten oberen oder unteren Zone stehen. Auch Hintergrundfarbe des Balkens zeigt die HF-Zone an, in der Sie trainieren.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

3.19.2. Tempozonen

Tempozonen sind genauso wie HR-Zonen, mit dem Unterschied, dass die Intensität Ihres Trainings nicht auf Ihrer Herzfrequenz sondern auf Ihrem Tempo basiert. Je nach Ihren Einstellungen werden die Tempozonen entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto 9 hat fünf standardmäßige Tempozonen, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen zur Verfügung.

Tempozonen einrichten

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippen Sie auf **Laufen** oder drücken Sie die Mitteltaste.
2. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste und wählen Sie Tempozonen.
3. Wischen Sie nach oben oder unten, oder drücken Sie die obere oder untere Taste und wählen Sie die zu ändernde Tempozone aus, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wählen Sie Ihre neue Tempozone durch Wischen nach oben oder unten oder durch Drücken auf die obere oder untere Taste aus.



5. Wählen Sie den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.
6. Zum Schließen der Ansicht Tempozonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

3.19.2.1. Verwendung von Tempozonen beim Training

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe *Aufzeichnen eines Trainings*), und Tempo als Intensitätsziel gewählt haben (siehe *3.29.1. Verwenden von Zielen beim Training*) wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Tempozonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Messskala wird jeweils der Abschnitt jener Tempozone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihr Tempo während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, es zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standard-Display der Sportmodi eine Ansicht der Tempozonen. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle Tempozone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone befinden, und in welchem Verhältnis Ihr Tempo zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn Sie in der korrekten Tempozone trainieren, leuchtet der mittlere Balken.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

3.20. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, die aus wiederkehrenden Sätzen mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten bestehen. Mit der Suunto 9 können Sie auf der Uhr Ihr eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus definieren.

Zum Definieren Ihrer Intervalle müssen Sie vier Positionen einstellen:

- Intervalle: Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn Sie diese Funktion einschalten, wird Ihrem Sportmodus das Display Intervalltraining hinzugefügt.
- Wiederholungen: Die Anzahl der Intervall- und Erholungsphasen, die Sie machen möchten.
- Intervall: Die Länge Ihres Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- Erholung: Die Länge Ihrer Ruhezeit zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachten Sie bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass Sie sich auch in einem Sportmodus befinden müssen, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise über GPS, oder einen Foot bzw. Bike POD, erfolgen.

HINWEIS: *Wenn Sie mit Intervallen trainieren, können Sie die Navigation nicht aktivieren.*

Trainieren mit Intervallen:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Optionen des Sportmodus durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.

2. Scrollen Sie nach unten zu **Intervalle** und tippen Sie auf die Einstellung oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Schalten Sie Intervalle ein und passen Sie die oben beschriebenen Einstellungen an.



4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und starten Sie Ihr Training wie gewohnt.
5. Wischen Sie nach links oder drücken Sie die Mitteltaste, bis Sie im Intervall-Display sind. Drücken Sie die obere Taste, um mit dem Intervalltraining zu beginnen.



6. Wenn Sie das Intervalltraining beenden möchten, bevor Sie alle Wiederholungen absolviert haben, halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalten Sie es aus **Intervalle**.

HINWEIS: *Während Sie sich im Intervall-Display befinden, haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Beispielweise kann die gesamte Trainingsaufzeichnung, nicht nur das Intervalltraining, durch Drücken der oberen Taste pausiert werden.*

Nach dem Stoppen Ihrer Trainingsaufzeichnung, schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden beibehalten, somit können Sie dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

3.21. Sprache und Einheitensystem

Sie können die Sprache und das Einheitensystem Ihrer Uhr in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Sprache** ändern.

3.22. Logbuch

Zum Öffnen des Logbuchs wischen Sie nach unten oder drücken Sie die obere Taste, bis das Symbol Logbuch angezeigt wird.



Tippen Sie auf den Protokolleintrag, den Sie ansehen möchten, und scrollen Sie durch das Protokoll durch Wischen nach oben bzw. nach unten oder drücken Sie die Tasten rechts oben bzw. unten.



HINWEIS: *Solang der Protokolleintrag nicht mit Ihrem Online-Konto synchronisiert wurde, ist er grau.*

Zum Verlassen des Protokolls wischen Sie nach rechts oder halten die Mitteltaste gedrückt. Sie können auch durch doppeltes Antippen des Displays zum Ziffernblatt zurückkehren.

3.23. Mondphasen

Zusätzlich zu den Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten kann Ihre Uhr auch Mondphasen anzeigen. Die Mondphasen basieren auf dem auf Ihrer Uhr eingestellten Datum.

Die Mondphasen stehen als Ansicht im Zifferblatt Outdoor-Stil zur Verfügung. Tippen Sie auf das Display, um die Anzeige der unteren Zeile zu ändern, bis Sie das Mondsymbol und die Prozentangabe sehen.



Die Phasen werden als Symbol mit folgenden Prozentwerten dargestellt:



3.24. Benachrichtigungen

Wenn Ihre Uhr mit der Suunto App verbunden ist, können Sie auf Ihrer Uhr Benachrichtigungen erhalten, beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten.

Wenn Sie Ihre Uhr mit der App verbinden, sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Sie können sie in den Einstellungen unter Benachrichtigungen ausschalten.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung erscheint ein Pop-up auf dem Ziffernblatt.



Wenn die Nachricht länger ist als der Bildshirm, wischen Sie zum Scrollen durch den gesamten Text nach oben.

Benachrichtigungsverlauf

Wenn auf Ihrem Mobilgerät ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe sind, können Sie diese auf Ihrer Uhr ansehen.

Drücken Sie im Ziffernblatt auf die Mitteltaste und scrollen Sie dann mit der unteren Taste durch die Benachrichtigungen.

Wenn Sie die Nachrichten auf ihrem Mobilgerät aufrufen, wird der Nachrichtenverlauf gelöscht.

3.25. PODs mit Sensoren verbinden

Verbinden Sie Ihre Uhr bei der Aufzeichnung eines Trainings mit Bluetooth Smart PODs und Sensoren, um zusätzliche Informationen zu erfassen, wie beispielsweise Radfahrleistung.

Die Suunto 9 unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Leistung
- Foot

HINWEIS: *Im Flugmodus können Sie nichts verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe 3.2. Flugmodus.*

Verbinden mit einem POD oder einem Sensor:

1. Öffnen Sie Ihre Uhreneinstellungen und wählen Sie **Konnektivität** aus.
2. Wählen Sie **Sensor verbinden** aus, um eine Liste der Sensortypen zu erhalten.
3. Wischen Sie zum Ansehen der gesamten Liste nach unten und tippen Sie auf den Sensortyp, mit dem Sie verbinden möchten.



4. Stellen Sie die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (sehen Sie ggf. in der POD-Anleitung nach), drücken Sie die Mitteltaste und gehen Sie zum nächsten Schritt weiter.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Power-POD, werden Sie während des Verbindungsaufbaus zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist und der Sportmodus diesen Sensortyp verwendet, sucht Ihre Uhr ihn jeweils zu Beginn eines Trainings.

Sie können in den Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** eine vollständige Liste der mit Ihrer Uhr verbundenen Geräte ansehen.

Bei Bedarf können Sie das Gerät aus der Liste entfernen (Verbindung trennen). Wählen Sie das Gerät, das Sie löschen möchten, und tippen Sie auf **Entfernen**.

3.25.1. Bike POD kalibrieren

Für die Verwendung von Bike PODs müssen Sie den Radumfang in Ihrer Uhr einstellen. Der Umfang ist in Millimetern und wird bei einem der Kalibrierungsschritte eingegeben. Wenn Sie die Räder Ihres Fahrrads wechseln (mit anderem Umfang), müssen die Einstellungen in der Uhr entsprechend geändert werden.

Ändern des Radumfangs:

1. Öffnen Sie **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** in den Einstellungen .
2. Wählen Sie **Bike POD** aus.
3. Wählen Sie den neuen Radumfang aus.

3.25.2. Foot POD kalibrieren

Wenn Sie einen Foot POD verbinden, kalibriert Ihre Uhr den POD automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf können Sie diese aber auch in den POD-Einstellungen unter **Konnektivität** » **Verbundene Geräte** deaktivieren.

Die erste Kalibrierung über GPS sollten Sie in einem Sportmodus durchführen, in dem der Foot POD verwendet wird und die GPS-Genauigkeit auf **Beste** eingestellt ist. Beginnen Sie die Aufzeichnung und laufen Sie nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer Ebene.

Laufen Sie für die Erstkalibrierung in Ihrem normalen Durchschnittstempo und stoppen Sie dann die Aufzeichnung. Ihr Foot POD ist nun kalibriert und kann verwendet werden.

Wann immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS-Signal zur Verfügung steht, kalibriert Ihre Uhr den Foot POD erneut.

3.25.3. Power POD kalibrieren

Bei Power PODs (Leistungsmesser) müssen Sie die Kalibrierung in den Optionen des Sportmodus Ihrer Uhr starten.

Kalibrieren eines Power POD:

1. Wenn Ihr Power POD noch nicht mit Ihrer Uhr verbunden ist, verbinden Sie ihn jetzt.
2. Wählen Sie einen Sportmodus, der einen Power POD verwendet und öffnen Sie anschließend die Modusoptionen.
3. Wählen Sie **Power POD kalibr.** und befolgen Sie die Anweisungen auf der Uhr.

Sie sollten den Power POD von Zeit zu Zeit erneut kalibrieren.

3.26. Points of Interest

Ein POI ist ein besonderer Ort, wie beispielsweise ein Übernachtungs- oder Aussichtsplatz entlang des Wegs, den Sie speichern und später erneut aufsuchen können. Sie können POIs in Ihrer Uhr durch Speichern Ihres aktuellen Standorts erstellen.

Jeder POI wird definiert durch:

- POI-Name
- POITyp
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad

- Höhe

Sie können bis zu 250 POIs auf Ihrer Uhr speichern.

3.26.1. POIs hinzufügen oder löschen

Sie können Ihrer Uhr einen POI durch Speichern Ihres aktuellen Standorts hinzufügen.

Wenn Sie Ihre Uhr draußen tragen und unterwegs einen Punkt als POI speichern möchten, können Sie diesen Standort direkt in Ihre Uhr übernehmen.

Einen POI in Ihrer Uhr hinzufügen:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste zu **Ihr Standort** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Warten Sie, bis die Uhr das GPS aktiviert und Ihren Standort gefunden hat.
5. Wenn die Uhr Ihren Längen- und Breitengrad angibt, speichern Sie Ihren Standort als POI durch Drücken auf die obere Taste. Wählen Sie dann den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name mit dem POI-Typ identisch (mit einer laufenden Nummer versehen). Sie können den Namen später in Ihrem Online-Konto ändern.

POIs löschen

Sie können einen POI durch Löschen aus der POI-Liste in der Uhr entfernen.

Löschen eines POI auf Ihrer Uhr:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste zu **POIs** und drücken Sie die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zu dem POI, den Sie aus der Uhr löschen möchten, und drücken Sie die Mitteltaste.
5. Scrollen Sie zum Ende der Details und wählen Sie **Löschen**.

Wenn Sie einen POI aus der Uhr löschen, ist er nicht endgültig gelöscht.

Wenn Sie einen POI permanent löschen möchten, müssen Sie dies in Ihrem Online-Konto durchführen.

3.26.2. Zu einem POI navigieren

Sie können zu jedem POI, der in der POI-Liste Ihrer Uhr enthalten ist, navigieren.

HINWEIS: *Bei der Navigation zu einem POI nutzt Ihre Uhr das GPS in der höchsten Genauigkeitsstufe.*

Navigieren zu einem POI:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten, oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.

3. Zum Öffnen Ihrer POI-Liste scrollen Sie zu POIs und drücken auf die Mitteltaste.
4. Scrollen Sie zum gewünschten POI und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Drücken Sie die obere Taste zum Starten der Navigation.
6. Wenn Sie die Navigation stoppen möchten, drücken Sie die obere Taste erneut.

In der POI-Navigation gibt es zwei Ansichten:

- POI-Ansicht mit Richtungs- und Entfernungsanzeige zum POI



- Kartenansicht mit Ihrem aktuellen Standort in Relation zum POI und Ihrem Brotkrümel-Pfad (die Strecke, die Sie zurückgelegt haben).



Wischen Sie zum Wechseln zwischen den Ansichten nach rechts oder links, oder drücken Sie die Mitteltaste.

TIPP: *Tippen Sie in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, z.B. Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (ETE)*

In der Kartenansicht werden weitere POIs in der Nähe in Grau angezeigt. Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht tippen Sie auf das Display. Zur Einstellung der Vergrößerungs- oder Verkleinerungsstufe in der detaillierten Ansicht drücken Sie die Mitteltaste und vergrößern oder verkleinern Sie mit der oberen bzw. unteren Taste.

Sie können während der Navigation eine Liste mit Shortcuts aufrufen. Wischen Sie dazu das Display von unten nach oben, oder drücken Sie auf die untere Taste. Über die Shortcuts können Sie schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, so etwa Speichern Ihres aktuellen Standorts, Auswahl eines anderen POI, zu dem Sie navigieren möchten, oder Beenden der Navigation.

3.26.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto 9 verfügbar:

	Allgemeiner Point of Interest
	Schlafplatz (Tier, fürs Jagen)
	Start (Anfang einer Route oder eines Weges)
	Großwild (Tier, fürs Jagen)
	Vogel (Tier, fürs Jagen)

	Gebäude, Zuhause
	Café, Speisen, Restaurant
	Lager, Campingplatz
	Auto, Parkplatz
	Höhle
	Klippe, Hügel, Berg, Tal
	Küste, See, Fluss, Wasser
	Kreuzung
	Notfall
	Ende (Ende einer Route oder eines Weges)
	Fisch, Angelplatz
	Wald
	Geocache
	Jugendherberge, Hotel, Unterkunft
	Info
	Wiese
	Gipfel
	Abdrücke (Tierabdrücke, fürs Jagen)
	Straße
	Gestein
	Abrieb (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Kratzer (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Schuss (fürs Jagen)
	Ansicht

	Kleinwild (Tier, fürs Jagen)
	Stand (fürs Jagen)
	Pfad
	Wegkamera (fürs Jagen)
	Wasserfall

3.27. Positionsformate

Das Positionsformat ist die Art und Weise, in der Ihre GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich.

Sie können das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Navigation** » **Positionsformate**ändern.

Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:

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

Andere zur Verfügung stehende, gebräuchliche Positionsformate umfassen:

- UTM (Universal Transverse Mercator) – Mit dem Koordinatensystem UTM wird die horizontale Position zweidimensional dargestellt.
- MGRS (Military Grid Reference System) – Dieses ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Suunto 9 unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

- BNG (Großbritannien)
- ETRS-TM35FIN (Finnland)
- KKJ (Finnland)
- IG (Irland)
- RT90 (Schweden)
- SWEREF 99 TM (Schweden)
- CH1903 (Schweiz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)

HINWEIS: *Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn Sie sich außerhalb des zulässigen Bereichs befinden, können Ihre Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.*

3.28. Energiesparen

Ihre Uhr verfügt über eine Energiesparoption, in der Vibration, tägliche HR und Bluetooth-Benachrichtigungen abgeschaltet werden, um die Batterielaufzeit im täglichen Gebrauch zu verlängern. Die Energiesparoptionen während der Aufzeichnung von Aktivitäten finden Sie unter *3.5. Batterieverwaltung*.

Den Energiesparmodus aktivieren/deaktivieren Sie in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Energiesparen**.



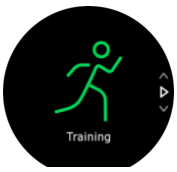
HINWEIS: *Wenn der Batteriestand auf 10 % abgefallen ist, wird der Energiesparmodus automatisch aktiviert.*

3.29. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Aktivitäten rund um die Uhr können Sie Ihre Trainingsstunden und anderen Aktivitäten mit Ihrer Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

1. Legen Sie einen Herzfrequenzsensor an (optional).
2. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten oder drücken Sie die obere Taste.
3. Tippen Sie auf das Trainingssymbol oder drücken Sie die Mitteltaste.



4. Wischen Sie zum Scrollen durch die Sportmodi nach oben oder unten und tippen Sie auf den gewünschten. Alternativ können Sie mit der oberen oder unteren Taste scrollen und mit der Mitteltaste auswählen.
5. Je nach den Einstellungen, die Sie mit dem Sportmodus verwenden (Herzfrequenz und GPS-verbunden), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt. Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (GPS verbunden) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde.Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Nachdem das Signal gefunden wurde, verändert sich das Symbol in ein farbiges Herz mit Gurt, wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendet, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.

   Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwenden und das Symbol nur zu Grün wechselt (optische Herzfrequenzmessung aktiv), überprüfen Sie, ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe *3.25. PODs mit Sensoren verbinden*, und wählen Sie den Sportmodus erneut.

   Sie können warten, bis alle Symbole grün angezeigt werden, oder die Aufzeichnung vorher durch Drücken der Mitteltaste beginnen.



Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.

6. Sie können mit der Mitteltaste oder dem Touchscreen (wenn er aktiviert ist) während der Aufzeichnung zwischen den Displays wechseln.
7. Drücken Sie zum Anhalten der Aufzeichnung die obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der unteren Taste oder fahren Sie mit der oberen fort.



Wenn der von Ihnen gewählte Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise Einstellen eines Zeitziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wischen Sie dazu nach oben oder drücken Sie die untere Taste. Sie können die Sportmodus-Optionen auch während einer Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.

TIPP: *Wenn Sie während einer Aufzeichnung die aktuelle Zeit und den Batterieladestand abrufen möchten, tippen Sie dazu auf den Bildschirm.*

Wenn Sie zwischen Sportarten in einem Multisportmodus wechseln möchten, halten Sie die obere Taste gedrückt.

Nach dem Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen. (Siehe *3.14. Gefühl*) Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie über den Touchscreen oder mit den Tasten blättern können.

Wenn Sie etwas aufgezeichnet haben, was Sie nicht behalten möchten, können Sie den Protokolleintrag wieder löschen. Scrollen Sie dazu zum Ende der Zusammenfassung und tippen Sie auf die Löschtaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



3.29.1. Verwendung von Zielen beim Training

Sie können für Ihr Training mit Ihrer Suunto 9 verschiedene Ziele festlegen.

Wenn Ihr gewählter Sportmodus optionale Ziele hat, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wischen Sie dazu nach oben oder drücken Sie die untere Taste.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
2. Tippen Sie auf **Ziel** oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Wählen Sie zwischen **Dauer** oder **Distanz**.
4. Wählen Sie Ihr Ziel aus.
5. Wischen Sie nach rechts, um zu den Sportmodusoptionen zurückzukehren.

Wenn Sie Allgemeine Ziele aktiviert haben, wird in jedem Datendisplay eine Zielskala angezeigt, die Ihre Fortschritte widerspiegelt.



Sie erhalten jeweils eine Benachrichtigung wenn Sie 50 % Ihres gewählten Ziels erreicht und wenn Sie es erfüllt haben.

Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, öffnen Sie die Sportmodusoptionen durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.
2. Schalten Sie **Intensitätszonen** ein.
3. Wählen Sie zwischen **HF-Zonen**, **Schrittempo-Zonen** und **Leistungszonen**. Die Optionen hängen vom gewählten Sportmodus ab, und ob die Uhr mit einem Power POD verbunden ist.
4. Wählen Sie Ihre Zielzone aus.
5. Wischen Sie nach rechts, um zu den Sportmodusoptionen zurückzukehren.

3.29.2. Navigieren während des Trainings

Während der Aufzeichnung eines Trainings können Sie eine Route entlang oder zu einem POI navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in dem von Ihnen verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit des Sportmodus OK oder Gut ist, wird sie auf Beste geändert, wenn eine Route oder ein POI ausgewählt wird.

Navigieren während des Trainings:

1. Erstellen Sie eine Route oder einen POI in Ihrem Online-Konto und synchronisieren Sie Ihre Uhr, wenn Sie dies nicht schon getan haben.
2. Wählen Sie einen Sportmodus, der GPS verwendet, und wischen Sie anschließend nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um die Optionen zu öffnen. Alternativ starten Sie zuerst die Aufzeichnung und halten Sie anschließend die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodus-Optionen zu öffnen.

3. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf die Einstellung, oder drücken Sie die Mitteltaste.
4. Wählen Sie die Navigationsoption durch Wischen nach oben bzw. unten oder Drücken der oberen bzw. unteren Taste aus und bestätigen Sie mit der Mitteltaste.
5. Wählen Sie die Route oder den POI, zu dem Sie navigieren möchten und drücken Sie die Mitteltaste. Starten Sie die Navigation mit der oberen Taste.

Wenn Sie die Trainingsaufzeichnung noch nicht gestartet haben, bringt Sie der letzte Schritt zurück zu den Sportmodusoptionen. Scrollen Sie nach oben zur Startansicht und starten Sie Ihre Aufzeichnung wie gewohnt.

Wenn Sie während des Trainings nach rechts wischen, oder die Mitteltaste drücken, gelangen Sie in das Navigationsdisplay, in dem Sie die von Ihnen gewählte Route, oder den POI, sehen können. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay finden Sie unter *3.26.2. Zu einem POI navigieren* und *3.31. Routen*.

Wenn Sie im Display nach oben wischen, oder die untere Taste drücken, öffnen Sie Ihre Navigationsoptionen. In den Navigationsoptionen können Sie beispielsweise eine andere Route, oder POI, auswählen, Ihre gegenwärtigen Standortkoordinaten prüfen, oder auch die Navigation beenden, indem Sie **Brotkrümel** auswählen.

3.30. Erholung

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper braucht, um sich nach einem Training zu regenerieren. Diese Zeitangabe basiert auf der Dauer und Intensität Ihrer aufgezeichneten Aktivitäten, und auf Ihrer allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit akkumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Sie sammeln Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingseinheiten sowie auch bei hoher Intensität.

Die Zeit kumuliert über die Trainingseinheiten, d. h. wenn Sie vor dem Ablauf der Zeit erneut trainieren, wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit Ihrer vorherigen Trainingsstunde hinzugefügt.

Zum Ansehen Ihrer Erholungszeit wischen Sie auf dem Ziffernblatt nach oben oder drücken Sie die rechte untere Taste, bis das Display Training und Erholung angezeigt wird. Tippen Sie zum Wechseln zwischen Training und Erholung auf das Display.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die angesammelten Stunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitnessniveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie sich eventuell langsamer als der angezeigte Schätzwert, beispielsweise wenn Sie die Grippe haben.

3.31. Routen

Mit Ihrer Suunto 9 können Sie entlang Routen navigieren. Planen Sie Ihre Route online mit Ihrem Online-Konto und übertragen Sie sie bei der nächsten Synchronisation auf Ihre Uhr.

Navigieren zu einer Route:

1. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten oder drücken Sie die obere Taste.
2. Scrollen Sie zu **Navigation** und tippen Sie auf das Symbol oder drücken Sie die Mitteltaste.



3. Scrollen Sie zu **Routen** und drücken Sie die Mitteltaste, um Ihre Routenliste zu öffnen.



4. Scrollen Sie zur gewünschten Route und drücken Sie auf die Mitteltaste.
5. Starten Sie die Navigation mit der oberen Taste.
6. Zum Stoppen der Navigation drücken Sie die obere Taste jederzeit erneut.

Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht tippen Sie auf das Display.



Zum Vergrößern oder Verkleinern der detaillierten Ansicht tippen Sie auf das Display, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt. Sie können die Vergrößerungsstufe mit der oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay können Sie eine Liste mit Shortcuts aufrufen. Wischen Sie dazu das Display von unten nach oben, oder drücken Sie auf die untere Taste. Über die Shortcuts können Sie schnell auf Navigationspunkte zugreifen, wie beispielsweise Speichern Ihres aktuellen Standorts, oder Auswählen einer anderen Route zum Navigieren.

In allen Sportmodi mit GPS steht Ihnen auch die Option Routenauswahl zur Verfügung. Siehe *3.29.2. Navigieren während des Trainings*.

Navigationsführung

Während der Navigation auf einer Route hilft Ihnen Ihre Uhr durch zusätzliche Benachrichtigungen entlang der Strecke dabei, auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Wenn Sie beispielsweise mehr als 100 m (330 ft) von der Route abgewichen sind, meldet Ihre Uhr, dass Sie nicht auf dem richtigen Weg sind und informiert Sie auch, wenn Sie wieder on route sind.

Wenn Sie an einem Wegpunkt oder POI der Route angelangt sind, informiert Sie ein Pop-up über die Entfernung und geschätzte Wegzeit (ETE) bis zum nächsten Wegpunkt oder POI.

HINWEIS: *Wenn Sie sich beispielsweise in einer Achterform bewegen und an einer überkreuzenden Stelle der Route falsch abbiegen, nimmt die Uhr an, dass Sie absichtlich in eine andere Richtung auf der Route gehen. Die Uhr zeigt den nächsten Wegpunkt nun anhand der aktuellen, neuen Bewegungsrichtung an. Um bei einer komplizierten Route sicherzustellen, dass Sie immer auf dem richtigen Weg sind, sollten Sie Ihre Brotkrümelansicht immer im Auge behalten.*

3.32. Schlafaufzeichnung

Eine erholsame Nachtruhe ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Du kannst deinen Schlaf mit deiner Uhr aufzeichnen und somit nachverfolgen, wie viel Schlaf du durchschnittlich bekommst.

Wenn du deine Uhr im Bett trägst, zeichnet Suunto 9 deinen Schlaf auf Basis der Daten des Beschleunigungssensors auf.

Schlaf aufzeichnen:

1. Öffne die Uhreneinstellungen, scrolle nach unten zu **SCHLAFEN** und drücke die Mitteltaste.
2. Schalte **SCHLAFAUFZ.** ein.



3. Stelle die Schlaf- und Aufwachzeiten gemäß deinem normalen Schlafrhythmus ein.

Im letzten Schritt wird deine Bettzeit definiert. Deine Uhr stellt anhand dieses Zeitraums fest, wann du schläfst (während deiner Bettzeit) und meldet den gesamten Schlaf als eine Einheit. Wenn du beispielsweise in der Nacht aufstehst, um etwas zu trinken, zählt deine Uhr den ganzen Schlaf danach als zur selben Einheit gehörend.

HINWEIS: *Wenn du vor deiner Schlafenszeit zu Bett gehst und nach deiner Bettzeit aufwachst, zählt deine Uhr dies nicht als eine Schlafeinheit. Du musst deine Bettzeit auf den frühesten Zeitpunkt festlegen, zu dem du evtl. zu Bett gehst, bzw. auf den spätesten, zu dem du möglicherweise aufwachst.*

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung kannst du auch dein Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei deine ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

Schlaftrends

Beim Aufwachen wirst du mit einer Zusammenfassung deines Schlafs begrüßt. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer deines Schlafs, die geschätzte Zeit, in der du wach warst (dich bewegt hast) und den Zeitraum, in dem du im Tiefschlaf warst (ohne Bewegung).

Zusätzlich zur Schlafzusammenfassung kannst du auch deinen Gesamtschlaftrend mit Schlaferkenntnissen verfolgen. Drücke auf dem Zifferblatt die rechte untere Taste, bis das

Display **SCHLAFEN** angezeigt wird. Die erste Ansicht zeigt deinen letzten Schlaf im Vergleich zu deinem Schlafziel.



Zum Ansehen deines durchschnittlichen Schlafs während der letzten sieben Tage wische im Schlafdisplay nach links. Zum Anzeigen der tatsächlich geschlafenen Stunden während der letzten sieben Tage wische nach oben.

Zum Ansehen einer Grafik deiner durchschnittlichen HR-Werte der letzten sieben Tage wische im Display Durchschnittlicher Schlaf nach links.



Zum Anzeigen der tatsächlichen HR-Werte während der letzten sieben Tage wische nach oben.

HINWEIS: *Zum Öffnen der Einstellungen für die Schlafaufzeichnung halte im Display* ***SCHLAFEN*** *die Mitteltaste gedrückt.*

HINWEIS: *Alle Schlafmessungen basieren nur auf Bewegung, sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht deine tatsächlichen Schlafgewohnheiten widerspiegeln.*

Schlafqualität

Zusätzlich zur Schlafdauer kann deine Uhr auch die Schlafqualität durch Verfolgen deiner Herzfrequenzvariabilität im Schlaf bewerten. Die Schwankungen sind ein Hinweis darauf, inwieweit du dich im Schlaf ausruhst und erholst. Die Schlafqualität wird in der Schlafzusammenfassung auf einer Skala von 0 bis 100 angezeigt, wobei 100 die höchste Qualität ist.

Messen der Herzfrequenz im Schlaf

Wenn du deine Uhr in der Nacht trägst, kannst du zusätzliches Feedback zu deiner Herzfrequenz während deines Schlafs bekommen. Um die optische Herzfrequenzmessung in der Nacht eingeschaltet zu halten, achte darauf, dass die Tages-HR (siehe *3.1.2. Tägliche HF*) aktiviert ist.

Automatischer Modus Nicht Stören

Du kannst die automatische Einstellung Nicht Stören dazu verwenden, den Modus Nicht Stören während deines Schlafs automatisch zu aktivieren.

3.33. Sportmodi

Ihre Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für die jeweiligen Aktivitäten und Zwecke festgelegt, vom Freizeit-Walking bis zum Triathlon-Rennen.

Sie können zum Aufzeichnen eines Trainings (siehe *3.29. Aufzeichnen eines Trainings*) die Kurzliste der Sportmodi durch Wischen nach oben oder unten ansehen. Wenn Sie eine Liste aller Sportmodi durchsehen möchten, tippen Sie auf das Symbol am Ende der Kurzliste.



Jeder Sportmodus verfügt über seine eigenen Displays und Optionen, die in der Uhr modifiziert werden können.

3.34. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto 9 beim Pool- und Freiwasserschwimmen verwenden.

Wenn Sie den Sportmodus Poolschwimmen gewählt haben, verwendet die Uhr die Beckenlänge zum Bestimmen der Distanz. Die Beckenlänge können Sie in den Optionen des Sportmodus wunschgemäß einstellen, bevor Sie zu schwimmen beginnen.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe von GPS berechnet. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen, wie beispielsweise bei einem Freistil-Schwimmzug.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Es ist also wichtig, dass Sie ein starkes GPS-Signal empfangen, bevor Sie ins Wasser springen. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, müssen Sie:

- Synchronisieren Sie Ihre Uhr vor dem Schwimmen mit Ihrem Online-Konto, um Ihr GPS mit den aktuellen Satellitenorbit-Daten zu optimieren.
- Wenn Sie einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt haben, und ein GPS-Signal empfangen wird, warten Sie mit dem Schwimmen mindestens 3 Minuten lang. Dies ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsberechnung aufzubauen.

3.35. Belastung und Erholung

Ihre Ressourcen sind ein guter Hinweis auf das Energieniveau Ihres Körpers und lassen sich als Ihre Fähigkeit zum Umgang mit Belastung und mit den Herausforderungen des Tages interpretieren.

Belastung und körperliche Aktivitäten zehren an Ihren Ressourcen und Ruhe- und Erholungsphasen bessern sie wieder auf. Guter Schlaf gehört zu den wichtigen Elementen, die dafür sorgen, dass Ihr Körper die Ressourcen hat, die er braucht.

Wenn das Niveau Ihrer Ressourcen hoch ist, fühlen Sie sich wahrscheinlich frisch und voller Energie. Wenn Ihre Ressourcen auf hohem Niveau sind und Sie laufen gehen, ist der Lauf wahrscheinlich großartig, da Ihrem Körper die nötige Energie zur Verfügung steht, sich anzupassen und infolgedessen zu verbessern.

Durch die Möglichkeit, Ihre Ressourcen zu verfolgen, können Sie sie verwalten und gewinnbringend einsetzen. Sie können das Niveau Ihrer Ressourcen auch als Indikator für Belastungsfaktoren, Strategien zur effektiven persönlichen Erholung und die Auswirkung der guten Ernährung ansehen.

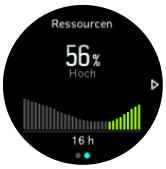
Stress- und Erholungswerte basieren auf der optischen Herzfrequenzmessung. Um diese Werte während des Tages zu erhalten, muss die Tägliche HR aktiviert sein, siehe *Tägliche HF*.

Scrollen Sie mit der rechten unteren Taste zur Belastungs- und Erholungsanzeige.



Die Messskala um dieses Display zeigt das Gesamtniveau Ihrer Ressourcen an. Wenn sie grün ist, bedeutet dies, dass Sie sich erholen. Die Status- und Zeitanzeige geben Ihren aktuellen Status an (aktiv, inaktiv, in Erholung oder unter Belastung) und wie lang Sie sich in diesem Status befinden. In diesem Screenshot ist als Beispiel eine Erholungsphase über die letzten vier Stunden abgebildet.

Drücken Sie zum Ansehen eines Balkendiagramms über Ihre Ressourcen während der letzten 16 Stunden auf die Mitteltaste.



Die grünen Balken zeigen die Zeiträume an, in denen Sie sich erholt haben. Der Prozentwert ist Schätzung Ihres aktuellen Ressourcenniveaus.

3.36. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

Die Alarme für Sonnenauf- und Sonnenuntergang auf Ihrer Suunto 9 sind Adaptivalarme auf Basis Ihres Standorts. Anstatt auf einen festen Zeitpunkt können Sie einen Alarm auf einen bestimmten Zeitraum vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang festlegen.

Die Zeiten für Sonnenauf- und Sonnenuntergang werden über GPS bestimmt und Ihre Uhr berechnet diese Daten anhand Ihrer letzten GPS-Aktualisierung.

Einstellen von Alarmen für Sonnenauf- und Sonnenuntergang

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der Mitteltaste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **ALARME** und drücken Sie zum Öffnen die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie zu dem Alarm, den Sie einstellen möchten und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mitteltaste.



4. Legen Sie die gewünschten Stunden vor Sonnenauf- bzw. Sonnenuntergang durch Scrollen mit den unteren und oberen Tasten fest. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Mitteltaste.
5. Stellen Sie nun die Minuten auf dieselbe Weise ein.



6. Drücken Sie zum Bestätigen und Beenden auf die Mitteltaste.

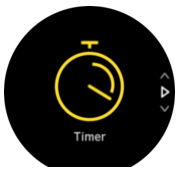
TIPP: *Sie können die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten auf einem Zifferblatt anzeigen lassen.*



HINWEIS: *Für die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten ist ein GPS-Signal erforderlich. Ohne GPS-Empfang bleiben die Zeiten leer.*

3.37. Timer-Funktionen

Ihre Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffnen Sie die Startanzeige auf dem Zifferblatt und scrollen Sie nach oben, bis Sie das Timer-Symbol sehen. Tippen Sie zum Öffnen des Timer-Displays auf das Symbol oder drücken Sie auf die Mitteltaste.



Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem, was Sie zuletzt verwendet haben, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

Sie können die Timer-Einstellungen im **TIMER EINST.** Shortcuts-Menü ändern. Wischen Sie zum Öffnen des Menüs nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste.

Stoppuhr

Starten Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste.



Stoppen Sie die Stoppuhr durch Drücken der Mitteltaste. Zum Fortsetzen drücken Sie die Mitteltaste erneut. Zum Zurücksetzen drücken Sie die untere Taste.



Wischen Sie zum Verlassen des Timers nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

Countdown-Timer

Wischen Sie zum Öffnen des Shortcuts-Menüs auf dem Timer-Display nach oben oder drücken Sie auf die untere Taste. Hier können Sie aus vordefinierten Countdown-Zeiten auswählen, oder Ihre eigenen erstellen.



Sie können die Zeiten mit der Mitteltaste und der unteren Taste nach Bedarf stoppen oder zurücksetzen.

Wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um den Timer zu verlassen.

3.38. Zeit und Datum

Zeit und Datum stellst du beim ersten Start deiner Uhr ein. Danach korrigiert die Uhr alle Abweichungen gemäß der GPS-Zeit.

Du kannst Zeit und Datum in den Einstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier kannst du auch das Format der Zeit- und Datumsanzeige ändern.

In der Dualzeit kannst du zusätzlich zur Hauptzeit die Zeit an einem anderen Ort (beispielsweise auf Reisen) anzeigen lassen. Tippe unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** auf **Dualzeit**, um die Zeitzone durch wählen eines Ortes einzustellen.

Sobald du mit der Suunto App verbunden hast, erhält deine Uhr aktualisierte Zeit, Zeitzone und Sommerzeit von mobilen Geräten.
Unter **Allgemein** » **Zeit/Datum**, tippe **Automatische Zeitaktualisierung**, um die Funktion ein- oder auszuschalten.

3.38.1. Wecker

In Ihrer Uhr ist ein Wecker integriert, der entweder einmalig läutet oder an bestimmten Tagen wiederholt. Aktivieren Sie den Alarm in den Einstellungen unter **Alarm** » **Wecker**.

Zusätzlich zu den Standardalarmen gibt es auch einen adaptiven Alarmtyp auf Basis der Daten für Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Siehe *3.36. Alarmsignale für Sonnenauf- und Sonnenuntergang*.

Einstellen einer festen Alarmzeit:

1. Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen und scrollen Sie zu **Alarme**.
2. Wählen Sie zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

Einmal: der Alarm ertönt einmal während der nächsten 24 Stunden zur eingestellten Zeit. **Wochentage**: der Alarm ertönt von Montag bis Freitag zur selben Zeit. **Täglich**: der Alarm ertönt an jedem Wochentag zur selben Zeit.



3. Stellen Sie die Stunden und Minuten ein und beenden Sie anschließend die Einstellungen.



Wenn der Alarm ertönt, können Sie ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn Sie den Alarm nicht beenden, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

3.39. Töne und Vibration

Benachrichtigungen, Alarme und andere wichtige Ereignisse und Aktionen werden durch akustische und Vibrationsalarme angezeigt. Beide können in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Töne** angepasst werden.

Unter **Allgemein** » **Töne** und **Vibration**, können Sie aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Alle an**: alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus**: kein Ereignis löst einen Alarm aus
- **Tasten aus**: alle Ereignisse außer Tastendruck lösen Alarme aus

Unter **Alarme**, können Sie aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Vibration**: Vibrationsalarm
- **Töne**: akustischer Alarm
- **Beides**: akustischer und Vibrationsalarm

3.40. Trainingserkenntnisse

Ihre Uhr bietet eine Übersicht Ihrer Trainingsaktivitäten.

Scrollen Sie zur Anzeige Trainingserkenntnisse durch Wischen nach oben oder Drücken der unteren Taste.



Wischen Sie nach links zum Ansehen einer grafischen Darstellung Ihrer Aktivitäten während der letzten 3 Wochen und der durchschnittlichen Dauer, oder drücken Sie zweimal die Mitteltaste. Tippen Sie zum Wechseln zwischen den verschiedenen Aktivitäten der letzten 3 Wochen auf das Display.



Zum Ansehen der Zusammenfassung für die laufende Woche wischen Sie nach oben oder drücken Sie die rechte untere Taste. In der Zusammenfassung sind die Dauer und Kalorien enthalten. Wenn Sie eine bestimmte Aktivität ausgewählt haben und nach oben wischen, werden die Einzelheiten dieser Aktivität angezeigt.



3.41. Ziffernblätter

Suunto 9 verfügt über mehrere Zifferblätter in digitalem oder analogem Stil zur Auswahl.

Wechseln des Ziffernblatts:

1. Drücken Sie auf dem Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.
2. Scrollen Sie zu **Ziffernblatt** und tippen Sie auf das Display oder Drücken Sie die Mitteltaste.



2. Blättern Sie durch Wischen nach oben oder unten durch die Voransichten der Zifferblätter und tippen Sie auf das gewünschte.
3. Blättern Sie durch Wischen nach oben oder unten durch die Farboptionen und tippen Sie auf die gewünschte.



Zu jedem Ziffernblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Wechseln Sie zwischen den Ansichten durch Tippen auf das Display.

4. SuuntoPlus

SuuntoPlus™ inspiriert dich mit neuen Tools auf deiner Suunto 9 und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen.

Verwenden der SuuntoPlus™ Funktionalitäten:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zur gewünschten Funktionalität und tippe darauf oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du zur Funktionalität SuuntoPlus™ gelangst, die in einem eigenen Display angezeigt wird.
6. Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, wird das SuuntoPlus™ Funktionsergebnis in der Zusammenfassung angezeigt, sofern es ein relevantes Ergebnis gibt.

Besuche *Suunto.com/Suuntoplus* für die neuesten SuuntoPlus™ Funktionalitäten.
Achte darauf, dass auf deiner Suunto 9 die neueste Softwareversion installiert ist.

4.1. SuuntoPlus: Climb - Hill training

Die Funktion CLIMB gibt dir Erkenntnisse während des Wanderns auf die Bergspitzen und der Absolvierung von Bergläufen in deinem lokalen Trainingsumfeld.

So verwendest du CLIMB mit Suunto 9:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **CLIMB** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während des Trainings nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du das Display CLIMB erreichst, um die CLIMB-Informationen anzuzeigen.

Die CLIMB-Informationen zeigen Folgendes:

Aufstieg vertikal und Aufstiegszähler

Wenn du deine Aufwärtsanstrengung beginnst, wird der erste Aufstieg ausgelöst. Dieser beginnt, wenn deine Uhr einen durchgehenden Aufstieg von 10 m erfasst. Du siehst den absolvierten Aufstieg und kannst den Gesamtaufstieg leicht messen. Nach dem Ende des Aufstiegs zeigt der Aufstiegszähler die Anzahl der absolvierten Aufstiege.

Steigung

Die Steigung des Aufstiegs wird in % angezeigt. Die Steigung wird angezeigt, wenn du auf- und abwärts läufst, wobei der Pfeil die Richtung des Berges anzeigt.

NGP

Während des Laufens wird die Laufgeschwindigkeit als Normalized Graded Pace (NGP) angezeigt. Dies gibt das Lauftempo an, das deinem Tempo auf ebener Oberfläche entspricht.

Vertikale Meter insgesamt

Für andere Sportmodi als Laufen zeigen die CLIMB-Informationen die insgesamt in der Trainingsstunde absolvierten vertikalen Meter.

Vertikale Geschwindigkeit

Die aktuelle vertikale Geschwindigkeit wird auf- und abwärts als Meter/Stunde angezeigt.

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

Viele Aktivitäten werden ausgeführt, indem man sich im Kreis bewegt. Skilanglauf-Runde, Speedskaten-Ring, Laufen in der Leichtathletik oder einfach nur eine Runde Laufen im Park. Um dich zum Weitermachen zu motivieren und deine aktuellen Fortschritte anzuzeigen, kann deine Suunto 9 die Funktion LOOP bereitstellen.

Die Funktion LOOP wird in drei verschiedenen Variationen geliefert:

Loop – Lap Timer (Speed)

Zeichnet deine Geschwindigkeit, Herzfrequenz und Distanz während einer LOOP auf.

Loop – Lap Timer (Pace)

Zeichnet dein Tempo, Herzfrequenz und Distanz während einer LOOP auf.

Loop – Lap Timer (Power)

Ist für Radfahren vorgesehen und zeichnet deine Leistung, Herzfrequenz und Distanz während einer LOOP auf.

HINWEIS: *Für Radfahren erfordert diese Funktion einen Leistungsmesser.*

So verwendest du LOOP mit Suunto 9:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zur gewünschten Funktion **LOOP** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.

Wenn du mit deinem Training beginnst, zeichnet deine Suunto 9 den Ausgangspunkt auf, und wenn du diesen Punkt später während deines Trainings passierst, hast du eine Runde gemacht.

Du kannst eine LOOP auch jederzeit manuell starten, indem du die rechte untere Taste drückst. Danach dient dieser Standort als Ausgangspunkt für die LOOP.

Das Ergebnis jeder abgeschlossenen Runde ist 20 Sekunden lang auf deiner Uhr zu sehen, bevor wieder das Display LOOP angezeigt wird.

Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, findest du das LOOP-Ergebnis in der Zusammenfassung und in der Suunto App. Die Anzahl der Runden wird gezählt, außerdem deren jeweilige durchschnittliche Dauer und Distanz. Die schnellste aufgezeichnete Runde während der Trainingsstunde siehst du ebenfalls.

4.3. SuuntoPlus: Safe – My location

Es besteht immer ein Risiko, dass etwas schiefläuft, während du in den Bergen oder den Tiefen der Wälder bist, und du Hilfe rufen musst. Suunto 9 kann dir Informationen geben, die du dem Rettungsteam angeben könntest. Diese Funktion gibt dir die Standortdaten sowie die direkte Distanz und Höhe von deinem Ausgangsort. Diese Daten sind auch dann nützlich, wenn du gedruckte Landkarten für die Orientierung verwendest.

So verwendest du SAFE mit Suunto 9:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **SAFE** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während des Trainings nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du das Display SAFE erreichst, um die Standortdaten zu sehen.

Im Display SAFE wird dein aktueller Standort mit folgenden Daten angezeigt:

- Breite/Länge
- Direkte Distanz vom Ausgangspunkt
- Höhenunterschied vom Ausgangspunkt

Das Display SAFE gibt auch Informationen über deinen Ausgangspunkt:

- Startzeit
- Ausgangsort mit geografischer Breite/Länge
- Grüner Pfeil für die Richtung zum Ausgangspunkt und roter Pfeil für Norden

4.4. SuuntoPlus: Sprint - Running Pace, Cycling Power

Die Funktion SPRINT identifiziert und verfolgt automatisch, wie viele Sprints du während deines Trainings absolvierst. Die Funktion kann entweder während des Laufens (Tempo) oder Radfahrens (Leistung) verwendet werden.

HINWEIS: *Für Radfahren erfordert diese Funktion einen Leistungsmesser.*

In den ersten 10 Minuten während deines Laufens oder Radfahrens hast du eine Aufwärmperiode, in der Suunto 9 den Base Effort deines Trainings ermittelt. Du kannst die Aufwärmperiode durch Drücken der rechten unteren Taste verkürzen.

Während des Aufwärmens siehst du die Aktualisierungen des Triggerpegels. Dieser Triggerpegel ist auf um 25 % schnelleres Lauftempo oder um 25 % höhere Radfahrleistung eingestellt.

Wenn du härter arbeitest als der während der Aufwärmperiode eingestellte Pegel, wird SPRINT automatisch ausgelöst. Wenn du beginnst, dich zu verlangsamen, beendet SPRINT automatisch diesen Sprint.

Nach dem Ende deines Sprints werden bestimmte Schlüsselwerte, wie beispielsweise max. Leistung/Tempo, Herzfrequenz, Dauer und Distanz, 20 Sekunden lang angezeigt.

HINWEIS: *Wenn die Funktion SPRINT mit GPS-Daten verwendet wird, gibt es 5–10 Sekunden Verzögerung bei der Ermittlung von Sprints.*

So verwendest du SPRINT mit Suunto 9:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **SPRINT** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.

Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, werden die Sprints in Form von Runden gespeichert und in der Suunto App angezeigt.

4.5. SuuntoPlus - Strava

Erhalte mit Relative Effort konkrete Daten in Echtzeit darüber, wie viel Arbeit in deinem Training steckt. Relative Effort liefert dir eine personalisierte Messung, sowohl beim langsamen und stetigen als auch beim kurzen und harten Training auf Basis deiner persönlichen Herzfrequenzzonen, damit du deine Leistung unterwegs anpassen kannst. Wenn du fertig bist, synchronisiere deine Aktivität mit Strava, oder mache mehr aus deinem Workout mit Strava Summit: Hier erhältst du detaillierte Leistungsdaten, kannst deine Gesamtfortschritte sehen und wo du in deinem Trainingszyklus stehst – ob du in Spitzenform bist, deine Form beibehältst oder dich erholst.

Verwendung von Strava Relative Effort mit deiner Suunto 9:

1. Bevor du mit einer Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **Strava** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Zum Ansehen des Relative Effort Wertes in Echtzeit drücke die Mitteltaste während des Trainings oder wische nach links, bis du zum Strava Display gelangst.
6. Das Relative Effort Ergebnis wird in der Zusammenfassung angezeigt, nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast.
7. Für eine auf die relative Leistung bezogene Langzeitanalyse musst du darauf achten, dass deine Suunto 9 über die Suunto App mit Strava verbunden ist.

Vergiss nicht: Um auf deiner Suunto 9 dieselben Relative Effort Ergebnisse wie in Strava zu erhalten, müssen die Herzfrequenzzonen in deiner Suunto 9 mit denen in Strava übereinstimmen.

4.6. SuuntoPlus – TrainingPeaks

TrainingPeaks bietet sowohl für Training Stress Score® (TSS®) als auch Normalized Power® (NP®) für das Radfahren und Normalized Graded Pace™ (NGP™) Laufen eine Ansicht in Echtzeit. Diese TrainingPeaks Funktionen werden im Ausdauertraining oft verwendet und deine Suunto 9bietet dir die Möglichkeit, diese Kennzahlen während deines Workouts zu verfolgen.

Nach Beendigung deines Trainings stehen dir die TrainingPeaks Kennzahlen in der Zusammenfassung zur Verfügung. Für eine langfristige Analyse solltest du sicherstellen, dass deine Suunto 9 mit TrainingPeaks über die Suunto App verbunden ist.

Die TrainingPeaks Funktionen sind in drei Segmente unterteilt.

TrainingPeaks – Radfahrleistung

Normalized Power® (NP®) Radfahren

Normalized Power® (NP®) wird aus der gemessenen Leistung in Watt ermittelt und berücksichtigt die Varianz zwischen einem konstanten und einem schwankenden Workout, um die physiologischen Kosten zu berechnen – wie viel Belastung du deinem Körper unter dem Aspekt der hierfür erforderlichen Erholung zumuten kannst. Normalized Power® (NP®) schätzt deine durchschnittliche Leistung, wenn du mit gleichmäßiger Anstrengung gefahren wärst.

Erfordert die Verwendung eines Radfahr-Leistungsmessers.

Für weitere Informationen besuche bitte die Website: *https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/*

Training Stress Score® (TSS®)

Jedem Workout, das Leistungs-, Tempo- oder Herzfrequenzdaten enthält, kann ein Training Stress Score® (TSS®) Wert zugewiesen werden. Training Stress Score® (TSS®) gibt dir die gesamte Trainingsbelastung und die physiologische Belastung an, die durch eine Trainingseinheit entsteht, wobei die Dauer und Intensität des Workouts berücksichtigt werden.

Da du die Möglichkeit hast, die Trainingsbelastung in Echtzeit zu verfolgen, kannst du die Anstrengung und Dauer des Trainings unterwegs anpassen und so dein Ziel optimal erreichen.

Langfristige Daten zur Trainingsbelastung können in der TrainingPeaks App analysiert werden.

Intensity Factor® (IF®)

Der Intensitätsfaktor gibt dir die relative Intensität durch den Vergleich der Normalized Power® (NP®) mit deiner funktionalen Leistungsschwelle an. Intensity Factor® (IF®) gibt dir eine einfache Kennzahl darüber, wie hart du trainierst.

Der Intensity Factor® (IF®) für:

- Erholungs-Workouts sollten unter 0,75 liegen
- Ausdauerfahrten 0,75-0,85
- Tempo-Workouts 0,85-0,95
- Anaerobe Schwellenintervalle 0,95-1,05.

Für Kurzzeittests, d.h. 10 km sollte der Intensity Factor® (IF®) bei 1,05-1,15 liegen.

Für weitere Informationen besuche bitte die Website: *https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/*

TrainingPeaks – Lauftempo

Normalized Graded Pace™ (NGP™) Laufen

Im hügeligen Gelände das richtige Tempo beizubehalten, kann schwierig sein. Bergauf wird das Tempo langsamer, auch wenn die Anstrengung gleich bleibt. Normalized Graded Pace™ (NGP™) gibt dir die gleichwertige Geschwindigkeit in flachem Gelände an. Während des

Laufens kannst du deine Anstrengung ganz einfach einstellen, indem du Normalized Graded Pace™ (NGP™) in Echtzeit auf deiner Uhr überwachst.

Für weitere Informationen besuche bitte die Website: *https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/*

Running pace Training Stress Score (rTSS)

Jedem Workout, das Leistungs-, Tempo- oder Herzfrequenzdaten enthält, kann ein Training Stress Score® (TSS®) Wert zugewiesen werden. Training Stress Score® (TSS®) gibt dir die gesamte Trainingsbelastung und die physiologische Belastung an, die durch eine Trainingseinheit entsteht, wobei die Dauer und Intensität des Workouts berücksichtigt werden.

Da du die Möglichkeit hast, die Trainingsbelastung in Echtzeit zu verfolgen, kannst du die Anstrengung und Dauer des Trainings unterwegs anpassen und so dein Ziel optimal erreichen.

Langfristige Daten zur Trainingsbelastung können in der TrainingPeaks App analysiert werden. Der auf dem Lauftempo basierende Training Stress Score® (TSS®) wird als rTSS bezeichnet.

Intensity Factor® (IF®)

Intensity Factor® (IF®) gibt dir eine relative Intensität beim Laufen durch den Vergleich des Normalized Graded Pace mit dem anaeroben Schwellentempo an. Der Intensitätsfaktor gibt dir eine einfache Kennzahl darüber, wie hart du trainierst.

Der Intensity Factor® (IF®) für:

- Erholungs-Workouts sollte unter 0,75 liegen
- Ausdauerläufe 0,75-0,85
- Tempo-Workouts 0,85-0,95
- Anaerobe Schwellenintervalle 0,95-1,05.

Für weitere Informationen besuche bitte die Website: *https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/*

TrainingPeaks – Herzfrequenz

Heart rate Training Stress Score (hrTSS)

Jedem Workout, das Leistungs-, Tempo- oder Herzfrequenzdaten enthält, kann ein Training Stress Score® (TSS®) Wert zugewiesen werden. Training Stress Score® (TSS®) gibt dir die gesamte Trainingsbelastung und die physiologische Belastung an, die durch eine Trainingseinheit entsteht, wobei die Dauer und Intensität des Workouts berücksichtigt werden.

Da du die Möglichkeit hast, die Trainingsbelastung in Echtzeit zu verfolgen, kannst du die Anstrengung und Dauer des Trainings unterwegs anpassen und so dein Ziel optimal erreichen.

Langfristige Daten zur Trainingsbelastung können in der TrainingPeaks App analysiert werden. Der auf dem Lauftempo basierende Training Stress Score® (TSS®) wird als hrTSS bezeichnet.

Für weitere Informationen besuche bitte die Website: *https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/*

TrainingPeaks – Suunto 9

Zum Verwenden der Suunto 9 mit TrainingPeaks:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle nach unten zu **TrainingPeaks** und wähle **Laufgeschwindigkeit Radfahrleistung** oder **Herzfrequenz**
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während deiner Aktivität nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du zur Ansicht TrainingPeaks gelangst, um den Training Stress Score® (TSS®)-Wert in Echtzeit, sowie Normalized Power® (NP®) zum Radfahren oder Normalized Graded Pace™ (NGP™) zum Laufen zu sehen.
6. Nach dem Beenden deiner Trainingsaufzeichnung findest du die TrainingPeaks Training Stress Score® (TSS®) und Normalized Power® (NP®) oder Normalized Graded Pace™ (NGP™) Daten in der Zusammenfassung.

Für eine auf die relative Anstrengung bezogene Langzeitanalyse musst du darauf achten, dass deine Suunto 9 mit TrainingPeaks über die Suunto App verbunden ist.

4.7. SuuntoPlus: Wings for Life World Run

Wings for Life World Run ist ein einzigartiges Rennen, das Geld sammelt, um die Suche nach einer Heilung für Rückenmarksverletzungen zu finanzieren. Es gibt keine Ziellinie. Stattdessen startest du mit Tausenden von Menschen weltweit gleichzeitig und läufst so weit wie möglich, bevor das Catcher Car dich überholt.

Wings for Life World Run Funktion simuliert das Catcher Car, um dich bei deinen täglichen Workouts zu motivieren und dein Training für das Rennen zu unterstützen. Das Catcher Car beginnt 30 Minuten nach dem Start mit der Verfolgung und beschleunigt allmählich, während es versucht, dich einzuholen. Während des Laufens kannst du sehen, wie weit es zurückliegt und die geschätzte Distanz und Zeitdauer deines Laufs, bevor es dich einholt.

So verwendest du die Wings for Life-Funktion mit deiner Suunto 9:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle nach unten und wähle **Wings for Life World Run**.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während deines Trainings nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du zum Display **Wings for Life World Run** kommst.

Nach dem Beenden deiner Trainingsaufzeichnung findest du das Wings for Life World Run-Ergebnis in der Zusammenfassung.

5. Nur für die Barometerversion

Die folgenden Funktionalitäten stehen nur für eine Suunto 9 mit integriertem Barometer zur Verfügung.

5.1. Höhenmesser

Die Suunto 9 misst die Höhe über den barometrischen Druck. Um genaue Anzeigen zu erhalten, müssen Sie einen Höhen-Referenzpunkt festlegen. Wenn Sie ihren genauen Wert kennen, kann dies Ihre aktuelle Höhe sein. Alternativ können Sie Ihren Referenzpunkt automatisch über FusedAlti (siehe *5.2. FusedAlti*) festlegen lassen.

Ihren Referenzpunkt können Sie in den Einstellungen unter **Outdoor** festlegen.



5.2. FusedAlti

FusedAltiTM liefert Höhemesswerte aus einer Kombination von GPS- und barometrischen Höhendaten. Durch die Kombination der beiden Verfahren in der endgültigen Höhenmessung werden die Auswirkungen von vorübergehenden und Messfehlern minimiert.

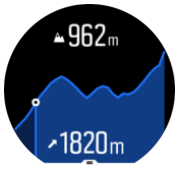
HINWEIS: *Standardmäßig wird die Höhe mit FusedAlti ermittelt, wenn Sie beim Training GPS verwenden und während Sie navigieren. Wenn das GPS nicht aktiviert ist, wird die Höhe mit dem Luftdrucksensor ermittelt.*

5.3. Höhennavigation

Wenn Sie auf einer Route mit Höheninformationen navigieren, können Sie auch anhand der im Display Höhenprofil angezeigten Auf- und Abstieg navigieren. Wischen Sie im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem Ihre Route angezeigt wird) nach links, oder drücken Sie die Mitteltaste, um zur Ansicht Höhenprofil zu wechseln.

In der Anzeige Höhenprofil werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Ihre aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit Ihrer aktuellen Position
- Unten: Verbleibender Auf- oder Abstieg (zum Wechseln der Ansicht tippen Sie auf den Bildschirm)



Wenn Sie während der Verwendung der Höhennavigation zu weit von der Route abgewichen sind, zeigt Ihnen Ihre Uhr im Display Höhenprofil die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn Sie diese Nachricht sehen, fahren Sie nicht mit der Höhennavigation fort, sondern scrollen Sie zum Display Routennavigation, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

5.4. Outdoor Erkenntnisse

Suunto 9 misst den absoluten Luftdruck laufend über den integrierten Drucksensor. Sie berechnet die Höhe bzw. den Luftdruck auf Basis dieses Messwerts und Ihrer Höhenreferenzwerte.

⚠ ***ACHTUNG:*** *Halten Sie den Bereich um die Aussparungen für den Luftdrucksensor auf der linken Seite Ihrer Uhr frei von Schmutz oder Sand. Stecken Sie nie Gegenstände in die Öffnungen, da dies den Sensor beschädigen kann.*

Zum Ansehen der aktuellen Höhe oder des Luftdrucks wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste.



Tippen Sie zum Anzeigen der aktuellen Temperatur auf das Display.



Zum Wechseln zwischen Höhenmesser- und Barometer-Trendgrafiken wischen Sie nach links oder drücken Sie auf die Mitteltaste.





Achten Sie darauf, dass Ihr Höhenreferenzwert korrekt eingestellt ist (siehe *5.1. Höhenmesser*). Ihre aktuelle Positionshöhe können Sie den meisten topografischen Karten oder größeren Online-Kartendiensten, wie beispielsweise Google Maps, entnehmen.

Änderungen der Wetterlage vor Ort beeinflussen die Höhenmesswerte. Wenn sich das Wetter vor Ort häufig ändert, sollten Sie den Höhenreferenzwert regelmäßig zurückstellen, vor allem vor Beginn Ihrer nächsten Reise.

TIPP: *Halten Sie die Mitteltaste in der Ansicht Höhenmesser- oder Barometergrafik gedrückt, um die Outdoor-Einstellungen schnell zu öffnen und den Höhenreferenzwert anzupassen.*

Automatisches Höhenmesser-/ Barometerprofil

Wetter- und Höhenveränderungen verursachen eine Veränderung des Luftdrucks. Deshalb wechselt die Suunto 9 anhand Ihrer Bewegungen automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckveränderungen als Höhenänderung oder Wetteränderung.

Wenn Ihre Uhr vertikale Bewegungen registriert, wechselt sie zur Höhenmessung. Wenn Sie sich die Höhengrafik ansehen, wird sie mit einer Verzögerung von maximal 10 Sekunden aktualisiert.

Wenn Ihre Höhe konstant ist (weniger als 5 Meter vertikale Bewegung innerhalb von 12 Minuten), interpretiert Ihre Uhr alle Luftdruckveränderungen als Änderung der Wetterlage und passt die Barometergrafik entsprechend an..

HINWEIS: *Jeder Sportmodus hat sein eigenes Höhenmesser- / Barometerprofil, das eingestellt werden muss. Sie können die Einstellungen in Ihrem Benutzerkonto anpassen. Als Optionen stehen Automatisch, Nur Barometer oder Nur Höhenmesser zur Verfügung.*

5.5. Unwetterwarnung

Ein starkes Absinken des Luftdrucks kündigt in der Regel ein Unwetter an und Sie sollten Schutz suchen. Bei aktivierter Sturmwarnung ertönt ein Alarm auf Ihrer Suunto 9. Wenn der Luftdruck innerhalb von drei Stunden um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr sinkt, blinkt ein Unwettersymbol.

Sturmwarnung aktivieren:

1. Öffnen Sie das Shortcut-Menü durch Drücken der Mitteltaste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **ALARME** und drücken Sie zum Öffnen die Mitteltaste.
3. Scrollen Sie zu **UNWETTERWARNUNG** und drücken Sie zum Ein- bzw. Ausschalten die Mitteltaste.

Sie können den Alarmton der Unwetterwarnung durch Drücken jeder beliebigen Taste abstellen. Wenn keine Taste gedrückt wird, wird die Alarmnachricht eine Minute lang angezeigt. Das Unwettersymbol wird so lange im Display angezeigt, bis sich die Wetterverhältnisse stabilisieren (d.h. der Abfall des Luftdrucks nachlässt).



6. SuuntoPlus (Baro)

SuuntoPlus™ inspiriert dich mit neuen Tools auf deiner Suunto 9 und Erkenntnissen, die dir neue Wege zum Genießen deines aktiven Lebensstils zeigen.

Verwenden der SuuntoPlus™ Funktionalitäten:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zur gewünschten Funktionalität und tippe darauf oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du zur Funktionalität SuuntoPlus™ gelangst, die in einem eigenen Display angezeigt wird.
6. Nachdem du die Trainingsaufzeichnung beendet hast, wird das SuuntoPlus™ Funktionsergebnis in der Zusammenfassung angezeigt, sofern es ein relevantes Ergebnis gibt.

Besuche *Suunto.com/Suuntoplus* für die neuesten SuuntoPlus™ Funktionalitäten.
Achte darauf, dass auf deiner Suunto 9 die neueste Softwareversion installiert ist.

6.1. SuuntoPlus: Weather - Insights

Beim Wandern oder Trekking ist es immer nützlich, die Umgebung und die Wetterlage zu verfolgen.

WEATHER -Informationen geben die Wetterbedingungen im Kontext deiner aktuellen Wanderung an. Es stehen verschiedene Funktionen zur Verfügung, die dich vor wechselhaftem Wetter warnen können. Du kannst Unwetterwarnungen erhalten, die Wassertemperatur messen, einen Hinweis erhalten, wenn deine Wanderung über den Sonnenuntergang hinaus andauert, und du kannst auch laufend Änderungen des Luftdrucks verfolgen.

So verwendest du WEATHER mit Suunto 9:

1. Bevor du mit der Trainingsaufzeichnung beginnst, öffne die Sportmodusoptionen mit der unteren Taste oder wische nach oben.
2. Scrolle zu **SuuntoPlus**™ und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **WEATHER** und tippe darauf oder drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte dein Training wie gewohnt.
5. Wische während des Trainings nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du das Display WEATHER erreichst, um die WEATHER-Informationen anzuzeigen.

Die WEATHER-Informationen zeigen Folgendes:

Sonnenaufgang/Sonnenuntergang

Der nächste Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang, je nachdem, welcher zuerst erfolgt.

Temperatur

Wenn du die Uhr ins Wasser legst (tiefer als 10 cm/4 Zoll), kannst du die Wassertemperatur messen. Nachdem du die Uhr aus dem Wasser genommen hast, wird die Temperatur anschließend 30 Sekunden lang angezeigt. Dies wird mit einem separaten Temperatursymbol angezeigt.

HINWEIS: *Das Messen der Wassertemperatur beeinflusst die Auf- und Abstiegswerte, weil diese druckbasiert sind.*

Geschätzte Ankunftszeit (ETA, Estimated Time of Arrival)

Wenn die geschätzte Ankunftszeit nach Sonnenuntergang liegt, wird sie in Rot angezeigt.

Barometrischer Trend und Sturmwarnung

Der barometrische Trend wird unten auf dem Display angezeigt, zusammen mit dem aktuellen barometrischen Wert. Die Suunto Sturmwarnung erfolgt automatisch und wird in dieser Ansicht angezeigt. Ein Unwettersymbol wird angezeigt, wenn der Druck während eines 3-stündigen Zeitraums um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr fällt.

Sauerstoffgehalt

Wenn du dich in einer Höhe von über 2000 m (6561 ft) befindest, wird die Änderung des Sauerstoffgehalts in Prozent im Vergleich zum Meeresspiegel angezeigt.

7. Pflege und Support

7.1. Hinweise zur Handhabung

Behandeln Sie das Instrument sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

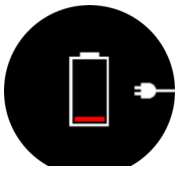
Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto – Schäden, die auf nicht originales Zubehör zurückzuführen sind, sind von der Garantie ausgenommen.

7.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Uhr verwenden. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Generell verringert sich die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien mit der Zeit.

HINWEIS: *Sollte die Ladekapazität innerhalb eines Jahres oder bei maximal 300 Ladezyklen (je nachdem was zuerst erreicht ist) aufgrund eines Defekts ungewöhnlich schnell abnehmen, übernimmt Suunto die Kosten des Batteriewechsels.*

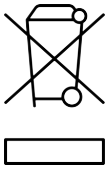
Wenn der Batterieladestand unter 20 % und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display der Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt Ihre Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



Laden Sie Ihre Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Wenn der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

7.3. Entsorgung

Entsorgen Sie das Gerät bitte gemäß den Bestimmungen für elektronischen Abfall. Nicht in den Mülleimer entsorgen. Sie können das Gerät auch bei Ihren nächstgelegenen Suunto Händler abgeben.



8. Referenzen

8.1. Technische Daten

Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +55 °C (-5 °F bis +131 °F)
- Batterieladetemperatur: -20 °C bis +60 °C (+32 °F bis +95 °F)
- Lagertemperatur: -20 °C bis +60 °C (-22 °F bis +140 °F)
- Wasserdicht: 100 m (328 ft)
- Batterieart: Wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batterielaufzeit: 25-120 Stunden mit GPS, je nach Bedingungen und Einstellungen

Optischer Sensor

- Optische Herzfrequenzmessung von Valencell

Radio-Transceiver

- Bluetooth® Smart-kompatibel
- Übertragungsfrequenz: 2402-2480 MHz
- Maximale Sendeleistung: < 4 dBm
- Reichweite: ca. 3 m (9,8 ft)

Höhenmesser

- Anzeigebereich: -500 m bis 9999 m (-1640 ft bis 32805 ft)
- Auflösung: 1 m (3 ft)

Kompass

- Auflösung: 1 Grad / 18 mil

GPS-

- Technologie: Sony
- Auflösung: 1 m (3 ft)
- Frequenzband: 1.575,42 MHz

Hersteller

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

01510 Vantaa

FINNLAND

8.2. Gesetzliche Anforderungen

8.2.1. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW183 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: *www.suunto.com/EUconformity*.

8.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen

Dieses Gerät steht in Einklang mit Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und

(2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren. Dieses Produkt wurde hinsichtlich der Einhaltung der FCC-Standards getestet und ist für die Heim- oder Büronutzung vorgesehen.

Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam werden lassen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde auf Einhaltung der für Digitalgeräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften festgelegten Grenzwerte getestet und zertifiziert. Mit diesen Grenzwerten soll ein angemessener Schutz gegen funktechnische Störungen bei Installationen in Wohngebieten erreicht werden. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzwellen ausstrahlen. Es kann bei unsachgemäßer Installation oder eine anderweitige Verwendung, als in dieser Anleitung angegeben, Störungen bei der Funkkommunikation verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen keine Störung auftreten wird. Ob funktechnische Störungen im Radio- bzw. Fernsehempfang durch das Gerät verursacht werden, kann durch einfaches Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden. In diesem Fall können die Interferenzen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen behoben werden:

- Neues Ausrichten der Empfangsantenne oder Aufstellen an einem anderen Platz.
- Den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger erweitern.
- Das Gerät an einer Steckdose anstecken, die einem anderen Stromkreis angehört als der angeschlossene Empfänger.
- Andernfalls wenden Sie sich für Hilfe an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

8.2.3. IC

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standard(s) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und

(2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren.

8.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

8.2.5. NCC

根據 NCC 低功**率**電波**輻**射性電機管**理**辦法 規定:

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

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

8.3. Handelszeichen

Suunto 9, ihre Logos und sonstige Handelszeichen und von Suunto gewählten Namen sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

8.4. Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch ein Patent sowie Patentanmeldungen und ihre entsprechenden nationalen Rechte geschützt: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Weitere Patente wurden angemeldet.

Der optische Herzfrequenzsensor von Valencell, der in diesem Produkt eingesetzt wird, ist durch ein Patent sowie Patentanmeldungen und ihre entsprechenden nationalen Rechte geschützt. Weitere Informationen finden Sie unter *valencell.com/patents/*.

8.5. Eingeschränkte internationale Garantie

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein von Suunto autorisiertes Servicezentrum (im Folgenden „Servicezentrum“) Material- oder Verarbeitungsfehler, die während des Garantiezeitraums aufgetreten sind, gemäß den Bedingungen dieser eingeschränkten internationalen Garantie nach eigenem Ermessen kostenlos durch a) Reparatur, b) Ersatz oder c) Rückerstattung des Kaufpreises behebt. Diese eingeschränkte internationale Garantie ist unabhängig vom Erwerbungsland des Produkts gültig und durchsetzbar. Diese eingeschränkte internationale Garantie schränkt Ihre Rechtsansprüche nicht ein, die Ihnen gemäß einer verpflichtenden nationalen Rechtsprechung im Zusammenhang mit dem Verkauf von Verbrauchsgütern zustehen.

Garantiefrist

Die eingeschränkte internationale Garantiefrist beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum.

Sofern nichts anderweitiges angegeben ist, gilt für Uhren, Smartuhren, Tauchcomputer, Herzfrequenzsender, Tauchsender, tauchmechanische Instrumente und mechanische Präzisionsinstrumente ein Garantiezeitraum von 2 (zwei) Jahren.

Für Zubehör einschließlich, aber nicht darauf beschränkt, Suunto Brustgurte, Uhrenarmbänder, Ladegeräte, Kabel, wiederaufladbare Batterien, Armbänder und Schläuche, gilt ein Garantiezeitraum von 1 (einem) Jahr.

Der Garantiezeitraum beträgt fünf (5) Jahre für Fehler, die auf den Tiefenmess (Druck)-Sensor in Suunto Tauchcomputern zurückzuführen sind.

Ausschlüsse und Einschränkungen

Diese eingeschränkte internationale Garantie gilt nicht für:

1. a. normale Abnutzung wie Kratzer, Abrieb, oder Farb- bzw. Materialveränderungen bei nicht-metallischen Riemen, b) Defekte, die durch groben Umgang entstanden sind, oder c) Defekte oder Schäden infolge von Handhabung entgegen dem vorgesehenen oder empfohlenen Verwendungszweck, aufgrund unsachgemäßer Pflege, aufgrund von Fahrlässigkeit oder Unfällen, wie Herunterfallen oder Quetschen;
2. bedruckte Materialien und Verpackungen;
3. Schäden oder vorgebliche Schäden, die durch Verwendung des Produkts mit Produkten, Zubehör, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder geliefert wurden;
4. nicht wiederaufladbare Batterien.

Suunto garantiert nicht, dass das Produkt oder Zubehör unterbrechungs- oder fehlerfrei funktioniert, oder, dass das Produkt oder Zubehör in Verbindung mit der Soft- oder Hardware von Fremdfirmen funktioniert.

Diese eingeschränkte internationale Garantie ist nicht durchsetzbar, wenn das Produkt oder Zubehör:

1. abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. deren Seriennummer, wie von Suunto im alleinigen Ermessen festgestellt, in irgendeiner Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde; oder
4. wenn sie Chemikalien ausgesetzt waren, einschließlich Sonnenschutz- und Insektenschutzmitteln u.a.

Nutzung des Garantieservice von Suunto

Um eine Garantieleistung von Suunto beantragen zu können, müssen Sie den entsprechenden Kaufbeleg vorlegen. Um weltweit Dienstleistungen im Rahmen der internationalen Garantie in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie Ihr Produkt online unter *www.suunto.com/register* registrieren. Weitere Informationen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen erhalten Sie unter *www.suunto.com/warranty*, bei Ihrem autorisierten örtlichen Suunto Händler oder telefonisch beim Suunto Contact Center.

Haftungsbeschränkung

In dem gemäß den geltenden zwingenden Rechtsvorschriften maximal zulässigen Umfang ist diese eingeschränkte internationale Garantie Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel. Sie ersetzt alle sonstigen ausdrücklichen oder implizierten Garantien. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußgelder oder Folgeschäden, einschließlich u.a. Verlust von erwartetem Gewinn,

Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben. Dies gilt auch für den Fall, dass Suunto die Wahrscheinlichkeit dieser Schäden bekannt war. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

8.6. Copyright

© Suunto Oy 05/2018. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, die Suunto Produktnamen, deren Logos und sonstige Handelszeichen und Namen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Handelsmarken von Suunto Oy. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum von Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zu Suunto Produkten zu erhalten. Der Inhalt dieses Dokuments darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Suunto Oy weder für einen anderen Gebrauch verwendet, weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir haben zwar größte Sorgfalt walten lassen, um sicherzustellen, dass die in dieser Dokumentation enthaltenen Informationen umfassend und korrekt sind, doch wird für ihre Richtigkeit keine ausdrückliche oder stillschweigende Garantie übernommen. Der vorliegende Dokumentinhalt kann jederzeit ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Seine aktuelle Version kann von *www.suunto.com* heruntergeladen werden.

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/register

2.

AUSTRALIA (24/7)	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 72 088 3104**
BELGIUM	**+32(0)78 483 936**
CANADA (24/7)	**+1 855 624 9080**
中国 (CHINA)	**+86 400 8427507**
中国香港 (CHINA - Hong Kong)	**+852 58060687**
DENMARK (EN, SV)	**+45 89872945**
FINLAND	**+358 94 245 0127**
FRANCE	**+33 48 168 0926**
GERMANY	**+49 893 803 8778**
ITALY	**+39 029 475 1965**
JAPAN	**+81 34 520 9417**
NETHERLANDS	**+31 10 713 7269**
NEW ZEALAND (24/7)	**+64 988 75 223**
POLAND	**+48 1288 10196**
PORTUGAL (EN, ES)	**+35 1308806903**
SPAIN	**+34 911 143 175**
SWEDEN	**+46 85 250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK (24/7)	**+44 20 360 805 34**
USA (24/7)	**+1 855 258 0900**

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

© Suunto Oy 11/2020
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.